

# 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)



**Gezonde  
hersenen**

Download de  
MijnBreincoach app!

## WE ZIJN ZELF HET MEDICIJN

Deze nieuwsbrief is voor iedereen die de campagne We zijn zelf het medicijn een warm hart toedraagt. Voor iedereen die het belang van een gezonde leefstijl voor het gezond houden van de hersenen onder de aandacht wil brengen. Voor iedereen die zelf een stapje wil zetten richting meer vitaliteit. Laat je inspireren en zegt het voort!

In deze nieuwsbrief:

- [Social media actie](#)
- [Online informatiebijeenkomsten Gezond ouder worden](#)
- [Activiteit in de spotlight](#)
- [Theatereditie Het Fitte Brein in Breda - geannuleerd](#)
- [Het vervolg](#)

## Social media actie

Ben je ze al tegen gekomen? De filmpjes over de 3 leefstijl thema's die we via gesponsorde berichten op Facebook hebben verspreid? Het was voor ons een nieuwe manier om onze boodschap onder de aandacht te brengen van specifieke doelgroepen. Ruim 200 mensen reageerden op de winactie die we koppelden aan de social media actie.

We zijn blij met dit resultaat.



[Bekijk hier de eerste tip >](#)

## Online informatiebijeenkomsten Gezond ouder worden

Dit najaar namen bijna 200 inwoners deel aan de online informatiebijeenkomsten Gezond

ouder worden. De eerste 2 bijeenkomsten gingen over voeding en bewegen. Op 25 november van 19.00 – 20.00 uur vindt de laatste bijeenkomst plaats met als thema Positieve gezondheid, zingeving en goed voor jezelf zorgen.



**Meld je gratis aan voor het webinar >**

## Activiteit in de spotlight

De afgelopen maanden hebben veel vrienden van de campagne zich ingezet om We zijn zelf het medicijn onder de aandacht te brengen. Van woningbouwverenigingen tot apothekers, van bibliotheken tot buurtsportcoaches. Neem een kijkje op de website. Staat jouw activiteit er nog niet bij? Stuur dan een foto en een korte beschrijving naar [preventie@ggdwestbrabant.nl](mailto:preventie@ggdwestbrabant.nl).



**Neem een kijkje op de website >**

## Theatereditie Het Fitte Brein in Breda geannuleerd

We keken er zo naar uit: De theater editie van Het Fitte Brein in het Chassé Theater in Breda! Ard Schenk, Dick Swaab en Erik Scherder zouden deze middag ieder vanuit hun eigen perspectief de invloed van bewegen en het gebruik van het brein bij jongeren en ouderen bespreken. GGD West-Brabant zou aanwezig zijn met een informatiestand over We Zijn Zelf Het Medicijn.



Om begrijpelijke redenen gaat dit evenement op 20 november niet door. We hopen dat er snel een nieuwe datum bekend wordt.

## Vervolg

De campagneperiode loopt op z'n eind. Het belang van een gezonde leefstijl bij de preventie van dementie is op de kaart gezet. We zijn blij met het aantal partners dat de boodschap heeft omarmt en de campagne mee heeft uitgedragen.

Begin december voeren we een eindmeting uit. We zijn benieuwd naar de campagneresultaten. Een aantal gemeenten heeft al aangegeven ook volgend jaar met het thema aan de slag te willen. In de vierde en laatste nieuwsbrief lees je meer over de resultaten en het vervolg.



**Meld je hier aan voor de nieuwsbrief >**

---

**GGD West-Brabant**

Doornboslaan 225-227

4816 CZ Breda

076 - 528 20 00



[Aanmelden voor deze nieuwsbrief](#)

[Afmelden voor deze nieuwsbrief](#)

---

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