

Toolbox voor intermediairen en netwerkpartners

Fijn dat je de campagne mee wilt uitdragen! Kies een manier die jou past en waar je energie van krijgt. Deel je ervaringen met ons om ook anderen te inspireren.

De toolbox bevat onderstaande materialen.

1. Filmpjes/ beeldnarrow casting

[Wachtkamerschermen](#)

Bijvoorbeeld op de digitale schermen in de wachtkamer van de huisarts of in de apotheek. Het filmpje kun je downloaden via: <https://we.tl/t-IFPRkGlviy>

[Dementie tegengaan? We zijn zelf het medicijn!](#)

Promo voor campagne 'We zijn zelf het medicijn' van het Alzheimer Centrum Limburg, 2019.

2. A3 Posters en flyers

Poster(s) ophangen in bijvoorbeeld een wachtkamer, ontmoetingsruimte of bij een entree. Misschien heb je een andere goed zichtbare plek waar je de campagneposter kan ophangen?



De posters zijn gratis te downloaden op de website WZZHM West-Brabant, [Download campagnemateriaal :: We zijn zelf het medicijn](#)

Daarnaast zijn A3 posters en flyers (Nederlands, Turks of Arabisch) gratis aan te vragen via preventie@ggdwestbrabant.nl. Graag het adres en de gewenste hoeveelheden vermelden (OP=OP).

3. Social media



Voorbeeldteksten voor de social mediakanalen zijn te vinden in de toolbox.

De afbeeldingen en animaties voor de socials zijn gratis te downloaden op de website We zijn zelf het medicijn West-Brabant, [Download campagnemateriaal :: We zijn zelf het medicijn](#)



4. Mailbanners

Hoeveel mails sturen en ontvangen we per dag? Voor de meesten van ons is dat best veel. Daarom is mail een hele doeltreffende, én makkelijke, manier om mensen te bereiken. Download één van de gratis mailbanners en plaats deze in je handtekening onder aan je mail, [Download campagnemateriaal :: We zijn zelf het medicijn](#)



5. Inspiratie

Geef zichtbaarheid aan de campagne tijdens je eigen activiteiten of bijeenkomsten.

- ✚ Informeer klanten, deelnemers en/of leden via de ledenbrief of nieuwsbrief over de campagne, zie [Woonkwartier informeert klanten over We zijn zelf het medicijn :: We zijn zelf het medicijn](#)
- ✚ Op de markt in gesprek gaan over We zijn zelf het medicijn. '[We zijn zelf het medicijn' marktkraam in Etten-Leur: We zijn zelf het medicijn](#)
- ✚ In de bibliotheek de collectie van de belevenistafel uitbreiden met informatie over hersengezondheid.



Voor meer inspiratie zie [nieuwsoverzicht We zijn zelf het medicijn](#)

6. Websites met informatie

Hoe blijf je nieuwsgierig?

- ✚ De Hersenstichting heeft een gratis online [training HersenCoach](#) om je hersenen fit te houden.
- ✚ Leer van studenten via [Oud Geleerd Jong Gedaan](#), interactieve colleges voor senioren gegeven door studenten.
- ✚ Leer van wetenschappers via de [Universiteit van Nederland](#), met elke week podcasts, video's en social posts over diverse wetenschappelijke onderwerpen.
- ✚ Leer in het [Brein Museum](#) in een vogelvlucht alles over ons wonderlijke orgaan dat bestaat uit 86 miljard zenuwcellen. Het brein!

Hoe beweeg je regelmatig?

- ✚ Ommetje: [de wandel-app van de Hersenstichting](#)

Hoe eet je je gezond?

- ✚ [Kies ik gezond?](#) met de 'Kies Ik Gezond?'-app bepaal zelf waar je op wilt letten. De app helpt je kiezen.
- ✚ [Eetwissel](#), verander je eetpatroon met kleine stapjes.

Roken

- ✚ Onderzoek toont aan dat het mogelijk is om het risico op dementie te verlagen door te stoppen met roken. Je gezondheid verbetert! [Ikstopnu.nl](#) helpt rokers een stopmethode te kiezen die bij hen past.

Campagne Fit op jouw manier

Om je fitter te voelen hoef je niet meteen heel je leven om te gooien. Kleine veranderingen in je leefstijl kunnen al binnen een paar weken effect hebben op je weerstand. [Word ook fit op jouw manier.](#)

