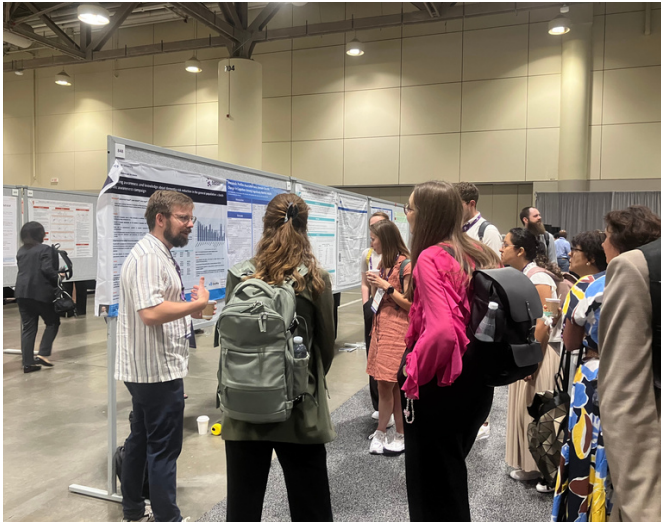


We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief augustus 2025

Campagnevrienden teller: 195



Congres in Toronto

Het campagneteam (Niels, Lieke en Seb) waren vorige maand aanwezig bij de Alzheimer's Association International Conference (AAIC) in Toronto. Dit is het grootste internationale wetenschapscongres op het gebied van dementieonderzoek. Niels bracht hierbij de resultaten van de voormeting van de campagne onder de aandacht. We hebben heel veel kennis, ervaringen en contactgegevens uitgewisseld met onderzoekers op de hele wereld die soortgelijke initiatieven aan het ontwikkelen of uittesten zijn.

Valkenburg Half Marathon

Op zondag 31 augustus hebben collega's van het Alzheimer Centrum Limburg meegedaan aan de 10.9KM afstand tijdens de Valkenburg Half Marathon. In een sportief T-shirt van onze campagne renden onze collega's mee in een parcours door het prachtige heuvellandschap. Het was een gezellige en sportieve zondag. Onze collega, Maud Daemen, liep daarnaast de snelste tijd en won de eerste prijs.



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 10 november staat een campagnelezing gepland in gemeente Brunssum.

Ook interesse in een lezing in jouw gemeente?

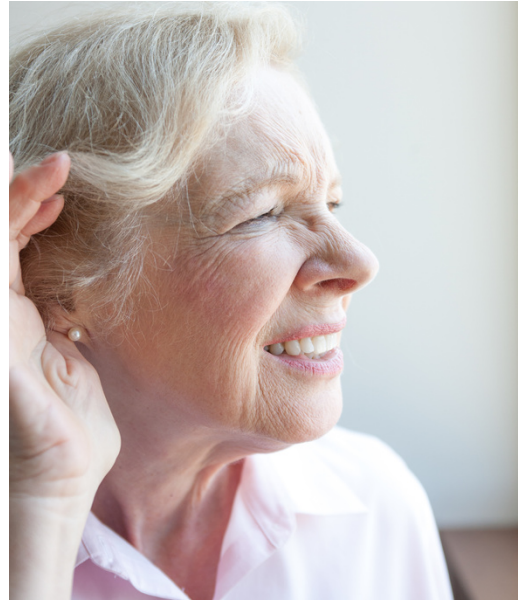
Laat het ons weten via een e-mail: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.



Wethouder Jaimy van Dijk en collega's van gemeente Brunssum samen met Rick Vliegen

LIBRA factoren: Gehoorverlies

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie, waaronder gehoorverlies. Mensen met gehoorverlies hebben een grotere kans op dementie. Hier zijn verschillende mogelijke verklaringen voor, zoals dat het brein harder moet werken om geluid te begrijpen en er daardoor minder energie overblijft voor andere denkprocessen. Een andere mogelijkheid is dat gehoorverlies kan leiden tot somberheid of eenzaamheid, wat het risico op dementie vergroot. Tot slot kan gehoorverlies dezelfde oorzaak hebben als dementie, bijvoorbeeld achteruitgang van zenuwcellen of problemen met de bloedvaten in het lichaam.



Nieuwsbrief spotlight

Dr. Lieke Bakker is postdoctoraal onderzoeker bij het Alzheimer Centrum Limburg en maakt deel van de onderzoekslijn Risico en Preventie. Daarnaast is zij coördinator binnen een landelijk consortium, het Nederlands Dementie Preventie Initiatief (NDPI), waar de campagne een onderdeel van is. In NDPI werken verschillende partners uit heel Nederland samen om te onderzoeken hoe we het risico op dementie van mensen kunnen verlagen.

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

05
september

Lezing 'T Gulperhoes

10
september

Informatiestand hartcheckpunt
Stein

21
september

Wereld Alzheimer Dag

22
september

Lezing Alzheimer Café Eygelshoven

25
september

Gezond Thuis Markt

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

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