

MAASTRICHT

HÉT GRATIS HUIS AAN HUIS BLAD OVER O.A. WONEN, ZORG, ONDERWIJS, MOBILITEIT EN LIFESTYLE IN HÉEL MAASTRICHT EN OMSTREKEN

leeft!

IN DEZE UITGAVE:

**HERFST, TUIN
& OKTOBERFEESTEN**

HUIS-AAN-HUIS IN MAASTRICHT EN OMSTREKEN
MET EEN OPLAGE VAN 55.000 EXEMPLAREN!

SEPTEMBER 2024 | NUMMER 19



Nazomeren

De zomer van dit jaar leek voorbij te vliegen, met in de staart toch nog een aantal zonnige weken. Voor velen voelt het alsof de zomer te kort was, maar er is nog hoop op een nazomer. September en oktober kunnen ons nog verrassen met aangename temperaturen, ideaal om de tuin winterklaar te maken. Nu is het tijd om de laatste bloemen te verzorgen, het gazon nog eens te maaien en planten te beschermen tegen de komende kou.

Daarnaast staat Zuid-Limburg in het teken van najaarsfestiviteiten, zoals het traditionele Oktoberfest. Dit Duitse volksfeest, dat ook hier een vaste waarde is geworden, brengt mensen samen om te genieten van bier, bratwurst en volksmuziek. Dus hoewel de zomer kort leek, biedt de herfst volop kansen om buiten te zijn, de tuin af te ronden en samen te vieren.

DE VOLGENDE UITGAVE WORDT WEER EEN GEWELDIG NUMMER
MET DAARIN ALLE AANDACHT VOOR:

- VACATURE EN OPLEIDINGEN
IN ZUID-LIMBURG
- OKTOBER WOONMAAND

Huis aan huis
209.000
exemplaren

OOK ADVERTEREN IN MAASTRICHT LEEFT?

Wij adviseren u graag over de mogelijkheden.
Mail naar mail@randalesser.nl
of bel: +31 (0)650 29 88 07

POWERED BY

RandalEsser
sales & media

Maak kennis met ons luxe merk **RIESE & MÜLLER**

20 & 21 sep | 15% korting

Uitzonderlijk hoge korting op alle **RIESE & MÜLLER** e-bikes

www.aondestasie.nl

Fietspecialist Aon De Stasie

Nog 2 weken tot Essential Festival in Maastricht

Essential Festival staat voor de deur! Op 28 september 2024 gaat jong en oud los op de nummers van onder andere Snollebollekes, Radical Redemption, Sefa, Frenna, Jonna Fraser en Outsiders! Met de drie verschillende stages is er voor ieder wat wils en kan er worden gedanst tot in de late uurtjes. Uiteraard zijn er ook verschillende activiteiten en lekkere foodtrucks aanwezig om er een onvergetelijke editie van te maken.

Maastricht

Na 3 jaar Oost-Maarland is het tijd voor een nieuwe locatie. Het centraal gelegen Gashouder terrein in Maastricht zal op 28 september omgetoverd worden tot een tropische jungle.

Nieuwe area's

Urban, dance en hardstyle artiesten zijn ook dit jaar weer aanwezig. Maar deze editie van Essential Festival is er een nieuwe hard techno stage aan toegevoegd.

Ticketverkoop

De tickets verkopen als een speer! Met nog maar een kleine 2 weken te gaan, kunnen we wel zeggen dat Essential Festival 2024 gegarandeerd gaat uitverkopen! Ben er dus snel bij en haal nu jouw tickets via: www.essentialfestival.nl

Organisatie

Het evenement is toegankelijk vanaf 16 jaar en ouder. De organisatoren achter Essential Festival zijn E&A Events, 4PM Entertainment en D2D Projects.



Essential Festival te Oost-Maarland (2023) - Foto: Koen Kruchten.

