Koninklijke Nederlandse Dambond

verrassend slagvaardig

HANDLEIDING

het geven van

DAMCLINICS

Inhoud

1. Een damclinic 3
2. Doelgroepen 4
3. Presenteren 5
4. Materiaal 7
5. Clinic voor kinderen 10
6. Clinic voor ouders 15
7. Clinic voor bedrijven 21
8. Clinic voor senioren 25

1. Een damclinic

Met deze handleiding kan iedereen damclinics geven! Stap voor stap leggen we de mogelijkheden uit om zelfstandig een clinic samen te stellen en aan te bieden aan je potentiele doelgroep. Daarnaast is er genoeg materiaal gratis beschikbaar op www.slimmezet.org om leuke en creatieve clinics te geven.

Een clinic, ook wel een workshop genoemd, is een prachtig middel om je doel te bereiken. Denk bijvoorbeeld aan het enthousiasmeren van ouders van de jeugdige dammers of het vergroten van je netwerk door een clinic te geven aan organisaties en bedrijven. De clinicgever wil zijn of haar boodschap op een interessante en leuke manier overbrengen aan zijn of haar luisteraars.

Meerwaarde

Het geven van een clinic heeft een flinke meerwaarde voor de (jeugd-) club of voor andere (persoonlijke) activiteiten. In de damwereld wordt dit nog weinig toegepast en dat terwijl het veel kan opleveren. Het heeft namelijk een enorme promotionele waarde:

1. Mensen leren het beste door te doen. In een damclinic is het mogelijk om de mensen actief erbij te betrekken. Het resultaateffect is daarmee hoger en de tijdsinvestering is miniem.

2. Het geeft een mooi podium om mensen te leren kennen, inspireren en samen met hun te brainstormen. 10 mensen weten meer dan één. Van elkaar kan worden geleerd. Handig om je eigen netwerk (sponsoring, kader) ook uit te breiden.

3. Clinics kunnen op allerlei manieren worden gegeven met leuke creatieve werkvormen. Dit maakt het ook interessanter waardoor er wellicht onder de deelnemers positieve energie ontstaat en er verfrissende ideeën/oplossingen tot stand komen.

Zoals gezegd: iedereen kan damclinic geven. Bij elke clinic moet wel een rode draad in het verhaal zitten. Vaak wordt er eerst geënthousiasmeerd en geïnformeerd over het onderwerp (verbale gedeelte) en vervolgens een quiz/vaardigheidstest met daarna een (dam-)activiteit (praktische gedeelte). Dit is een standaardopbouw, maar hiervan kan uiteraard van worden afgeweken.

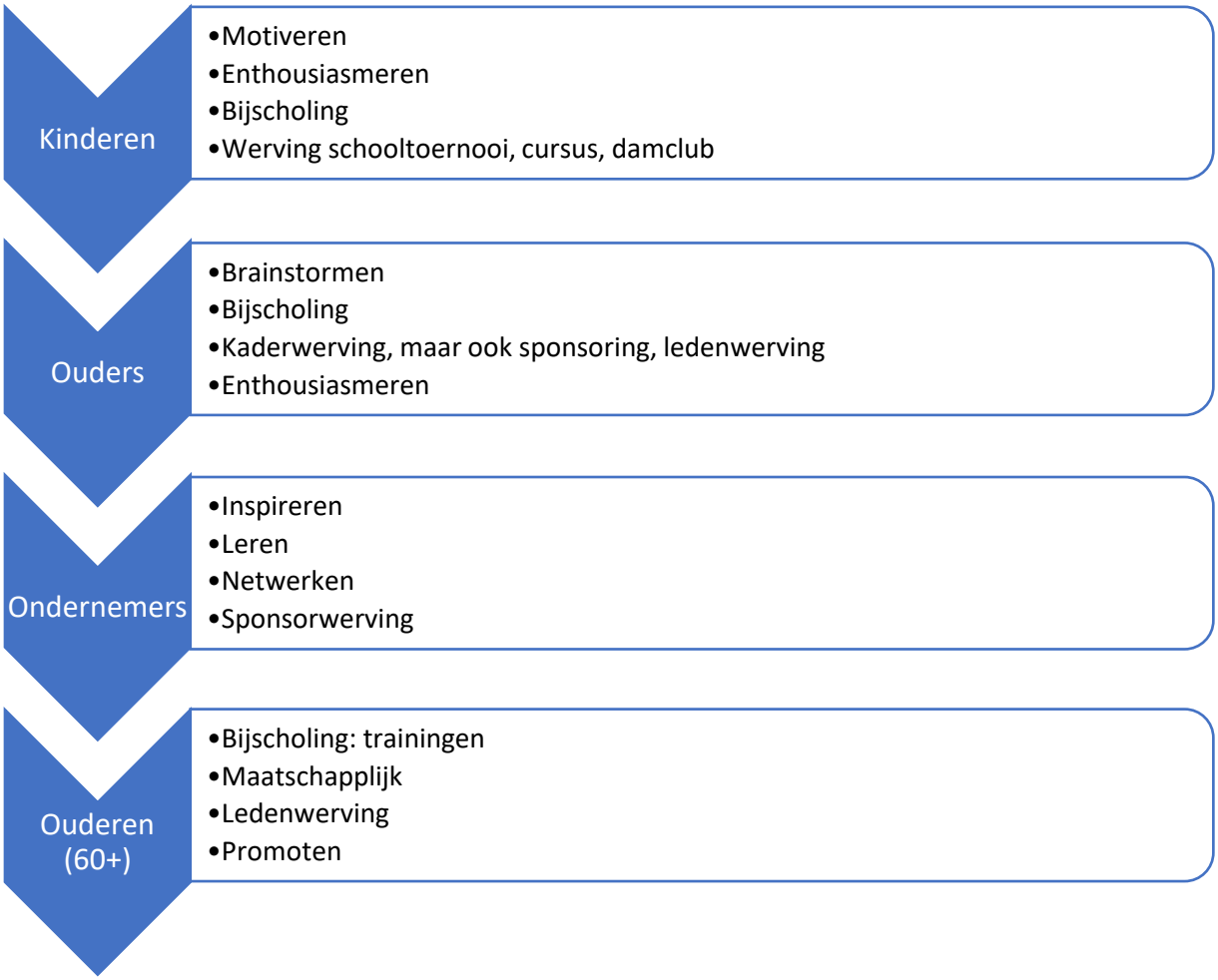
Doel

Denk heel goed na wat het doel is van de damclinic die je wilt geven. Wat wil jij of de club ermee bereiken? Informeren over de ontwikkelingen binnen de vereniging? Denk bijvoorbeeld aan om vrijwilligers te werven of promoten van de damsport / damclub bij scholen. Of het werven van sponsors. Het doel kan ook maatschappelijk zijn en het is niet per se nodig om de damclinic te verbinden aan een clubactiviteit.

2. Doelgroepen

Bedenk altijd heel goed, voordat je een damclinic wilt geven, wie je doelgroep is. Voor wie ga je de damclinic geven? Door je doelgroep te analyseren kom je achter de juiste informatie om jouw doel voor de damclinic te laten slagen. Waar liggen hun interesses? Wat voor type mensen zijn het? Wat voor werk doen ze?

In deze handleiding spreken we van vier doelgroepen die heel belangrijk zijn voor de damclubs: kinderen, ouders, bedrijven en senioren. Voor deze vier doelgroepen zijn panklare clinics beschikbaar. Deze clinics staan op www.slimmezet.org en kunnen gratis gebruikt worden. En naar eigen inzichten kan men er ook aan sleutelen / eigen dingen toevoegen. Met deze handleiding word je geholpen om je eigen clinics vorm te geven.



3. Presenteren

Voor iedereen die er nog weinig ervaring mee heeft, vindt het presenteren voor een publiek en in het openbaar spannend. Het geven van een damclinic is uiteraard te leren. Het valt of staat wel met het geloof in jezelf en de boodschap die je wilt gaan vertellen. Het is niet erg om een beetje gespannen te zijn. De spanning moet niet de overhand nemen. Zorg daarom dat je je clinic altijd goed gaat voorbereiden.

Hieronder enkele presentatietips van ervaringsdeskundige Johan Krajenbrink:

Start

1. Welke kleding trek je aan?
2. Wat is leuk om mee te nemen: een speciale foto, een beker, iets totaal anders?
3. Weet je hoeveel spreektijd je hebt?
4. Spreek je met een microfoon of zonder?
5. Wat is je publiek? Het maakt veel uit of het kleine kinderen zijn en hun ouders, grote kinderen, dammers of niet-dammers of sponsoren.
6. Als je publiek gemengd is, vergeet dan niet de niet-dammers.
7. Zorg dat er iemand is die foto's maakt of een filmpje, en dat het na afloop gebruikt wordt (vraag wel om toestemming i.v.m. AVG).
8. Denk na of je toespraak past binnen de tijd die je hebt gekregen van de organisatie.
9. Staat je toespraak uitgeschreven op papier, of met steekwoorden, of helemaal uit je hoofd?

