

# Schaken: goed voor lichaam en geest!

**Zwolle Zuid Schaakt!** is een schaakvereniging die een zo breed mogelijk publiek een sportieve en gezellige schaakavond wil bieden in Zwolle-Zuid. Momenteel heeft de club circa 50 leden die bijna allemaal in Zwolle-Zuid wonen. Wij schaken in wijkcentrum De Pol.

De toegankelijkheid van de club wordt gerealiseerd door de contributies voor bijzondere doelgroepen laag te houden opdat ook zij kunnen participeren. Dat geldt specifiek voor de jeugd, 65+ers, WAO-ers en mensen in de bijstand. Om het belang hiervan aan te tonen, citeren we graag uit enkele onderzoeken: "Naar de voordelen van schaken is al veel onderzoek gedaan.

Daaruit blijkt onder andere dat kinderen die schaken, op school beter presteren als het gaat om vaardigheden als logisch denken, problemen oplossen, rekenvaardigheid, ruimtelijk inzicht en concentreren. Dat geldt niet alleen voor kinderen die op school al bovengemiddeld presteerden voordat ze gingen schaken, maar voor alle kinderen die beginnen met deze denksport. Ook kinderen zelf merken de positieve effecten van schaken. (Bron: "is schaken goed voor het brein van kinderen? van sport.nl")."

Maar ook voor volwassenen geldt dit natuurlijk. Op [www.optimalegezondheid.nl](http://www.optimalegezondheid.nl) worden onder andere de volgende tips gegeven: "Blijf lichamelijk én geestelijk actief.

Iedere dag hetzelfde spelletje doen heeft vrij weinig zin. Dat is iedere keer hetzelfde denkpatroon, en ook daarin ga je vastroesten.

Schaken is bijvoorbeeld een beter alternatief. Deze denksport zet je steeds weer aan het werk om nieuwe oplossingen te bedenken voor de vraagstukken. Geen stelling en geen partij is hetzelfde."

Wil je hier meer over weten? Dat kan! Elke donderdagavond spelen wij in De Pol, Gelijkheid I in Zwolle-Zuid. De jeugd begint om 19:00 uur en de senioren om 20:00 uur.

Meld je van te voren wel bij een van de contactpersonen, Oscar Bouter voor de jeugd (038-4602314) of Karel Schoenmaker voor de senioren (038-4601311).



**Wit aan zet en wint. Hoe?**

Oplossing: zie onze website <http://www.zwollezuidschaakt.nl/index.html>