

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)



WE ZIJN ZELF HET MEDICIJN

Dit is de laatste nieuwsbrief van de campagne We zijn zelf het medicijn. De nieuwsbrief is voor iedereen die de campagne mee uitdroeg. Voor iedereen die zelf een stapje wil zetten richting meer vitaliteit. Voor iedereen die het belang van een gezonde leefstijl onder de aandacht wil blijven brengen. Laat je inspireren!

In deze nieuwsbrief:

- [Dankjewel!](#)
- [Terugblik en Resultaten](#)
- [Vervolg](#)
- [30 dagen gezonder](#)

Dankjewel!

Na maanden voorbereiding, uitstellen vanwege corona en twijfelen of het juiste moment was aangebroken, gingen we 15 april 2021 van start met de campagne We zijn zelf het medicijn. GGD West-Brabant bereidde de campagne voor met het Dementienetwerk Breda e.o. en het Dementienetwerk West-Brabant. Blij en dankbaar zijn we dat ruim 110 organisaties in West-Brabant de campagne steunden en de boodschap mee uitdroegen. Grote en kleine organisaties, organisaties in de zorg, gemeenten, bibliotheken, culturele instellingen, woningbouwcorporaties.... We deden het echt samen. Alleen dát is al een heel mooi resultaat van deze campagne.
Dank jullie wel daarvoor!



Terugblik en Resultaten

Dit was de eerste keer dat we een campagne regionaal uitrolden met lokale accenten. Het heeft ons veel opgeleverd: nieuwe samenwerkingspartners (lokaal, regionaal, landelijk), zicht op wat regionaal kan en wat echt lokaal moet, lokale ideeën die ook in andere gemeenten werden opgepakt en de gerichte inzet van social media. De leerpunten nemen

we mee in toekomstige activiteiten en hebben we ook landelijk gedeeld met partners die met We zijn zelf het medicijn aan de slag gaan.

En wat vonden de inwoners van West-Brabant van We zijn zelf het medicijn? We stelden het GGD gezondheidspanel in maart en december 2021 een aantal vragen over hersengezondheid en over de campagne. De resultaten en het aantal mensen dat we hebben bereikt staan beschreven in de factsheet 'We zijn zelf het medicijn, campagneresultaten 2021'.



Bijna de helft van de respondenten die de campagne kenden, voelden zich door de campagne aangespoord om gezonder te gaan leven. Hier zijn we blij mee! Tegelijkertijd hadden we gehoopt om nóg meer mensen te bereiken. De beperkte mogelijkheden vanwege corona en het afgelasten van een aantal grote activiteiten hielpen niet mee. Daarom gaan we door.

[Bekijk de factsheet hier >](#)

Vervolg

Het belang van een gezonde leefstijl, ook in de preventie van dementie, staat inmiddels bij veel organisaties op de agenda. Allemaal weten we dat preventie en gedragsverandering een lange adem vergen. We blijven het onderwerp daarom agenderen en daar hebben we ook jullie bij nodig!

- In 2022 vragen we op 2 momenten regionaal extra aandacht voor een gezonde leefstijl: in maart met de actie 30dagengezonder en in september rondom Wereld Alzheimer Dag.
- Veel gemeenten hebben gezond ouder worden en de preventie van dementie opgenomen in hun lokale preventie akkoord en besteden er ook in 2022 extra aandacht aan.
- De website [West-Brabant :: We zijn zelf het medicijn](#) blijft beschikbaar en er zijn nog campagnematerialen. Mail naar preventie@ggdwestbrabant.nl als je hiervan gebruik wilt maken.



30 dagen gezonder

Op 1 maart 2022 gaat de actie 30dagengezonder in West-Brabant van start! In deze 30 dagen kun je een nieuwe gewoonte aanleren of breken met een oude. Tijdens deze periode willen we zoveel mogelijk inwoners van de regio West-Brabant stimuleren om 30 dagen lang een gezondere uitdaging aan te gaan. Doen jullie ook mee?

**30 DAGEN
GEZONDER**
1 t/m 30 maart 2022

Welke uitdaging
ga jij aan?

Aanmelden

Aanmelden kan individueel of als groep op www.30dagengezonder.nl. Na aanmelding ondersteunen we deelnemers om hun uitdaging vol te houden via wekelijkse nieuwsbrieven, winacties, [en een Facebook-pagina](#) vol tips. Door samen een uitdaging aan te gaan, houd je elkaar scherp. Wist je dat je door 30 dagen lang een uitdaging vol te houden de kans groter is dat je dit daarna een gewoonte wordt?

Doe zelf ook mee

Doen jullie ook mee? Laat het weten op social media met de hashtag #30dagengezonder.

Daag vrienden, kennissen, collega's en andere organisaties ook uit om mee te doen.

Wij gaan voor een gezondere maand maart. Jullie ook?

GGD West-Brabant

Doornboslaan 225-227

4816 CZ Breda

076 - 528 20 00



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