

BEZOEK WILDERS

Opgepakte man had twee messen en bijl bij zich

HEERLEN
DOOR THEO SNIEKERS

De man die zaterdag kort voor de komst van Geert Wilders in Heerlen werd aangehouden, wordt dinsdag voorgeleid aan de rechter-commissaris. Hij had twee messen en een bijl bij zich.

Een woordvoerder van de Nationaal Coördinator Terrorisme en Veiligheid (NCTV) wil verder niets kwijt over de intenties van de verdachte. Zij verwijst door naar het Openbaar Ministerie (OM) in Limburg. Dat kon gisteren nog niet zeggen wat de man ten laste zal worden gelegd.

Ook is nog onduidelijk of het OM zal eisen dat de man langer vast moet blijven zitten. „De officier van justitie is de zaak aan het bestuderen”, aldus een woordvoerder. Politie en justitie geven nu verder geen details prijs.

Wilders zelf meldde zaterdag via een tweet de aanhouding van een 'verwarde man' die 'aangaf mij iets te willen aandoen'. De arrestatie vond plaats kort voordat de politicus in Heerlen arriveerde. De PVV-leider meldde maandag ook zelf dat de arrestant twee messen en een bijl bij zich had. 'Complimenten voor alertheid politie en NCTV. Veel ellende voorkomen', twitterde Wilders.

Stationsplein

Wilders was zaterdag op campagne voor de Provinciale Statenverkiezingen. Volgens een ooggetuige kwamen twee agenten iets na 12.00 uur vanuit het Stationsplein in Heerlen aanlopen met een circa 60-jarige man met een fiets. „Zij hielden hem stevig vast en voerden hem het politiebureau in. Hij liep rustig mee.”



De politie hield een circa 60-jarige man met een fiets stevig vast.

Ooggetuige

De ooggetuige wachtte met een gezelschap van PVV-kandidaten voor de Statenverkiezingen en aanhangers voor het politiebureau op de komst van Wilders. „Die aangehouden man was wat onverstaanbaars aan het roepen. Iedereen dacht dat hij 'Wilders is gek' of iets dergelijks had geschreeuwd. Maar hij bleek dus messen en een bijl bij zich te hebben.”

Zwaar beveiligd

De vanwege bedreigingen uit hoofdzakelijk islamitische hoek al jaren zwaar beveiligde Limburgse politicus arriveerde rond 12.15 uur in Heerlen voor een blikseembezoek. Na een kleine wandeling van circa twintig minuten in het centrum van de stad vertrok hij volgens de getuige weer naar Helmond om daar zijn campagne voort te zetten.

Het hoofd wordt niet langer vergeten

Hersengezondheid is in Limburg het afgelopen jaar meer op de kaart gezet. Mensen beseffen steeds beter dat een gezonde leefstijl de kans op dementie verkleint. Die kans ligt tot wel 30 procent lager, zeggen onderzoekers Irene Heger en Kay Deckers, kartrekkers van de campagne 'We zijn zelf het medicijn' van het Alzheimer Centrum Limburg.

DOOR HENNY JEUKEN.

