



IL PROGRAMMA BRIDGE 60+



About Bridge60+

Scientific opinion

Cooperating with us

Publications

Promotional leaflet

Links

Bridge60+ International

Participating countries

Contact us

Join project

Materials

News

About Bridge60+

Dear Friends,

It is clear that the priorities of the WBF and the EBL are young people and high level bridge, and these priorities are right. But bridge carries many more values than a standard card game, such as an intellectual challenge and brain training.

The majority of registered bridge players, as well as bridge players in general, are seniors. That is natural if you consider the amount of available time at their disposal. The advantages of playing bridge when one gets old are: brain exercise to avoid or at least delay all kinds of dementia, and keeping social contacts that avoids loneliness, which is known as very high „mortality risk“ factor.

That is why we should try to get as many as possible older people to learn bridge. Also, we must try to bring back to bridge those who used to play when they were young, and for various reasons stopped playing.

Leaving senior bridge to run the way it does now, does not appear to be the right strategy. It is surely rather comfortable because we don't have to do a lot, just cash in the income generated by those who play. In some countries it's even a good business.

Trying to bring more „elderly“ to our game will not only reward them with the a.m. health and social advantages, but also will increase the number of registered bridge players and bring more income to Federations.

Our activity will also promote bridge as an intellectual challenge, promote the health and social benefits brought by our game. Many scientific reports confirm these facts.

Some NBOs are already following that idea. The Dutch Bridge Federation (NBB) was running a program called „Denken en Doen“ connecting bridge with other activities.

The Polish Bridge Union is currently running a program named „BRIDGE 60+“ creating bridge clubs all around the country with lessons for beginners. Of course 60+ does not mean that we accept only people over 60, it is just a concept designed to give older people an alternative proposal to spend their time.

It will be great if the WBF/EBL member Federations will start activities in this field.

Below I will present the details of the complete program (let's call it, for simplicity, BRIDGE60+) trying to answer few questions:

WHY?, HOW? and how to find FINANCING? .

Link: <https://intl.bridge60plus.eu/about/>

(da traduttore Google)

In caso di dubbio consultare l'originale.

Informazioni su Bridge60+

Cari amici,

È chiaro che le priorità della WBF e della EBL sono i giovani e il bridge di alto livello, e queste priorità sono giuste. Ma il bridge porta molti più valori di un gioco di carte standard, come una sfida intellettuale e un allenamento cerebrale.

La maggior parte dei giocatori di bridge registrati, così come i giocatori di bridge in generale, sono senior. Questo è naturale se si considera la quantità di tempo a disposizione a loro disposizione. I vantaggi di giocare a bridge quando si invecchia sono: esercizio del cervello per evitare o almeno ritardare tutti i tipi di demenza e mantenere i contatti sociali che evitano la solitudine, nota come fattore di "rischio di mortalità" molto elevato.

Ecco perché dovremmo cercare di convincere il maggior numero possibile di anziani a imparare il bridge. Inoltre, dobbiamo cercare di riportare a bridge chi giocava da giovane, e per vari motivi ha smesso di suonare.

Lasciare il bridge senior a correre come fa ora, non sembra essere la strategia giusta. Sicuramente è piuttosto comodo perché non dobbiamo fare molto, solo incassare le entrate generate da chi gioca. In alcuni paesi è anche un buon affare.

Cercare di portare più "anziani" nel nostro gioco non solo li ricompenserà con i vantaggi sanitari e sociali, ma aumenterà anche il numero di giocatori di bridge registrati e porterà più entrate alle Federazioni.

La nostra attività promuoverà anche il bridge come sfida intellettuale, promuoverà i benefici sanitari e sociali portati dal nostro gioco. Molti rapporti scientifici confermano questi fatti.

Alcuni NBO stanno già seguendo quell'idea. La Dutch Bridge Federation (NBB) stava conducendo un programma chiamato "Denken en Doen" che collegava il ponte con altre attività.

La Polish Bridge Union sta attualmente conducendo un programma chiamato "BRIDGE 60+" creando club di bridge in tutto il paese con lezioni per principianti. Ovviamente 60+ non significa che accettiamo solo persone con più di 60 anni, è solo un concetto pensato per dare alle persone anziane una proposta alternativa per trascorrere il proprio tempo.

