



We zijn zelf het medicijn

Zuid-Holland Zuid

Nieuwsbrief 4, juni 2022



Op stoom

De campagne 'We zijn zelf het medicijn Zuid-Holland Zuid' begint -met dank aan u- langzaam op stoom te komen. De uitnodigingen om aanwezig te zijn bij verschillende evenementen druppelen binnen. Ook leggen steeds meer organisaties de link met 'We zijn zelf het medicijn' en de activiteiten waar zij voor staan. In deze nieuwsbrief meer over een aantal van deze initiatieven.

Waarom ook al weer deze campagne?

Voor degenen die het gemist hebben, nog even kort de essentie van 'We zijn zelf het medicijn': Onderzoek heeft aangetoond, dat door een gezonde(re) leefstijl tussen je 40^{ste} en 70^{ste} levensjaar, er 40% minder kans is op dementie. Eén op de vijf Nederlanders wordt op enig moment in het leven getroffen door dementie. Doel van de campagne is dan ook inwoners (waaronder wijzelf) bewust te maken van het verband tussen een (on)gezonde leefstijl en dementie.

De campagne 'We zijn zelf het medicijn' draait om drie leefstijladviezen:

- Blijf nieuwsgierig
- Eet gezond
- Beweeg voldoende

Impressie van de kick off

Tijdens een groots webinar op 7 april 2022 is de publieke aftrap gegeven. Van dit webinar is een korte impressie gemaakt. Bekijk de youtube-video [hier](#).

Gorinchem Gezond Week

Gorinchem Gezond maakt zich sterk voor een gezond leven voor alle inwoners van Gorinchem. Gorinchem Gezond is een netwerk-community van Gorcumse maatschappelijke partners, ondernemers, professionals en de gemeente.

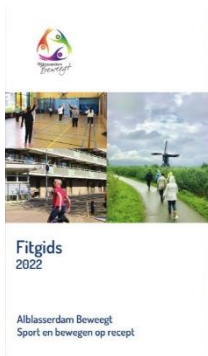
Met corona in het achterhoofd is men zich nog meer bewust van een goede gezondheid. Met een ongezonde leefstijl ben je nog kwetsbaarder voor virussen en ziektes tenslotte. Daarnaast is meer dan de helft van de volwassenen in Gorinchem te zwaar. Met Gorinchem Gezond laten we inwoners zien dat een gezond leven binnen handbereik ligt. We zetten in op het belang van én kennis over een gezonde leefstijl. Gorinchem Gezond wil gezonde keuzes makkelijk maken. Het gaat dan niet alleen over voeding en beweging. Ook over zingeving, ontspanning, sociale contacten en slaap. Ons doel: een gezonde stad met vitale inwoners.



Van **27 juni t/m 2 juli is het de Gorinchem Gezond Week**. Een week vol gezonde uitdagingen. Kom naar de Gezonde Leefstijl Markt op woensdag 30 juni (van 11.00 tot 14.00) in de Wijnkoperstraat. Of naar een van de inloophomenten in de stad:

- Maandag 27 juni van 12.00 – 14.00 uur koffie inloop wijkcentrum Rozenobel
- Dinsdag 28 juni van 12.00 – 13.00 uur senioren lunch in het Natuurcentrum
- Woensdag 29 juni van 12.00 – 13.00 uur lunch in wijkcentrum Rozenobel
- Donderdag 30 juni van 10.00 – 12.00 uur koffie inloop met andere organisaties in wijkcentrum Rozenobel

Meer informatie op via www.gorinchembeweegt.nl/gezond



Fitgids Alblusserdam

Ook in Alblusserdam wordt er stevig ingezet op een gezonde leefstijl. Om de inwoners makkelijker keuzes te laten maken, hebben de Stichting Welzijn Alblusserdam (SWA), het ABC-team en de gemeente een [Fitgids 2022](#) voor 55-plussers ontwikkeld. In deze gids staat al het aanbod op het gebied van sport en bewegen gebundeld. Voor meer informatie kunnen belangstellenden terecht bij Laurens Barnhoorn, buurtsportcoach lv.barnhoorn@alblusserdam.nl. Soms is het lastig voor mensen om zelf te starten om aan hun gezondheid te werken of meer te willen bewegen. Het is daarom belangrijk iets te vinden wat bij hen aansluit. Hiervoor kunnen ze terecht bij Harro Beugelink, welzijnscoach bij de SWA, h.beugelink@stichtingwelzijnalblusserdam.nl.

Zorgen voor jezelf is belangrijk

In Hoeksche Waard geven ze weer op een heel andere manier invulling aan een gezonde leefstijl, en wel specifiek voor mantelzorgers.

Onder leiding van wandelcoach John van der Sluis van [Lopend Stilstaan](#) gaat u er samen met andere mantelzorgers erop uit. Tijdens het wandelen en het doen van praktische oefeningen ontdekt u wat helpt om voor jezelf te zorgen en stress te voorkomen. Maar de wandeling is óók een moment om even te ontspannen en elkaar te ontmoeten. Een fijne combinatie van wandelen en mindfulness!



