

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief oktober 2025

Campagnevrienden teller: 196

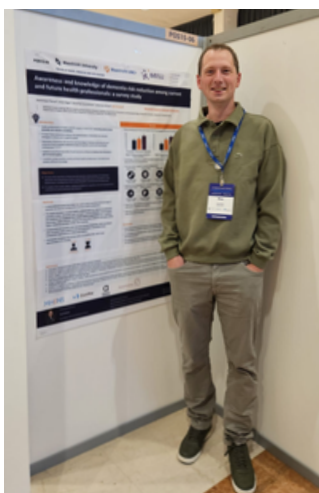


Gezondheidsmarkt HuB Kerkrade

Op 1 oktober waren Dominique en Anna-Lena aanwezig met een campagnekraam op de Gezondheidsmarkt in de bibliotheek van Kerkrade. Kay gaf in de middag nog een interactieve lezing voor bezoekers van de markt.

Weekend van de Wetenschap

Op 4 oktober vond tijdens het Weekend van de Wetenschap een science fair plaats in de Universiteit Maastricht. Dominique en ACL-collega Zoë gingen in gesprek met kinderen en hun ouders over het gezond houden van de hersenen. Er werden cognitieve testjes gedaan en er werd een rondleiding door het brein gegeven met een 3D hersenmodel. Op dezelfde dag gaf Lieke twee interactieve lezingen in het Discovery Museum in Kerkrade. De Limburger was hierbij aanwezig en schreef er een [artikel](#) over.



Alzheimer Europe Congres Bologna

Een delegatie van onderzoekers van het Alzheimer Centrum Limburg was aanwezig bij het Alzheimer Europe Congres dat begin oktober plaatsvond in Bologna (Italië). Kay presenteerde een recent gepubliceerd onderzoek naar het bewustzijn en de kennis over dementie risicoreductie onder (toekomstige) gezondheidsprofessionals. Bekijk de publicatie [hier](#). Niels presenteerde over de campagne opzet en uitvoering.

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 30 oktober gaf Colin een campagnelezing in de bibliotheek in Nuth. [Ook interesse in een lezing in jouw gemeente?](#) Laat het ons weten via een e-mail: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

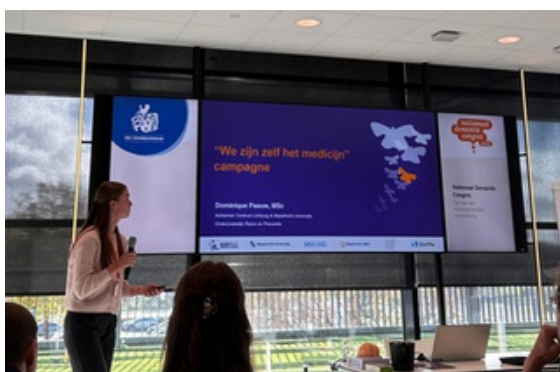


Folderactie Maastricht

Op 20 oktober zijn er tijdens een folderactie in Maastricht campagnefolders uitgedeeld en campagneposters opgehangen. Lieke, Anna-Lena en ACL-collega Zoë gingen op pad en zijn in gesprek gegaan met inwoners over de campagne.

Seniorenmarkt Beek

Op 24 oktober vond de Seniorenmarkt plaats in sportlandgoed De Haamen in Beek. Lieke was hierbij aanwezig met een campagnekraam en gaf een mini-lezing over dementie risicoreductie.



Nationaal Dementie Congres

Op 27 oktober vond het Nationaal Dementie Congres plaats in Nieuwegein, mede georganiseerd door het ministerie van VWS. Dominique presenteerde tijdens dit congres de opzet en inhoud van de campagne.

LIBRA factoren: Goede slaap

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie, waaronder goede slaap. Het is lastig te bepalen of slaapproblemen de oorzaak zijn van de achteruitgang van ons geheugen, of juist worden veroorzaakt door de ziekteprocessen die tot dementie leiden. Wel weten we dat tijdens de slaap schadelijke stoffen uit de hersenen worden gehaald. Als je slecht slaapt, werkt dit opruimen minder goed en kunnen die stoffen de hersenen beschadigen. Daarom is het belangrijk om op tijd naar bed te gaan en niet te lang op de telefoon te zitten voor het slapen gaan.



Eén dutje voorkomt dementie niet, maar...

...door een goede nachtrust houd je je hersenen gezond.

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl



Nieuwsbrief spotlight

Dr. Colin Rosenau heeft tijdens zijn recent afgeronde promotietraject de LIBRA-score van een update voorzien en onderzocht hoe deze score samenhangt met bredere hersengezondheid, met bijzondere aandacht voor de rol van genetische factoren. Colin is ook gedreven om het brede publiek te inspireren en bewust te maken van de impact van leefstijl op hersengezondheid. Hij is dan ook actief als vrijwilliger bij Alzheimer Nederland, waar hij lezingen en voorlichtingen verzorgt over dementie, en sluit zich dan ook graag aan bij het campagneteam van 'We zijn zelf het medicijn'.

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: Beleef Kerkrade TV

Op zondag 5 oktober verscheen er in de 48e uitzending van Beleef Kerkrade TV een interview over de campagne met Dominique en Kay. De uitzending is [hier](#) te bekijken.



30
oktober

Lezing bibliotheek Nuth

08
november

Hubertusmarkt Gulpen

08
november

Parkstad Gezondheidsbeurs

10
november

Dag van de Mantelzorg Kerkrade

17
november

Lezing Filmhuis ZICHT Sittard

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.

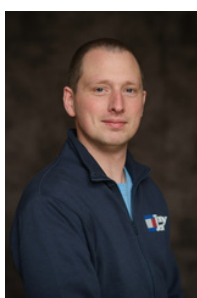
Help je ons mee bij het verspreiden van onze campagneposters en -folders in Zuid-Limburg?

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".