

Verklein de kans op dementie

Blijf nieuwsgierig,
eet gezond en
beweeg regelmatig.

Hoe dan? Kijk op
[we zijn zelf het medicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)



**Gezonde
hersenen**

Download de
MijnBreincoach app!

WE ZIJN ZELF HET MEDICIJN

Deze nieuwsbrief is voor iedereen die het belang van een gezonde leefstijl voor gezonde hersenen onder de aandacht wil brengen. Voor iedereen die zelf een stapje wil zetten richting meer vitaliteit. Laat je inspireren en zeg het voort!

In deze nieuwsbrief:

- [Kick-off 'We zijn zelf het medicijn'](#)
- [Voorkómen van dementie. Hoe dan?](#)
- [Doe jij ook mee?](#)
- [Vriend in de spotlight](#)
- [Activiteit in de spotlight](#)
- [Blijf op de hoogte](#)

Kick-off 'We zijn zelf het medicijn'

Op 15 april lanceerden we de campagne met een online bijeenkomst met 180 deelnemers. Heel blij zijn we met het enthousiasme van zoveel organisaties om de campagne mee uit te dragen. In de 16 gemeenten in West-Brabant zijn we nu aan de slag om de campagne invulling te geven. Via de website en via deze nieuwsbrief houden we jullie graag op de hoogte.



[Lees meer op onze website >](#)

Voorkómen van dementie. Hoe dan?

Ruim 200 inwoners namen deel aan de eerste digitale informatiebijeenkomst over Gezond Ouder worden die GGD West-Brabant organiseert met Avans Hogeschool en KBO Brabant. Op 19 mei was het thema 'Voorkómen van dementie. Hoe dan?' Dr. Kay Deckers, Universiteit Maastricht, vertelde wat dementie is en hoe het komt dat het aantal mensen met dementie de komende jaren zo sterk gaat stijgen. Hij ging vooral in op het positieve effect van een

gezonde leefstijl en hoe dit kan bijdragen aan gezonde hersenen. Angela Schulz van GGD West-Brabant gaf tips hoe je stapjes richting een gezondere leefstijl kunt volhouden. De campagne We zijn zelf het medicijn kwam uiteraard ook aan bod.



[Kijk hier de informatiebijeenkomst terug >](#)

Doe jij ook mee?

Heel blij zijn we dat circa 80 organisaties zich al hebben verbonden aan de campagne. Wil jij binnen jouw organisatie de campagne ook zichtbaar maken? Dat kan op allerlei manieren, bijvoorbeeld door een stukje in de nieuwsbrief of het ophangen van een poster. Meer inspiratie en informatie vind je op onze website.



De campagne onder de aandacht brengen

Je kunt de campagne op verschillende manieren onder de aandacht brengen. Onze posters en folders zijn gratis te downloaden. Hang ze op, plaats ze op je website of deel via social media. Heb je een ander origineel idee: laat het ons weten! Inspiratie vind je op onze website.

[Inspiratie en informatie over campagnevrienden >](#)

Vriend in de spotlight

Nieuwe dingen leren prikkelt de zintuigen en verkleint het risico op dementie. Cultuur Compaan brengt de campagne in Roosendaal onder de aandacht tijdens 'Ik vergeet je niet laadt op'. De campagne banner is duidelijk zichtbaar op de dagen dat de deelnemers hun creatieve opdracht inleveren. In het tasje met de nieuwe opdracht vonden zij ook een uitnodiging voor de online informatiebijeenkomst Dementie voorkómen. Hoe dan?



Wil jij jouw activiteit ook op de agenda vermelden? Neem dan contact met ons op.

[Informatie voor campagnevrienden >](#)

Activiteit in de spotlights

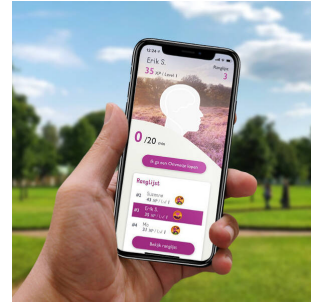
Ken je de ommetje-app van onze campagnevriend De Hersenstichting al? Deze app stimuleert je om dagelijks in beweging te komen door een ommetje te wandelen. Je krijgt gaandeweg adviezen over regelmatig bewegen om je hersenen gezond te houden.

Nog leuker; een wedstrijdje in een team, bijvoorbeeld met vrienden, familie of collega's. Wie krijgt de meeste medailles, wie wandelt het meest?

Wil je meedoen aan een wedstrijd maar heb je geen team? Doe dan mee met het We Zijn Zelf Het Medicijn team West-Brabant

Teamnaam: WZZHM WB

Team code: DLRFR



[Tips voor meer beweging >](#)

Blijf op de hoogte

Tijdens de campagne periode tot november 2021 zullen nog 3 nieuwsbrieven verschijnen. Wil je op de hoogte blijven?

[Meld je hier aan voor de nieuwsbrief >](#)

GGD West-Brabant

Doornboslaan 225-227
4816 CZ Breda
076 - 528 20 00



[Aanmelden voor deze nieuwsbrief](#)

[Afmelden voor deze nieuwsbrief](#)

This email was sent to <<Emailadres>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

GGD West-Brabant · Doornboslaan 227 · BREDA, Noord-Brabant 4816 CZ · Netherlands