Belangrijkste: je toespraak moet natuurlijk ook boeien!

Doel

1. Je moet weten of er een speciaal doel is waarom jij gevraagd wordt.
2. Je hebt geen idee of er een bepaald doel is: vragen kan altijd.
3. Er is geen duidelijk doel: dan heb je wat vrijheid om het zelf mooi in te gaan vullen.

Moeit moet altijd, waar dan ook, hoe dan ook

1. Combinaties vindt iedereen prachtig: laat wat zien uit het toernooi dat net geweest is.
2. Combinatie die je laat zien: zorg dat de stand al grotendeels op het demobord staat, anders duurt het opzetten tijdens je toespraak te lang.
3. Combinatie laten zien? Betrek publiek erbij, bijvoorbeeld: hoeveel wordt er geslagen?
4. Combinatie laten zien? Iemand naar voren halen om de combi af te maken kan ook leuk zijn.
5. Boeiende anekdote toen jij dit toernooi speelde toen je jong was.

6. Internationale anekdote toen jij ergens in een ver buitenland een toernooi speelde.
7. Geef het publiek de kans om je een vraag te stellen.
8. Wat vind jij boeiend om te vertellen bij juist deze gelegenheid?

Na afloop

1. Rond het goed af met de organisator en vraag hoe het ging.
2. Controleer of er wat gedaan wordt met de foto's en het eventuele filmpje.
3. Denk na waar je zelf tevreden over bent en waarover niet.
4. Denk na wat je eventueel wilt handhaven de volgende keer en wat je anders wilt gaan doen.

Slot

1. Doe dit alles op de manier die het beste past bij jou, máár sta open voor tips

Hieronder nog meer aandachtspunten

1. Geef vervolg aan een clinic: alleen een inspirerende en positieve clinic geven is niet voldoende, doe wat met de resultaten en ideeën en communiceer terug naar de deelnemers.

2. Bereidt een clinic goed voor. Dat kost best wat tijd; dat is ook nodig om goede resultaten te krijgen.

3. Communiceer helder naar de uitgenodigden en informeer ze over het doel, leerresultaat van een clinic.

4. Zorg voor een leuk, verfrissend en afwisselend programma.

5. Houd rekening mee met de groepsgrootte, de locatie en catering. Ideaal, afhankelijk van de doelstellingen, ligt het optimale aantal deelnemers tussen de 10 en 15 personen.

6. Een clinic geven hoeft niet pro deo te zijn (afhankelijk van het soort clinic en doelstelling), denk dus ook na over de kosten/vergoedingen.

7. Geef de clinic alleen of met iemand samen. Zorg voor een heldere rolverdeling.

8. Probeer te houden aan jouw programma en eindig volgens het tijdsschema. Te vroeg klaar of een flinke uitloop is niet prettig.

4. Materiaal

Hoe geef je een clinic, wat voor materiaal heb je daarvoor nodig? Ga je nog prijsjes beschikbaar stellen bij een quiz? Zorg bij elke clinic dat het materiaal op orde en gecheckt is. Een clinicgever is vaak ook afhankelijk van de locatie. Neem contact op met de locatie (jouw contactpersoon) om te vragen of het materiaal (beamer, scherm, digibord, microfoon) beschikbaar is.

PowerPoint
Bij het geven van een clinic werk je vaak met een presentatie. Voor de bestaande clinics is er gebruikt gemaakt van PowerPoint. De clinics zijn geschreven in PowerPoint (uiteraard is het ook mogelijk om het handmatig om te zetten in Prezi: www.prezi.com). Het is daarom belangrijk dat bij het geven van een clinic je de beschikking hebt tot een beamer en een scherm. De bestandscode van PowerPoint is .pptx. Zorg daarom voor een geüpdatet PowerPoint-versie van Microsoft Office: minimaal een 2010 versie. Bij het openen van de bestanden is het altijd noodzakelijk om te checken of de indeling goed is en dat er geen teksten/afbeeldingen verschoven zijn.

Notities onder dia's
Sommige dia's bevatten onderaan notities. De dia's zelf zijn opgedeeld in steekwoorden. Er moet echter wel een verhaal omheen worden gebouwd. Het alleen benoemen wat op de dia's staat is niet de insteek van het geven van een clinic. De notities kunnen jou helpen bij het vormgeven van een verhaal. Voel je vrij om het 'eigen' te maken.

Een lijst met materialen waar je aan kan denken bij het geven van een damclinic:

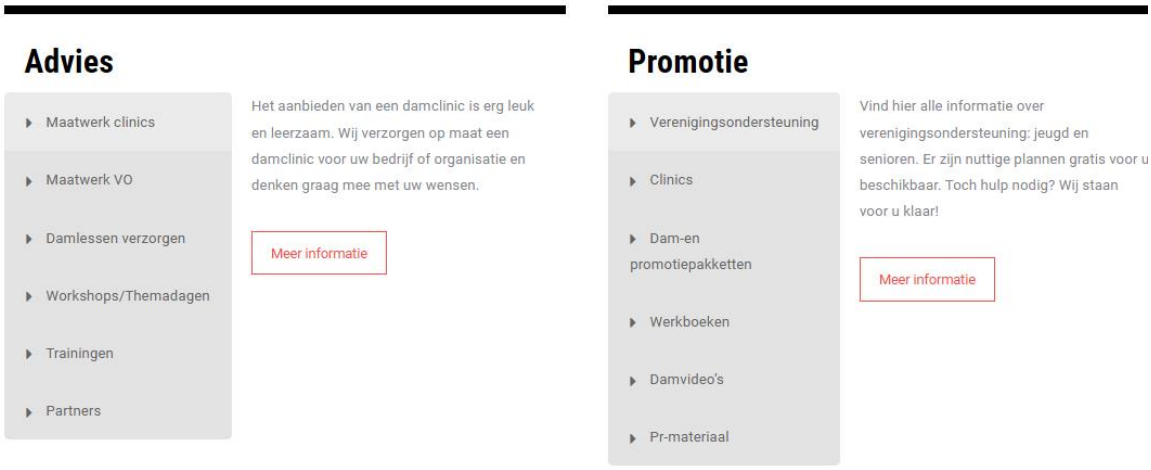
- Beamer met aansluitingen via laptop (anders zelf hdmi-kabel meenemen)
- Achtergrondscherm
- Microfoon: handig met veel publiek of in een rumoerige ruimte.
- Digibord (heb je vaak op scholen). Zorg ervoor dat je de werking ervan weet. Op scholen kan je geen damprogramma's downloaden.
- Demonstratiebord met magnetisch schijven (ook DamZ-damset is goed te gebruiken om gemakkelijk uit de hand te demonstreren).
- Denk ook na over de zaalinrichting: hoeveel stoelen en tafels zijn er nodig en wat is de opstelling?
- Prijsjes: dambordjes, damboekjes, merchandise, lekkernijen e.d.
- Pen en papier voor het afnemen van een damquiz of testjes.
- Vergeet je eigen presentatie niet mee te nemen via USB (of stuur het naar je mailbox).
- Damborden en damschijven als je dampartijtjes, simultaan of een toernooi gaat doen.
- Neem eventueel ook damklokken mee als je dat wilt gaan gebruiken.

Zorg voor een goede voorbereiding zodat je niet voor verrassingen komt te staan!

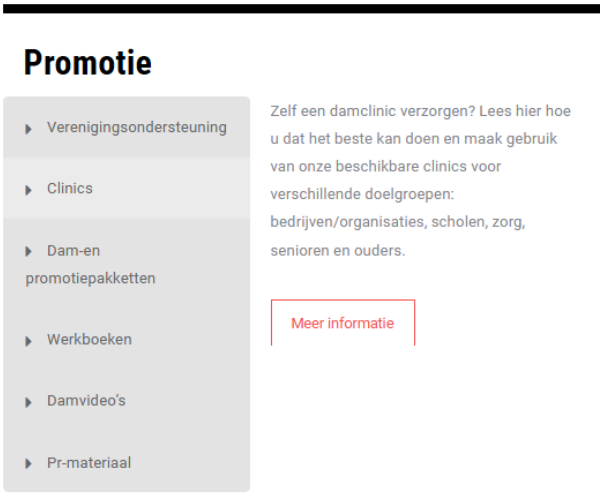
Downloaden damclinics

De damclinics zijn downloadbaar en op www.slimmezet.org te vinden. Hieronder laten we zien hoe je daar komt.

