



# We zijn zelf het medicijn

Zuid-Holland Zuid

Nieuwsbrief 6, augustus 2022



## Over de campagne

Onderzoek heeft aangetoond, dat door een gezonde(re) leefstijl tussen je 40<sup>ste</sup> en 70<sup>ste</sup> levensjaar, je 40% minder risico loopt op het krijgen van dementie. Nu wordt één op de vijf Nederlanders 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

## Promotie van de campagne ▶▶▶

Om de campagne meer bekendheid te geven – bij inwoners en bij ketenpartners – staan we in het najaar op diverse evenementen in onze regio. Ook zullen we in kleiner verband overleggen en werkgroepen van verschillende stakeholders van de campagne bijwonen en waar mogelijk een presentatie geven. Om die reden, zo meldden we al in de vorige nieuwsbrief, is de projectgroep uitgebreid met een eigen promotieteam. De versterking komt vanuit de Covid-organisatie Voorlichting. Daarnaast zijn we druk aan de slag met het maken van tal van promotiemiddelen, die we tijdens de campagne op verschillende manieren gaan inzetten: om op de stands op te hangen of uit te delen, om aan geïnteresseerden mee te geven, om zelf aan te trekken of om neer te leggen op plekken waar de doelgroep naartoe komt. Inmiddels hebben wij de algemene folder ook in een aantal andere talen: Arabisch, Turks, Pools, Russisch, Oekraïens en Engels. Veel promotiemateriaal is als PDF te [downloaden van de website](#).



## ◀◀◀ Terugblik op de jaarmarkt in Noordeloos

Zaterdag 6 augustus was de jaarmarkt in Noordeloos en daar was het team van #wezijnzelfhetmedicijn aanwezig op de stand van Alzheimer Nederland – Drechtsteden en Alblasterwaard. Het weer werkte prima mee en de 10.000 bezoekers konden bij zo'n 200 stands terecht. Ons team gaf mondeling en met folders informatie over een gezonde leefstijl en het verkleinen van het risico op dementie. We hebben veel mensen kunnen spreken én inspiratie en ideeën kunnen opdoen voor de komende evenementen. Het was al met al een succesvolle dag en een mooie ervaring!

## Evenementen komend najaar waar WZZHM aanwezig is

Vanaf 10 september de Sport- en Cultuurweek Papendrecht: Sport doet iets met je, dat weten wij als geen ander! Laten we zorgen dat nog meer Papendrechtters daar achter komen. Daarom wordt de Sport- en Cultuurweek Papendrecht georganiseerd. De aftrap van het seizoen is 10 september 2022 op de Markt met eerste openluchtbios in Papendrecht! En dan gaat het los!

En we zijn de komende periode op nog veel meer bijeenkomsten, markten en andere evenementen. Een overzicht staat hieronder. Ook plaatsen we regelmatig [nieuws](#) en [activiteiten](#) op onze website.

**Oproep: een evenement organiseren waar We zijn zelf het medicijn een bijdrage aan kan leveren? Geef het door op [wzzhm@ggdzhz.nl](mailto:wzzhm@ggdzhz.nl) en we nemen contact op.**



De komende periode is WZZHM hier in de regio aanwezig

Zaterdag 27 augustus	<a href="#">Ambachtse Zomerparkdag</a> ihkv de Ambacht Sportief Week (16-25 sept.)
Donderdag 1 september	Gezondheidsuurtje bibliotheek Crabbehof Dordrecht
Woensdag 7 september	Wethoudersbijeenkomst ihkv Dementievriendelijk Alblasserwaard-West
Woensdag 7 september	Voorlichtingsbijeenkomst aan vrijwilligers en mantelzorgers Odensehuis HW
Zaterdag 10 t/m 24 september	Diverse evenementen i.h.k.v. de Papendrechtse <b>Culturele week</b> (10-17 september) en de Nationale Sportweek (17-24 september)
Maandag 19 september	Lerend Netwerk DVS HW
Woensdag 21 september	Wereld Alzheimerdag: Dementievriendelijke gemeente Hoeksche Waard en Dementievriendelijk Alblasserwaard-West
Maandag 26 september	Voorlichtingsbijeenkomst PCOB Giessenlanden
Donderdag 6 oktober	Dag van de Ouderen Hardinxveld-Giessendam
Donderdag 6 oktober	Gezondheidsuurtje bibliotheek Crabbehof Dordrecht
Vrijdag 7 oktober	Praten over Later Sliedrecht (seniorenbeurs)

**Nog even dit:**

- In de vorige nieuwsbrief hebben we het verzoek gedaan om onze LinkedIn-posts (iedere dinsdag) te delen in jullie eigen netwerk. En dat heeft gewerkt. Dank hiervoor (en stop er vooral niet mee).
- *Dementie, en Nu* – een van oorsprong Vlaamse cursus voor mantelzorgers, start op 5 september a.s. in Landvast in Alblasserdam en omvat 10 bijeenkomsten op maandag van 9 tot 12 uur. De training is erop gericht om beter om te kunnen gaan met deze situatie door het delen van inzichten, kennis en vaardigheden en wordt gegeven aan een vaste groep van maximaal 12 mantelzorgers.  
De kosten voor 10 bijeenkomsten, inclusief cursusboek t.w.v. € 35,-, bedragen € 50,- voor leden van Rivas en € 95,- voor niet-leden.  
Aanmelden kan via de [agenda](#) van de website. Na uw aanmelding neemt de trainer telefonisch contact met u op voor een intakegesprek.  
Dit [filmpje](#) geeft u een indruk van wat u kunt verwachten.

***Hopelijk tot ziens, ergens in onze mooie regio!  
De projectgroep We zijn zelf het medicijn.***

**Samen maken we de beweging!**