

Verklein de kans op dementie.

- Eet gezond
- Beweeg regelmatig
- Blijf nieuwsgierig

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl



Nieuwsbrief 2 – mei 2022

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 vol inspiratie! De lente nodigt uit om naar buiten te gaan en actief bezig te zijn. Op naar een zonnige zomer!

Gezonde hersenen
Ga ervoor!

Uit ons onderzoek blijkt...

Dat 55,5% van de inwoners van Zoetermeer 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 44,5% van de mensen in Zoetermeer dat zij weinig tot niets kunnen doen om dementie te voorkomen.

Welke tips geven inwoners van Zoetermeer?

Het medicijn om dementie te voorkomen is een gezonde leefstijl. Hoe doen anderen dat? We laten een aantal Zoetermeeders aan het woord.

Ruud van Bommel is al 45 jaar lid van een tennisvereniging en speelt ook padel. Hij vertelt over hoe hem dit gezond houdt. "Het sociale aspect van sporten, dat is voor mij ook altijd belangrijk geweest", aldus Ruud.

Dat bridgen de geest gezond houdt beschrijft Pieter Ekelmans van Bridgeclub Zoetermeer op ludieke wijze.

Deelnemers aan de workshop 'We zijn zelf het medicijn, voor gezonde hersenen' geven hun tips om de hersenen gezond te houden.

'Sociale omgang, dat houdt de geest actief en fit'



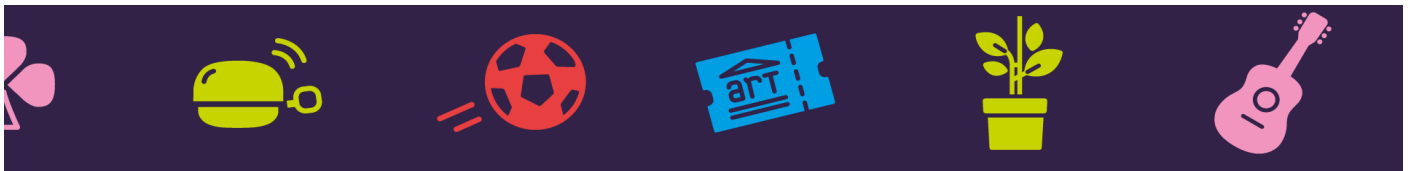
Ruud van Bommel

Een gezonde geest in een gezond lichaam: dat is Ruud van Bommel (76). Sinds vier jaar beschikt tennisvereniging Buytenwegh in Zoetermeer, waar hij al bijna 45 jaar speelt, over twee padelbanen.

"Padel is in ons land een vrij nieuwe en nog onbekende sport," vertelt hij, "overgewaaid uit Spanje. Het is een soort tennis in een kooi van glas en gaas. De glazen wanden zijn onderdeel van het speelveld; dat is leuk, want ook als een bal je al gepasseerd is, heb je de mogelijkheid om hem nog terug te slaan. Je gebruikt je hele lichaam. Maar je moet ook je hersens gebruiken, want er komt door die extra muren veel tactiek bij kijken." Ruud van Bommel was altijd al een sportieveling. "Ik ben in aanleg astmatisch, voor mij was sporten een manier om mijn longinhoud en uithoudingsvermogen te vergroten. Ik heb in mijn jeugd honkbal en voetbal gespeeld en ik deed aan judo. Dankzij de uitvinding van de inhaler kon ik ook in competitieverband sporten, die inhaler gaf mij veel verlichting." Je blijft ook fris in de bovenkamer als het bloed goed kan doorstromen, vindt Ruud. "En er komt nog iets bij: het sociale aspect van sporten, dat is voor mij ook altijd belangrijk geweest. Padel bijvoorbeeld spelen we met een man of twaalf, jong en oud, man en vrouw door elkaar. Dus je spreekt tussendoor en na afloop allemaal verschillende mensen. De wereldproblemen hebben we meestal snel opgelost. Wat ik maar wil zeggen: dat praten met anderen, die sociale omgang, dat houdt de geest actief en fit. Het maakt niet zoveel uit welke sport je doet, vind ik. Als ik met mijn vrouw ga fietsen, komen we ook allerlei leuke mensen tegen waar we dan een praatje mee hebben. Heel verfrissend om ook eens een mening van anderen te horen."

