

Verklein de kans op dementie.

- Eet gezond
- Beweeg regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl



Nieuwsbrief 2 – juni 2021

Op zoek naar inspiratie?

Wat doen andere mensen om dementie te voorkomen? Deze vraag staat centraal in deze nieuwsbrief. Van onderzoek tot interviews; deze nieuwsbrief staat bomvol inspiratie! En met de aanhoudende versoepelingen kan en mag er steeds meer. Laten we dat vieren en er van genieten. Op naar een zonnige zomer!

Gezonde hersenen
Ga ervoor!

Uit ons onderzoek blijkt...

Dat 58% van de inwoners van regio Haaglanden verwacht iets te kunnen doen om dementie te voorkomen. Dat is goed nieuws want uit eerder onderzoek in Limburg bleek dit slechts 50% te zijn. Toch is er nog een hoop te winnen, want blijkbaar verwacht 42% van de mensen in regio Haaglanden dat zij weinig tot niets kunnen doen om dementie te voorkomen.

Welke tips geven inwoners van regio Haaglanden?

Het medicijn om dementie te voorkomen is een gezonde leefstijl. Hoe doen anderen in de regio dat?

ADO Old Stars voetballer Berend Huttinga vertelt over zijn manier om gezond te leven en wat het hem oplevert - "Lol maken is de hoofdzaak", aldus Berend!

Yvonne is een enorme doorzetter en sinds kort beroemd als "gallerij-wandelaar", Yvonne laat zien wat er allemaal mogelijk is, als je er maar voor open staat - "Uiteindelijk lukt alles, als je maar doorzet".

Dat ziekte geen beperking hoeft te zijn om "dansend door het leven te gaan" blijkt wel uit het verhaal van Monique. "zo maak je er het beste van!".

Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:



Den Haag



Leidschendam-Voorburg



Rijswijk

Gemeente Wassenaar



Lol maken is de hoofdzaak

Het verhaal van OldStars voetballer Berend Huttinga.

Het begon allemaal 7 jaar geleden toen de vrouw van Berend Huttinga een oproep las voor het starten van een OldStar walking football team. Berend liet zich door zijn vrouw overhalen en meldde zich aan. "Ik heb daar geen spijt van gehad!" zegt Berend, inmiddels 70 jaar.

Het ADO Den Haag OldStars team is een heel hecht team, lief en leed wordt met elkaar gedeeld. Berend verteld dat hij zelf, en enkele anderen, een open hart operatie heeft ondergaan. Hij kwam goed de operatie door en de chirurg merkte nog op dat hij zijn goede herstel te danken had aan zijn goede conditie. Een mooie motivatie om snel het veld weer op te gaan!

"Fit blijven hangt ook van de omgeving af" vertelt Berend, "als je thuis altijd patat eet is het niet makkelijk om gezonder te gaan leven". Gelukkig zijn Berend en zijn vrouw beiden actief bezig met een gezonde levensstijl. Berends vrouw loopt hard en is veel bezig met gezonde voeding. Samen doen ze regelmatig puzzels en spelletjes om ook geestelijk gezond te blijven, Berend vind dat heel belangrijk.

Inmiddels bestaat het ADO Den Haag OldStars team uit maar liefst 32 voetballers in de leeftijd van 64 tot 82 jaar. Er zitten fanatieke en minder fanatieke spelers tussen, het is een gemengd team en om mee te doen hoef je geen topvoetballer te zijn. Elke donderdagochtend om 10 uur voetballen de OldStars op het veld in het Laakkwartier. Bent u zelf 60plusser en zou u het leuk vinden om, net als Berend te gaan voetballen en deze hechte club sportievelingen te ontmoeten? Kom dan gewoon een keertje langs, kijk mee en doe mee. Als u het leuk vindt en wilt blijven voetballen kunt u zich aanmelden via ADO in de Maatschappij. <https://adodenhaag.nl/nl/maatschappelijk/contact>

Lees het hele interview op de website www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden, onder "Aan de slag!"

Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele



Uiteindelijk lukt alles, als je maar doorzet

Het verhaal van galerij-wandelaar en doorzetter Yvonne

Komt u wel eens in Bouwlust-Vrederust? Kijk dan eens omhoog naar de galerijflats, grote kans dat u een hele groep bewoners ziet lopen over de galerijen. Ze lopen de galerij helemaal rond, pakken de trap naar een verdieping lager en lopen ook daar de hele galerij rond, tot ze beneden zijn. Daar pakken ze de lift terug naar hun eigen etage. In de middag wordt dit herhaald, in omgekeerde richting. Eerst met de lift naar beneden en dan galerij voor galerij omhoog.