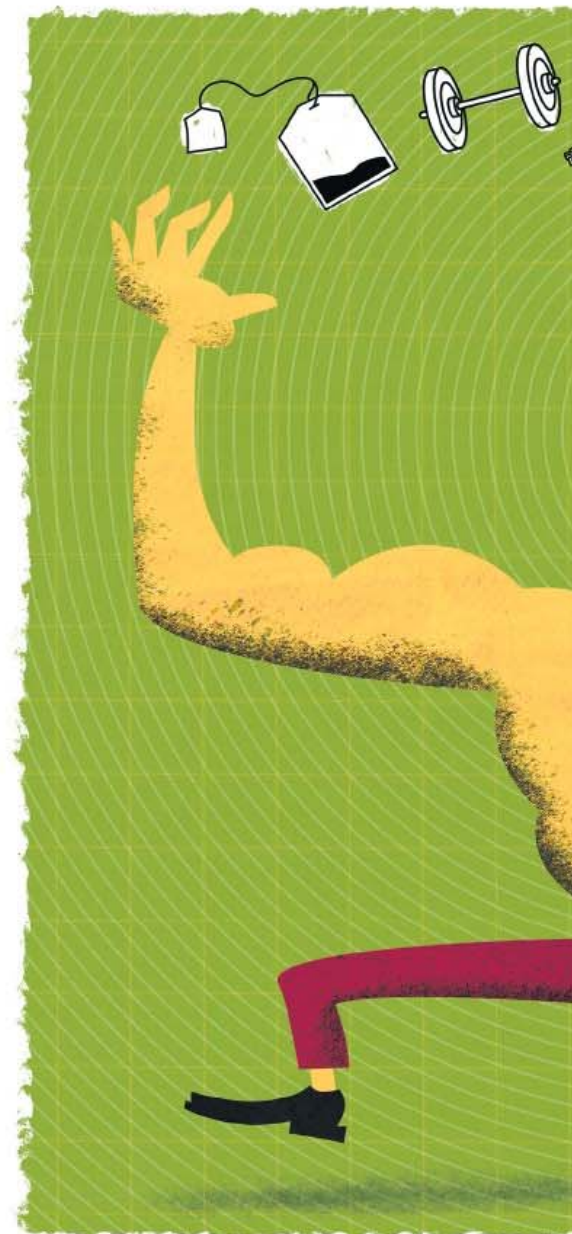

**ACHTERGROND
DEMENTIE**

Week van de hersenen

Deze week is het de Brain Awareness Week, de internationale week waarin hersenen, hersenletsel en hersenonderzoek centraal staan. In het Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC) zijn in het kader hiervan houtskooltekeningen over het proces van veroudering en dementie te zien. De tentoonstelling van Tom van der Ouderaa is tot en met 31 maart te bekijken in de hal van het ziekenhuis. Vanavond (19.00 tot 21.00 uur) worden er lezingen gegeven door medewerkers van het Hersen en Zenuw Centrum van het MUMC. Inloop vanaf 18.30 uur, de ontvangst is op het terras op niveau 4 van het MUMC.

SITTARD

Zeker, er is nog veel werk aan de winkel. Maar er is een stap in de goede richting gezet. De campagne van het Alzheimer Centrum Limburg over hersengezondheid, die volgende week wordt afgerond, heeft gezorgd voor meer bewustwording. Dat concluderen onderzoekers Irene Heger en Kay Deckers. Mensen beseffen meer en meer dat dementie kan worden voorkomen door gezonder te leven, stellen ze. „Het hoofd is lang vergeten. Nu maken we geluid en worden gehoord.” Tot in het buitenland toe. Australië heeft belangstelling. Net als Duitsland, Frankrijk en Noorwegen. En in Vlaanderen nemen ze het Limburgse voorbeeld over. Het ministerie van Volksgezondheid heeft eveneens interesse om het Limburgse model uit te rollen over de rest van het land. Want deze provincie is het afgelopen jaar proeftuin geweest voor de campagne 'We zijn zelf het medicijn', waarvoor een gelijknamige website



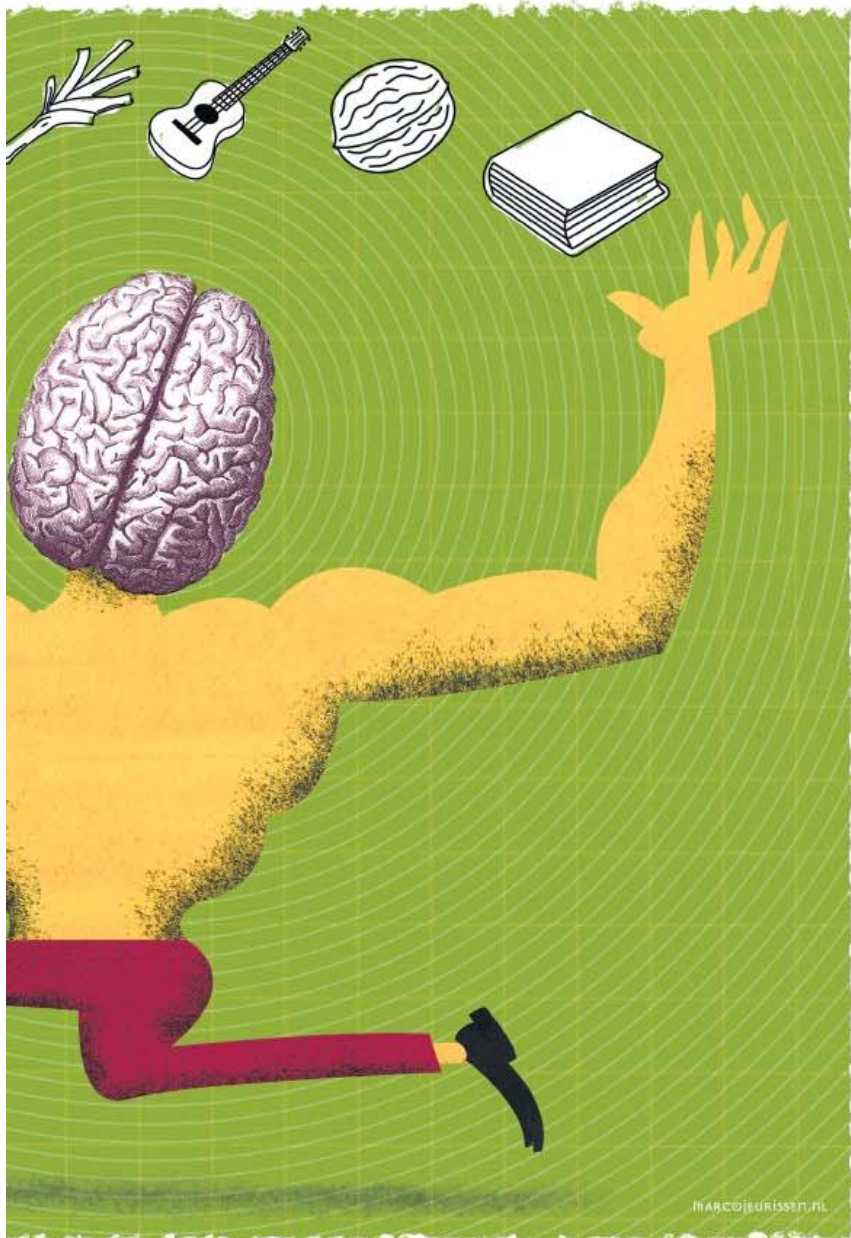
Blijf je hersenen prikkelen. Ook als je ouder bent kun je een nieuwe taal leren.

