

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief december 2025

Campagnevrienden teller: 210



Alzheimer Cafe Stein-Elsloo

Op dinsdag 2 december gaf Niels een lezing in het Alzheimer Cafe in Stein-Elsloo. Hij gaf meer informatie over welke leefstijlfactoren een belangrijke rol spelen in het gezond houden van onze hersenen. Daarnaast kregen aanwezigen ook praktische tips voor een goede hersengezondheid.

Folderactie Eygelshoven-Kom

Op woensdag 10 december hebben we onze campagne extra onder de aandacht gebracht in Eygelshoven-Kom. Dominique verspreidde campagnematerialen en inwoners gaven aan de materialen te herkennen. Daarnaast is ook de Ontmoetingsbus Kerkrade, die wekelijks door verschillende buurten in Kerkrade rijdt, voorzien van onze campagnematerialen.



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. We missen helaas nog steeds gemeenten Landgraaf en Vaals.

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

Hoe houd ik
mijn hersenen
gezond?



Jubileumconcert - 25 jaar ACL

Het Alzheimer Centrum Limburg bestaat 25 jaar! Dit feestelijk jubileumjaar vierden we met een uniek concert op donderdag 18 december in Theater De Oranjerie in Roermond. Het was een gezellige avond vol muziek, ontmoeting en dankbaarheid. De avond werd verzorgd door optredens van Beppie Kraft, de Koninklijke Oude Harmonie Orkest van Eijsden, en zowel zang als ook moderatie door Marjolein Heijltjes.



BONNEFANTEN

 **Maastricht University**
UM SPORTS

**DISCOVERY
MUSEUM**

Adventskalenderactie

We hebben het jaar afgesloten met een mooie Adventskalenderactie. In de eerst drie weken van december hebben we wekelijks een hersengezonde prijs weggegeven die mogelijk is gemaakt door één van onze campagnevrienden: het Bonnefantenmuseum, UM SPORTS, en het Discovery Museum.

Nogmaals dank aan deze campagnevrienden voor het mede mogelijk maken van deze leuke actie!

Brein pubquiz

Op vrijdagavond 23 januari organiseren we in samenwerking met onze campagnevriend Voetbalclub Laura Hopel Combinatie (LHC) Eygelshoven een pubquiz over het brein.

De brein pubquiz vindt plaats van 20:00 tot 21:00 uur in het LHC Sportcafé. Entree is gratis. Het belooft een leuke avond te worden met verrassende weetjes en hersengezonde prijzen.



LIBRA factoren: Hart- en vaatgezondheid

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie, waaronder het hart en de bloedvaten. Onze hersenen hebben continu zuurstof en voedingsstoffen nodig. Deze komen via de bloedvaten in de hersenen terecht. Een hoge bloeddruk geeft te veel druk op de bloedvaten, waardoor ze beschadigd kunnen raken. Wanneer bloedvaten beschadigd zijn, krijgen de hersencellen niet wat ze nodig hebben en gaan ze minder goed functioneren. Ook een hoog cholesterol vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Het probleem is dat je vaak niet merkt dat je bloeddruk of cholesterol te hoog is. Daarom is het belangrijk om deze waarden regelmatig te laten controleren door de huisarts.

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



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 ter waarde van €25 euro onder alle inzendingen.

**Tot slot, wensen wij u namens het gehele campagneteam
fijne feestdagen en een gelukkig 2026!**



Campagne activiteiten

12

januari

Lezing Alzheimer Café Venray

14

januari

Lezing Envida ledenservice Cadier
en Keer

15

januari

Lezing Buurtcentrum Sint Pieter
Maastricht

16

januari

Informatiestand bij Muziekgieterij
Maastricht

28

januari

Lezing Alzheimer Trefpunt
Heuvelland

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".