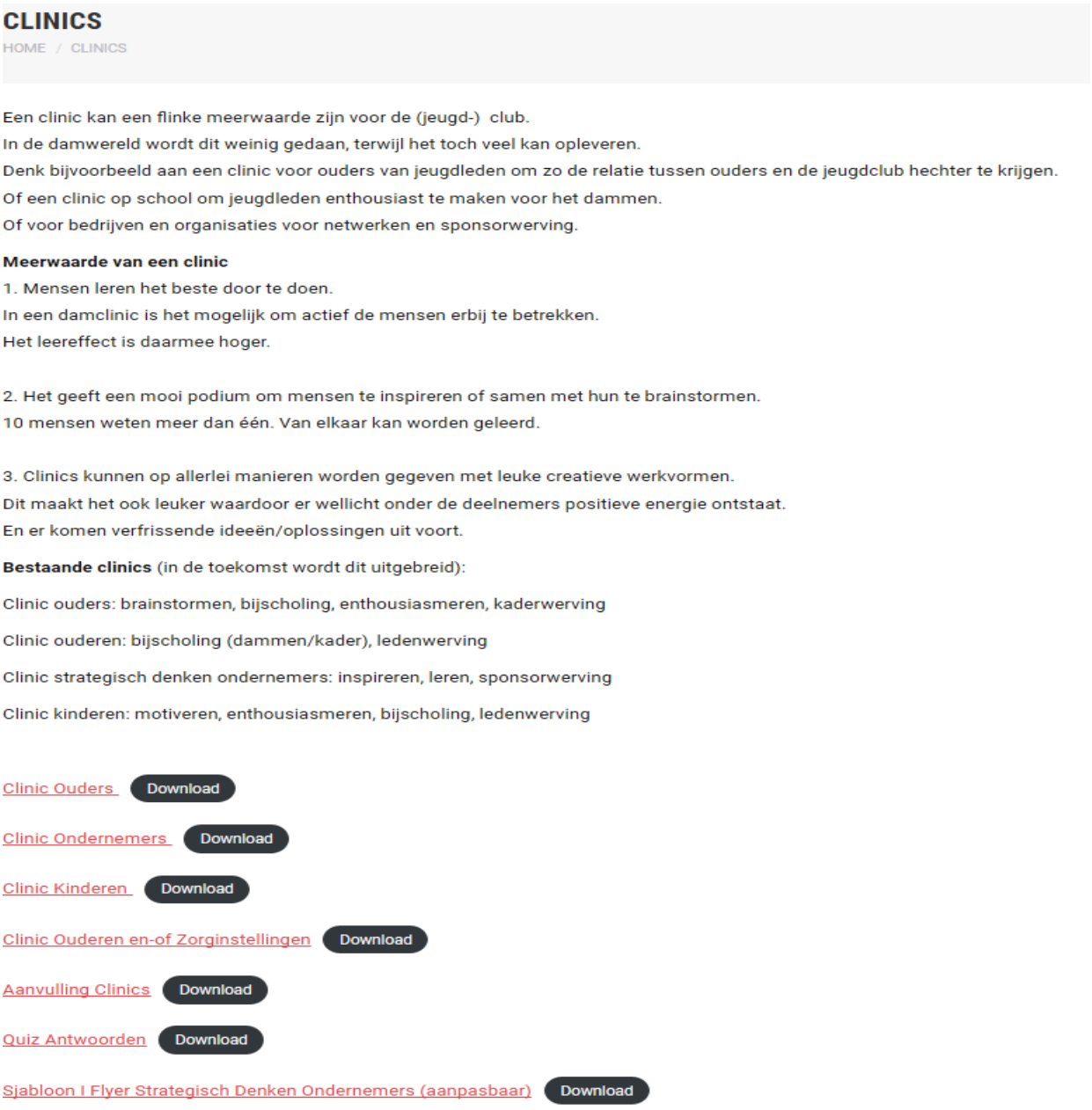
Stap 1: Naar de website gaan: www.slimmezet.org. Dit is de homepagina van Slimme Zet, het damkenniscentrum voor clubs, organisaties, bedrijven en scholen. Op deze site kan men veel informatie vinden over verenigingsondersteuning, trainingen, pr-materiaal etc. Maar hier zijn ook de damclinics beschikbaar gesteld voor iedereen!



Stap 2: Ga naar promotie en klik op 'Clinics' en klik daarna op 'Meer informatie'.



Stap 3: We zijn op de pagina ‘Clinics’. Hier staat wat informatie over het gebruik van de clincs. Onderaan zijn er verschillende clinics en ander materiaal te downloaden. Klik op ‘Download’ op het te kunnen opnemen. De clinics zijn in PowerPoint en de Aanvulling Clinics en Quiz Antwoorden worden geopend in Word.



CLINICS

HOME / CLINICS

Een clinic kan een flinke meerwaarde zijn voor de (jeugd-) club.
In de damwereld wordt dit weinig gedaan, terwijl het toch veel kan opleveren.
Denk bijvoorbeeld aan een clinic voor ouders van jeugdleden om zo de relatie tussen ouders en de jeugdclub hechter te krijgen.
Of een clinic op school om jeugdleden enthousiast te maken voor het dammen.
Of voor bedrijven en organisaties voor netwerken en sponsorwerving.

Meerwaarde van een clinic

1. Mensen leren het beste door te doen.
In een damclinic is het mogelijk om actief de mensen erbij te betrekken.
Het leereffect is daarmee hoger.

2. Het geeft een mooi podium om mensen te inspireren of samen met hun te brainstormen.
10 mensen weten meer dan één. Van elkaar kan worden geleerd.

3. Clinics kunnen op allerlei manieren worden gegeven met leuke creatieve werkvormen.
Dit maakt het ook leuker waardoor er wellicht onder de deelnemers positieve energie ontstaat.
En er komen verfrissende ideeën/oplossingen uit voort.

Bestaande clinics (in de toekomst wordt dit uitgebreid):

Clinic ouders: brainstormen, bijscholing, enthousiasmeren, kaderwerving

Clinic ouderen: bijscholing (dammen/kader), ledenwerving

Clinic strategisch denken ondernemers: inspireren, leren, sponsorwerving

Clinic kinderen: motiveren, enthousiasmeren, bijscholing, ledenwerving

Clinic Ouders Download

Clinic Ondernemers Download

Clinic Kinderen Download

Clinic Ouderen en-of Zorginstellingen Download

Aanvulling Clinics Download

Quiz Antwoorden Download

Sjabloon I Flyer Strategisch Denken Ondernemers (aanpasbaar) Download

5. Clinic voor kinderen

Wie?	Wat?	Benodigdheden
Wij focussen hier op kinderen op het basisonderwijs. Dit zijn kinderen in groep 4 – 8. Deze doelgroep heeft vaak weinig damervaring en zij hebben soms ook nog nooit gedamd. Zeker bij de lagere groepen moeten ze de spelregels en de basis leren. Als men vaker les komt geven, dan kan het niveau van de clinic ook hoger.	1. Kinderen uitleg geven over de spelregels, zodat ze een simpel partijtje kunnen spelen. 2. De kinderen leren hoe je moet slaan met de schijf en dam. 3. Uitleg over specifieke regels: meerslag, dam damhalen, aanraken is zetten e.d.	1. Digibord (om via DamZ / Dammentor) de spelregels uit te leggen of filmpjes te laten zien. 2. Damborden + schijven (zodat kinderen na de presentatie een potje kunnen dammen) 3. Eventueel een demonstratiebord om bepaalde regels nog extra uit te leggen aan de hand van voorbeelden.

Lengte clinic
Een clinic aan kinderen wordt meestal gegeven op school. De lengte van het geven van een damclinic is heel verschillend. Je bent als clinicgever ook afhankelijk van de school. Normaal duurt een clinic op school 30 minuten – 90 minuten. 45 – 60 minuten is vaak wel ideaal. In de handleiding gaan we uit van een clinic van 60 minuten.

Programma
Onderstaand een indeling die je kan gebruiken bij het verzorgen van een damclinic / damles voor BO kinderen. Dit is ook goed te gebruiken ter voorbereiding en promoten van het schooldamtoernooi. Dit kan met en zonder PowerPointpresentatie.

Stap 1: Intro (10 minuten)

- [Dia 1 Clinic Kinderen] Introduceer in het kort wie je bent en de andere als je met meerdere personen de clinic komt geven. Dit is vaak alleen nodig bij de eerste clinic / les.

- [Dia 2 en 3 Clinic Kinderen] Vertel wat over het programma van de clinic: wat gaan de kinderen allemaal doen / leren:
    - Wat is dammen.
    - Goed voor het brein.
    - Spelregels.
    - Trucjes / zetjes / opbouw.
    - Damquiz.
    - Activiteit: partijtjes spelen, simultaan of toernooi.

- Vraag aan de kinderen of ze al wat spelregels kennen of weleens hebben gedamd tegen iemand of op de computer.

Stap 2: **Uitleg 15 minuten**

- [Dia 4 Clinic Kinderen] Laat eventueel een filmpje zien over de spelregels (‘Slaan is Verplicht’) https://www.youtube.com/watch?v=Z8aEignEU0Q of ga anders direct door naar DamZ.nl om via een animatie stapsgewijs de spelregels door te nemen: https://www.damz.nl/spelregels/ (Nodig: internet).

