

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief maart 2025



Lancering campagne: 19 februari

Op woensdag 19 februari werd de campagne gelanceerd door een bericht op sociale media en een kick-off bijeenkomst in Eygelshoven (Kerkrade). Dankzij onze campagnevrienden werd het bericht veel gedeeld, waardoor we een groot publiek hebben bereikt. Tijdens de kick-off werd het vernieuwde campagnemateriaal onthuld en maakte omroep L1 tv-opnames.

Week van de Hersenen

Van 10 tot 16 maart vond de Week van de Hersenen plaats. Van 10 t/m 14 maart stond er een indrukwekkend Megabrein op het poliplein van het Maastricht UMC+. Bezoekers konden een interactieve wandeling door het brein maken en in gesprek gaan met onderzoekers van het Alzheimer Centrum Limburg over hoe een gezonde leefstijl het risico op dementie kan verkleinen. Daarnaast werd er ook campagnemateriaal uitgedeeld.



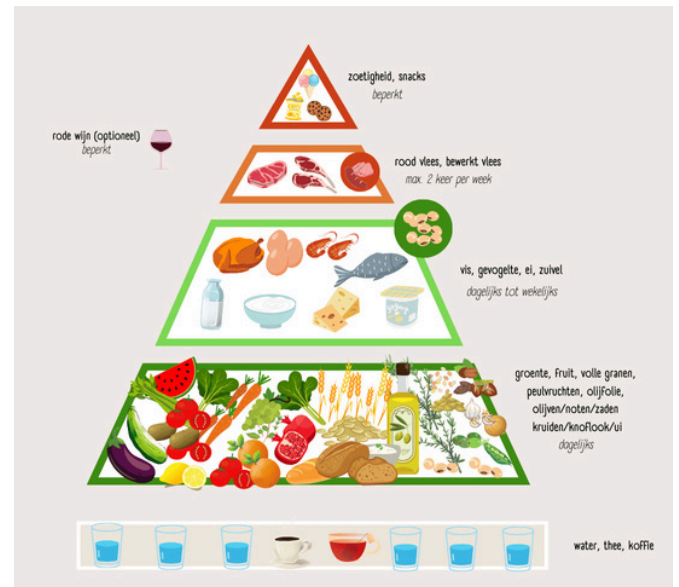
Steun van Provincie Limburg

We hebben inmiddels ruim 100 campagnevrienden in heel Zuid-Limburg die helpen onze campagne zichtbaar te maken! Ook Provincie Limburg steunt onze campagne. Op de foto links zien we gouverneur Emile Roemer samen met Sebastian Köhler. Benieuwd naar al onze campagnevrienden? Bekijk ze op www.wezijnzelfhetmedicijn.nl en laat het ons weten als we nog belangrijke vrienden missen!

LIBRA factoren: Mediterraan dieet

Er zijn 15 beïnvloedbare factoren (LIBRA) die het risico op dementie kunnen beïnvloeden en het mediterrane dieet is daar één van. Het mediterrane dieet draagt bij aan gezonde hersenen. Dit dieet richt zich op pure en onbewerkte ingrediënten en bevat veel groenten, fruit, volkorenproducten en onverzadigde vetten, zoals olijfolie, noten en zaden. Daarnaast bevat het juist weinig rood/bewerkt vlees, koolhydraten, en alcohol.

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



Nieuwsbrief spotlight

Mijn naam is Huda Zeroual en sinds augustus 2024 werk ik als onderzoeksmedewerker bij het Alzheimer Centrum Limburg. In mijn functie draag ik bij aan verschillende onderzoeken naar de invloed van leefstijl op het ontstaan van dementie. De campagne ligt me nauw aan het hart, omdat ik van dichtbij heb gezien welke impact dementie kan hebben op iemands leven. Daarom wil ik bijdragen aan het voorkomen en uitstellen van deze ziekte.

Wil je ook graag in de spotlight staan? Stuur dan een mail naar: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.

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 onder alle inzendingen.



Campagne activiteiten

Highlight: Lezing BLiZZ BUSINESS

Op 21 februari gaven Lieke Bakker en Dominique Paauw een lezing over het gezond houden van de hersenen tijdens een kennis en netwerkontbijt van BLiZZ BUSINESS.

Ook geïnteresseerd in een lezing of workshop voor jouw organisatie of bedrijf? Stuur dan een mail naar: ndpi-np@maastrichtuniversity.nl.



21

maart

**Concert Beppie Kraft met
Koninklijke Harmonie Sint-
Martinus Riemst**

02

april

Kick-off Kanaleneiland-Transwijk

30

april

Expeditie NEXT Roermond

14

mei

**Lezing Rotary clubs Westelijke
Mijnstreek**

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".