

Potje

U kent het misschien: in samenwerking met de alomtegenwoordige professor Scherder heeft de Hersenstichting onlangs een app voor op je mobiele telefoon gelanceerd: "Ommetje". Daarmee kan je registreren hoeveel en hoe vaak je een wandelingetje loopt. Dat woord "ommetje" klinkt misschien een beetje suf, maar de naam is eigenlijk heel goed gekozen; iedereen weet meteen dat de app wordt bedoeld. Achtergrond is natuurlijk het idee dat wandelen goed is voor de hersenen: in de woorden van Scherder: iedere stap is goed! Twee stappen is beter, maar één is ook al goed. Als je maar in beweging komt. Van die bank af! Voor de mensen die uit zichzelf al iedere dag lopen is deze app dan ook niet bedoeld. Binnen de app wordt er alles aan gedaan om mensen aan het wandelen te krijgen. Je krijgt punten voor iedere keer dat je minstens 20 minuten wandelt. Iedere dag lopen levert extra punten op, iets langer lopen ook, iets vroeger op de dag lopen levert extra punten op, als je de app deelt met anderen levert dat ook weer punten op.... De app is gratis (ja, je kan via de app geld doneren aan de Hersenstichting voor extra punten). Heel leuk: een bedrijf/club/organisatie/vriendengroep kan een team aanmaken waarbinnen de leden dan met elkaar kunnen "strijden" om wie de meeste punten haalt. Binnen mijn bedrijf en bij het bedrijf waar mijn vrouw werkt zijn dat soort teams gemaakt en buiten het feit dat iedereen dan echt gemotiveerder is om wat vaker te gaan wandelen ("tijd voor een ommetje") levert dat ook heel veel gespreksstof op als we elkaar tegenkomen op Zoom of Teams. Een geslaagd initiatief.

Waarom ik dit met u deel?

Wat is er nog meer goed voor de hersenen? Naast wandelen helpt creatief blijven nadenken misschien nog wel het meest. In het verleden is wel eens geprobeerd aan te tonen dat schaken de hersenen ook helpt, maar echt bewijzen is lastig. Maar de consensus is dat "het zal wel helpen". Daarom is het een goed idee om een nieuwe laagdrempelige schaak-app te maken voor de "gewone" mens. Om de mensen aan het creatief denken te zetten. Een beetje op dezelfde manier als Ommetje. Met een leuke naam (zie de titel hierboven). Dus iedere dag een paar leuke één- of twee-zetters, of een partijtje met een schaakengine die begint op een rating van 1000 en zich kan opwerken tot 1500, en met leuke weetjes over oud-wereldkampioenen. Alles om de "gewone" mensen, mensen die wel de schaakregels zo ongeveer kennen maar verder niet, aan het denken te zetten. Ja, dat kan ook met sudoku's of andere puzzels, maar juist met een competitie à la Ommetje kan je heel veel mensen bereiken. Iedere dag een oplossing bedenken: punten. Iedere dag een één- en een tweezetter oplossen: punten. Een partijtje spelen per dag: punten. Een kleine beloning als je wint, maar dat moet niet het doel zijn. Een weetje lezen over Capablanca of Euwe: punten. Ik zie het al voor me dat er binnen bedrijven competities worden gehouden wie er het verste in komt. Nee, je hoeft niet te kunnen doneren aan de Schaakbond. Voor de echte schakers (dat zijn de KNSB-leden denk ik) is zo'n app dan ook niet bedoeld; die schaken toch wel en voor hen is het niveau niet interessant. Het gaat erom om huisschakers en niet-schakers aan het denken te zetten. Dat is goed voor de hersenen en wellicht ook nog goed voor de schaakbond.

De KNSB heeft onlangs door het opheffen van SchaakMagazine geld gereserveerd voor zogenaamde "nieuwe digitale wegen": uit de notulen van de Bondsraad: "SchaakMagazine zal in 2021 voornamelijk online worden uitgebracht, daarmee komt ruimte vrij voor de ontwikkeling van eigentijdse online communicatie". Voilà: De KNSB moet er een "Potje" van maken!