Irene Heger

werd gelanceerd. De app Mijn-BreinCoach - om de hersenen gezond en vitaal te houden - is inmiddels zo'n 9000 keer gedownload. Via deze laagdrempelige digitale tool kunnen deelnemers dagelijks tips en adviezen krijgen over bijvoorbeeld bewegen, voeding en hersentraining. De app, die speciaal is ontwikkeld voor de campagne, blijft gratis te downloaden.

Onder de aandacht

Daarbij is hersengezondheid in de hele provincie - „met beperkte middelen op wel 140 plekken” - onder de aandacht gebracht met posters en foldermateriaal in onder meer bibliotheken, musea, supermarkten, gemeentehuizen en zorginstellingen. Binnen de campagne hebben drie leefstijlen - goede voeding, regelmatig bewegen en nieuwsgierig zijn - centraal gestaan. Het werpt zijn vruchten af. Van de 600 Limburgers die voor de campagne zijn bevrraagd, zei bij aanvang de helft te beseffen dat gezond eten belangrijk is voor een gezond hoofd. Dat is nu gestegen naar een dikke 60 procent. Zeven van de tien onder-



MARCO JEURISSEN.NL

vraagden weten inmiddels dat bewegen eveneens goed is voor de hersenen, dat waren er eerst zes van de tien. „Als het gaat om preventie en dementie zijn we hier wereldwijd koploper.”

De aandacht blijkt geen overbodige luxe. Want dementie is na kanker en hart- en vaatziekten de meest voorkomende doodsoorzaak. Limburg telt 21.000 mensen met dementie (cijfers uit 2018) - een paraplueterm voor tal van hersenziekten waarvan alzheimer de grootste en bekendste is - en naar verwachting is dit aantal in 2050 ruim 43.000. Door de sterke vergrijzing gaat het in Limburg hard. Onder andere roken, slechte voeding, overgewicht en bovenmatig alcoholgebruik zorgen voor chronische ziekten die het vaatstelsel aantasten en daarmee ook de hersenen, wat dementie tot gevolg kan hebben. Dementie is niet te genezen, maar in 30 tot 35 procent van de gevallen wel beïnvloedbaar als wegezonder leven, vertellen Irene Heger en Kay Deckers.

Voorkomen is dus de beste optie die er is, stellen de twee. Hoe eerder hoe beter, menen ze. Maar



De praktijk-ondersteuner bij de huisarts moet ook oog hebben voor je hersengezondheid.

Kay Deckers

ook op latere leeftijd heeft het zin. „Blijf je hersenen prikkelen. Ook als je ouder bent kun je een nieuwe taal leren. Het houdt niet op bij zestig of zeventig. Doe vooral wat haalbaar is voor jezelf. Het hoeft niet allemaal groots te zijn. Kook eens een ander gerecht. Het belangrijkste is nieuwe dingen te doen.”