Sarà fantastico se le Federazioni membri della WBF/EBL inizieranno le attività in questo campo.

Di seguito presenterò i dettagli del programma completo (chiamiamolo, per semplicità, BRIDGE60+) cercando di rispondere ad alcune domande:

PERCHÉ? , COME? e come trovare FINANZIAMENTO? .

PONTE DI PROGRAMMA 60+ Come mai ?

Abbiamo già risposto a questa domanda sopra, ma possiamo approfondire un po':

1. Per mantenere le prestazioni mentali delle persone anziane

Le persone vivono più a lungo e il numero di casi di Alzheimer (o altre demenze) sta crescendo rapidamente. Molte segnalazioni, principalmente dagli USA, confermano quanto ci sta dicendo la nostra intuizione: giocare a bridge previene o almeno ritarda il rischio di demenza. Alcuni rapporti ci dicono che giocare a bridge riduce le possibilità di contrarre l'Alzheimer fino al 75%.

In Polonia all'interno del programma BRIDGE 60+ collaboriamo con alcune Università e abbiamo

iniziato a studiare questo problema per confermare (è quello che ci aspettiamo) le indagini USA. Esiste anche una nuovissima "scienza cognitiva", interdisciplinare, che analizza le funzioni cerebrali.

Pertanto, portare o restituire più persone alla nostra famiglia ponte dovrebbe essere una delle nostre priorità.

2. Consentire alle persone anziane di uscire dalla solitudine e creare più contatti sociali

I rapporti ci dicono anche che il rischio di mortalità derivante dalla solitudine o dall'isolamento sociale è molto più alto di molte malattie tipiche di quell'età. Il nostro programma dovrebbe aiutare a risolvere questo problema. La creazione di comunità locali o l'aggiunta di nuove persone a quelle esistenti vale il nostro sforzo.

Vantaggi collaterali di questo programma:

- Le federazioni avranno più membri.
- Evidenzieremo valori aggiuntivi portati dal bridge a coloro che ancora considerano il bridge un gioco di carte, e non quello che è realmente: è un gioco di strategia complesso giocato con l'uso delle carte.

Come?

Nella maggior parte delle NBO, il bridge si basa sui club. Per quanto ne so, la Polonia è uno dei rari paesi con una struttura diversa, ma le cose stanno cambiando.

Il lavoro principale dovrebbe essere svolto nei club. Hanno strutture, tavole, tavoli e, cosa più importante, insegnanti di bridge o qualcuno che può insegnare bridge ai principianti. È chiaro che insegnare agli anziani è un po' diverso dall'insegnare ai giovani, ma possiamo fornire ai club opuscoli (sceneggiatura). Saranno incluse tutte le informazioni necessarie per i futuri insegnanti. È scritto da un professore universitario specializzato in questa materia.

Per il reclutamento dovremmo usare: i membri del club, il governo locale e tutti i tipi di media locali. Anche in questo caso siamo pronti a inviare ai club volantini con tutte le informazioni necessarie per i futuri studenti e argomenti sul perché dovrebbero iniziare ad imparare.

Accanto ai club di bridge ci sono le Università della Terza Era (U3A). È facile offrire loro lezioni di bridge e successivamente integrarli nei club esistenti come nuovi soci.

Sono convinto che i club o le organizzazioni locali di bridge riceveranno sostegno dal governo nelle loro piccole comunità. Se inoltre combini il bridge con altri tipi di attività (maggiori informazioni a riguardo nella brochure offerta) benediranno il tuo aiuto.

Le priorità della Commissione Europea (CE) sono l'Invecchiamento Attivo e l'Apprendimento Permanente (ora chiamato Erasmus+). I governi locali sono obbligati ad attuarli entrambi.

In ogni paese esiste un'Associazione Alzheimer o un'altra organizzazione che si prende cura della malattia di Alzheimer. Deriva anche da una direttiva CE. Presentando loro relazioni scientifiche sul valore preventivo del giocare a bridge aprirà la porta a una stretta collaborazione.

