

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief november 2025

Campagnevrienden teller: 210



Parkstad Gezondheidsbeurs

Op 8 november stonden Dominique en Zoë met een campagnetraam op de Parkstad Gezondheidsbeurs in het Parkstad Limburg Stadion in Kerkrade. De beurs trok veel bezoekers, waardoor we veel mensen konden informeren. Daarnaast hebben we ook veel campagnematerialen uitgedeeld.

Hubertusmarkt

Op 8 november waren Niels en Anna-Lena aanwezig met een campagnestand op de Hubertusmarkt in Gulpen. De 481ste editie (de eerste Hubertusmarkt was in 1544) werd goed bezocht en ook hier hebben we de campagne breed onder de aandacht kunnen brengen bij inwoners van Zuid-Limburg.



Campagne on tour

We zijn nog steeds volop bezig met het organiseren van lezingen in Zuid-Limburg. Ons doel is om tijdens het campagnejaar in elke gemeente minstens één lezing te geven voor inwoners. Op 17 november gaf Colin een campagnelezing in Filmhuis ZICHT in Sittard.

Ook interesse in een lezing in jouw gemeente?
Laat het ons weten via een e-mail:
ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

Webinar Leefstijl & Dementie

Op 21 november organiseerde het ABOARD-project opnieuw een webinar in de reeks 'Alzheimer uitgelegd'. Dit keer stond het thema Leefstijl & Dementie centraal, waarbij het Alzheimer Centrum Limburg werd uitgenodigd om hierover te vertellen. Sebastian, Colin en ACL-collega Sophie deelden waardevolle informatie over hoe je zelf kunt bijdragen aan een goede hersengezondheid en welke leefstijlgerelateerde onderzoeken wij binnen ons alzheimercentrum uitvoeren.

Het webinar komt binnenkort [hier](#) beschikbaar.



Adventskalenderactie

Samen met onze campagnevrienden hebben we een adventskalenderactie opgezet. In december openen we in de eerste drie weken op maandag een deurtje van onze hersengezonde adventskalender. Achter elk deurtje schuilt een mooie prijs die past bij het gezond houden van je hersenen.

Binnenkort maken we de eerste prijs bekend! Houd onze sociale mediakanalen in de gaten: [LinkedIn](#), [Instagram](#) & [Facebook](#).



Startbijeenkomst dementievriendelijk Kerkrade & Valkenburg

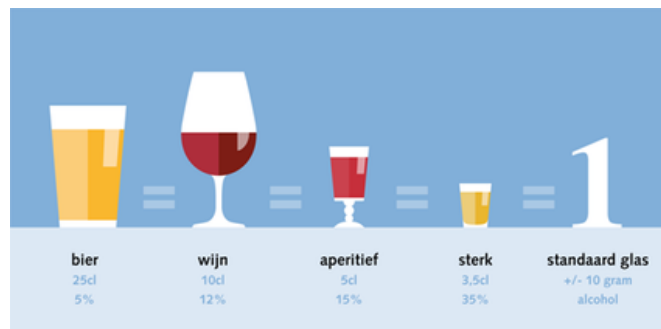
Op 25 november waren Kay en Dominique aanwezig bij de startbijeenkomst 'Kerkrade op weg naar een dementievriendelijke gemeente' in 't Westhoes, waar Kay een lezing gaf over de campagne en hersengezondheid.

Op 27 november sprak Colin tijdens de startbijeenkomst van gemeente Valkenburg over hetzelfde thema. We vinden het geweldig om te zien dat steeds meer gemeenten deze belangrijke stap zetten.



LIBRA factoren: Alcoholconsumptie

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie, waaronder alcoholconsumptie. Alcohol drinken is schadelijk voor onze hersenen, en kan de kans op dementie verhogen. Vroeger werd nog wel eens beweerd dat alcohol ook een beschermend effect kan hebben, maar dat klopt niet. Geen alcohol drinken is het beste voor je gezondheid. Als je toch drinkt, is het advies om maximaal één standaardglas per dag te drinken.



Nieuwsbrief spotlight

Dr. Irene Heger is postdoctoraal onderzoeker bij het Alzheimer Centrum Limburg en maakt onderdeel uit van de onderzoekslijn Risico en Preventie. Tijdens haar promotietraject de allereerste We zijn zelf het medicijn campagne (2018-2019) en de MijnBreincoach app. Nu werkt ze aan de doorontwikkeling van deze initiatieven en leidt ze het STERREN-project, waarin basisschoolkinderen samen met hun ouders en grootouders spelenderwijs leren over gezond leven.

Selfie-actie

In heel Zuid-Limburg hangen op verschillende plekken reclamezuilen. Deze zuilen wisselen iedere maand van locatie, dus het is altijd een verrassing waar je ze tegenkomt.

We organiseren daarom een selfie-actie. Zie je een van onze reclamezuilen? Maak een selfie, noteer de locatie en stuur dit naar ons via de ACL sociale media kanalen of via e-mail: ndpinp@maastrichtuniversity.nl. Elke maand verloten we twee VVV-bonnen ter waarde van €25 euro onder alle inzendingen.



Campagne activiteiten

02

december

Lezing Alzheimer Café Stein-Elsloo

14

januari

Lezing Envida ledenservice Cadier
en Keer

28

januari

Lezing Alzheimer Trefpunt
Heuvelland

10

februari

Folderactie Heerlen

Het volledige overzicht van al onze campagneactiviteiten is ook terug te vinden op
onze [website](#).

Campagneposters

Na ruim een jaar van ontwikkeling presenteren we met trots een aantal van de nieuwe campagneposters. Naast posters hebben we ook andere materialen ontwikkeld, zoals folders, bureaulenders, pennen, speelkaarten en boekenleggers.

Eén aardbei voorkomt dementie niet, maar...

...door gezond te eten houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Eén puzzel maken voorkomt dementie niet, maar...

...door nieuwsgierig te blijven houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Eén wandeling voorkomt dementie niet, maar...

...door regelmatig te bewegen houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Wat goed is voor je hart, is ook goed voor je hersenen.

Hoe gezond zijn jouw hersenen? Download de MijnBreincoach-app en doe de test.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Eén concert met oordopjes voorkomt dementie niet, maar...

...door je oren zoveel mogelijk te beschermen houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Eén praatje maken voorkomt dementie niet, maar...

...door regelmatig sociaal contact te hebben houd je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Dit is een campagne van het Alzheimer Centrum Limburg samen met vele partners. Scan de QR-code voor meer informatie.

Help je ons mee bij het verspreiden van onze campagneposters en -folders in Zuid-Limburg?

Vraag het campagnemateriaal aan via: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

Het campagneteam



Sebastian Köhler
Hoogleraar
neuroepidemiologie



Kay Deckers
Universitair
hoofddocent



Niels Janssen
Universitair docent



Irene Heger
Postdoctoraal
onderzoeker



Lieke Bakker
Postdoctoraal
onderzoeker



Dominique Paauw
Promovenda



Colin Rosenau
Postdoctoraal
onderzoeker



Anna-Lena Richter
Onderzoeksmedewerker

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Stuur dan een e-mail naar:
ndpi-np@maastrichtuniversity.nl met als onderwerp "Afmelding nieuwsbrief".