

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief april 2025

Campagnevrienden teller: 191



Lancering campagne in Kanaleneiland-Transwijk

Op woensdag 2 april vond de feestelijke aftrap plaats van de campagne in Kanaleneiland-Transwijk. De bijeenkomst bood inspirerende en interactieve presentaties en een boeiende paneldiscussie. Na afloop hebben we ook nieuwe campagnevrienden mogen verwelkomen! De campagne wordt uitgevoerd in samenwerking met gemeente Utrecht en loopt tot november 2025.

Campagneactie in Eygelshoven-Kom

Op woensdag 10 april vond er een campagneactie in Eygelshoven-Kom plaats. In samenwerking met Zuyd Hogeschool gingen zo'n 60 eerstejaarsstudenten Ergotherapie de straat op. Ze spraken met inwoners over de invloed van leefstijl op de hersengezondheid en verzamelde zo inspiratie voor hun schoolopdracht: het bedenken van een creatieve tools om verschillende doelgroepen te informeren over de invloed van leefstijl op de hersengezondheid.



Wethouder Chris Platek van gemeente Eijsden-Margraten samen met Dominique Paauw

Campagne on tour

Op dit moment zijn we volop bezig met het organiseren van lezingen. Ons doel is om tijdens het campagnejaar in elke gemeente minstens één lezing te geven voor inwoners. We zijn inmiddels met meerdere gemeenten in gesprek – waaronder Eijsden-Margraten – en hopen binnenkort de eerste data te kunnen vastleggen. Ook interesse in een lezing in jouw gemeente? Laat het ons weten via een e-mail: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

LIBRA factoren: Hart- en vaatziekte

Er zijn 15 beïnvloedbare factoren (LIBRA) die het risico op dementie kunnen beïnvloeden en hart- en vaatziekte is daar één van. Onze hersenen bevatten maar liefst 600 km aan bloedvaten. Als je hart en bloedvaten gezond zijn, krijgen je hersenen genoeg zuurstof en voedingsstoffen. Maar als je hart en bloedvaten beschadigd zijn, kan dat schade veroorzaken in de hersenen en het risico op dementie verhogen.

Wil je meer weten over gezonde voeding?
Download dan de [MijnBreincoach](#) app!



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

Nieuwsbrief spotlight

Dr. Niels Janssen is werkzaam als universitair docent bij het Alzheimer Centrum Limburg en maakt deel uit van de onderzoekslijn Risico en Preventie. In zijn onderzoek kijkt Niels naar risicofactoren voor cognitieve achteruitgang en dementie, hoe deze risicofactoren samenhangen, en doet hij onderzoek naar determinanten die hierbij van invloed zijn. Daarnaast zet hij zich in voor duurzame implementatie van (effectieve) interventies op het gebied van dementie risico reductie.

Wil je ook graag in de spotlight staan? Stuur dan een mail naar: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

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: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl. Elke maand verloten we twee VVV-bonnen onder alle inzendingen.



Campagne activiteiten

Highlight: **campagneactie** **Eygelshoven-Kom**

Studenten van Zuyd Hogeschool hebben verschillende tools ontwikkeld en deze gepresenteerd.

Benieuwd naar hoe de campagneactie eruitzag? RTV Parkstad was aanwezig op 10 april en maakte een rapportage.



10

mei

Navenant Asperge Rally

14

mei

**Lezing Rotary clubs Westelijke
Mijnstreek**

24

mei

**Lezing 'Het verkleinen van de kans
op dementie' tijdens Open Dag
Hambos**

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 docent



Niels Janssen
Universitair docent



Irene Heger
Postdoctoraal
onderzoeker



Lieke Bakker
Postdoctoraal
onderzoeker



Dominique Paauf
Promovenda



Colin Rosenau
Promovendus



Huda Zeroual
Onderzoeksmedewerker

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