'Het sociale aspect van sporten, dat is voor mij ook altijd belangrijk geweest'

Bron: Vierstroom Magazine, najaar 2021



Wandel met een hond
Bekijk de sessies van Erik Scherden
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



Bridgen; voor de gezonde geest

Huispoeët Pieter Eekelmans vertelt:

Stoppen met werken en dan? In het begin geweldig. Geen druk meer, niet te vroeg uit de veren, tijd voor veel zaken die eerder in de spaarzame vrije tijd moesten gebeuren. Alleen na een tijdje gaat het toch ietwat kriebelen. Welk intellectuele uitdaging is er nog? Eens per jaar het belastingformulier invullen is ook niet echt een ingrijpend vraagstuk. Alles is immers al voor ingevuld door de lieden, die het niet leuker voor ons kunnen maken.

Een boek schrijven? Ach het zijn er al zovelen die dergelijke plannen koesteren. Vriend komt met het lumineuze idee te kijken of bridge niet iets voor ons op dit vlak kan betekenen. Bridge betekent o.a.: de hersenen trainen met als doel vergeetachtigheid zo lang als mogelijk uit te stellen, of misschien zelfs te voorkomen. Goed plan maat, op naar de bridgeschool Zoetermeer. Vriend heeft nog twee vrouwelijke wandelvrienden gestrikt. Dus gezellig met z'n allen in het gemotoriseerde voertuig naar de bridgelessen.

Nu blijkt dat regelmatig bewegen ook een positief effect op het brein heeft. Dus kunnen we niet in plaats van de auto de fiets nemen naar het Zoetermeerse? Combineren we de geestelijke en de lichamelijke inspanning. Je voelt bijna de boost in de grijze cellen. En fietsen door de groene omgeving van Zoetermeer brengt ook nog eens veel rust. Weg met dat gekaker, we gaan op de milieuvriendelijk vélocipède. Na cum laude o.i.d. bij de bridgeschool te zijn geslaagd, melden we ons aarzelend voor de C-lijn van bridgeclub Zoetermeer. Gezellig dat het daar is! Wij fris afgestudeerden hebben geleerd dat bridge in alle stilte dient te worden gespeeld, maar wat is de praktijk toch totaal anders. Het gekeuvel is niet van de lucht. En op de vraag of dit wel de juiste bridge omstandigheden zijn, worden we met verbaasd en gefronst voorhoofd bekeken. Zeurpieten wij doen dit al jaren zo. Ergo wij pasten ons snel en gemakkelijk aan deze nieuwe bridgewaterlijkheid aan.

Wat kunnen we nog meer doen om de geestelijke rede te verwennen? Goede voeding blijkt ook een positief effect te hebben op de verstandelijke vermogens. Ja, zeker en vast, zoals onze zuiderburen het plastisch weten uit te drukken. Goed eten doet het geheugen veel plezier. Dus wat doen we regelmatig aansluitend op een intensieve bridgemiddag? Inderdaad lekker smakelijk happen met z'n allen. Helaas soms wel gelardeerd met iets teveel gegist druivensap. Maar de intentie is goed.

De moraal van dit verhaal?

De geest blijft in een goede conditie door:

- **het verstand uit te dagen door o.a. het edele bridge spel;**
- **lekker te bewegen door meer het tweewielig dan het vierwielig voertuig te gebruiken;**
- **goede voeding met niet teveel alcoholische versnaperingen te nuttigen.**

