

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief september 2025

Campagnevrienden teller: 195



HerinneringenRit Alzheimer Nederland

Op zondag 21 september (Wereld Alzheimer Dag) heeft ACL-collega Veerle van Gils samen met haar vader de HerinneringenRit van Alzheimer Nederland gefietst in een campagneshirt. Dit is een fiets- en wandeltocht waarbij stil wordt gestaan bij mooie herinneringen aan dierbaren en iedereen die leeft met dementie. Met de HerinneringenRit vraagt Alzheimer Nederland aandacht voor dementie en zamelen ze geld in voor méér onderzoek naar dementie.



Envida Gezond Thuis Markt

Het campagneteam (Dominique en Anna-Lena) was op 25 september aanwezig bij de vierde editie van de Envida Gezond Thuis Markt die plaatsvond in Lumière (Maastricht). Dit is een markt met tientallen informatie stands over langer gezond thuis wonen. Het was een druk bezochte markt en aanwezigen waren erg geïnteresseerd in de campagne en in de meegebrachte cognitieve testen. Kay gaf in de middag ook een verdiepende sessie over het gezond houden van de hersenen.



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 5 september is er een campagnelezing gegeven in 't Gulper Hoes in Gulpen.

Ook interesse in een lezing in jouw gemeente?

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

Climbing Obstacles for Dementia

Op 28 september trotseerde een grote groep collega's van het Alzheimer Centrum Limburg, herkenbaar aan hun campagneshirts, de fysieke hindernissen van de Braverun in Helmond. Met deze sportieve en sociale actie stapten zij figuurlijk in de schoenen van mensen met dementie en hun naasten. Het beklimmen van de obstakels stond symbool voor de dagelijkse lichamelijke en mentale uitdagingen waarmee mensen met dementie en hun mantelzorgers worden geconfronteerd.

Deze actie werd ook gesteund door donaties, waarbij in totaal 1700 euro werd ingezameld voor wetenschappelijk onderzoek en maatschappelijke projecten!



LIBRA factoren: Sociaal contact

Eén praatje maken voorkomt dementie niet, maar...

...door regelmatig sociaal contact te hebben houdt je je hersenen gezond.



www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie, waaronder sociaal contact. Regelmatig sociaal contact beschermt onze hersenen, omdat het ervoor zorgt dat onze hersenen nieuwe verbindingen aanmaken (cognitief reserve). Hoe meer verbindingen onze hersenen hebben, hoe weerbaarder ze zijn tegen de ziekteprocessen die dementie veroorzaken.

Het gaat niet om hoeveel vrienden of kennissen je hebt, maar vooral om de kwaliteit van het contact. Een goed gesprek of samen iets leuks doen heeft meer waarde dan veel oppervlakkige contacten.



Nieuwsbrief spotlight

Sinds september 2025 is Anna-Lena Richter lid van ons campagneteam en werkt ze als onderzoeksmedewerker bij het Alzheimer Centrum Limburg. Ze heeft een masterdiploma in Cognitieve en Klinische Neurowetenschappen en is geïnteresseerd in hoe neurodegeneratieve ziektes ontstaan. Verder is ze enthousiast om de kennis over hersengezondheid te vertalen naar preventieve acties en te verspreiden onder de bevolking.

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: ndpinp@maastrichtuniversity.nl. Elke maand verloten we twee VVV-bonnen ter waarde van €25 euro onder alle inzendingen.



Weekend van de Wetenschap



Op zaterdag 4 en zondag 5 oktober is het Weekend van de Wetenschap! Kom je ook langs bij één van onze activiteiten?

Zaterdag 4 oktober (12:00-16:00 uur): science fair, rondleidingen en mini-colleges bij Universiteit Maastricht. Bezoek samen met je (klein)kinderen onze stand "Je brein is geweldig, laten we dat zo houden!". Bekijk [hier](#) het volledige programma.

Zaterdag 4 oktober (11:00-17:00 uur): twee interactieve lezingen over hersengezondheid en dementie en een campagne infostand in het Discovery museum in Kerkrade. Bekijk [hier](#) het volledige programma.

Campagne activiteiten

01
oktober

Gezondheidsmarkt HuB Kerkrade



04
oktober

Weekend van de Wetenschap
Universiteit Maastricht



04
oktober

Weekend van de Wetenschap
Discovery Museum



20
oktober

Folderactie Maastricht



22
oktober

Lezing bibliotheek Landgraaf-
Beekdaelen



28
oktober

Lezing Meerssen



30
oktober

Lezing bibliotheek Nuth



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".