

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief juni 2025

Campagnevrienden teller: 194



Alle deelnemers vonden dat de werkgever onze workshop in het reguliere scholingsaanbod/vitaliteitsprogramma moet opnemen.

Train-de-trainer workshop

Op 23 juni was de gemeente Roermond op bezoek bij het Alzheimer Centrum Limburg voor een "train-de-trainer" workshop. Gemeente Roermond gaat de campagne ook uitrollen en heeft tijdens de workshop meer informatie gekregen over de wetenschappelijke evidentie en de (door)ontwikkeling van de campagne. Daarnaast hebben ze ook tips & tricks gekregen om aan de slag te gaan.

Wilt u als gemeente/GGD ook aan de slag met de campagne? Laat het ons weten: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.



Wethouder Frans Derksen van gemeente Gulpen-Wittem samen met Dominique Paauw

Workshop vitale hersenen op de werkvloer

Op 19 juni vond de eerste 'Vitale hersenen op de werkvloer' workshop plaats bij Envida in Maastricht. De 20 deelnemers kregen informatie over hoe ze hun hersenen vitaal kunnen houden. Hun kennis werd ook getest aan de hand van enkele feiten en fabels. Tijdens het interactieve deel werd aan de hand van een vragenlijst gekeken naar het risicoprofiel van de groep. Na afloop kregen de deelnemers nog een goodiebag gevuld met hersengezonde goodies.

Ook geïnteresseerd in een workshop? Laat het ons weten: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl. We komen graag bij u langs.



Campagne on tour

Op dit moment zijn we 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 vrijdagavond 5 september zal er een campagnelezing worden gegeven in 'T Gulperhoes in Gulpen.

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

LIBRA factoren: Fysieke activiteit

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie. Fysieke activiteit is daar één van. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om minstens 300 minuten per week matig intensief te bewegen. Dat betekent bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen. Uit onderzoek blijkt dat dit goed is voor je hersenen. Het helpt om je hersenen gezond te houden en kan het begin van dementie uitstellen.

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



Nieuwsbrief spotlight

Prof. Dr. Sebastian Köhler werkt als hoogleraar in de neuroepidemiologie en is hoofd van de onderzoekslijn Risico en Preventie van het Alzheimer Centrum Limburg. Zijn groep ontwikkelde onder andere de internationaal bekende LIBRA score voor dementie preventie, de 'MijnBreincoach' app om een hersengezonde leefstijl te stimuleren, de gezondheidscampagne 'We zijn zelf het medicijn' en 'BreinZorg' voor risico zelfmanagement voor patiënten van de geheugenpoli. Hij is ook medevoorzitter van de Guideline Development Group on Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia bij de WHO.

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: Maastrichts Mooiste

Op zondag 8 juni liepen Maud Daemen en Rick Vliegen de 16 kilometer en Lion Soons de 10 kilometer namens het Alzheimer Centrum Limburg tijdens Maastrichts Mooiste. In speciale campagneshirts vroegen ze extra aandacht voor onze campagne.

Maud Daemen behaalde daarbij een prachtige 3e plaats bij de vrouwen!



14
juli

Folderactie Eygelshoven

07
augustus

Folderactie Maastricht

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".