Sarà utile se le NBO supervisioneranno e/o coordineranno il nostro programma. Forse le NBO non hanno abbastanza insegnanti per gli anziani per soddisfare tutte le esigenze dei club (forse questo è troppo ottimista?), quindi dovranno tenere corsi aggiuntivi a livello di Federazione.

FINANZIAMENTO

Quale sarà il costo di questo programma? In realtà non molto. Dobbiamo pagare all'insegnante, dare un libro di bridge elementare ai partecipanti e un po' di soldi per le spese tecniche.

Nei paesi dell'Europa occidentale, i giocatori senior (pensionati) possono facilmente pagare lezioni e libri. Possono anche pagarne un po' per l'iscrizione al club.

Nei nuovi paesi della CE gli anziani sono relativamente poveri, quindi le NBO possono cercare di ottenere sponsor. Può essere il governo locale, il Ministero dei servizi sociali ma anche privati o istituzioni (in Polonia questi sponsor sono compagnie assicurative e agenzie governative).

Infine, l'anno prossimo possiamo fare domanda all'Unione Europea per ottenere il loro sostegno finanziario. Se segnaliamo tutti i vantaggi del nostro programma (BRIDGE 60+) possiamo sperare in qualche sussidio e distribuirlo tra le Federazioni partecipanti.

Attendiamo con impazienza i vostri commenti e la vostra partecipazione a "BRIDGE 60 +".

Per quanto riguarda i dettagli o qualsiasi domanda si prega di contattare:

Marek Małysa – Polish Bridge Union
malysa@pzbs.pl
+48 790622200

Scienza dietro

Prof.Dott. hab. Piotr Błajet, UMK

Un dipendente della Facoltà di Scienze dell'Educazione dell'Università Nicolaus Copernicus di Toruń
Specialista nel campo della fisiologia, dell'educazione sanitaria, della pedagogia dello sport, dell'educazione permanente

Opinione del programma Bridge 60+

Presentato dal Sig. Marek Małysa Bridge 60+ Il programma fa parte della strategia promossa e implementata dall'Unione Europea per l'apprendimento permanente e l'invecchiamento attivo. Il Programma svolge un'importante funzione di profilassi dell'invecchiamento e profilassi delle malattie legate al periodo della tarda età adulta (età avanzata), compreso il morbo di Alzheimer. Molte fonti di letteratura indicano un'elevata efficacia profilattica dei programmi che attivano gli anziani. A mio avviso non è necessario citare i risultati della ricerca, perché sono disponibili online/in Internet, e come specialista nel campo della fisiologia, dell'educazione sanitaria, della pedagogia dello sport, dell'educazione permanente, cercherò di spiegare, da un punto di vista scientifico, la validità e l'essenza del progetto Mr. Marek Małysa.

L'invecchiamento è un processo biologico, per questo si dovrebbe parlare di bio-invecchiamento, mentre la portata di questi cambiamenti è sempre il risultato dell'azione di fattori biologici, psicologici e socio-culturali. Ciò significa che l'attività fisica e mentale può rallentare il processo di bio-invecchiamento. Tuttavia, la stimolazione psicofisica e sociale all'attività nella tarda età adulta non avviene senza intoppi, il che ha la sua "legittimità" nei cambiamenti biologici.

Le barriere biologiche di base all'attivazione degli anziani includono:

- bassi livelli di serotonina e bassa reattività alla serotonina, che portano ad un abbassamento della felicità e della fiducia;
- alti livelli di cortisolo, che portano ad un aumento dell'ansia da stress;
- a causa della ridotta escrezione di serotonina e cortisolo sono depressione, ansia e ostilità (chiamata sindrome del vecchio scontroso);
- durante l'invecchiamento si manifestano difetti tissutali significativi dei lobi frontali, nei quali si trovano i centri di regolazione, pertanto le funzioni esecutive sono indebolite (che possono essere associate a perdita di sinapsi e demielinizzazione);
- l'obesità, che è associata a un volume ridotto di materia grigia nel cervello, e una ridotta attività peggiora la memoria.

Quindi c'è una situazione di stallo (circolo vizioso):

- affrontare/affrontare la depressione e l'ansia richiede attività: iniziativa e pianificazione;
- la compromissione delle funzioni esecutive rende difficile per gli anziani combattere la depressione, perché perdono la capacità di condurre una vita attiva, strutturata e focalizzata;
- può anche perdere la motivazione per incontrare i parenti e la solitudine aumenta ulteriormente la depressione.

