

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief januari 2026

Campagnevrienden teller: 215



Informatiebijeenkomst Envida Cadier en Keer

Op woensdag 14 januari hebben Colin en Dominique een informatiebijeenkomst gegeven voor Envida leden op de golfbaan Het Rijk van Margraten in Cadier en Keer. De 30 aanwezigen vonden de bijeenkomst erg informatief en er werden veel verdiepende vragen gesteld.

Lezing buurtcentrum Sint Pieter Maastricht

Op donderdag 15 januari hebben Anna-Lena en Dominique een lezing verzorgd in buurtcentrum Sint Pieter in Maastricht. De inwoners die aanwezig waren vonden de informatie erg interessant en ook hier werden veel vragen gesteld.



LIBRA factoren: Diabetes

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie, waaronder diabetes. Mensen met diabetes hebben een grotere kans om later dementie te krijgen. Dit komt doordat een te hoge bloedsuiker op lange termijn schade kan veroorzaken aan bloedvaten en zenuwen. De hersenen kunnen hierdoor ook minder goed werken. Daarnaast komt bij diabetes vaker een hoge bloeddruk en hoog cholesterol voor, wat het risico op dementie verder kan verhogen.



Campagnesokken

We zijn de afgelopen maanden druk bezig geweest met het ontwerpen van campagnesokken met de campagne iconen erop. Sinds december zijn ze binnen en delen we ze uit in Zuid-Limburg. Zo zorgen we ervoor dat onze campagne onder de aandacht blijft, ook nadat de campagne is afgelopen. We hebben inmiddels al wat mensen blij mogen maken met een leuk paar campagnesokken. De sokken zijn one-size en passen dus iedereen. Wie weet kunnen we jou ook nog blij maken met een leuk paar sokken!



Uitnodiging

Theatervoorstelling
'De dementie van Jet en Harrie'

In 'De dementie van Jet en Harrie' volgen we het leven van twee actieve ouderen met pensioen. We leven met ze mee vanaf het moment dat ze genieten van het leven tot het moment dat Harrie dagelijks bij Jet op bezoek gaat in de zorginstelling waar ze naartoe verhuist.



Praktische informatie

Datum: Woensdag 25 februari 2026
Tijd: 15:00 – 17:00 uur
Inloop vanaf 14:30 uur
Locatie: 't Westhoes,
Anemonenstraat 16,
6466 SZ Kerkrade

Het programma

De voorstelling

Als dementie in je leven komt, ontstaan er twee werelden. De wereld van Jet, die dementie heeft, en de wereld van Harrie (en alle mensen die met Jet te maken hebben). Hoe verder de ziekte gaat, hoe groter de afstand tussen die twee werelden wordt. Het contact wordt minder en het begrip neemt af. De afstand tussen deze werelden lijkt groot. Toch zijn er bruggen. Ervarea ontdekte de afgelopen jaren dat deze bruggen bestaan en dat ze makkelijk te gebruiken zijn. Ervarea gebruikt theater om te leren door beleven.

Spel wordt in deze voorstelling afgewisseld met uitleg en ervaringen. Zo begrijpen we beter wat er in het hoofd van Jet gebeurt. Dat helpt om het contact met Jet te verbeteren.

Er zijn veel vragen. Waarom loopt Jet steeds achter me aan? Waarom wil ze nergens meer aan meedoen? En aan de andere kant: wie is die persoon die zich Harrie noemt en mij in een onbekende omgeving bij onbekende mensen aan tafel zet? Waarom mag ik niet naar huis?

We zijn zelf het medicijn

Tijdens deze middag wordt de publiekscampagne 'We zijn zelf het medicijn' afgesloten. De campagne vertelt over de invloed van leefstijl op hersengezondheid en ging in februari 2025 van start. Ga op ontdekkingsstocht in de hersenen in het megabrein of stel uw vragen aan het campagneteam!



Aanmelden

Graag aanmelden vóór 21 februari via events@kerkrade.nl. Vermeld uw naam, telefoonnummer en eventuele functie of organisatie waarbij u werkzaam bent. De voorstelling is gratis.



Afsluiting campagne

Op 25 februari sluiten we het campagnejaar van de 'We zijn zelf het medicijn' campagne af tijdens de gratis theatervoorstelling 'De dementie van Jet en Harrie'.

In deze voorstelling volgen we het actieve leven van Harrie en Jet van het moment dat ze met pensioen gaan tot het moment dat Harrie dagelijks bij Jet op bezoek gaat in de zorginstelling waar Jet gaat wonen.

Het campagneteam zal aanwezig zijn met een informatiestand en een megabrein, waar bezoekers terecht kunnen met vragen over hersengezondheid, leefstijl en dementie.

📍 't Westhoes, Anemonenstraat 16, Kerkrade

Tijd: 15:00 tot 17:00 uur met inloop vanaf 14:30 uur.

Graag aanmelden vóór 21 februari via events@kerkrade.nl.

Megabrein tour

We trekken met een opblaasbaar megabrein door Zuid-Limburg!

Begin februari bezoeken we verschillende plekken in Zuid-Limburg met een opblaasbaar megabrein. Het campagneteam zal op locatie aanwezig zijn om in gesprek te gaan over wat je zelf kunt doen om je hersenen zo lang mogelijk gezond te houden en vragen te beantwoorden.

Bezoek het megabrein:

📍 **Zuyderland, Sittard-Geleen:** 5 februari vanaf 10:00 uur

📍 **Centre Céramique, Maastricht:** 6 februari vanaf 10:00 uur

📍 **Flexiforum, Kerkrade:** 9 februari vanaf 10:00 uur



200e campagnevriend: Muziekgieterij Maastricht

Met trots verwelkomen we onze 200e campagnevriend: Muziekgieterij in Maastricht!

Op vrijdag 16 januari waren we aanwezig in de Muziekgieterij met een informatiestand voorafgaand aan AFever – The Ultimate ABBA Tribute, waar we zo'n 1000 bezoekers konden informeren over onze campagneboodschap.

Omdat Muziekgieterij onze 200e campagnevriend is, verrasten we hen met een hersengezonde goodiebag.



Campagne activiteiten

05

februari

Megabrein Zuyderland Sittard-Geleen

06

februari

Megabrein Centre Céramique Maastricht

07

februari

Lezing bibliotheek Brunssum

09

februari

Megabrein Flexiforum Kerkrade

10

februari

Folderactie Heerlen

25

februari

Lezing Meander eXtra

25

februari

Afsluiting campagne

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, bureaulkalenders, 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
Promovenda

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