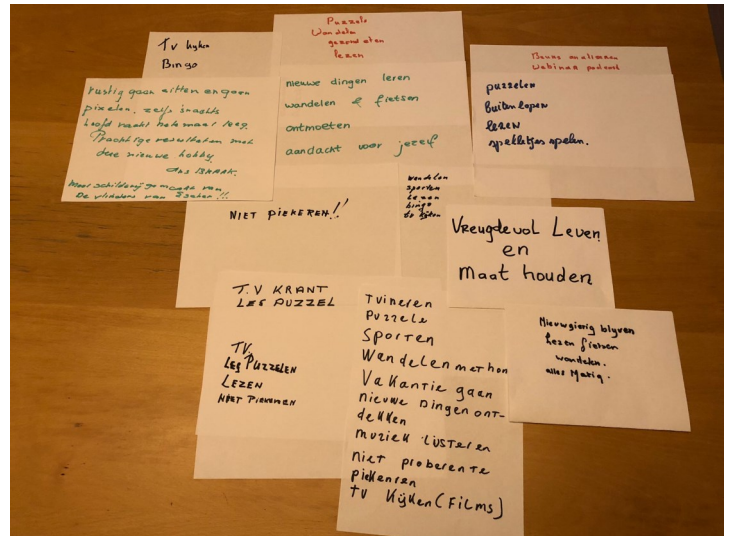
EXERCISE YOUR MIND



PLAY BRIDGE

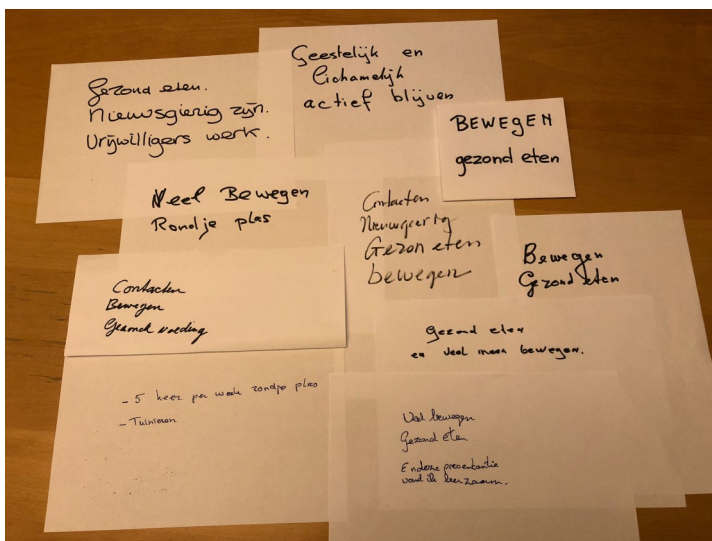


Workshop "We zijn zelf het medicijn, voor gezonde hersenen"



In diverse wijken zijn workshops gehouden. Aan de hand van stellingen werden feiten en fabels besproken over hoe je de hersenen gezond houdt. De bijeenkomsten waren interactief en leidden tot boeiende gesprekken.

De deelnemers uit twee van de workshops is gevraagd om op te schrijven wat zij zelf doen om de hersenen gezond te houden. Lees de waardevolle tips die werden gegeven!



De meeste workshops worden via de inZet locaties in de wijken georganiseerd.

Link: [Kies je wijk | Inzet-indewijk](#)





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



Sinds het begin van de campagne zijn de volgende vrienden aangesloten en ambassadeur geworden:



DE HOF VAN SEGHWART
altijd 'n beleving



piëzo



Palet Welzijn



Prismij
Coaching, Therapie & Training

indigo>

MENTALE ONDERSTEUNING
DIRECT EN DICHTBIJ

in Zet

meedoen en ondersteunen
in het hart
van de wijk

tuingezel
inkluisieve dagbesteding

goudenhart
SPECIALISTEN VOOR LIJF EN LEDEN



vierstroom



JongSeniorenZM

RESPECT!

PERSPECTIVES IN
CONTEMPORARY
From ART
5 February 2022

IMPACT
PARAMEDISCH CENTRUM



FysioExperts | consult | therapie | training

Wijck



Herwijnen



Fysiotherapie Meerzicht
wij helpen waar u niet verder kunt

Seghwaert
FYSIOTHERAPIE

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 de [activiteiten](#). Houd de website in de gaten bij "agenda" tabblad Haaglanden-Zoetermeer- 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".



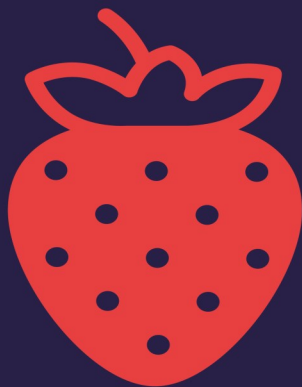
plicare
Preventie Verpleegkundige

Steunpunt Dementie vierstroom
Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer

alzheimer nederland
Haaglanden

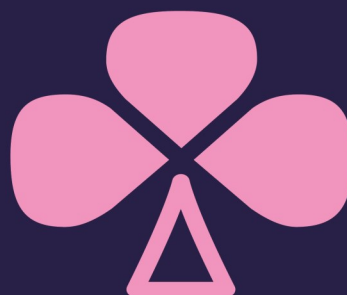
GGD
Haaglanden

gemeente
Zoetermeer



**Gezonde
hersenen**

Download de
MijnBreincoach app!



Activiteiten uitgelicht

- 12 mei Wat weet jij van gezonde voeding? inZet Meerzicht
- 13 juni Meer Geluk; inZet Palenstein
- 16 juni Beter slapen; inZet Meerzicht
- 27 juni Een krap budget en een gezond leven; inZet Palenstein
- 4 juli Positief denken; inZet Meerzicht
- 7 juli De focus op gezond leven en eten in de zomer; inZet Palenstein
- Stichting Gezond Natuur Wandelen; diverse wijken



Info via [Haaglanden :: We zijn zelf het medicijn](#) : klik op 'agenda zoetermeer'