



**Gezonde  
hersenen**

Download de  
MijnBreincoach app!



# Verklein de kans op dementie

- ✓ Blijf nieuwsgierig
- ✓ Eet gezond
- ✓ Beweeg regelmatig

Hoe dan?

[wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)



**Gezonde  
hersenen**

Download de  
MijnBreincoach app!



# Verklein de kans op dementie

- ✓ Blijf nieuwsgierig
- ✓ Eet gezond
- ✓ Beweeg regelmatig

Hoe dan?

[wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)