



# Midzomer Onvergetelijk

## PERSBERICHT

Maastricht, 22 juni 2017

**3<sup>e</sup> Onvergetelijke Midzomer Golftoernooi  
€ 25.000, - voor campagne preventie van dementie in Limburg**

**Golfbaan de Herkenbosche was donderdag 21 juni gastheer van de 3<sup>e</sup> editie van het Onvergetelijke Midzomer Golftoernooi. De opbrengst van deze golfwedstrijd komt ten goede aan Alzheimeronderzoekfonds Limburg t.b.v. 'Mijn BreinCoach app' en de campagne 'we zijn zelf het medicijn' om dementie te voorkomen. De organisatoren Chantalle Grouwels, Anne-Marie Leufkens en Jacqueline Winter hebben een onvergetelijke dag voor de 110 deelnemers georganiseerd.**

Dementie is een nare aandoening waar geen medicijn voor is. Het aantal gevallen van dementie neemt de komende jaren schrikbarend toe. In Limburg gaat dat harder dan in de rest van het land. Dat 30% van de gevallen van dementie te voorkomen is door een bepaalde leefstijl, is bij maar weinig mensen bekend. Proberen dementie te voorkomen is de beste optie die we hebben. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter het is.

Golf is een uitdagende sport waarin de meeste ouderen actief kunnen zijn. Een derde van de golfers is nog golfend actief boven hun 65e! Hoeveel tennissers, voetballers en hockeyers zijn nog actief boven de leeftijd van 60? De brug naar het voorkomen van dementie is dat men het brein prikkelt om mobiel, motorisch en sociaal actief te zijn binnen een natuurlijk en gelukzalig makend kader.

Omdat een medicijn tegen dementie waarschijnlijk nog jaren op zich laat wachten, zetten de onderzoekers van Alzheimer Centrum Limburg van Maastricht UMC+ in op preventie. Een gezonde en actieve levensstijl helpt daarbij. Alzheimer Centrum Limburg heeft de afgelopen drie jaren een test ontwikkeld waarmee je je hersengezondheid kunt meten. De app Mijn Breincoach biedt een simpele test aan. Na het downloaden van de app kun je meteen aan de slag. Je doet de test en daarna krijg je een aantal leefstijladviezen en tips over voeding, beweging en sociale activiteiten in je buurt. Wil je meer leren over hoe 'gezond' uw hersenen zijn en wat je zelf kunt doen om je hersenen gezond te houden of nog gezonder te maken? Ga dan naar [www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl) of download gratis de app.