

We gaan zo beginnen

Scan alvast de QR-code voor Mentimeter

Verklein de kans op dementie

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



Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl



Algemene informatie

15:00 – 15:20 Introductie We zijn zelf het medicijn

15:20 – 15:30 Vraag & antwoord

Inspiratie

15:30 – 15:45 GGD West-Brabant

15:45 – 15:50 Netwerk Utrecht Zorg Ouderen - NUZO

Afsluiting

15:50 Lancering en aanmelden

We zijn zelf het medicijn

22 mei - november in regio Utrecht

Verklein de kans op dementie

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



Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl



Het campagneconcept *We zijn zelf het medicijn* werd ontwikkeld door het Alzheimer Centrum Limburg, onderdeel van Maastricht University, in samenwerking met bureau Zuiderlicht te Maastricht



Voor algemene informatie:
info@alzheimercentrumlimburg.nl

Voor vragen over gebruik van het concept:
martin.vanboxtel@maastrichtuniversity.nl

3 leefstijladviezen

Blijf nieuwsgierig (heb een doel: een hobby, iets leren, een eigen tuintje)



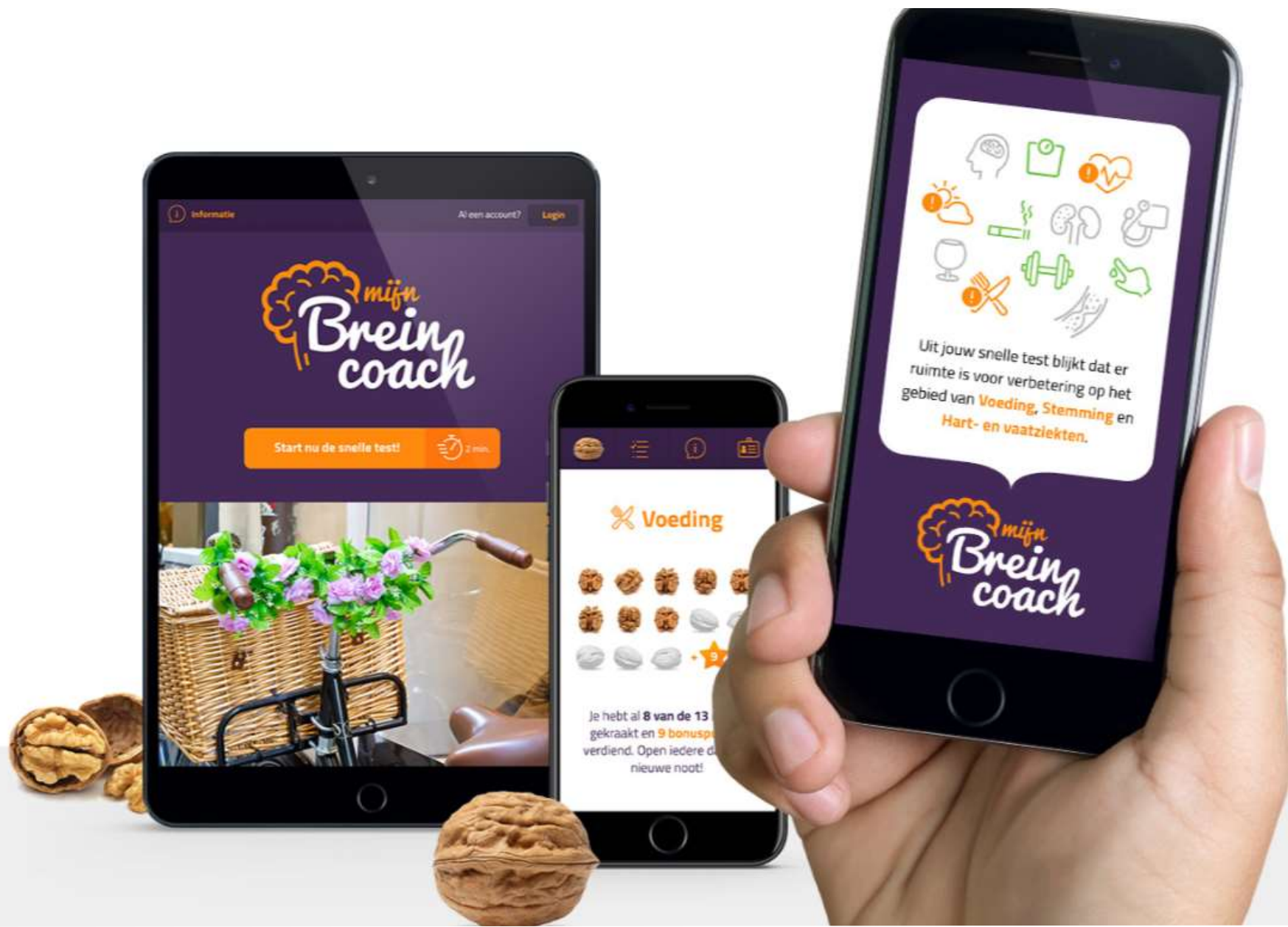
Eet gezond (veel groente en fruit, olijfolie, rook niet)



Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)



Mijn BreinCoach app



Waarom deze campagne?

1. Uit diverse onderzoeken blijkt dat door de juiste leefstijl de kans op dementie met maar liefst 30% kan afnemen.
2. De methodiek van de Limburgse campagne bleek effectief en overdraagbaar.
3. De campagne is in lijn met het thema Langer Gezond Zelfstandig uit de bestuursagenda van de GGDrU.
4. De campagne sluit goed aan bij GALA

Risicofactoren

De tien belangrijkste beïnvloedbare risicofactoren van dementie zijn:



- | | | | |
|---|----------------|----|----------------------------|
| 1 | Hoge bloeddruk | 6 | Verhoogd cholesterol |
| 2 | Overgewicht | 7 | Ongezonde voeding |
| 3 | Alcohol | 8 | Weinig beweging |
| 4 | Suikerziekte | 9 | Weinig nieuwe dingen leren |
| 5 | Roken | 10 | Weinig sociale contacten |

Aansluiting bij GALA en SPUK



Doel en doelgroep

Doel

Bewustwording vergroten bij inwoners en partners over de invloed van leefstijl op het voorkomen van dementie.

Doelgroep

Inwoners van de regio Utrecht tussen de 40 en 75 jaar. Extra aandacht voor mensen met een migratieachtergrond.

Boodschap

Je kunt zelf veel doen om je hersenen gezond te houden. Daarmee verklein je de kans op dementie en het is ook nog eens goed voor je hele lijf.



Gezonde hersenen
Download de MijnBreincoach app!

Verkleint mediterraan eten de kans op dementie?

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl

Hoe gaan we dit doen?

WE ZIJN ZELF HET MEDICIJN

VRIEND VAN DE CAMPAGNE

Doe mee en help ons om de campagne uit dragen.

Kies je optie:



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.



Activiteiten organiseren

Organiseer je activiteiten die inwoners stimuleren om nieuwsgierig te blijven, gezonder te eten of meer te bewegen? Dan versterk je de campagne! Dit kunnen bestaande of nieuwe activiteiten zijn.



Financiële steun

Wil je de campagne steunen met geld of middelen? Graag! Denk aan het beschikbaar stellen van ruimtes of materialen voor activiteiten, koffie en thee voor deelnemers of het financieren van drukwerk.



Krachten bundelen

Hoe meer organisaties de campagne uitdragen, hoe sterker het effect. Doe mee op de manier die jou het beste past. Sluit aan bij activiteiten van andere organisaties. Zo helpen we elkaar.

Wat doen Vrienden?

1. Meld je organisatie aan via: <https://vragenlijst.ggdru.nl/?f=0nn86ucy6x>
 - Vermeld in het formulier wat je gaat doen om de campagne onder de aandacht te brengen
2. Je ontvangt het digitale campagnemateriaal (toolbox).
3. Iedere deelnemende gemeente ontvangt van de GGDrU een banner, posters en flyers die zij kunnen verspreiden/verdelen in de gemeente. Verdeel dit onderling.
4. Je nodigt andere 'vrienden' uit om mee te doen, zoals andere welzijns- en vrijwilligersorganisaties, bibliotheek, huisartsen enz.
5. In de week van 22 mei en/of rond Wereld Alzheimerdag communiceer je over de campagne, zodat het overal zichtbaar is: sociale media, website, nieuwsbrief, krant enz.
6. Je organiseert een actie of activiteit of sluit aan bij een bestaande activiteit om het thema onder de aandacht te brengen.

