

To: (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>
 From: (10)(2e)
 Sent: Tue 6/16/2020 9:58:57 AM
 Subject: Input alcohol: leefstijladviezen voor #alleensamen communicatie
 Received: Tue 6/16/2020 9:58:57 AM

Ha allen,

Dank voor alle ideeën. Zie hieronder de adviezen die ik met jullie input heb doorgegeven aan DCo.

(10)(2e) en (10)(2e) hebben al laten weten hier blij mee te zijn en het mee te nemen in de verdere ontwikkeling.

Groet,

(10)(2e)

Van: (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>

Verzonden: maandag 15 juni 2020 22:58

Aan: (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;
 (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;
 (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;
 CC: (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;
 (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;

Onderwerp: FW: HUISWERK: leefstijladviezen voor #alleensamen communicatie

Ha (10)(2e),

Hierbij de input vanuit team alcohol.

Drink niet of maximaal één glas alcohol per dag. Het laten staan van alcohol, vergroot je weerstand / maakt je fitter / versterkt je gezondheid.

Het eerste deel is het advies van de Gezondheidsraad en onderdeel van de afspraak in het Nationaal Preventieakkoord om de kennis over alcohol in de samenleving te vergroten. Hoewel het aansluiten bij #Alleensamen niet dat doel heeft, is het verwarrend als we een ruimer handelingsperspectief geven.

We hebben ook een suggestie als je voor een combinatie van leefstijlonderwerpen wil gaan:

Ga ook voor een gezonde leefstijl. Dit verhoogt je immuunsysteem en zorgt voor een betere weerstand tegen ziekteverwekkers.

En dan aangeven wat die 'norm' per onderwerp is:

- Alcohol: drink niet of maximaal één glas alcohol per dag.
- Bewegen: ...half uur per dag...
- Voeding: ...gezonde voeding, veel fruit en groente, schijf van 5 etc....
- Roken: ...pak dit moment om te stoppen met roken...

Maar jullie zijn vast creatiever met woorden dan wij.

Groet,

(10)(2e)

Van: (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>

Verzonden: vrijdag 12 juni 2020 12:15

Aan: (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;
 (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;
 CC: (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;
 (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;
 (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e)@minvws.nl>;

Onderwerp: HUISWERK: leefstijladviezen voor #alleensamen communicatie

Collega's

Op verzoek van (10)(2e) neem ik jullie graag mee in het goede nieuws: we hebben toestemming om aan te sluiten bij de rijksbrede #alleensamen campagne, op zowel inhoud als huisstijl. Dat betekent dat we volgende week al met de leefstijlteksten moeten komen die dan meegaan in een test onder algemeen publiek en na eventuele aanpassing worden opgemaakt en ingezet. (zie ook mail hieronder)

Aan jullie de schone taak om voor jullie onderwerpen een leefstijladvies aan te leveren. **Deadline hiervoor is maandagmiddag 15 juni (uiterlijk dinsdagochtend voor 11 uur)**. Ik verzamel ze en neem ze dan meteen mee in het communicatieoverleg met de stas dinsdag 16 juni om 14 uur.

Bij het formuleren van de tekst graag een aantal criteria in je achterhoofd houden:

- Houd het kort en simpel
- Laat goed gedrag zien, goed voorbeeld doet goed volgen. Dus niet: "van niet bewegen wordt je dik" maar: "een half uurtje per dag bewegen is goed voor hart en bloedvaten" of iets dergelijks
- Geef concrete aanwijzingen. Hou het handelingsperspectief praktisch en haalbaar

Ik hoop dat jullie er zo uitkomen. In de bijlage nog even het memo aan de stas met de adviezen zoals ze er nu in staan. Zou mooi zijn als we dinsdag meteen de aangescherpte versie kunnen meedeelen.

Dank alvast!

(10)(2e)

Van: (10)(2e) (10)(2e)

Verzonden: vrijdag 12 juni 2020 11:12

Aan: (10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>;
<(10)(2e) @minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>;
(10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>;
CC: (10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>; (10)(2e) <(10)(2e) @minvws.nl>;

Onderwerp: gezonde leefstijl in #alleensamen communicatie

Goedemorgen!

Na contact met (10)(2e) (10)(2e) die namens VWS in het NKC zit kan ik jullie melden dat we officieel mee mogen in de #alleensamen koepelcampagne 😊

Het NKC vindt het net als wij logisch en gepast om in deze fase van de crisis om de gezonde leefstijladviezen een nadrukkelijker rol te geven en aan de bestaande communicatie toe te voegen. Voor de uitwerking betekent dit:

- Aankleunen te forte geven te aan de bestaande confirmatie te te voegten. Voof te uitwerking beuvel te dit.
- Volgende week formulieren we de boodschap (de 3 of 4 allerbelangrijkste leefstijladviezen die we willen meegeven).
- Deze boodschap laten we eerst testen onder algemeen publiek (via de continue publiekspelling vanuit #alleensamen). Mocht blijken dat er aanpassingen nodig zijn kunnen we die doorvoeren
- De boodschap zal worden opgemaakt in de #alleensamen huisgij (vormgeving loopt dus via NKC). We hoeven dus niet zelf een visueel te maken.
- De verspreiding van boodschap/visueel wordt meegenomen in de #alleensamen social aanpak (dat betekent ook via de VWS kanalen, maar ook via de social kanalen van andere betrokken organisaties)

Dat is dus goed nieuws! Maar enige snelheid blijft geboden.

Ik kom volgende week bij jullie op de lijn om de boodschap zoals wij hem willen testen inhoudelijk te formuleren. Het staat jullie natuurlijk vrij om daar voor je eigen onderwerp met betrokken beleidscollega's alvast wat op te puzzelen. Het zijn er nu 4, het mogen er ook 3 worden (kan me voorstellen dat ie 3 en 4 wellicht samenvoegt zoals het rvm ook doet).

(10)(2e)

1. **Beweeg een half uur per dag:** Beweeg matig intensief waarbij uw ademhaling omhoog gaat, maar u nog wel kunt praten. Ga een stukje wandelen, laat de hond uit of ga fietsen. U beweegt ook tijdens tuinieren of het huishouden doen.
2. **Eet gezond voor een goede weerstand:** Eet ook nu gevarieerd uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Met een goede weerstand is uw lichaam beter in staat om ziekmakende bacteriën en virussen te bestrijden en wordt u vaak minder snel of hevig ziek. Mocht u toch ziek worden, dan herstelt u meestal sneller.
3. **Stop nu met roken:** Besef dat rokers doorgaans meer risico lopen op luchtweginfecties dan niet-rokers. In het algemeen zijn rokers ook gevoeliger voor het coronavirus.
4. **Matig met alcohol:** Besef dat alcohol niet helpt tegen coronastress. Ook al kan het lijken dat een glas alcohol op korte termijn de stress even vermindert, op lange termijn zorgt alcoholgebruik voor een toename van stress en angstgevoelens. Teveel alcohol kan er ook toe leiden dat u de gedragsregels als 1,5 meter afstand niet meer goed naleeft.