

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief mei 2025

Campagnevrienden teller: 193



Alzheimer Centrum Limburg directrice Marjolein de Vugt samen met Jan Hol

Navenant Asperge Rally

Op zaterdag 10 mei vond de Navenant Asperge Rally plaats. Tijdens deze rally was de campagne zichtbaar bij één van de stoppunten: Hotel van Oys in Oost-Maarland. Er waren champagneposters en -banners te zien werden folders en pennen uitgedeeld aan aanwezigen.

Factsheet kennis over dementie en leefstijl

Eind 2024 hebben we samen met **GGD Zuid-Limburg** een vragenlijstonderzoek gedaan onder inwoners van Zuid-Limburg tussen de 40 en 75 jaar. Het doel was achterhalen hoeveel mensen al weten dat leefstijl invloed heeft op het risico om dementie te krijgen. Dit onderzoek vond plaats vóór de start van de campagne.

Bekijk de factsheet [hier](#).



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 Meerssen, en hopen steeds meer data te kunnen vastleggen. Ook interesse in een lezing in jouw gemeente? Laat het ons weten via een e-mail: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.



Wethouder Inge Smeets van gemeente Meerssen samen met Niels Janssen

LIBRA factoren: Roken

Er zijn 15 beïnvloedbare factoren die het risico op dementie kunnen beïnvloeden en roken is daar één van. Roken heeft een negatieve invloed op de hersenen doordat het de bloedvaten beschadigt, de veroudering van het brein versnelt en het risico op een beroerte verhoogt. Deze processen verstoren de hersenfunctie en dragen bij aan een verhoogde kans op dementie.

Wil je meer weten over stoppen met roken?
Download dan de MijnBreincoach app!



Nieuwsbrief spotlight

Drs. Dominique Paauw is sinds februari 2023 promovenda binnen het Nederlands Dementie Preventie Initiatief (NDPI). Zij is werkzaam bij het Alzheimer Centrum Limburg en maakt deel uit van de onderzoekslijn Risico en Preventie. Haar promotieonderzoek richt zich op het in kaart brengen van het bewustzijn en de kennis over dementie risicoreductie in de algemene bevolking, evenals de implementatie en evaluatie van de vernieuwde We zijn zelf het medicijn campagne.

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 ter waarde van €25 euro onder alle inzendingen.



Campagne activiteiten

Highlight: After Eight concert Eygelshoven

Op 24 mei vond het After Eight concert van campagnevriend Harmonie St. Caecilia Eygelshoven plaats in het Socioproject in Eygelshoven. Voorafgaand aan het concert was elke tafel van campagnefolders voorzien.



18
juni

Lezing Hersenstichting



25
juni

Dialogen rond Dementie: de
invloed van leefstijl en omgeving
op ons brein



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 Paauw
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".