Hoe ziet dat eruit?

Coördineren



Samenwerken



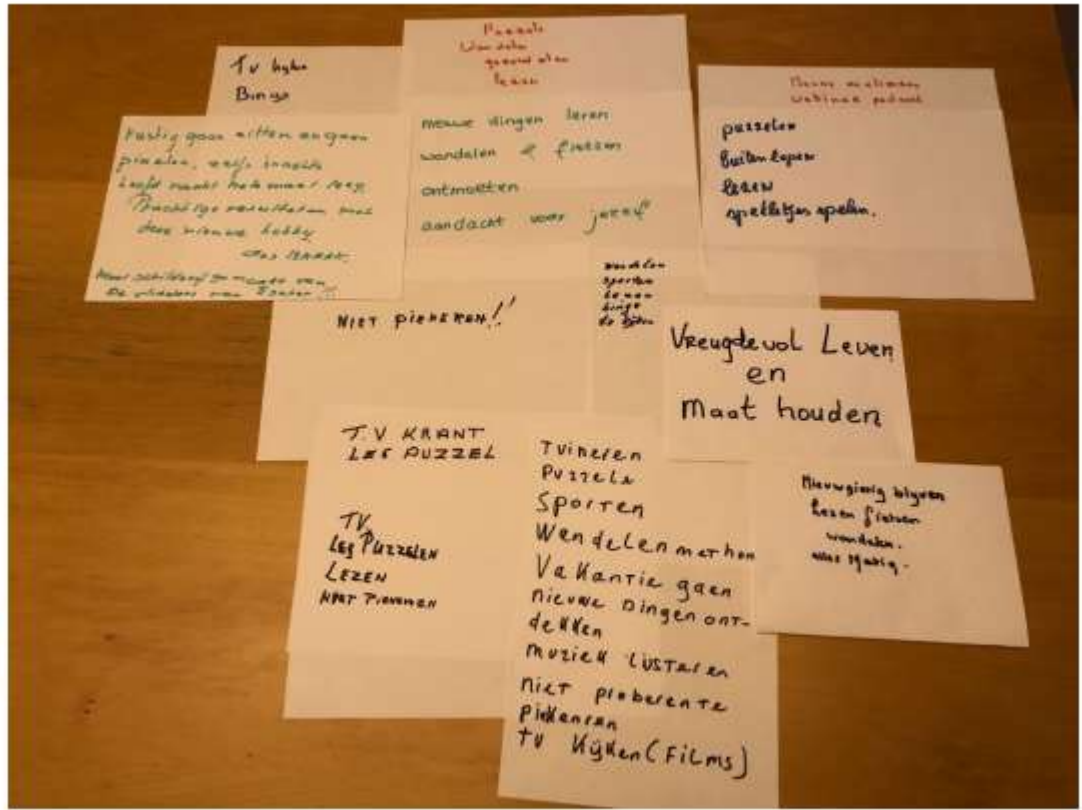
Zichtbaar in de wijk



Groot of klein



Workshops voor "Gezonde hersenen"



Theatervoorstelling Dag mama



Wat doet de GGDrU?

1. We initiëren en coördineren de campagne in de regio Utrecht
2. Alle Vrienden krijgen een plek op de website
3. We plaatsen de activiteiten op de speciale website
4. We drukken en verspreiden campagnemateriaal
5. Voeren een nulmeting en nameting uit
6. Leggen verbinding tussen partijen
7. Kunnen ondersteuning bieden in gemeenten

Campagnemateriaal

Gezonde hersenen
Download de MyDementie.nl app!

Verklein de kans op dementie

✓ Blijf nieuwsgierig ✓ Eet gezond ✓ Beweeg regelmatig
Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl

GGD regio Utrecht

واجعل فرصة حصول الخرف أقل

احتفظ بحب الاستطلاع
تناول طعاما صحيا
تحرك بانتظام

GGD regio Utrecht

We zijn zelf het medicijn.