De Mantelzorgwandelingen

De eerste wandeling was afgelopen vrijdag. Er volgen er nog meer! Ook op **3 juli, 23 september en 9 oktober 2022** zijn er mindfulnesswandelingen voor mantelzorgers. Deelname is gratis. Aanmelden en informatie via karin.loendersloot@meeplus.nl

Nog meer nieuws uit Hoeksche Waard

Als projectgroep kunnen we niet alles zelf. Daarom zijn we heel blij met het initiatief van enkele medewerkers van de [Huiskamers van de Wijk](#) in Hoeksche Waard: zij volgen binnenkort een training, zodat zij zelf actief het gesprek aan kunnen gaan met hun gasten over nut en noodzaak van een gezonde leefstijl.

Ook geïnteresseerd in een train-de-trainer? Stuur dan een mail aan wzzhm@ggdzHz.nl



2diabeat

Een gezonde leefstijl is van essentieel belang om diabetes type 2 te voorkomen en om te keren. 2diabeat zet daarom in op leefstijlverandering. Ook 'We zijn zelf het medicijn' draait om het bevorderen van een gezonde leefstijl. Daarin hebben we een duidelijke link met elkaar.

Uit onderzoek van de Gezondheidsraad blijkt dat 80% van de volwassenen in Nederland, de normen voor voldoende beweging, gezonde voeding en goede nachtrust, niet haalt. Deze groep mensen heeft een verhoogd risico op leefstijlziekten als diabetes type 2. In Nederland heeft ruim 1 miljoen mensen diabetes type 2 en naar schatting hebben evenveel mensen prediabetes. Naar verwachting zal het aantal mensen met diabetes type 2 zelfs toenemen tot 1,5 miljoen in 2040.

Om de opmars van diabetes type 2 te stoppen, zet 2diabeat in op leefstijlverandering. Samen met lokale actoren, zoals huisartsen, fysiotherapeuten, (religieuze) gemeenschappen, gemeenten en betrokken wijk- en dorpsbewoners, draagt 2diabeat bij aan gezondheidsbevordering in Nederland.

Dit landelijke programma is geïnitieerd door de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF), Diabetes Fonds, Diabetesvereniging Nederland (DVN), VitaValley en BeBright en door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) opgenomen in het Nationaal Preventieakkoord.

Geïnteresseerd in de aanpak van 2diabeat? Kijk op de [website](#) of neem contact op met Anouk Joosten (ajoosten@2diabeat.nl), Daphne Moeradi (dmoeradi@2diabeat.nl), Arjo Mans (amans@2diabeat.nl), Evelien Schipper (eschipper@2diabeat.nl) of José Theunisse (jtheunisse@2diabeat.nl).

Houd bovendien de [website WZZHM](#) in de gaten, want binnenkort verschijnt daar een persoonlijk verhaal van een van de medewerkers van 2diabeat.

De Nationale Suiker Challenge

Over gezonde leefstijl gesproken ...

Door minder suiker te eten:

1. Heb je meer energie
2. Kun je makkelijker afvallen
3. Verklein je het risico op diabetes type 2
4. Heb je minder last van je buik
5. En slaap je beter.



Dit zijn slechts 5 voordelen van een gezonder eetpatroon. Weten hoe je eten kunt bereiden zonder toegevoegde suikers? Kijk op de website van het [Diabetesfonds](#).

Meedoen met de Nationale Suiker Challenge - 7 dagen gezond eten en drinken zonder toegevoegde suikers: schrijf je [hier](#) in.

LinkedIn

Misschien is het u al opgevallen? Sinds enkele weken post de GGD op de dinsdag een bericht in het kader van 'We zijn zelf het medicijn'. U helpt de campagne door [deze berichten](#) breed te delen.



Kom in actie! Laat je horen!

'We zijn zelf het medicijn' is een campagne voor én van ons allemaal.

De [website](#) is een digitaal platform om informatie uit te wisselen en ideeën op te doen. Ook een activiteit te melden? Of een interessant artikel of bericht te delen? Laat het weten via wzzhm@ggdzhh.nl.

Promotiemateriaal kunt u [downloaden](#) op de website. Banners kunt u lenen bij de GGD. Ook hiervoor gebruikt u het emailadres wzzhm@ggdzhh.nl.

De projectgroep heeft voor u de basis gelegd; aan u als partner om de campagne verder te brengen.

De projectgroep

Voor vragen over de campagne kunt u terecht bij wzzhm@ggdzhh.nl en bij de leden van de projectgroep:

Arie Slob, regiovoorzitter Alzheimer Nederland in Drechtsteden en Alblasserwaard

Wim Eijbers, regiovoorzitter Alzheimer Nederland in Hoeksche Waard

Conny Bouwer, coördinator Ketenzorg Dementie Hoeksche Waard

Paula Pontier, coördinator Ketenzorg dementie Waardenland

Kirsten van der Kuijp, beleidsadviseur GGD Zuid-Holland Zuid

Marjoke Geluk, communicatieadviseur GGD Zuid-Holland Zuid

Neziha Ulus, adviseur publieke gezondheid GGD Zuid-Holland Zuid

Judith Bouwmeester, adviseur publieke gezondheid GGD Zuid-Holland Zuid

Samen maken we de beweging!