- De uitleg van de spelregels met de animaties duurt ongeveer 5 á 10 minuten. Tijdens de uitleg van de spelregels kan je op een demonstratiebord of met DamZ-damset een regel extra voorzien van uitleg. Voorbeelden zijn ook hier te vinden op Dammentor Module Damcursus voor beginners Les 1 De regels: http://dammentor.damz.nl/Themes.aspx?Theme=6&ThemeModule=5 Zorg ervoor dat je van tevoren weet welke diagrammen je nodig bent.

- Laat kinderen pas vragen stellen na de uitleg. Vaak stellen ze vragen die al worden beantwoord in de animatie.

- Vertel dat je bij dammen de spelregels goed moet kennen alvorens je een goede dampartij kan spelen. Geef ook aan dat je altijd eerst goed moet nadenken (kan je slaan, dreigt de tegenstander met slaan, meerslag, slaan met de dam) en dan pas een zet spelen.

- Geef aan of ze alle regels begrepen hebben. Geef hen de ruimte om na uitleg van de regels vragen te stellen.

Stap 3: Intermezzo (5 minuten) opties:

- [Dia 5 en 6 Clinic Kinderen] Vertel dat dammen gezond is voor de hersenen: door te dammen worden de hersenen getraind en dat is goed voor betere schoolprestaties. Daarnaast train je vaardigheden zoals concentratie, geheugen e.d.

- Laat eventueel nog via dammentor ('Damcursus voor beginners') wat trucjes zien: http://dammentor.damz.nl/Themes.aspx?ThemeModule=5 of zet iets op het demonstratiebord.

- Laat een filmpje zien met Jan Groenendijk die een zetje uitlegt, bijvoorbeeld de Haarlemmer. De video's zijn hier te vinden: https://slimmezet.org/damvideos/

Damles van Jan Groenendijk

Op deze pagina vindt u een prachtige verzameling aan damvideo's.
Zo kunt u damlessen volgen van grootmeester Jan Groenendijk en zijn er interessante promo's.
In de toekomst wordt dit langzamerhand uitgebreid met nieuwe video's en andere thema's.

Klik op de onderstaande links om naar de video's te gaan en
klik daarna op 'extra oefeningen' om het zetje te trainen via Dammentor.

Zetjes met een naam

1. **De Haarlemmer** | Extra oefeningen
2. **Kaatsingszet** | Extra oefeningen
3. **Hielslag** | Extra oefeningen
4. **Coup Philippe** | Extra oefeningen
5. **Bomzet** | Extra oefeningen
6. **Coup Springer** | Extra oefeningen
7. **Coup Ricou** | Extra oefeningen
8. **Coup Royal** | Extra oefeningen
9. **Zetje van Weiss** | Extra oefeningen
10. **Boogzet** | Extra oefeningen

Stap 4: Activiteit 25 minuten

Bij deze stap gaan de kinderen zelf aan de slag. Onderstaand de opties die je kan toepassen in de clinic:

- [Dia 7 en 16 Clinic Kinderen] Een damquiz. Test de kinderen met enkele gevarieerde dampuzzels. Elke puzzel stimuleert weer een andere vaardigheid.
    - Laat ze individueel of anders in teams de quiz maken.
    - Zorg ervoor dat ze een papiertje en een pen bij de hand hebben.
    - Ga een voor een de (acht) vragen bij langs en zorg ervoor dat het niet al te lang duurt.
    - Houd als clinicgever de tijd in de gaten. Als je ziet dat iedereen al iets heeft ingevuld, dan kan je gerust verder.
    - Laat ze serieus deze quiz maken: niet afkijken, niet praten (evt. wel zachtjes overleggen) en zorg voor orde.
    - Na de quiz kunnen de kinderen (als daar ruimte voor is) dammen en de clinicgever kan dan de antwoorden nakijken (of dit thuis doen als er een volgende clinic komt).
    - Het is leuk om een prijs ter beschikking stellen voor de winnaar(s).

- Een partijtje spelen. Zorg dat de kinderen tweetallen gaan maken en geef ze een dambord + schijven / DamZ-damset (of laat hen het zelf ophalen).
    - Als clinicgever zorg je ervoor dat iedereen een partijtje kan dammen.
    - Als het oneven is, dan wil de juf/meester misschien wel spelen en anders laat je twee kinderen tegen een kind spelen. Of ga anders zelf dammen!
    - Voordat de kinderen gaan starten, geef ze nog wat tips mee:
        - Dat ze goed moeten kijken of ze kunnen slaan
        - Ook met de achterste schijven spelen
        - Naar het midden moeten opbouwen
        - Eerst goed nadenken en vervolgens zetten
    - Geef ook aan hoe ze de damborden / schijven of DamZ-damset na de partij moeten opruimen: netjes en compleet.
    - De clinicgever kijkt en loopt langs de tafels hoe de kinderen het doen en stuurt bij waar nodig. Zorg voor interactie en laat ze vooral plezierig dammen. Geef hier en daar ook complimenten aan de kinderen als ze iets goed doen. Het is niet nodig ze te corrigeren als ze een zetje hebben gemist (zeker als het niet bij hun niveau past). Laat ze zelf spelenderwijs het e.e.a. ontdekken.

- Ook is het mogelijk om meer tijd te gebruiken voor stap 4. Ook een idee is om met de kinderen een toernooitje (weggevertje, quatre-mains, competitie) te doen of geef een simultaan (ook leuk als een jeugddammer dit doet).

Stap 5: Afsluiting 5 minuten

- Zorg dat de kinderen alles netjes hebben opgeruimd en doe dit binnen de tijd die je krijgt om de clinic te geven.

- Vraag aan de kinderen of hoe ze het vonden en of ze veel geleerd hebben van de damclinic. Vraag wie vaker wilt gaan dammen of mee wilt doen aan het schooltoernooi / extra damlessen (als hier sprake van is).

- Geef een mooi compliment aan de kinderen voor hun inzet en hoe goed ze gewerkt hebben.

- Deel promotiemateriaal uit van de damclub, schooltoernooi of een damfolder. Geef ook aan hoe ze thuis kunnen oefenen: door naar DamZ / Dammentor te gaan.

- Bedank vervolgens iedereen.

Geef je vaker damclinics aan dezelfde kinderen? Varieer dan in het programma en kies voor bijpassende thema's op dammentor. Over het algemeen wordt dan 25 minuten getraind: puzzelen, opbouw laten zien, eindspel, dam vangen etc. en vervolgens 25 minuten dammen: competitie, selectiewedstrijden schooldammen, toernooitje etc.

6. Clinic voor ouders

Wie?	Wat?	Benodigdheden
Ouders spelen een belangrijke rol bij damclubs, maar worden vaak vergeten of nauwelijks actief betrokken. Om ouders te activeren is het goed om jaarlijks een damclinic / ouderbijeenkomst te houden. Door ze meer te betrekken bij de damclub, blijven zij ook hun kinderen motiveren. Daarnaast willen ze vaak wel meehelpen met activiteiten/kader. Tevens kan je de damclinic ook omvormen tot structurele damlessen. Wij focussen hier op een damclinic: dammen gezond voor het kind.	1. Ouders informeren over de organisatie van de damclub. 2. De meerwaarde van dammen vertellen: sociaal, cognitief, emotioneel. 3. Speluitleg van dammen: achtergrond, spelregels, basiskennis. 4. Ouders activeren om wat op te pakken binnen de (jeugd)club.	1. Beamer + achtergrond scherm. 2. Optioneel: Damborden + schijven, leuk om na afloop van de presentatie wat te gaan dammen. 3. Eventueel een demonstratiebord om bepaalde regels nog extra uit te leggen aan de hand van voorbeelden.

Lengte clinic
Een clinic aan ouders wordt meestal gegeven op de damclub. De jeugd is dan zelf aan het dammen. Een clubavond duurt meestal 60 minuten. De lengte van het geven van een damclinic voor ouders is over het algemeen 60 minuten en daar gaan we in deze handleiding ook vanuit. Uiteraard kan je ook onderdelen uit deze clinic pakken om vervolgens zelf een clinic op maat te maken.

Programma
Onderstaand een indeling die je kan gebruiken bij het verzorgen van een damclinic / damles voor ouders. Dit is ideaal geschikt voor een jaarlijkse ouderbijeenkomst (ook om wat te vertellen over de activiteiten op de jeugdclub). Dit kan met en zonder PowerPointpresentatie.

Stap 1: Intro (5 minuten)

- [Dia 1 Clinic Ouders] Introduceer in het kort wie je bent en de andere als je met meerdere personen de clinic komt geven. Vertel ook wat over je eigen rol binnen de (jeugd)club.

- Doe een kort kennismakingsrondje onder de aanwezigen.

- [Dia 2 Clinic Ouders] Lees het programma op wat er tijdens de damclinic voor ouders wordt verteld.

- Stel interessante vragen aan de aanwezigen: Hebben ze zelf wel is gedamd? Hoe vinden ze dat hun kind op dammen zit?