ESSENTIAL TROPICAL WILDLIFE

28-09-2024 MAASTRICHT

ESSENTIALFESTIVAL.NL

SNOLLEBOLLEKES

RADICAL REDEMPTION SEFA

FRENNA JONNA FRASER OUTSIDERS

LIL KLEINE SOUND RUSH

TONY JUNIOR VIEZE ASBAK

THE DARK HORROR ADRENALIZE

DIKKE BAAP DION VISSER PRIMESHOCK

KETTING (LIVE) BIG BENNY BRECC

JOHN TANA MC FLO LENA

CARDINATION / D-VENN / FRANS THEUNISZ / NINA SANETTI
REMCO MORELLO / JSTN / INVATED / LOST MELODIES / BRAXX
ROSE RØX / BRENT NEW / RICK ROBLINSKI / SCOTT / PHANTOM

D2D projects. EA 4PM ENTERTAINMENT



Nieuw zorgcentrum Douvenrade

Dé plek waar wonen, welzijn en zorg samenkomen

Op Parc Douvenrade verrijst het nieuwe zorgcentrum Douvenrade dat beschikt over 105 kamers. De nieuwe locatie ligt direct aan de rand van het centrum van Heerlen met winkelcentrum 't Loon om de hoek en direct grenzend aan het natuurgebied van de Geleenbeek.

“Het nieuwe zorgcentrum wordt state of the art”, zeggen teammanagers zorg Leonda Simon en Leon Lemmens, en facilitair leidinggevende Marieke Braun. Het wordt een nieuw gebouw waarin de huidige maatstaven van zorg zijn verweven. Wonen, welzijn en zorg komen hier samen. Het gebouw is letterlijk en figuurlijk groen. Van buiten qua kleur en van binnen qua duurzaamheid. “We willen het gebouw naar de wijk brengen en de wijk naar het gebouw”, zegt Leon Lemmens. “Als onderdeel van Community Care.”

Kruisbestuiving

In mei 2022 is Sevagram gestart met Community Care. Het heeft tot doel dat ouderen langer en prettiger in hun eigen wijk kunnen blijven wonen. Inmiddels hebben zich al meer dan 60 organisaties aangesloten bij Community Care. “Er moet een kruisbestuiving ontstaan tussen de bewoners van Douvenrade en de inwoners van de omliggende wijk”, legt Leonda Simon uit. “De Gasterie (restaurant) en de eerstelijns behandelzorg zijn niet alleen toegankelijk voor de bewoners van het zorgcentrum, maar ook voor de bewoners van de

aangrenzende appartementen en omwonenden. Verder beschikt de locatie voor de bewoners ook over een kapper en pedicure. Ook binnen het zorgcentrum zullen we stimuleren dat onze bewoners de regie houden over hun eigen welzijn.”

“Sevagram heeft niet voor niets als enige zorgorganisatie in Limburg het Planetree Mensgerichte Zorg certificaat”

Proefproject

Binnen Sevagram wordt hard gewerkt aan het herijken van het zorgproces wonen, welzijn en zorg. Dit houdt in dat de zorgorganisatie zich meer gaat richten op het welzijn van haar bewoners. Waar heeft een bewoner bijvoorbeeld behoefte aan bij zijn of haar daginvulling? Tegenwoordig is de daginvulling vaak nog ondergeschikt aan de zorgverlening. Dit gaat dus veranderen en locatie Douvenrade zal hierin vooroplopen.

Planetree gecertificeerd

“Sevagram heeft niet voor niets als enige zorgorganisatie in Limburg het Planetree Mensgerichte Zorg certificaat”, vertelt Leon Lemmens. “Organisaties die Planetree gecertificeerd zijn, laten zien dat zij voortdurend bezig zijn om de zorg voor en het welzijn van bewoners elke dag nog een beetje beter te maken. Dat is natuurlijk state of the art, maar ook het gebouw zelf. Iedere kamer beschikt over een slaap/woonkamer en een eigen sanitaire ruimte. Verder zijn de kamers levensloopbestendig en is het gebouw aangesloten op Mijnwater. Hierdoor kunnen we het zorgcentrum energieneutraal verwarmen en verkoelen met water uit de mijnschachten.”

“Hierdoor kunnen we ook het hele jaar door een constante temperatuur in de kamers en de rest van het gebouw realiseren”, vult Leonda Simon aan. “In alle jaargetijden blijft daardoor de temperatuur aangenaam. Vooral voor ouderen is dat zeer belangrijk.” Ook op facilitair gebied is er bij de bouw van het nieuwe gebouw rekening gehouden met de bewoners. “Er komt een aparte facilitaire lift in het gebouw”, zegt Marieke Braun. Zo kunnen we de facilitaire processen nog efficiënter inrichten, zonder dat de bewoners last ervaren van de aan- en afvoer van afval, linnengoed en bestellingen. Verder wordt het een rookvrij gebouw en is toegang alleen maar mogelijk met een elektronische sleutel.”