Yvonne, 71 jaar, is met het galerijwandelen begonnen. Yvonne heeft haar hele leven hard gewerkt. Zo hard zelfs dat ze daar soms last van heeft. Ze heeft gelukkig een oplossing gevonden om haar klachten te verminderen; bewegen. Deze actieve leefstijl kwam in een klap stil te liggen toen ze afgelopen najaar een operatie moest ondergaan, ze kreeg nieuwe heup. "Ik vond het heel erg om niet meer te kunnen sporten" vertelt Yvonne "ik kwam ook aan. En toen het sporten eindelijk na weken weer mocht kwam de lock-down en kon ik weer niet sporten!". Yvonne ging niet bij de pakken neerzitten. "In januari heb ik mezelf beter verklaard en ben ik gaan lopen".

En dat niet alleen; gaandeweg maakte een praatje met de burens en motiveerde hen ook mee te doen. En zodoende wist ze de flat in beweging te krijgen! "Ja, dat is omdat ik zo'n kwebbelkous ben" vertelt Yvonne lachend, ze maakt met iedereen een praatje en inmiddels is haar initiatief ook opgepikt in een andere flat. Ze neemt de burens ook mee naar de buurtsportcoach op vrijdag, naar Casy op het veld van de Richard Krajicek foundation.

Ook geïnspireerd geraakt om te gaan wandelen in uw flat of in uw omgeving? Of lijkt u het sporten met Yvonne en buurtsportcoach Casy u wel wat? Neem een voorbeeld aan Yvonne, en stap er gewoon op af. Aanmelden voor de buurtsportcoach kan via <http://buurtsportcoachdenhaag.nl/>

Lees het hele interview op de website www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden, onder "Aan de slag!"

Deze



Stichting
Transmurale
Zorg

GGD
Haaglanden



Den Haag



Leidschendam-
Voorburg



Rijswijk

Gemeente Wassenaar

Door dansend door het leven te gaan, maak je er het beste van!

“De optiek van Monique” - leven en bewegen ondanks Parkinson

Dat ziekte geen beperking maar juist een motivatie is om te gaan bewegen laat Monique Bosman wel zien. In 2018 werd bij haar de diagnose Parkinson gesteld. “Het is eigenlijk fascinerend” vertelt Monique “dat pas als al meer dan 60% van het betreffende deel van je hersenen beschadigd is je klachten begint te ervaren.” Monique begint te lezen over wat je kan doen tegen Parkinson. Ze vertelt “Er zijn zo veel adviezen, op een gegeven moment moet je kiezen wat haalbaar is, want als je alles opvolgt is bijna niet te doen. Kies iets wat je prettig vindt en wat je kan volhouden, iets wat je leuk vindt om te doen. Het moet wel haalbaar zijn.”

Bewegen blijkt het enige wat op dit moment de Parkinson kan afremmen. En dat is precies wat Monique doet. Eerst bij een bokschoon, speciaal voor mensen met Parkinson. Ze begint met dansen bij Danspark. “Ik dacht wel in eerste instantie, ‘heb ik dat wel nodig’, misschien ben nog te vroeg in ziekteproces om mee te doen. Toen bleek met bepaalde bewegingen dat ik bepaalde delen van mijn lichaam al een beetje kwijt was, mijn linkervoet wilde niet. Dat was confronterend, het voelde heel raar in mijn lijf.” “Ik vind het creatieve van fantasie en het uitbeelden daarvan zo leuk. Muziek helpt ook. Er zijn beweging die je niet goed kan, en dankzij de muziek en het tempo word je gestimuleerd die bewegingen wel te doen. Aan het einde van de danssessie kun je helemaal los en uit je dak gaan. Er is geen schroom en dat vind ik zo fijn. Ik ben altijd blij aan het einde.”

Monique doet al jarenlang dagelijks ademhalingsoefeningen en meditatie. Ze vertelt daarover: “Ademhalingsoefeningen vergroten je longcapaciteit en geven energie. Meditatie helpt het mentale, hoe precies weten de wetenschappers niet maar we weten wel dat meditatie zorgt voor nieuwe verbindingen in de hersenen. De ademhalingsoefeningen en meditatie heeft er, samen met het fietsen en sporten, voor gezorgd dat ik de diagnose kan aanvaarden. Mindfulness leert me; Het verandert niet door te piekeren dus maak er het beste van. Door dansend door het leven te gaan, maak je er het beste van!”