La decelerazione o il rallentamento dell'invecchiamento è principalmente correlato al grado di attività fisica e mentale. È molto importante rendere l'attività:

- non di routine,
- ben amato,
- rappresentando una certa difficoltà,
- in base ai tuoi interessi, ambizioni, obiettivi (a volte posticipati in precedenza),
- che è il risultato di propria iniziativa.

Sulla base delle considerazioni di cui sopra, possono essere individuate quattro condizioni necessarie per l'efficacia dei programmi profilattici del processo di invecchiamento:

1 Sfide

L'essere umano si sviluppa accettando sfide. L'attenzione alla raccolta delle sfide non è riservata solo alla giovane età, gli esempi mostrano che la lotta con le difficoltà, gli elementi di rischio, i tentativi di estendere le capacità attuali hanno il suo significato e la sua giustificazione anche nell'età avanzata.

2 Cooperazione

Possibile che si verifichino in età avanzata depressione, ansia e ostilità non favoriscono l'instaurazione di legami e l'isolamento è un fattore che aumenta lo stato di sconforto. L'uscita da questo cerchio non è facile.

La cooperazione nella risoluzione di vari compiti è un'opportunità per rompere il cerchio chiuso della depressione: l'isolamento.

La cooperazione crea un'opportunità di supporto in altri problemi della vita. In questo modo neutralizza l'influenza dell'ormone dello stress - il cortisolo, riducendo la durata dello stress, e devi ricordare che lo stress di lunga durata contribuisce ad abbassare la resistenza, mentre lo stress di breve durata può aumentare la vitalità.

3 Obiettivi personali

Gli anziani nella loro attività dovrebbero essere guidati dal principio dell'egoismo razionale, secondo il quale è razionale tendere sempre al massimo bene proprio (che è morale e virtuoso) e l'altro procedere non è giusto.

4 Divertimento

La gioia, il piacere non è riservato ai giovani. Il divertimento permette di vivere uno stato piacevole, perché questo può essere l'antidoto alla cosiddetta "sindrome del vecchio scontroso" che è conseguenza dell'azione "mix infernale": abbassare i livelli di serotonina e aumentare i livelli di cortisolo nell'età avanzata (il concetto a 4 componenti della prevenzione dell'invecchiamento si correla con il concetto dei cinque pilastri del benessere di Martin Seligman: questi sono i pilastri delle emozioni positive, assorbimento, relazioni positive, realizzazione, senso).

Il programma Bridge 60+ presentato soddisfa pienamente tutte e quattro le condizioni necessarie per i programmi di prevenzione dell'invecchiamento. Gli anziani che partecipano a Bridge 60+ intraprenderanno il compito guidati dalle proprie intenzioni e interessi (condizione 3). Durante la partecipazione al programma appariranno sfide sempre più difficili (condizione 1). Affrontare l'aumento della difficoltà delle sfide e l'aumento delle abilità di bridge sarà una fonte di esperienza emotiva ricca, preziosa e piacevole (condizione 4). Le sfide saranno intraprese in collaborazione con i partner di bridge, la partecipazione ai tornei consentirà di stabilire relazioni aggiuntive che si sposteranno sicuramente in altri campi della vita (condizione 2).

Credo che l'attuazione del Programma Bridge 60+ sia assolutamente motivata e possa portare molti benefici sociali ed economici. Va detto che in base al nostro Paese l'offerta è molto innovativa. Oltre a questi vantaggi, l'attuazione del programma rappresenterà anche una forma di lotta all'esclusione sociale degli anziani.

Piotr Blajet

Collaborare con noi



Unione polacca del ponte

Polish Bridge Union è un'organizzazione nazionale di bridge in Polonia. Qui è iniziato il nostro programma Bridge60+.