Samen

Ook worden er slimme sensoren en domotica ingezet. Bewoners kunnen zich hierdoor vrij bewegen in het gebouw en in de tuin. In alle veiligheid genieten zij dus van optimale vrijheid. Alles gebeurt natuurlijk conform de wet- en regelgeving en de wens van de bewoner of zijn/haar familie. “Samen is daarbij het sleutelwoord”, volgens Leonda Simon. “Alleen samen kunnen we de zorg in de toekomst draaiende houden. Dit willen we doen met het netwerk van de bewoner. Dat kan familie zijn, maar ook mantelzorgers, vrienden of kennissen. Zo verbind je Community Care met de zorg en andersom. En het nieuwe zorgcentrum Douvenrade zal hier een mooi voorbeeld van worden.”



MIJNVERLEDEN

Het nieuwe zorgcentrum Douvenrade bestaat uit vijf woonlagen met ieder 21 kamers en een gezamenlijke huiskamer per etage. Per etage worden er bewoners met somatische zorg (intensieve lichamelijke zorg) verzorgd en/of bewoners met dementie. De namen van de afdelingen herinneren aan het mijnverleden van Heerlen: Emma, Hendrik, Julia, Laura en Maurits. De vergaderruimtes krijgen de namen Koempel, Lange Lies en Lange Jan. De Gasterie wordt Oranje-Nassau en de multifunctionele ruimte D'r Pungel.

PLANNING

In november zal de begane grond en de eerste twee verdiepingen van het nieuwe zorgcentrum in gebruik worden genomen. In februari 2025 volgen dan de verdiepingen drie tot en met vijf.



GOED NIEUWS!

Heeft het nieuwe zorgcentrum Douvenrade uw interesse gewekt?

Dan hebben we goed nieuws voor u, want er zijn nog kamers beschikbaar.

Voor meer informatie kunt u terecht op

www.sevagram.nl/nieuws/nieuw-zorgcentrum-douvenrade of bel met 0900 777 4 777.





Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 22,50!

Inclusief
12 heerlijke
ijsdesserts
gratis!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! 4 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 22,50.

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bij uw bestelling ontvangt u bovendien 12 ijsdesserts gratis! Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Leden van Envida krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze.

Vermeld bij de bestelling actiecode: **108-ENVIDA09A24**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 oktober 2024. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket



Bestel
& geniet
van:



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

Tuintips voor de maand september en oktober

De zomer is dit jaar pas laat op gang gekomen. Daarom komt de herfst voor ons gevoel al heel dichtbij en dienen we ons langzaam voor te bereiden op het najaar. September en oktober zijn bij uitstek de ideale maanden om jouw tuin winterklaar te maken.

Waarom? In de maand oktober valt het weer vaak nog aangenaam mee waardoor het werken in de tuin nog steeds veel plezier met zich meebrengt. En als jij straks wilt genieten van een prachtige voorjaartuin, dan moet je er nu zeker al mee aan de slag gaan. Wij geven je graag enkele tips om je voor te bereiden op een koude winter.

Planten

Oktober is de ideale maand om te planten of te verplanten. Omdat de grond nog relatief warm is, kunnen bladverliezende vaste planten en heesters nog voor de winter goed wortelen en in de lente gezond uitgroeien. Groenblijvende vaste planten gaan het best vóór half oktober de grond in, of wacht anders tot het volgend voorjaar.

Bloembollen en -knollen

Voorjaarsbloeiers, zoals tulpen, narcissen, lenteklokjes en krokussen kun je nu nog volop planten. Plant de bollen op een diepte die overeenkomt met 2 maal de hoogte van de bol en druk ze stevig aan in het plantgat. De bolvoet moet goed contact maken met de aarde om nieuwe wortels aan te kunnen maken. Zomerbloeiers zoals dahlia's, gladiolen en knolbegonia's zijn vorstgevoelig. Graaf ze uit, laat ze goed drogen en



bewaar ze op een donkere, vorstvrije plaats. Een bakje droge turfmoel is een ideale overwinteringsplek. Dit voorkomt dat ze in de wintermaanden gaan rotten, al kan het natuurlijk nooit kwaad om ze nog eens te controleren op rot en schimmels.

Het gazon

In oktober geef je het gazon de laatste maaibeurt. Het is ook de laatste kans om kale plekken in te zaaien met graszaad. Je kunt speciale najaarsmeststof met een hoog kaliumgehalte strooien om de grashalmen beter bestand te maken tegen de vrieskou. En hark afgefallen blad regelmatig van het gazon, want gras dat bedolven is onder een bladerdeken is in de winter extra gevoelig voor schimmelziekten.