Stap 2: **Uitleg 25 minuten**

- [Dia 3 Clinic Ouders] Vertel hier iets over de maatschappelijke meerwaarde van dammen voor de kinderen.
    - Dammen is laagdrempelig.
    - Iedereen kan het beoefenen, jong, oud, beperking, hoogbegaafd.
    - Dammen is een van de weinige sporten waarbij kinderen al vroeg tegen senioren kunnen spelen (sociaal bindmiddel).
    - Vertel wat over de digitalisering en welke rol dammen voor de kinderen bij dit onderwerp kan betekenen.
    - Wat voor invloed heeft dit op de sociale aspecten.
    - Vraag ouders naar eigen voorbeelden van hun kinderen. Merken ze dit ook?

- [Dia 4 Clinic Ouders] Neem de ouders mee in het damspel. Vertel wat over hoe mooi, leuk en leerzaam het dammen is. Geef de mooie kanten van het dammen weer:
    - Veel enthousiasme onder de kinderen.
    - Makkelijke spelregels.
    - Speeltuin voor de geest: het is een individuele sport.
    - Creatief avontuur met spanning en ontspanningen.
    - Het blijft inspireren en boeien: je blijft elke dag leren.

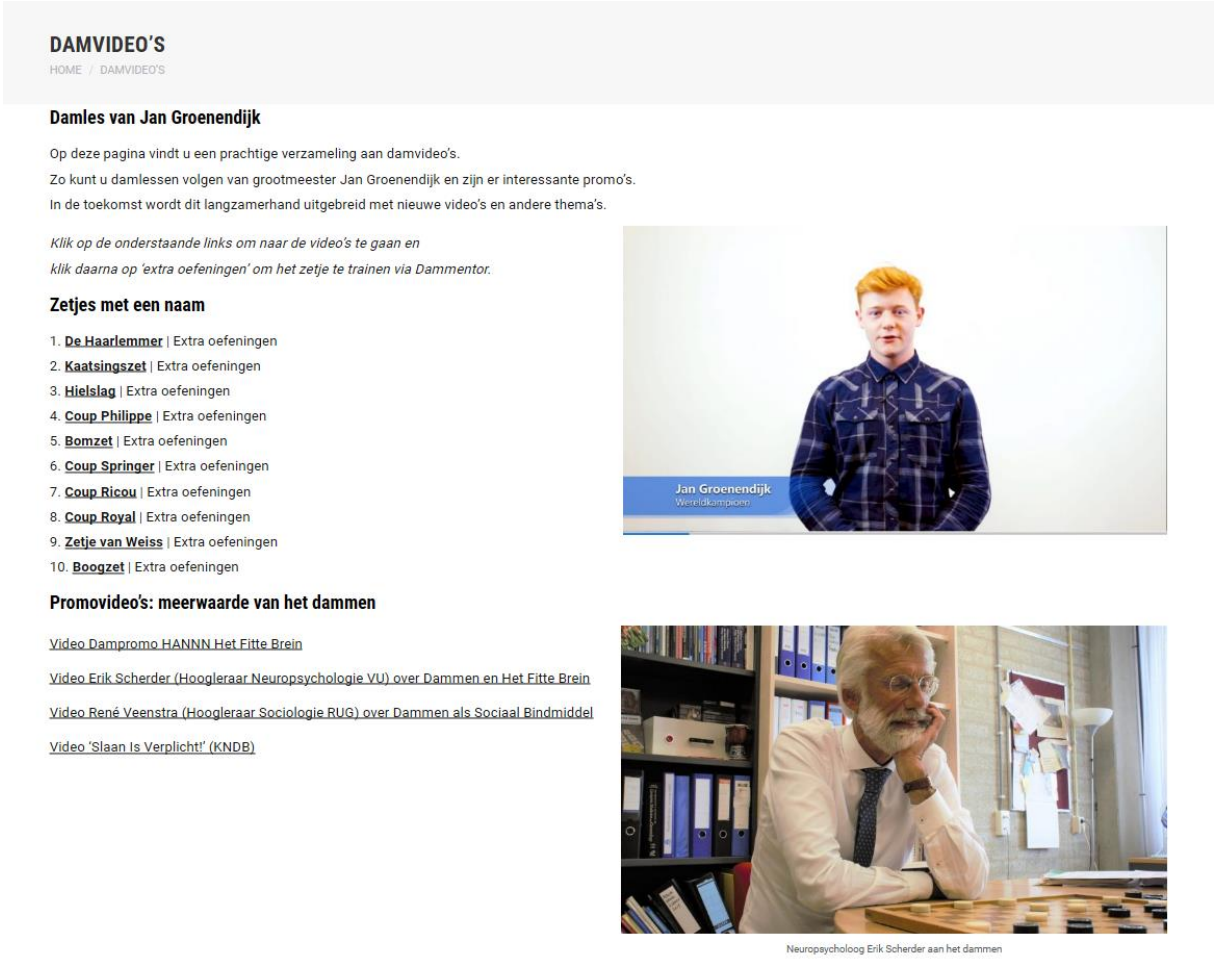
- [Dia 5 Clinic Ouders] Dammen kent ook sociale voordelen. Het is een multi-flexibele sport. Kinderen leren door dammen en hun (club) omgeving sociale vaardigheden. Ga hier dieper op inmet de ouders:
    - Omgaan met emoties: leren verplaatsen in een ander.
    - Samenwerken (samen dammen, trainen, helpen, toernooien spelen).
    - Respect ontwikkelen: sportief gedrag, respect naar trainers, teamgenoten, trainers, ouders.
    - Veilig contacten ontwikkelen: nieuwe vrienden ontmoeten, pesten wordt niet getolereerd, eigen netwerk opbouwen (kan in de toekomst van pas komen).
    - Gezelligheid: meerdere generaties achter het dambord, zorgt voor een unieke en leuke sfeer. Ook goed voor het sociale bindmiddel en respect naar ouderen. Daarnaast vinden ouderen het vaak ook wel leuk om tegen jeugd te spelen: damervaringen delen, advies geven.
    - Netwerk opbouwen voor ouders: lokaal, regionaal, nationaal en internationaal.

- [Dia 6 en 7 Clinic Ouders] Vertel kort over de vaardigheden die kinderen leren en ontwikkelen op emotioneel en cognitief vlak. Het is niet nodig om alles op te noemen. De lijst met vaardigheden geeft alleen de grootte weer van de voordelen.
    - Vraag ouders of ze de vaardigheden ook herkennen/zien bij hun kind.
    - Voor de clinicgever is er ruimte om eigen ervaringen te vertellen over hoe hij/zij is begonnen met dammen en welke voordelen dat heeft gebracht.

- [Dia 8 Clinic Ouders] Ouders spelen een belangrijke rol bij sportende kinderen. Zij vormen namelijk onderdeel van het 'sportplezier' bij kinderen. Als ouders niet enthousiast zijn, weinig stimulans bieden, dan stoppen de kinderen sneller met de sport. Maak ouders hiervan bewust.
    - Support ouders.
    - Actieve rol ouders = positief effect kind.
    - Relatie ouder-kind = het is goed als de ouder ook wat kennis heeft over het damspel. Zo begrijpt de ouder het kind beter tijdens het spelen van wedstrijden.
    - De overstap naar het VO is altijd een fase waarin sneller stoppen met de sport.

- Het is ook mogelijk om een dia (of meerdere) aan te wijden om iets te vertellen over de eigen (jeugd)club:
    - De huidige organisatie van de (jeugd)club.
        - Wat voor activiteiten worden er allemaal georganiseerd (jaaragenda met allerlei clubactiviteiten).
        - Schooldammen.
        - Opleidingsstructuur club / talentontwikkeling: aanbod trainingen (individueel, groep, regionaal, landelijk).
        - Doelen: ledengroei, ontwikkelen jeugdleden, stimuleren sportieve prestaties, organiseren toernooien, meer inkomsten generen jeugdbeleid of vergroten media-aandacht.
        - Speerpunten: geef wat de speerpunten zijn van het seizoen en of er nog taken zijn weggelegd voor ouders. Zijn ouders ergens inzetbaar: kader, organisatie, begeleiding, sponsoring e.d.

- Maak eventueel gebruik van de volgende filmpjes die op www.slimmezet.org staan:
    - Dampromo Fitter Brein, meerwaarde van dammen: https://www.youtube.com/watch?v=PnqJeTgJQwg
    - Dampromo Erik Scherder (Neuropsycholoog): https://www.youtube.com/watch?v=Y5g9tABK4Ew
    - Dampromo René Veenstra (Socioloog): https://www.youtube.com/watch?v=43yCXqp2bNk
    - Of een leuke combinatie die Jan Groenendijk uitlegt: https://slimmezet.org/damvideos/



DAMVIDEO'S

HOME / DAMVIDEO'S

Damles van Jan Groenendijk

Op deze pagina vindt u een prachtige verzameling aan damvideo's.
Zo kunt u damlessen volgen van grootmeester Jan Groenendijk en zijn er interessante promo's.
In de toekomst wordt dit langzamerhand uitgebreid met nieuwe video's en andere thema's.