Uitbouwen

Irene Heger is verbonden aan de Universiteit Maastricht en promovendus op dit thema. „Het is fijn dat dit niet bij theorie blijft, er gebeurt daadwerkelijk iets”, zegt ze. Kay Deckers hoopt als projectcoördinator van de campagne dit alles verder uit te bouwen. Het zou goed zijn als het bij de huisarts wordt geïmplementeerd, vindt hij. „Dat de praktijk-ondersteuner bijvoorbeeld niet alleen aandacht heeft voor hart- en vaatandoeningen, maar ook standaard oog heeft voor je hersengezondheid. Het is mooi als we dit kunnen bereiken. Wat goed is voor je hart, is immers ook goed voor je hoofd.”

REAGEREN?
hennie.jeuken@delimburger.nl

Om de hoek

» delimburger.nl/regio

BUNDE/ELSLOO/STEIN
Woensdag werk rond Julianakanaal

Langs het Julianakanaal worden woensdag nieuwe marifoonmasten geplaatst. De marifoon is een communicatiemiddel voor schippers onderling of bijvoorbeeld met brugwachters. Ter hoogte van de bruggen bij Bunde, Elsloo en Stein worden tussen 9.30 en 15.30 uur rijstroken afgesloten. Doorgang is wel mogelijk, maar met vertraging.

VALKENBURG
Valkenburg veilt drie antieke kasten

De gemeente Valkenburg veilt drie antieke kasten. De kasten zijn over, aldus de gemeente. Het raadhuis wordt verbouwd en gemoderniseerd. De oude kasten passen volgens de gemeente niet meer in het nieuwe, opgefreste interieur. Het gaat om twee kussenkasten en een Utrechtse toogkast. Ze worden via venduehuis Dickhaut in Maastricht verkocht. Vanaf komende vrijdag kan via de website van Dickhaut geboden worden.

EIJSDEN-MARGRATEN
Eerste Tiny Forest in Eijsden-Margraten

De gemeente Eijsden-Margraten opent in samenwerking met basisscholen De Tangram, Cramignon en IVN Limburg woensdag 13 maart het eerste Tiny Forest in de gemeente. Onder meer gouverneur Theo Bovens en de leerlingen van groep 5 en 6 van de twee basisscholen zijn bij de onthulling van het minibos om 8.45 uur. Daarna beplanten leerlingen van De Tangram en Cramignon 200 vierkante meter grond met boompjes.



Woensdag wordt er langs het Julianakanaal gewerkt aan marifoonmasten. FOTO JOHANNES TIMMERMANS

Zeg het maar

Ieder mens heeft een verhaal. Rob Badenberg (59) uit Wahlwiller rijdt taxi en schildert, maar zet zich ook in voor een leefbaar dorp.



Rob Badenberg voor een van zijn doeken. FOTO DE LIMBURGER

DOOR RENÉ WILLEMS

Carnaval is voorbij. De Orde van de Kiebeukel, die u van de gemeente Gulpen-Wittem kreeg, ligt netjes opgeborgen in een doosje op de kast. Is voor u als carnavalsvlieder nu weer een periode van rust aangebroken?
„Wat carnaval betreft wel. Maar dat betekent dat ik mij weer op mijn andere hobby's kan storten. Ik schilder, ik wandel graag (bij De Veldlopers in Gulpen) en ik ben lid van de politiehondenvereniging hier in Wahlwiller.”

De politiehondenvereniging? In uw huis loopt alleen een poes rond...
„Nu wel, ja. Maar wij hebben altijd honden gehad. Bouviers en herders, meestal. Die vereniging is in mijn geboortjaar opgericht. Mijn vader was destijds een van de initiatiefnemers, en dan rol je daar vanzelf in. Onze laatste hond, een boerenfoxje uit het asiel, is vorig jaar gestorven. De hond was bijna zeventien jaar oud, dus blijkbaar had dat beestje het goed bij ons. Maar nu

laten we het maar even bij die eigenwijze poes.”

Voor uw Inzet voor carnavalsvereniging De Boemelaire bent u onderscheiden met de Orde van de Kiebeukel, terwijl u niet eens lid bent van die jubilerende vereniging.
„Mijn vader hielp altijd bij het opzetten van de feesttent met carnaval. En ik heb dat overgenomen. Ik vind carnaval ook leuk. Ik ben naar het Auwwieverbal in Eys geweest en naar de optocht in Mechelen. Maar ik ben niet iemand voor officiële bijeenkomsten met een voorgeschreven protocol. Als lid van een carnavalsvereniging moet je dit enben je verplicht tot dat. Dat past niet bij mensen van mijn generatie: ik hecht heel erg aan mijn vrijheid en doe - ook met carnaval - graag wat ik zelf wil.”

Maar u staat wel klaar als het dorp u nodig heeft.
„Natuurlijk. Daar hoef ik niet over na te denken: dat doe je gewoon als je in een dorp woont.”