

We zijn zelf het medicijn

Nieuwsbrief februari 2026



Afsluiting campagne: 25 februari

We kijken terug op een mooie afsluiting met een goede opkomst van inwoners, professionals en partners. Bij binnenkomst konden bezoekers het oplaasbare megabrein ontdekken en in gesprek gaan met onze onderzoekers. Veel mensen namen ook campagnematerialen mee naar huis, waaronder de inmiddels bekende campagnesokken. De theatervoorstelling 'De dementie van Harrie & Jet' was een groot succes. Met humor en ontroering werd zichtbaar wat dementie betekent in het dagelijks leven, en hoe je in verbinding kunt blijven met elkaar.

Megabrein tour Zuid-Limburg

Van 5 t/m 10 februari hebben we met een oplaasbaar megabrein verschillende gemeenten in Zuid-Limburg bezocht. Zo waren we te zien in het Zuyderland ziekenhuis in Sittard, Centre Céramique in Maastricht, en in het Flexiforum in Kerkrade. Bezoekers konden een wandeling door het brein maken en ontdekken hoe ze hun hersenen gezond kunnen houden. Daarnaast was er ruimte om vragen te stellen over hoe een gezonde leefstijl het risico op dementie kan verkleinen.



Lezing bibliotheek Brunssum

Op zaterdag 7 februari gaf Dominique een lezing over het gezond houden van de hersenen in de bibliotheek in Brunssum. Deze lezing werd georganiseerd in samenwerking met campagnevriend gemeente Brunssum. Wethouder Jaimy van Dijk opende de lezing en heette de aanwezigen van harte welkom. Tijdens de bijeenkomst kregen de aanwezigen tips over wat je zelf kunt doen om je hersenen zo lang mogelijk gezond te houden.



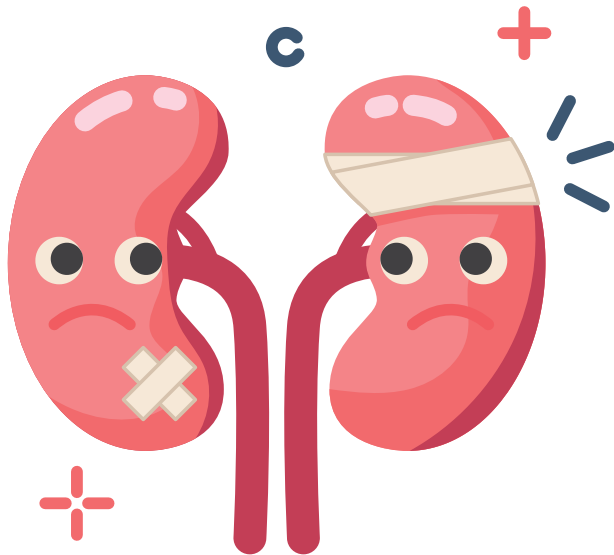
Lezing VIE Kerkrade

Op woensdag 25 februari gaf Kay een lezing over het gezond houden van de hersenen voor Meander bij VIE in Kerkrade. De 45 aanwezigen namen actief deel aan de presentatie en deden enthousiast mee aan de breinquiz, waarmee zij hun kennis over hersengezondheid konden testen. De aanwezigen waren erg geïnteresseerd en stelden ook veel vragen.



LIBRA factoren: Chronische nierziekte

Er zijn 15 factoren die je zelf kunt beïnvloeden en die invloed hebben op het risico op dementie, waaronder chronische nierziekte. Onze nieren spelen een belangrijke rol bij het gezond houden van onze hersenen. Dat zie je bijvoorbeeld terug in de vergelijkbare structuur van de bloedvaten in de nieren en de hersenen. De nieren regelen belangrijke processen in het lichaam. Ze verwijderen afvalstoffen uit het bloed, helpen bij het controleren van de bloeddruk en maken hormonen aan die onder andere belangrijk zijn voor de aanmaak van rode bloedcellen. Rode bloedcellen zorgen voor het vervoer van zuurstof. Zonder voldoende rode bloedcellen krijgt het brein minder zuurstof en kan het minder goed functioneren.



Campagnewebsite & MijnBreincoach app

Het campagnejaar is officieel afgesloten. Maar dit betekent niet dat alles stopt. Onze campagnewebsite (www.wezijnzelfhetmedicijn.nl) blijft gewoon online. Hier is veel informatie te vinden en is het campagnemateriaal gratis te downloaden. Ook de MijnBreincoach-app blijft gratis beschikbaar in de Nederlandse app stores. Met deze app kunnen mensen zelf aan de slag om hun hersengezondheid te verbeteren.



Campagneposters

Er kan nog steeds gebruik worden gemaakt van onze campagnematerialen. Onze posters en folders zijn gratis te downloaden op onze campagnewebsite: www.wezijnzelfhetmedicijn.nl.

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?

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