Klik op de onderstaande links om naar de video's te gaan en
klik daarna op 'extra oefeningen' om het zetje te trainen via Dammentor.

Zetjes met een naam

1. **De Haarlemmer** | Extra oefeningen
2. **Kaatsingszet** | Extra oefeningen
3. **Hielslag** | Extra oefeningen
4. **Coup Philippe** | Extra oefeningen
5. **Bomzet** | Extra oefeningen
6. **Coup Springer** | Extra oefeningen
7. **Coup Ricou** | Extra oefeningen
8. **Coup Royal** | Extra oefeningen
9. **Zetje van Weiss** | Extra oefeningen
10. **Boogzet** | Extra oefeningen

Promovideo's: meerwaarde van het dammen

Video Dampromo HANNN Het Fitte Brein

Video Erik Scherder (Hoogleraar Neuropsychologie VU) over Dammen en Het Fitte Brein

Video René Veenstra (Hoogleraar Sociologie RUG) over Dammen als Sociaal Bindmiddel

Video 'Slaan Is Verplicht!' (KNDB)

Neuropsycholoog Erik Scherder aan het dammen

Stap 3: Activiteit 25 minuten

Bij deze stap kan je samen met de ouders verschillende activiteiten gaan doen.

- [Dia 9 en 20 Clinic Ouders] Een damquiz. Test de ouders op hun damkennis. Elke puzzel stimuleert weer een andere vaardigheid.
    - Laat ze individueel de quiz maken.
    - Zorg ervoor dat ze pen en papier bij de hand hebben.
    - Ga een voor een de (acht) vragen bij langs en zorg ervoor dat het niet al te lang duurt.
    - Houd als clinicgever de tijd in de gaten. Als je ziet dat iedereen al wat heeft ingevuld, kan je gerust verder gaan.
    - Na de quiz bespreek je gezamenlijk de antwoorden met ouders door.
    - Het is leuk om een prijs ter beschikking stellen voor de winnaar(s).

- Een partijtje spelen. De clinicgever maakt tweetallen en geeft elke koppel een dambord + schijven
    - Als clinicgever zorg je ervoor dat iedereen een partijtje kan dammen.
    - Speel zelf mee als het oneven is.
    - Geef de ouders nog de laatste tips mee:

        - Dat ze goed moeten kijken of ze kunnen slaan.
        - Naar het midden moet opbouwen.
        - Ook de achterste schijven mee laten spelen.
    - De clinicgever kijkt en loopt langs de tafels hoe de ouders het doen en stuurt bij waar nodig. Zorg voor interactie en laat ze vooral plezierig dammen. Geef hier en daar ook complimenten aan de ouders als ze iets goed doen. Het is niet nodig ze te corrigeren als ze een zetje hebben gemist (zeker als het niet bij hun niveau past).

Stap 4: Afsluiting 5 minuten

- Vraag aan de ouders hoe wat ze vonden van de clinic en of ze veel geleerd hebben. Vraag wie interesse heeft om vaker te gaan dammen en/of een taak kunnen oppakken binnen de (jeugd)club.

- Geef een mooi compliment aan de ouders over hun inzet.

- Doe de prijsuitreiking als je een damquiz hebt gedaan.

- Deel promotiemateriaal uit van de damclub en laat weten dat ze met jou in contact kunnen komen voor meer informatie.

- Bedank vervolgens iedereen en praat eventueel na.

Geef je vaker damclinics aan dezelfde ouders? Varieer dan in het programma en kies voor bijpassende thema's. Je kan met de ouders ook het vorig seizoen evalueren zodat het meer een brainstormsessie wordt.

Projecten ouders voor de damclub
Zijn er ouders die echt willen dammen, dan kan je ook een oudertraining en/of cursus gaan opzetten.

Het opzetten van zo'n activiteit voor ouders heeft enorm veel voordelen. Ouders kunnen namelijk je toekomstige seniorleden worden. Doordat ze zelf leren dammen, stimuleren zij ook hun kinderen en andersom ook. Je wordt er als club alleen maar groter en gezonder.

1. [Periodiek] Oudercursus (zie ook afbeelding hieronder): in zes lessen (van een uur) worden de ouders opgeleid om de basiskennis van het damspel te leren. Dit doen ze samen met een trainer. Tijdens de laatste les doen ze examen en kunnen ze een certificaat halen.

2. [Structureel] oudertraining: 1 uur in de week krijgen de ouders damtraining. Zij spelen dan 30 minuten training en spelen 30 minuten een dampartij/competitie. De gespeelde partijen worden voorzien van feedback door de trainer. De trainer bepaalt het programma.

Voor meer informatie: https://slimmezet.org/werkboeken/ (onderaan de pagina)

Cursus basiskennis dammen voor senioren

We hebben voor senioren speciaal een aparte cursus ontwikkeld.
In vijf lessen leren de cursisten de basiskennis van het damspel.
Na vijf lessen kunnen de cursisten een examen maken en een certificaat bemachtigen.

Voor wie?

– Damverenigingen die een damcursus willen geven aan: ouders (van jeugddammers), huisdammers, nieuwe seniorleden.
– Dammers die de damcursus willen geven in verzorgingstehuizen, buurtverenigingen etc.

Programma

Een cursus zou bijvoorbeeld 1 uur in de week/maand kunnen plaatsvinden:
– 40 minuten theorie (cursusleider geeft via demonstratiebord les uit zijn cursusboek)
– 20 minuten een partij dammen in competitievorm.
– Vijf maal theorielessen
– De zesde les afsluiten met examen en uitreiking.

Aanschaf cursuspakket minimaal 10 personen:

– Lesmateriaal voor de cursusleider – **Download Inkijkexemplaar**
– 10 zelfstudiewerkboeken voor de cursisten – **Download Inkijkexemplaar**
– Digitaal de lesthema's (om te geven aan/sturen naar de cursisten na elke les)
– 10 examens
– 10 certificaten
– Antwoorden zelfstudiewerkboeken

Kosten

Cursuspakket minimaal 10 personen: € 50,00 (excl. verzendkosten).
Meer dan 10 personen? Per persoon extra is 4 euro.

Neem contact op met Zainal Palmans of
stuur ons een mail via het contactformulier en wij zullen de bestelling verwerken.

BASISCURSUS SENIOREN lesmateriaal 2017 Download

7. Clinic voor ondernemers

Wie?	Wat?	Benodigdheden
Deze clinic is speciaal gemaakt om te geven aan bedrijven, organisaties, overheden, ondernemersverenigingen. Dit is voor een damclub / toernooiorganisatie een belangrijke groep, want hier vind je ook mogelijkheden voor sponsoring. Tevens vergroot je hiermee je netwerk, wat altijd goed van pas kan komen. Daarnaast kan je met deze clinic (i.c.m. een borrelavond) een mooie tegenprestatie leveren tijdens toernooien.	1. Ondernemers inspireren en informeren over het dammen. 2. Dammen inzetten in het bedrijfsleven. Ondernemers kunnen van dammers veel leren: Strategisch Denken. 3. Speluitleg van het dammen: achtergrond, spelregels, basiskennis 4. Netwerken en opbouwen van duurzame relaties.	1. Beamer + achtergrond scherm. 2. Optioneel: Damborden + schijven, leuk om na afloop van de presentatie wat te gaan dammen. 3. Eventueel een demonstratiebord om bepaalde regels nog extra uit te leggen aan de hand van voorbeelden.

Lengte clinic

De lengte van de clinic die we in deze handleiding aanhouden is 1,5 uur met een (netwerk)borrel. Samen met een (netwerk)borrel kan het zo 2 tot 2,5 uur duren. De damclinic is daarom ook heel goed inzetbaar voor 'bedrijfsuitjes', tegenprestaties bij toernooien en het is flexibel aan te passen op de eisen van het bedrijf/organisatie.

Programma

Een clinic voor ondernemers is iets speciaals. Zo'n clinic moet er goed verzorgd uit zien met een vullend programma. Voel je vrij om hieraan te sleutelen en een 'eigen' programma samen te stellen. Houd rekening mee dat ondernemers wat willen opsteken en dat de relatie tussen dammen en bedrijfsleven goed aan bod komt. Alleen 'dammen' wordt niet geadviseerd.

Stap 1: Intro (10 minuten)

- [Dia 1 Ondernemers] Introduceer in het kort wie je bent en de andere als je met meerdere personen de clinic komt geven. Vertel ook wat over je eigen werkzaamheden binnen- en buiten de damwereld.

- [Dia 2 Clinic Ondernemers] Neem het programma door van de clinic en vertel wat ze allemaal gaan doen en leren.

- Stel interessante vragen aan de aanwezigen: Hebben ze zelf wel is gedamd? Speelt strategisch denken een rol bij hun?