Inserito in [Cooperare con noi](#)



NCU Toruń

L'Università Nicolaus Copernicus di Toruń (NCU) è stata fondata nel 1945. È una delle più grandi università della Polonia, che attualmente comprende 17 facoltà (tra cui 3 facoltà di medicina al Collegium Medicum UMK di Bydgoszcz). Offre corsi post-laurea e post-laurea per quasi 30.000 studenti, offrendo formazione in oltre 80 campi di studio, 100 specializzazioni e 50 corsi post-laurea. L'università impiega 4300 dipendenti nei campus di Toruń e Bydgoszcz, oltre la metà dei quali sono insegnanti accademici. Gli alumni della NCU ora sono quasi 200.000.

Inserito in [Cooperare con noi](#)



Alzheimer Europa

Un'organizzazione non governativa volta a sensibilizzare su tutte le forme di demenza creando una piattaforma europea comune attraverso il coordinamento e la cooperazione tra le organizzazioni di Alzheimer in tutta Europa. Alzheimer Europe è anche una fonte di informazioni su tutti gli aspetti della demenza.

Inserito in [Cooperare con noi](#)

Elenco delle pubblicazioni importanti

1. Relazioni sociali e rischio di mortalità - A Metaanalytic Rev. (2010)
2. Il rapporto tra attività fisica non professionale e anni vissuti senza disabilità - Epid.Com.Health (2008)
3. Giocare a bridge rafforza il sistema immunitario : studia. MCDiamond University of California – Berkley
4. Mind Games May Trump Alzheimer - rapporto della Harvard Medical School I Albert Einstein College of Medicine nel Bronx in: The Washington Post (2003)
5. A Card Table, indizi di una vecchiaia lucida - NYT (2009)
6. Disimpegno sociale..... - Annali di Medicina Interna (1999)
7. Le carte da gioco possono stimolare l'attività fisica – prof.Hopman w Activity Aging Today (2010)
8. Relazioni sociali e salute - Science New Series vol.241 (1988)
9. Il gioco del ponte come esercizio Memoria di lavoro e ragionamento - LC Smith, AA Hartley , Scripps College Clermont California (1989)
10. I giocatori di bridge conoscono il segreto della longevità? – J.Anderson SENIOR LIVING (2013)
11. I vantaggi di giocare a bridge – STAJE (2013)
12. Usare i giochi del cervello per prevenire la demenza- STAJE (2014)
13. Brain Gym - B.Booker , Richmond Times (2004)
14. Attività intellettuale contro la malattia di Alzheimer – dr.R.de la Fuente-Fernandez
15. Iniziativa della Commissione Europea e del Parlamento Europeo sul morbo di Alzheimer
16. Puoi aumentare la tua potenza cerebrale- M.Parente The San Diego Union-Tribune (17.05 2015)
17. Attività ricreative e rischio di demenza negli anziani - The New England Journal of Medicine
18. Unisciti a un club di bridge in pensione e vivi più a lungo : la English Bridge Union



SENIORS BRIDGE

Companion meetings and mind training
at the bridge table.

If you've never played bridge, we will teach you!
If you did, you'll find new bridge partners with us.

JOIN US!
HAVE A NICE TIME

www.bridge60plus.eu

HOW TO JOIN THE PROJECT ?

1. ATTACH TO THE PROJECT IN A CONVENIENT SPOT.
YOU WILL FIND THE ADDRESS AND CONTACT INFORMATION ON
WWW.BRIDGE60PLUS.EU
2. COME TO THE FIRST MEETING WHERE YOU WILL RECEIVE
BRIDGE BOOK SUITABLE FOR YOU.
3. TALK TO OUR INSTRUCTOR AND OTHER PARTICIPANTS.
THEY WILL SHARE THEIR EXPERIENCE WITH YOU.
INSTRUCTOR WILL EXPLAIN YOU RULES OF THE GAME
AND ANSWER ALL YOUR QUESTIONS .
4. ENJOY THE GAME AND MEET NEW FRIENDS AT THE BRIDGE TABLE!

**JUST TRY TO GO AWAY
FROM HOME**

MEET NEW PEOPLE

**EVERY AGE IS PROPER
FOR A NEW HOBBY!**

NOTES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

THE NEAREST ADDRESS:

.....
.....
.....

Partners:



www.bridge60plus.eu

About Bridge60+

Dear Friends,

It is clear that the priorities of the WBF and the EBL are young people and high level bridge, and these priorities are right. But bridge carries many more values than a standard card game, such as an intellectual challenge and brain training.