Snoeien

Planten en struiken die je nu kunt snoeien zijn ondermeer:

- Coniferen
- Taxus
- Klimop
- Struik- en stamrozen
- Frambozenstruiken

Struikrozen worden teruggesnoeid tot kniehoogte. Bij stamrozen snoei je de dunne, jonge uitlopers terug tot

zo'n 10 centimeter boven de dikkere takken die uit het entpunt groeien.

Ook bomen als de berk, esdoorn, haagbeuk en tulpenboom snoei je nu het best, voordat ze hun blad verliezen. In het voorjaar komt de sapstroom al vroeg op gang en zullen ze te veel gaan bloeden. Snoei bij bomen, behalve dode takken, ook elkaar kruisende takken weg voor een mooiere vorm.

De vijver

Oktober is bovendien de maand om je vijver winterklaar te maken.

- Haal niet winterharde planten zoals de waterhyacint weg en laat ze overwinteren in een emmer in de schuur. Zorg wel voor licht.
- Breng een nieuw laagje bodemsubstraat aan.
- Controleer de waterkwaliteit. Bij de komst van de winter neemt het CO₂ gehalte in het water toe. Een waarde van 10 tot 12 GH is het beste.
- De vissen zijn minder actief en hebben minder voedsel nodig.
- Span een net over het water tegen afgefallen blad.

Wij wensen je veel tuinplezier!

Zo kun je *hardloopblessures* voorkomen

Meer dan de helft van de hardlopers krijgt te maken met blessures. Vooral knieklachten, achillespeesproblemen en scheenbeenblessures komen veel voor. Bas Van Hooren, bewegingswetenschapper bij het Maastricht UMC+ en zelf topsporter, onderzoekt hoe je blessures bij hardlopers kunt voorkomen en heeft enkele gulden regels. Plus een tip voor voetballers.



Foto iStock

Blessures zijn vaak het gevolg van overbelasting, waarbij de kracht die op de botten, spieren en pezen wordt uitgeoefend groter is dan die weefsels aankunnen. Er zijn twee manieren om deze balans te herstellen: de belasting verminderen of de spieren, pezen en botten versterken.

Bas Van Hooren: 'In ons beweeglab kunnen we de belasting en kracht van de spieren, pezen en botten nauwkeurig meten. Maar de gewone hardloper kan niet naar het lab voor een 3D-beweeganalyse.' En dat is een serieus probleem, want waar vind je dan als hardloper betrouwbare informatie? 'Een hardloopwinkel zal zeggen: het ligt aan je schoenen en Instagram-influencers hebben ook allerlei goede raad. Maar het punt is: ze hebben een commercieel belang bij hun advies.'

Slimme zooltjes

Daarom onderzocht Van Hooren hoe betrouwbare analyses naar gewone hardlopers gebracht kunnen worden. Samen met een bedrijf uit Eindhoven ontwikkelde hij een methode om met slimme inlegzooltjes de belasting op de knieën, achillespees en schenen te meten. Een vergelijking met 3D-analyses uit het lab toonde aan dat de zooltjes dit vrij nauwkeurig kunnen.

Tijdens het lopen geeft het zooltje via een app feedback wanneer de belasting op bijvoorbeeld je knie te hoog is, zoals "probeer je

paslengte te verkorten" of "probeer meer op je voorvoet te landen". Na verloop van tijd hadden lopers die de zooltjes gebruikten minder en minder ernstige blessures dan hardlopers die ze niet gebruikten. Vraag: waar zijn die zooltjes te koop? 'Het bedrijf in Eindhoven waarmee we hebben samengewerkt, denkt er op dit moment over na ze op de markt te brengen.'