Over de campagne - Gezond Heren - Wat is het? - Nieuw - Agende - MyDementie.nl - Q

Verkleint gitaar spelen de kans op dementie?

Gezonde hersenen
Download de MyDementie.nl app!

Verklein de kans op dementie

✓ Blijf nieuwsgierig
✓ Eet gezond
✓ Beweeg regelmatig

Hoe dan?
wezijnzelfhetmedicijn.nl

GGD regio Utrecht

Website met per regio alle informatie, folder, flyer, poster, boekenlegger, animaties, e-mailbanner, sticker, Turks en Arabische informatie, tas voor apothekers enz.

Gezonde hersenen
Download de MyDementie.nl app!

Verkleint broccoli de kans op dementie?

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl

GGD regio Utrecht

Gezonde hersenen
Download de MyDementie.nl app!

Verkleint gitaar spelen de kans op dementie?

Hoe dan? wezijnzelfhetmedicijn.nl

GGD regio Utrecht

Verkleint een potje klaverjassen de kans op dementie? [Lees meer](#) wezijnzelfhetmedicijn.nl

Vragen?

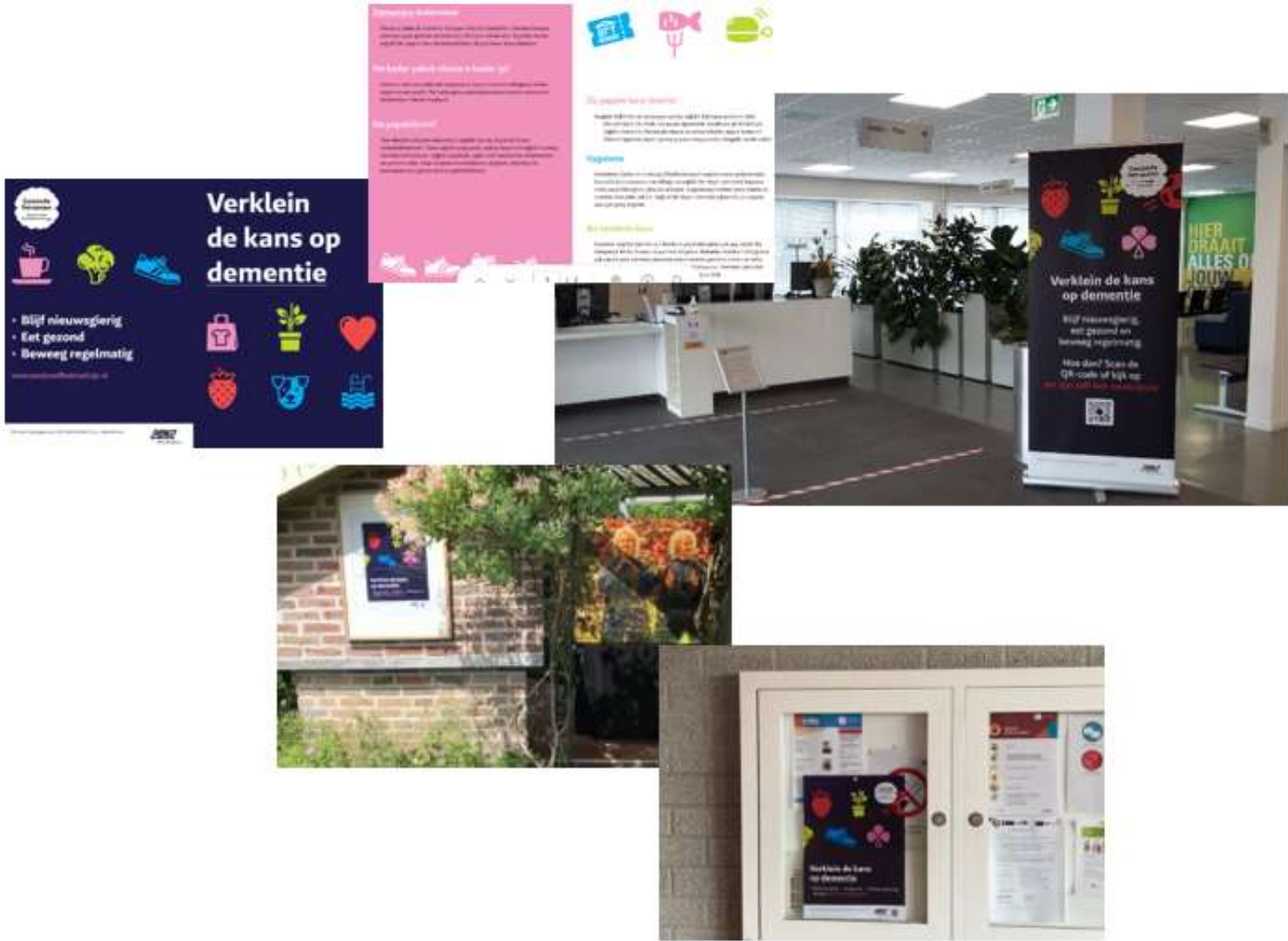
A large, semi-transparent question mark graphic in a light purple color, positioned behind the word 'Vragen?' and extending across the upper and right portions of the slide.