The majority of registered bridge players, as well as bridge players in general, are seniors. That is natural if you consider the amount of available time at their disposal. The advantages of playing bridge when one gets old are: brain exercise to avoid or at least delay all kinds of dementia, and keeping social contacts that avoids loneliness, which is known as very high „mortality risk“ factor. That is why we should try to get as many as possible older people to learn bridge. Also, we must try to bring back to bridge those who used to play when they were young, and for various reasons stopped playing.

Leaving senior bridge to run the way it does now, does not appear to be the right strategy. It is surely rather comfortable because we don't have to do a lot, just cash in the income generated by those who play. In some countries it's even a good business.

Trying to bring more „elderly“ to our game will not only reward them with the a.m. health and social advantages, but also will increase the number of registered bridge players and bring more income to Federations.

Our activity will also promote bridge as an intellectual challenge, promote the health and social benefits brought by our game. Many scientific reports confirm these facts.

Some NBOs are already following that idea. The Dutch Bridge Federation (NBB) was running a program called „Denken en Doen“ connecting bridge with other activities.

The Polish Bridge Union is currently running a program named „BRIDGE 60+“ creating bridge clubs all around the country with lessons for beginners. Of course 60+ does not mean that we accept only people over 60, it is just a concept designed to give older people an alternative proposal to spend their time.

It will be great if the WBF/EBL member Federations will start activities in this field.

Below I will present the details of the complete program (let's call it, for simplicity, BRIDGE60+) trying to answer few questions:

WHY?, HOW? and how to find FINANCING? .

PROGRAM BRIDGE 60+

Why ?

We already answered this question above but we can elaborate a little more:

1. To keep mental performance of older people

People live longer and the number of cases of Alzheimer (or other dementias) is growing rapidly. Many reports, mainly from the USA, confirm what our intuition is telling us: playing bridge prevents or at least delays the risk of dementia. Some reports tell us that playing bridge reduces the chances of getting Alzheimer by as much as 75%.

In Poland within the BRIDGE 60+ program we cooperate with some Universities and started studying this problem to confirm (that's what we expect) the USA surveys. There is even a brand new „cognitive science“, interdisciplinary one, analyzing brain function.

Therefore bringing or returning more people to our bridge family should be one of our priorities.

2. Allow older people to come out of loneliness and create more social contacts

Reports tell us also that the mortality risk coming from loneliness or social isolation is much higher than many diseases typical for that age. Our program should help to solve this problem. Creating local communities or adding new people to the existing ones is worth our effort.

Side benefits from this program:

- Federations will have more members.
- We will highlight additional values carried by bridge to those who still consider bridge as a card game, and not what it really is: it a complex strategy game played with the use of cards .

How?

In the majority of NBOs, bridge is based on clubs. To the best of my knowledge Poland is one of the rare countries having a different structure but this is changing.

The main work should be done in clubs. They have facilities ,boards , tables and ,more important, bridge teachers or someone who can teach bridge to beginners . Its clear that teaching older people is a bit different than teaching youngsters, but we can supply clubs with brochures (script) .All the necessary information for future teachers will be included . It is written by a University professor specialized in this subject.

For recruitment we should use : club members , local government and all kind of local medias. Also in this case we are ready to send to clubs leaflets with all necessary information for future students and arguments why should they start learning.

Beside bridge clubs there are Universities of the Third Age (U3A) . It is easy to offer them bridge lessons and later integrate them in existing clubs as new members.

I am convinced that clubs or local bridge organizations will get support from government in their small communities. If you in addition combine bridge with other kinds of activity (more about it in offered brochure) they will bless your help.

European Commission (EC) priorities are Active Aging and Lifelong Learning (now called Erasmus +). Local governments are obliged to implement them both.

In every country there is an Alzheimer Association or another organization to take care of Alzheimer disease. It comes also from an EC directive. Presenting to them scientific reports about the preventive value of playing bridge will open the door to close cooperation.

It will be helpful if NBOs will supervise and/or coordinate our program. Maybe NBOs do not have enough teachers for seniors to fulfill all the needs of clubs (perhaps this is too optimistic?) so they will have to run additional courses at the Federation level.