Vier gulden hardlooplegels

Totdat de slimme zooltje op de markt komen, kun je je voordeel doen met deze vier gulden regels van Bas van Hooren om hardloopblessures te voorkomen:

- Eerste regel. 'De allerbelangrijkste regel waar ongeveer alle wetenschappers het wel over eens zijn, is dat de meeste hardlopers te snel opbouwen. Dat heeft ermee te maken dat je hart, longen en spieren best snel vooruitgaan als je gaat trainen. Binnen vier weken zie je flinke verbeteringen. Maar je botten en pezen hebben wat meer tijd nodig.'
- Tweede regel. 'We zien een sterke relatie tussen de snelheid van lopen en blessures, en minder tussen afstand en blessures. Als je begint met hardlopen, kun je dus het best eerst in afstand uitbouwen en de snelheid nog wat laag houden.'
- Algemene regel drie. 'Hou niet alleen rekening met de belasting van het lopen, maar ook met alle andere belasting. Als je een

uurkje per dag loopt, maar daarnaast bijvoorbeeld een week lang aan het verhuizen bent, heb je een hoger risico op blessures. Dat geldt ook voor mentale belasting, bijvoorbeeld examenstress bij studenten. Je moet dus de gehele belasting meenemen.'

- En tot slot, regel vier. 'Ik denk dat veel lopers te veel focussen op: ik moet allerlei herstelingen kopen. Allerlei supplementen en hulpmiddelen bijvoorbeeld worden commercieel flink gehypet. Maar vanuit de wetenschap zien we dat die vaak niet werken en de focus wegnemen van wat wel werkt: slaap. Als je goed wil herstellen en minder blessures wil krijgen, zorg dan dat je ongeveer acht uur per nacht slaapt.'

Tip voor voetballers: de nordic hamstring curl

Korte, snelle sprints zoals in het voetbal leiden vaak tot hamstringblessures. Hamstringblessures zijn relatief eenvoudig te voorkomen door gerichte training. Probleem: er bestaan zo'n honderd verschillende

oefeningen die allemaal verschillend effectief zijn. 'Uit mijn onderzoek blijkt dat de nordic hamstring curl het meest effectief is om de kracht van twee van de vier hamstringspieren te verbeteren en om de vezellengte te vergroten van de hamstringspier die het meest geblesseerd raakt.'

Podcasts met advies van Bas van Hooren

In deze Beter Presteren Podcast legt Bas van Hooren uit in hoeverre het gebruik van wearables bij het hardlopen ondersteund wordt door wetenschappelijke studies. En hoe je wearables kunt inzetten voor praktische aanbevelingen tijdens het hardlopen. 103. Hardloopwetenschapper Bas van Hooren over slimmer hardlopen met wearables?



Veel zitten ook *ongezond* voor fitte mensen

Dat te veel zitten ongezond is en een risico vormt voor diabetes type 2 was al eerder aangetoond, maar dit blijkt ook te gelden voor mensen die regelmatig sporten en die als fit worden beschouwd. Deze conclusie trekken Maastrichtse wetenschappers na onderzoek bij deelnemers aan De Maastricht Studie. Zelfs fitte mensen lijken risico te lopen bij te veel zitten.

Het onderzoek richtte zich op deelnemers aan De Maastricht Studie. Dat is een grote studie naar de oorzaken en gevolgen van diabetes type 2 en andere chronische ziekten. Voor die studie worden in totaal meer dan achtduizend mensen jarenlang medisch gevolgd en onderzocht. De deelnemers vallen in de leeftijdscategorie 40-75 jaar en bestaan uit mensen met en zonder diabetes. Deelnemers aan De Maastricht Studie kregen beweegmeters om hun dagelijkse activiteiten te registreren. Dat levert hardere, meer betrouwbare gegevens op dan ingevulde vragenlijsten.

Invloed zitgedrag op cardio-metabole gezondheid

Bij bijna 2000 deelnemers aan De Maastricht Studie werd onderzocht of veel zitten (ook wel sedentair gedrag genoemd), beweging met een hogere intensiteit en fitheid invloed

hebben op de zogenoemde cardio-metabole gezondheid. Cardio-metabole ziektes zijn onder meer diabetes, het metabool syndroom (een voorstadium van diabetes) en obesitas. Uit de onderzoeksresultaten bleek dat veel zitten, weinig beweging met een hoge intensiteit en een lage fitheid (los van elkaar) samenhangen met een hoger risico op diabetes en het metabool syndroom.

Ook werd gekeken naar de gecombineerde effecten van zitgedrag, beweging en fitheid op de cardio-metabole gezondheid. Wat de onderzoekers vaststelden, is dat diabetes en het metabool syndroom het vaakst voorkwam bij mensen met een combinatie van lage fitheid/veel sedentair gedrag of met een combinatie lage fitheid/weinig lichamelijke activiteit.