Nieuwsgierig geworden naar deze veelzijdige vrouw? Monique heeft een website www.moniquebosman.nl waarin zij een inzicht biedt in hoe zij haar variant van Parkinson beleeft.



Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:



Den Haag



Leidschendam-Voorburg



Rijswijk

Gemeente Wassenaar



Bezoek musea en theater
 Beleef mee met kinderen
 Ga om met andersdenkenden
 Doe denkspellen op ipad/telefoon

Speel een muziekinstrument

Puzzel

In contact met mensen zijn

Blijf actief na pensioen, vrijwilliger/bestuur

Lees

Zing

Nieuwe dingen doen

Zoek een hobby

Taalcursus doen

Lees de krant

Doe vrijwilligerswerk



Koop geen ongezond eten

Eet veel groente en fruit
 Verdiep je in gezond eten

Bepaal zelf wat er wordt gegeten

Eet divers

Eet vers

Zoek zelf

Eet regelmatig

Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:



Den Haag



Leidschendam-Voorburg



Rijswijk

Gemeente Wassenaar



Wandel met een hond
Bekijk de sessies van Erik Scherder
 Kies een vast beweegmoment op de dag
 Houd je sportieve vooruitgang bij in een app
Wandelen kan altijd!
Gebruik de auto zo min mogelijk; fiets/wandel!
Volg online sportklas op youtube
Beweeg tijdens het werk

Deze adviezen komen voort uit de 0-meting van de campagne en zijn opgemaakt in een woordenwolk van www.woordwolk.nl

Nu aan de slag!

Wil je dagelijks tips ontvangen over hoe je je hersenen gezond kan houden? Download dan de [MijnBreincoach app](#).

Kom ook naar een van onze [activiteiten](#). Houd de website in de gaten bij "agenda" - er komen steeds weer nieuwe activiteiten bij.

Vriend worden van de campagne? We zijn altijd op zoek naar [campagnevrienden](#); organisaties die met ons de campagneboodschap verspreiden. Interesse? Kijk op onze website bij "vrienden".

Blijf gezond, houd je ook bij activiteiten om dementie te voorkomen aan de [corona-richtlijnen](#).



Deze campagne is mogelijk gemaakt door de volgende partners en vele vrienden:



Den Haag

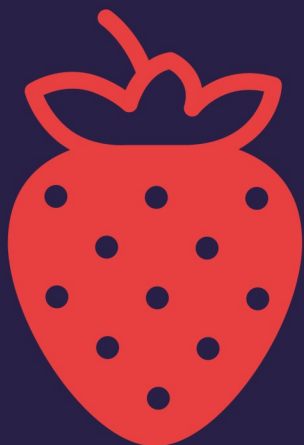


Leidschendam-Voorburg



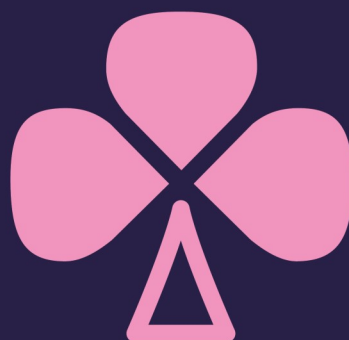
Rijswijk

Gemeente Wassenaar



**Gezonde
hersenen**

Download de
MijnBreincoach app!



Kom ook naar de een van onze (gratis) inspire-
rende sessies:

- 18 juni—Huiskamersessie dementiepreventie met stg. Vobis
- 24 juni—Groepsvoorlichting “Hoe houd ik mijn hersenen gezond?” vanuit de Hersenstichting (online)
- 30 juli—Huiskamersessie dementiepreventie met stg. Vobis
- 18 augustus—Aan de slag voor gezonde hersenen met ZomerSTEK

Aanmeldinfo via: www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/haaglanden klik op “agenda”

 Stichting Transmurale Zorg steek in verbinden	 GGD Haaglanden	 CZ	 Den Haag	 Leidschendam- Voorburg	 Rijswijk
 Gemeente Wassenaar	 gemeente Zoetermeer	 plicare Preventie Verpleegkundige	 Steunpunt Dementie vierstroom	 alzheimer nederland Haaglanden	