FINANCING

What will be the cost of this program? In fact not very much. We have to pay to the teacher, give an elementary bridge book to participants and some money for the technical costs.

In the West European countries, senior players (retired people) can easily pay for lessons and books. They are also able to pay some for membership in the club.

In new EC countries seniors are relatively poor so NBOs can try to get sponsors. It can be local government, the Ministry of Social Services but also private people or institutions (in Poland these sponsors are Insurance Companies and goverment agencies.)

Finaly , next year we can apply to European Union to get their financial support. If we point out all the benefits of our program (BRIDGE 60+) we can hope for some subsidies and distribute it among the participating Federations.

We are looking forward to your comments and your participation in „BRIDGE 60 +”.

Regarding the details or any questions please contact :

Marek Małysa – Polish Bridge Union
malysa@pzbs.pl
+48 790622200

Science behind

Prof .Dr. hab. Piotr Błajet, UMK

An employee of the Faculty of Educational Sciences at Nicolaus Copernicus University in Toruń

Specialist in the field of physiology, health education, sport pedagogy, lifelong education

Opinion of Bridge 60+ Program

Presented by Mr. Marek Małysa Bridge 60+ Program is a part of the promoted and implemented by the European Union strategy for Life Long Learning and Active Aging. The Program fulfills an important function of the prophylactic of aging and the prophylactic of diseases related to the period of late adulthood (senior age), including Alzheimer's disease. Many literature sources indicates high prophylactic efficacy of programs that activate seniors. In my opinion it is unnecessary to cite the results of research, because they are available online/in the Internet, and as a specialist in the field of physiology, health education, sport pedagogy, lifelong education, I'll try to explain, from a scientific point of view, the validity and essence of the Mr. Marek Małysa project.

Aging is a biological process, that is why we should rather talk about bio-aging, whereas the scope of these changes is always a result of action of biological, psychological and social-cultural factors. This means that the physical and mental activity may slow down the process of bio-aging. However, psychophysical and social stimulation to activity in late adulthood is not done smoothly, which has its "legitimacy" in the biological changes.

The basic biological barriers to activating seniors include:

- low levels of serotonin and low reactivity to serotonin, leading to a lowering of happiness and confidence;
- high cortisol levels, leading to increase in stress anxiety;
- due to impaired excretion of serotonin and cortisol are depression, anxiety and hostility (called a grumpy old man syndrome);
- during aging comes to significant tissue defects of the frontal lobes, in which are located the centers of regulations, therefore, executive functions are weakened (which may be associated with loss of synapses and demyelination);
- obesity, which is associated with a reduced volume of gray matter in the brain, and reduced activity worsens the memory.

Therefore there is stalemate situation (vicious circle):

- dealing/coping with depression and anxiety requires activity: initiative and planning;
- impairment of executive functions makes it difficult for seniors to struggle with depression, because they lose the ability to lead an active, structured and focused life;
- may also lose the motivation to meet with relatives and loneliness further increases depression.

Deceleration or slowing aging is mostly related to the degree of mental and physical activity. It is very important to make the activity:

- non-routine,
- well loved,
- representing a certain difficulty,
- according to your interests, ambitions, goals (sometimes earlier postponed),
- which is the result of own initiative.

Based on the above considerations, may be identified four necessary conditions for the effectiveness of prophylactic programs of the aging process:

1 Challenges

Human being develops by taking challenges. Focus on taking challenges is not reserved only for the young age, the examples show that struggle with difficulties, elements of risk, attempts to extend current capabilities have also its meaning and justification in the senior age.

2 Cooperation

Possible to occur at the senior-age depression, anxiety and hostility are not conducive to establishing ties, and isolation is a factor that enhances the state of despondency. The way out of this circle is not easy.

Co-operation in solving various tasks is an opportunity to break the closed circle of depression – isolation.

Cooperation creates an opportunity for support in other life problems. This way Neutralises the influence of the stress hormone – cortisol, shortening the duration of the stress, and you have to remember that long-lasting stress contributes to lowering the resistance, while the short-lasting stress may enhance vitality.