Heidy de Mol, adviseur Preventie & Gezondheid

Enkele voorbeelden van lokale en regionale activiteiten in West-Brabant.



Startpakket gemeenten



19 juli 2021

Kick off in gemeente Roosendaal

Op maandag 19 juli is de digitale kick-off van de campagne We zijn zelf het medicijn in gemeente Roosendaal. Wethouder Klaar Koenraad geeft al...



09 augustus 2021

Collectie belevenistafel uitgebreid met informatie over hersengezondheid

Altijd blij met enthousiaste partners zoals Bibliotheek West-Brabant. Deze week is in het Geheugenhuis de collectie van de Belevenistafel uitgebreid...



02 augustus 2021

Campagne op digitale toegangsschermen Roosendaal

📍 West-Brabant



10 november 2021

Abri actie **We zijn zelf het medicijn**

In de maand oktober is er extra aandacht geweest voor de regionale preventiecampagne van GGD West-Brabant 'We zijn zelf het medicijn'. Via social...



13 september 2021

Alwel informeert bewoners

In alle wooncomplexen van Alwel in Roosendaal, Etten-Leur en Breda hangen binnenkort campagneposters.

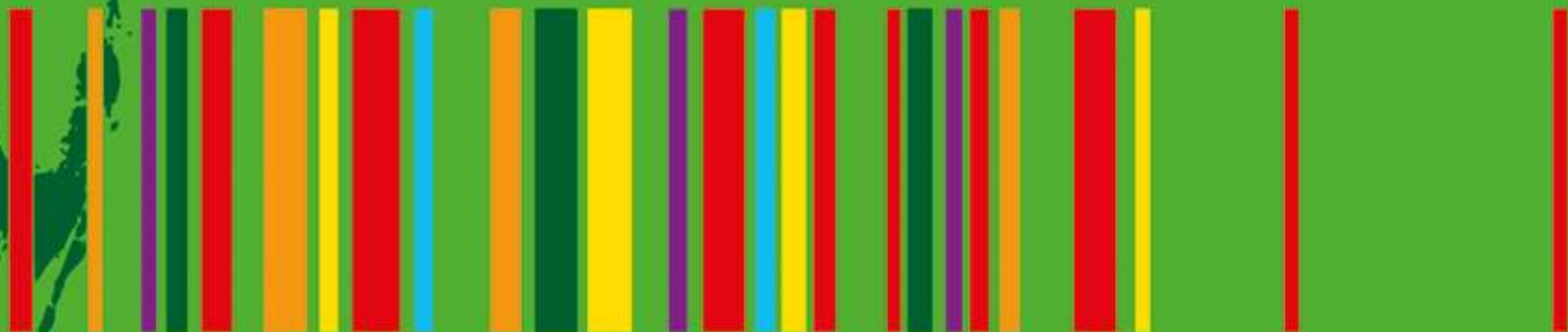
📍 West-Brabant





NUZO

Netwerk Utrecht Zorg Ouderen



NUZO Netwerk Utrecht Zorg Ouderen

Achtergrond NUZO

Het Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen, NUZO, werd in 2008 op verzoek van het Ministerie van VWS opgericht door het UMC Utrecht. Dat gebeurde in het kader van het Nationaal Programma Ouderenzorg.