Stap 2: **Uitleg 25 minuten**

- [Dia 3 Clinic Ondernemers] Geef hier een korte introductie van het damspel. Sommige aanwezigen zullen vast wel de regels kennen. Laat de spectaculaire kanten zien van het dammen.
    - Toon een prachtige compositie. Laat de aanwezigen eerst kijken en laat ze zelf een beetje stoeien met de combinatie. Laat vervolgens stap voor stap zien hoe het werkt en leg ondertussen uit.
    - Neem de spelregels op interactieve wijze door. Dit kan je doen met een viertal meerkeuzevragen:
        - Damslag gaat voor meerslag: waar of niet waar.
        - Als de tegenstander vergeet te slaan, mag je zijn schijf waar hij mee moest slaan wegpakken: waar of niet waar.
        - Je mag voor- en achteruit slaan: waar of niet waar.
        - Met de dam mag je voor- en achteruit schuiven: waar of niet waar.
    - Geef de aanwezigen ook ruimte om vragen te stellen over de damregels. Vaak passen ze nog 'huisregels' toe.
    - Eventueel kan je deze dia afsluiten met een fragment of een filmpje.

- [Dia 4 Clinic Ondernemers] Hoe kunnen we het dammen als bedrijfsinstrument gebruiken. Welke meerwaarde geeft dammen? Vertel hier over de gezonde kant van het dammen en koppel het aan ondernemersvaardigheden.
    - Dammen heeft behoorlijk wat meerwaarde om bepaalde ondernemersvaardigheden te versterken. Al zou men dat in eerste instantie niet denken!
        - Interactie: welke ondernemersvaardigheden vindt u belangrijk?
    - Om succesvol te zijn, is het nodig om ondernemersvaardigheden te versterken. Dammen kan een instrument zijn om ondernemersvaardigheden te versterken. Denk bijvoorbeeld aan: analyseren, creatief denken, risico's taxeren, concentratie, geheugen etc.
    - Vertel iets over hoe de damgrootmeesters, zoal Ton Sijbrands, Harm Wiersma, Roel Boomstra, Jan Groenendijk denken. Waar zijn zij ontiegelijk goed in: geheugen, concentratievermogen, taxeren, creatieve inzicht.
        - Het is ook leuk om hier iets te vertellen over je eigen damervaringen of vertel een anekdote.
    - Interactie: herkent u zich in. Spelen dit soort vaardigheden ook een rol bij de aanwezigen? Laat ze voorbeelden geven.

- [Dia 5 Clinic Ondernemers] Dit is een belangrijk onderdeel en tevens ook het thema van de damclinic: Strategisch Denken. Leg uit wat strategisch denken is en waarom dat nuttig is.
    - Strategisch denken: Je overziet de gevolgen van je handelen voordat je in actie komt. Als manager, adviseur of ondernemer zie je je organisatie in een bredere context. Strategisch denken heeft

voor veel mensen de associatie met moeilijk en ingewikkeld. Maar eigenlijk is strategisch denken niets anders dan doelgericht nadenken over de toekomst van de organisatie of afdeling.
        - Wat doet de economie de komende 5 tot 10 jaar?
        - Hoe ontwikkelt de markt zich?
        - Juist nu investeren of toch nog maar wachten? Doorgaan of toch het roer omgooien?
        - Ken je het gevoel dat je eigenlijk na wilt denken over de toekomst van je afdeling of organisatie?
    - Wat maakt strategie succesvol? Een goede strategie bepalen is één ding, maar een strategie succesvol uitvoeren is heel andere koek. Het merendeel van de organisaties worstelt met strategie-uitvoeringen waardoor strategieën mislukken of veel minder opleveren dan gedacht. Strategiebepaling en strategie-uitvoering gaan hand in hand. Denken en doen lopen door elkaar heen in een kort cyclisch proces.
        - Verbeter samenwerking intern als extern.
        - Zorg voor een flexibele strategie.
        - Verbeter en maak de communicatie eenvoudig.
        - Beloon goede samenwerkingen, coördinatie en aanpassingsvermogen.
        - Stimuleer persoonlijk leiderschap.

- Neem kort de vier pijlers door: kennis, denken, communiceren en actie.
    - [Dia 6 Clinic ondernemers] Kennis: Observeren en trends ontdekken.
    - [Dia 7 Clinic ondernemers] Denken: Stel strategische vragen om jezelf te ontwikkelen.
    - [Dia 8 Clinic ondernemers] Praten: Zorg voor een heldere communicatie, gebruik goede woordkeuzes.
    - [Dia 9 Clinic ondernemers] Actie: Neem de tijd om een strategie te bepalen en voer uit.
    - Als de clinic niet zo lang duurt, kan je ook dia 6 – 9 overslaan of heel snel doornemen. Hier wordt wel goed de pijlers uitgelegd en dat kan interessant zijn voor de ondernemers als ze meer willen doen aan strategisch denken (trainingen, cursussen).

Stap 3: Activiteit 25 minuten

Bij deze stap kan je samen met de ondernemers verschillende activiteiten gaan ondernemen.

- [Dia 10 en 19 Clinic Ondernemers] Een damquiz. Test de ondernemers met enkele damcases. Elke case heeft een mooie verbinding naar het bedrijfsleven.
    - Laat ze in groepen de quiz maken.
    - Zorg ervoor dat ze pen en papier bij de hand hebben.
    - Ga een voor een de (acht) vragen bij langs en zorg ervoor dat het niet al te lang duurt.

    - Houd als clinicgever de tijd in de gaten. Als je ziet dat iedereen al wat heeft ingevuld, kan je gerust verder gaan.
    - Na de quiz kunnen bespreek je gezamenlijk de antwoorden met hun door.
    - Het is leuk om een prijs ter beschikking stellen voor de winnaar(s).

- Partijtje spelen. De clinicgever maakt tweetallen en geeft elke koppel een dambord + schijven
    - Als clinicgever zorg je ervoor dat iedereen een partijtje kan dammen.
    - Speel zelf mee als het oneven is.
    - Leuk om een klok hieraan toe te voegen met beperkte denktijd.

- Quatre-Mains. Er wordt twee tegen twee gespeeld.
    - Laat ze overleggen (is normaal niet gebruikelijk).
    - Laat ze met een klok spelen.
    - Om de beurt doen ze een zet.

- Toernooivorm. In een groepje van vier spelen ze een rondtoernooi.
    - Zorg voor roosters/wedstrijdtabellen.
    - Laat ze met klok spelen.

- Simultaan. Nodig een grootmeester of een andere topper uit om een simultaan te geven.

Stap 4: Afsluiting 5 minuten

- Vraag aan de ondernemers wat ze ervan vonden en of ze er iets van opgestoken hebben.

- Geef een mooi compliment aan de ondernemers voor hun inzet.

- Doe de prijsuitreiking als je een damquiz hebt gedaan.

- Deel promotiemateriaal uit van de damclub en laat weten dat ze met jou in contact kunnen komen om meer informatie in te winnen.

- Bedank vervolgens iedereen.

- Sluit eventueel af met een (netwerk)borrel.

8. Clinic voor senioren

Wie?	Wat?	Benodigdheden
De clinic voor ouderen / senioren (60+) is zo ingericht dat de deelnemers een opfriscursus krijgen van het dammen, maar ook actief aan de slag gaan met hun hersenen. Deze clinics worden vaak aangeboden bij zorginstellingen en ouderengroepen. Clinics voor senioren doe je vaak voor het maatschappelijke en sociale aspect. Daarnaast promoot je ook nog eens de damclub / damsport.	1. Ouderen weer aan het dammen krijgen met een clinic gericht op hersentraining. 2. Promoten van het spel en de plaatselijke damclub. 3. Zorgen voor een maatschappelijk en sociale impact. Zeker bij zorginstellingen. 4. Ledenwerving / opbouwen van een competitie bij een zorginstelling.	1. Beamer + achtergrond scherm (niet per se nodig. Het is ook mogelijk om gelijk een damactiviteit te doen) 2. Damborden + schijven. 3. Eventueel een demonstratiebord om bepaalde regels nog extra uit te leggen aan de hand van voorbeelden.

Lengte clinic
De lengte van de clinic die we in deze handleiding aanhouden is 1,5 uur. Dit is inclusief een damactiviteit.

Programma
Een clinic voor senioren kan heel gemakkelijk zijn. De meeste senioren willen dammen. De damregels kennen ze vaak wel, maar het is zeker goed om het nog wel een beetje op te frissen. Het programma is vooral gericht op hersentraining. Daarnaast vertel je ook over de gezonde kant van dammen en het belang om actief de hersenen te trainen. Uiteraard altijd ruim de tijd nemen voor een of meerdere darmactiviteiten: damquiz, oefenopgaves, partij spelen of een toernooitje.

Stap 1: Intro (5 minuten)

- [Dia 1 Clinic Ouderen] Introduceer in het kort wie je bent en de andere als je met meerdere personen de clinic komt geven.