3 Personal goals

Seniors in their activity should be guided by the principle of rational egoism, according to which it is rational to always strive for the greatest good of their own (which is moral and virtuous) and other proceeding is not right.

4 Fun

The joy, the pleasure is not reserved for the youth. Fun allows experiencing pleasant state, for this can be the antidote to the so-called “grumpy old man Syndrome” being a consequence of action “hellish mix”: lowering the levels of serotonin and increasing the levels of cortisol in the senior-age (the 4 -component concept of the prevention of aging correlates with the concept of the five pillars of the welfare of Martin Seligman: these are the pillars of positive emotions, absorption, positive relationships, achievement, sense).

Presented Bridge 60+ Program fully meets all four of the necessary conditions for aging prevention programs. Seniors participating in Bridge 60+ will undertake the task guided by their own intentions and interests (condition 3). During participation in the program more and more difficult challenges will appear (condition 1). Dealing with the increase of challenges difficulty and the increase of bridge skills will be a source of rich, valuable, pleasant emotional experience (condition 4). Challenges will be undertaken in cooperation with bridge partner(s), taking part in tournaments will allow establishing additional relationships that will definitely move to other fields of life (condition 2).

I believe that the implementation of the Bridge 60 + Program is absolutely substantiated and can bring many social and economic benefits. It should be mentioned that on the basis of our country the offer is very innovative. In addition to these benefits, the implementation of the program will also be a form of combat social exclusion of seniors.

Piotr Błajet

Cooperating with us



Polish Bridge Union

Polish Bridge Union is a national bridge organisation in Poland. Here our program Bridge60+ started.

Posted in [Cooperating with us](#)



NCU Toruń

The Nicolaus Copernicus University in Toruń (NCU) was founded in 1945. It is one of the largest universities in Poland, currently comprising 17 faculties (including 3 medical faculties at Collegium Medicum UMK in Bydgoszcz). It provides graduate and postgraduate courses for almost 30 000 students, offering education in over 80 fields of study, 100 specialisations and 50 postgraduate courses. The university employs 4300 staff on both Toruń and Bydgoszcz campuses, over half of whom are academic teachers. NCU alumni now number nearly 200 000.

Posted in [Cooperating with us](#)



Alzheimer Europe

A non-governmental organisation aimed at raising awareness of all forms of dementia by creating a common European platform through co-ordination and co-operation between Alzheimer organisations throughout Europe. Alzheimer Europe is also a source of information on all aspects of dementia.

Posted in [Cooperating with us](#)

List of important publications

1. [Social Relationships and Mortality Risk – A Metaanalytic Rev.](#) (2010)
2. [The relation between non-occupational physical activity and years lived without disability- Epid.Com.Health](#) (2008)
3. [Playing bridge boosts immune system](#) – study . M.C.Diamond University of California – Berkley
4. [Mind Games May Trump Alzheimer's – report from Harvard medical School I Albert Einstein College of Medicine in Bronx](#) in: The Washington Post (2003)
5. [At Card Table , Clues to a Lucid Old Age](#) – NYT (2009)
6. [Social Disengagement.....](#) – Annals of Internal Medicine (1999)
7. [Can Playing Cards Stimulate Physical Activity – prof.Hopman w Activity Aging Today](#) (2010)
8. [Social Relationships and Health](#) – Science New Series vol.241 (1988)
9. [The Game of Bridge as an Exercise Working Memory and Reasoning- L.C Smith,A.A Hartley](#) ,Scripps College Clermont California (1989)
10. [Do Bridge Players Know the Secret to Longevity? – J.Anderson](#) SENIOR LIVING (2013)
11. [The Benefits of Playing Bridge](#) – STAJE (2013)
12. [Using Brain Games to Prevent Dementia- STAJE](#) (2014)
13. [Brain Gym – B.Booker](#) , Richmond Times (2004)
14. [Intellectual Activity contra Alzheimer Disease](#) – dr.R.de la Fuente-Fernandez
15. [European Commission and European Parliament initiative on Alzheimer disease](#)
16. [Can you boost your brain power- M.Parente](#) The San Diego Union-Tribune (17.05 2015)
17. [Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly](#) – The New England Journal of Medicine
18. [Join a bridge club in retirement and live longer](#) – English Bridge Union