Structuur NUZO

In het NUZO werkt de Ouderendelegatie, bestaand uit elf ouderen, samen met de Regiegroep: vertegenwoordigers van UMC Utrecht, AxionContinu, U-Centraal, het Diakonessenhuis en Careyn met partners als: Apothekersvereniging Midden-Nederland en Hogeschool Utrecht.

Het NUZO werkt ook samen met het Ouderenpanel: een klankbord van 100 ouderen. Landelijk wordt samengewerkt met de acht ouderen-netwerken en de Raad van Ouderen. Twee leden van de Ouderendelegatie hebben zitting in de raad. De Raad van Ouderen adviseert het ministerie van VWS en andere partijen die actief zijn in de ouderenzorg.

Doel van het NUZO

Verbeteren van samenhang in welzijn, zorg en wonen voor ouderen. Vanuit de visie van positieve gezondheid werken aan een duurzame, integrale aanpak in ouderenzorg- en welzijn in de brede regio Utrecht.

Dit doet het NUZO door het signaleren en oppakken van knelpunten en behoeften van ouderen in de regio. Door het delen van kennis en ervaring, het uitvoeren van projecten en best practices en het verspreiden van de resultaten hiervan in de brede regio.

NUZO thema's 2023

Vier themagroepen werken aan projecten met impact voor ouderen:

- > Wonen/mobiliteit/publieke ruimte
- > Gezondheid & preventie
- > Welzijn & waarde
- > Communicatie & burgerparticipatie



NUZO & GGDrU | We zijn zelf het medicijn

NUZO werkt op basis van vier thema's aan verschillende projecten. Bewustwording en de kunst van het ouder worden staan hierbij vaak centraal. De leden van de Ouderendelegatie hebben expertise op verschillende terreinen en hebben gezamenlijk een breed netwerk.

De campagne We zijn zelf het medicijn draagt bij aan:
bewustwording en eigen regie van ouderen.

NUZO en de leden van de Ouderendelegatie kunnen bijdragen aan de verspreiding en optimale inzet van **We zijn zelf het medicijn** door:

- > Het bereiken van **specifieke doelgroepen** zoals kwetsbare en vitale ouderen met en zonder migratieachtergrond;
- > Het ontwikkelen van bijeenkomsten die het programma koppelen aan **de kunst van het ouder worden** een brede doelgroep aanspreken en;
- > vormgegeven zijn als **train de trainer bijeenkomsten** gericht op het vaardig maken van professionals en ervaringsdeskundigen om zelf deze bijeenkomsten te organiseren en zo het programma breed te verspreiden.

Samenwerken met het NUZO

Op zoek naar een sparringpartner, interactieve lezing door de Ouderen-delegatie, een klankbord, senior expertise bij een onderzoek of project?

U bent van harte welkom contact op te nemen

Secretariaat Anita van Schaik | a.vanschaik-8@umcutrecht.nl

Manager Annemiek Tuinhof de Moed | a.tuinhofdemoed@umcutrecht.nl

www.nuzo-utrecht.nl





Week van 22 mei

- Plus café Nieuwegein: informatie, bewegen, officiële opening
- Aandacht via (sociale) media
- Presentje voor medewerkers: flesje olijfolie en een boekenlegger
- In de hal van het provinciehuis besteden we aandacht aan de campagne

Welke ideeën heb jij? Ga naar **menti.com** en gebruik code **5859 6113**



Doe je mee?

Meld je aan:

<https://vragenlijst.ggdru.nl/?f=0nn86ucy6x>

Vragen

Veronique Rap: vrap@ggdru.nl
Sonja Huizinga: shuizinga@ggdru.nl



Gezonde
hersenen
Download de
MijnBreincoach app!

Verklein de kans op dementie

- ✓ Blijf nieuwsgierig
 - ✓ Eet gezond
 - ✓ Beweeg regelmatig
- Hoe dan? [we zijn zelf het medicijn.nl](http://wezijnzelfhetmedicijn.nl)