- [Dia 2 Clinc Ouderen] Neem het programma door van de clinic en vertel wat ze allemaal gaan doen en leren.

Stap 2: **Uitleg 15 minuten**

- [Dia 3 Clinic Ouderen] Neem de tijd om de schoonheid van het damspel te laten zien. Veel ouderen kunnen wel een beetje dammen, maar echt de tactische en strategische kant van het spel is vaak nog ongegrond gebied voor de aanwezigen.

- Stel interessante vragen aan de aanwezigen: Hebben ze vroeger zelf wel eens gedamd? Vraag door naar hun ervaringen.

- Iedereen kan leren dammen (uitleg over het damspel, interactieve vragen stellen met de senioren over hun eigen damervaring)
    - Korte uitleg en omschrijving over het damspel.
    - Voorbeeld van een fraaie slagzet (gebruik internet of laat het zien op het demonstratiebord).

- Huisregel of niet? Neem de spelregels door en stel de ouderen vragen over de regels, denk bijvoorbeeld aan:
    - Als de tegenstander vergeet te slaan, mag u een schijf wegpakken: waar of niet waar.
    - Een schijf mag voor- en achteruit slaan: waar of niet waar.
    - Achteruit zetten mag: waar of niet waar.
    - Damslag gaat voor: waar of niet waar.

- [Dia 4 Clinic Ouderen] Vertel hierover hoe goed het is om als 60+'er nog actief dagelijks de hersenen te gebruiken. En wat is dan leuker om met andere senioren een potje te gaan dammen of zelfstandig nog dampuzzels op te lossen. Want dammen is gezonde voeding voor de hersenen en daardoor blijven de hersenen ook fit.
    - Gymnastiek voor hersenen: houd geheugen scherp op de lange termijn.
    - Ontwikkel nieuwe mentale strategieën en denk creatief na om de hersenen in conditie te houden.
    - Wetenschappelijk is bewezen dat het trainen van de hersenen (door middel van denksport/spellen o.a. dammen) ouderdomsziektes, zoals Alzheimer, tegengaat. Maar het wordt ook wel als middel gebruikt om dementie te behandelen.
    - Dammen is laagdrempelig. Iedereen kan het namelijk leren. Het is een gezellige bezigheid en er is weinig materiaal voor nodig om het te spelen. Het zorgt voor een sociale verbinding tussen ouderen en biedt onderling recreatieve interactie.
    - Door dammen wordt het empathisch vermogen ook ontwikkeld. Het is een belangrijk element van emotionele intelligentie. Als men zich kunt inleven in de anderen, dan begrijpt u hun emoties beter en is het mogelijk om effectiever te communiceren. Er wordt naar elkaar geluisterd.
    - Dammen geeft minder stress. Door een partijtje te spelen wordt de focus gelegd op het damspel; niet op andere (vervelende) zaken. Dit geeft (even) geestelijk rust.

- Maak eventueel gebruik van de volgende filmpjes die op www.slimmezet.org staan:
    - Dampromo Fitter Brein, meerwaarde van dammen: https://www.youtube.com/watch?v=PnqJeTgJQwg

- Dampromo Erik Scherder (Neuropsycholoog): https://www.youtube.com/watch?v=Y5g9tABK4Ew
- Dampromo René Veenstra (Socioloog): https://www.youtube.com/watch?v=43yCXqp2bNk
- Of een leuke combinatie die Jan Groenendijk uitlegt: https://slimmezet.org/damvideos/

Stap 3: **Activiteit 60 minuten**

Bij deze stap kan je samen met de ouderen verschillende activiteiten gaan doen.

- [Dia 5 - 16 Clinic Ouderen] Een damquiz. Test de ondernemers met enkele dampuzzels.
  - Laat ze individueel de quiz maken.
  - Zorg ervoor dat ze pen en papier bij de hand hebben.
  - Ga een voor een de (acht) vragen bij langs en zorg ervoor dat het niet al te lang duurt.
  - Houd als clinicgever de tijd in de gaten. Als je ziet dat iedereen al wat heeft ingevuld, kan je gerust verder gaan.
  - Na de quiz kunnen de ondernemers (als daar ruimte voor is) dammen en de clinicgever kan dan de antwoorden nakijken of bespreek gezamenlijk de antwoorden met hun door.
  - Het is leuk om een prijs ter beschikking stellen voor de winnaar(s).

- [Dia 17 Clinic Ouderen] Toernooivorm. In een groepje van vier spelen ze een rondtoernooi.
  - Zorg voor roosters/wedstrijdtabellen.

- [Dia 17 Clinic Ouderen] Partijtje spelen. De clinicgever maakt tweetallen en geeft elke koppel een dambord + schijven. Dit zou is aan te raden als er weinig tijd beschikbaar is voor de clinic.
  - Als clinicgever zorg je ervoor dat iedereen een partijtje kan dammen.
  - Speel zelf mee als het oneven is.

- [Dia 17 Clinic Ouderen] Simultaan. Wat ook leuk is om een simultaan te spelen. Senioren staan hier graag voor open.
  - Nodig een grootmeester of een andere topper uit om een simultaan te geven.

Stap 4: Afsluiting 10 minuten

- Vraag aan de ouderen wat ze ervan vonden en of ze er iets van hebben opgestoken.

- Geef een mooi compliment aan de ouderen voor hun inzet.

- Doe de prijsuitreiking als je een damquiz hebt gedaan.

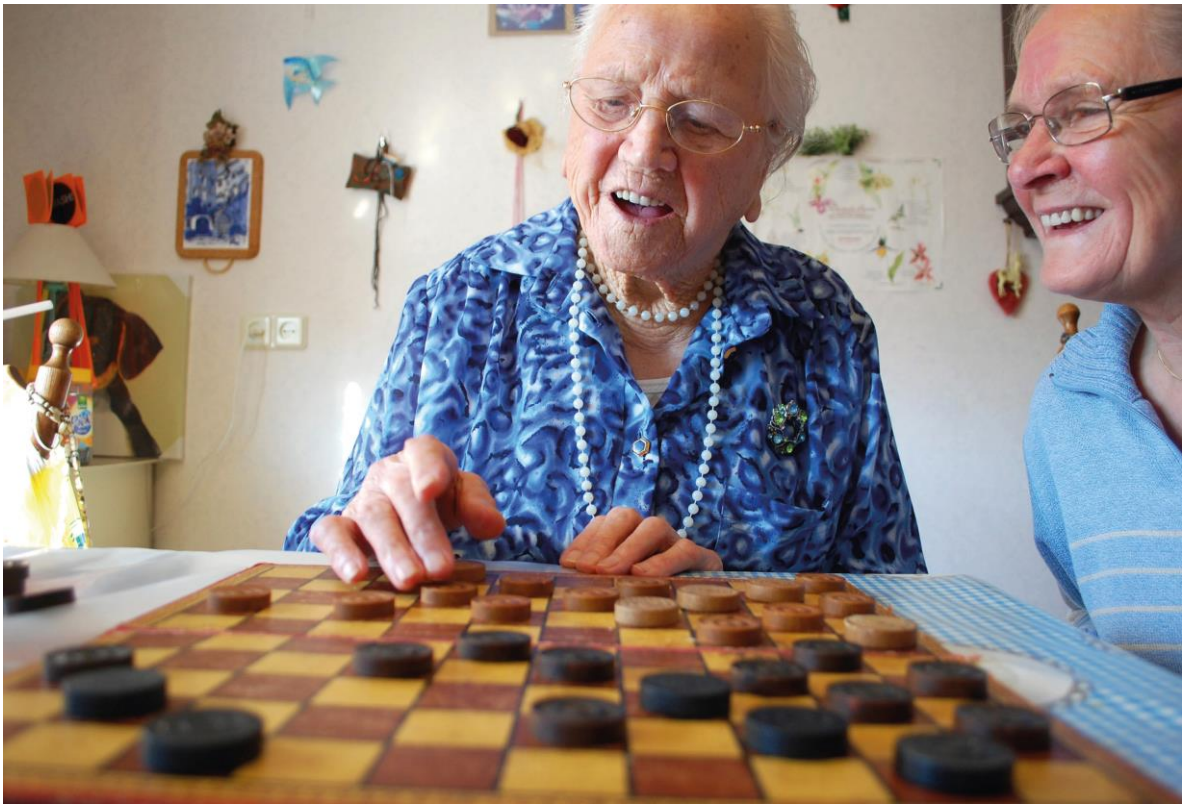
- Deel promotiemateriaal uit van de damclub en laat weten dat ze met jou contact kunnen opnemen voor meer informatie.

- Bedank vervolgens iedereen.

- Laat even een promotie-dampakket achter.

Follow-up

Denk na over een eventueel vervolg. Senioren willen vaker wel meer dammen als ze eenmaal de smaak te pakken hebben. Start eventueel een damclub/competitie.



Mevrouw Leutscher uit Havelte (1902 – 2014) op haar 109e verjaardag.

Bron: Dagblad van het Noorden