**Nieuwsbericht voor op een website/intranet/nieuwsbrief**

**[NAAM ORGANISATIE] vraagt aandacht voor gezonde hersenen**

**In 2021 heeft GGD West-Brabant de regionale preventie campagne ‘We zijn zelf het medicijn’ gelanceerd. Met de campagne wordt er aandacht gevraagd voor de preventie van dementie. [NAAM ORGANISATIE] ondersteunt de campagne en is daarmee vriend van de campagne.**

Wist je dat je zelf de kans op dementie met 30% kunt verkleinen? Veel mensen weten dit niet. Met de regionale campagne ‘We zijn zelf het medicijn’ laten we zien dat je zelf veel kunt doen aan je hersengezondheid.

Dementie is niet te genezen en er is ook nog geen medicijn beschikbaar. Proberen dementie te voorkomen is de beste optie die we hebben. Dementie helemaal voorkomen is niet mogelijk. Toch zijn er een aantal factoren die je wel kunt beïnvloeden. In de campagne ‘We zijn zelf het medicijn’ staan daarom 3 leefstijladviezen centraal:

* Blijf nieuwsgierig (heb een doel, een hobby, iets leren, een eigen tuintje)
* Eet gezond (veel groente en fruit, rook niet)
* Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)

**[NAAM ORGANISATIE]** draagt de campagne uit door [**NAAM ACTIVITEIT NOEMEN; *posters op te hangen, banner neer te zetten, wachtkamer filmpje etc.*].** Hiermee vragen we aandacht voor een betere hersengezondheid.

**Help je ook mee?**
GGD West-Brabant is samen met regionale dementienetwerken initiatiefnemer van de campagne. Help jij ons ook mee door de campagne uit te dragen?

Op de website [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/westbrabant](https://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/westbrabant) vind je meer informatie.