Eye-opener

Opvallend was dat óók de combinatie hoge fitheid/veel sedentair gedrag samenhangt met een hoger risico op diabetes of het metabool syndroom. Onderzoeker Jeroen van der Velde: "Dat mogelijk zelfs fitte mensen gezondheidsrisico's lopen als ze veel zitten, is een eye-opener. We denken al gauw dat sporten ziektes als diabetes voorkomt. Maar veel zitten, bijvoorbeeld op de bank voor de tv, of in de auto, of op het werk uren achter de

PC, blijkt wel degelijk een risicofactor te zijn, ook al ben je voor de rest fit."

Staan in plaats van zitten

Om het risico op cardio-metabole ziektes te minimaliseren, lijkt het daarom belangrijk om niet alleen veel te bewegen en regelmatig te sporten, maar ook om het zittende bestaan zo veel mogelijk te beperken. In eerder onderzoek berekenden de onderzoekers dat als je 30 minuten zitten vervangt door 30 minuten lopen dit al een gunstig effect kan hebben op je gezondheid.

Zelfs staan in plaats van zitten ging samen met een betere cardio-metabole gezondheid en een kleiner risico op diabetes, zo bleek uit het Maastrichtse onderzoek.

"Omdat meerdere zaken tegelijk zijn gemeten, weten we niet zeker wat precies oorzaak en gevolg is. Dit moeten blijken uit toekomstig onderzoek, waarbij deze metingen worden



Foto iStock

herhaald en veranderingen in de gezondheid (bijvoorbeeld het krijgen van diabetes) kunnen worden bepaald. Dan kunnen we ook beter bepalen hoeveel zitgedrag we moeten vermijden en hoeveel beweging we precies nodig hebben en in welke intensiteit om ziektes te voorkomen of zo lang mogelijk uit te stellen."

Tips en adviezen

Kijk voor meer gezondheidstips op: gezondidee.mumc.nl.

Geef je interieur een frisse start met het persoonlijk interieuradvies van Woonboulevard Heerlen!

Heb je behoefte aan een verandering in je interieur? Of ben je net verhuisd en weet je niet precies waar je moet beginnen met inrichten? Wij helpen je graag op weg!

Waarom kiezen voor persoonlijk interieuradvies?

Je huis is meer dan alleen een plek om te wonen; het is een plek waar je tot rust komt, jezelf kunt zijn en waar je elke dag opnieuw inspiratie opdoet. Maar soms kan het lastig zijn om precies die sfeer te creëren die bij jou past. Misschien heb je al allerlei ideeën opgedaan uit tijdschriften of van Pinterest, maar lukt het nog niet om er een samenhangend geheel van te maken.

Daarom staan onze ervaren interieurstylisten voor je klaar. Met een scherp oog voor detail en veel gevoel voor stijl helpen zij je om je woonwensen werkelijkheid te maken. We luisteren goed naar jouw persoonlijke wensen en leefstijl, zodat we advies kunnen geven dat echt bij jou past.

Wat kun je verwachten?

- » Een uur persoonlijk advies
- » Tijdens een ontspannen gesprek op de woonboulevard luisteren onze stylisten naar je ideeën en wensen. Samen bekijken we je huidige inrichting, bespreken we je favoriete stijlen en kleuren, en denken we mee over de sfeer die je wilt creëren.
- » Handige tips en creatieve ideeën

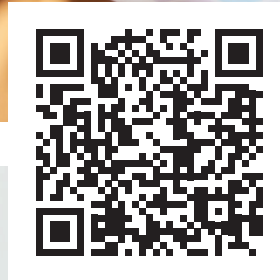
Of je nu advies nodig hebt over kleurgebruik, het optimaal benutten van je ruimte, of het toevoegen van een persoonlijk accent – we bieden je direct toepasbare tips en inspiratie om je huis nog meer als thuis te laten voelen.

Maak van je huis een thuis

We geloven dat een goed interieur niet alleen mooi moet zijn, maar vooral ook een weerspiegeling van wie jij bent. Met ons persoonlijke interieuradvies krijg je de kans om je huis helemaal eigen te maken, een plek waar je elke dag met plezier bent.

Interesse?

Voor slechts €19,- kun je al advies krijgen om je interieur nog persoonlijker en sfeervoller te maken. Scan de QR-code en meld je aan! Onze interieurstylisten staan klaar om samen met jou aan de slag te gaan.



World Cleanup Day zaterdag 21 september

Op zaterdag 21 september, vlak na World Cleanup Day, organiseert Stichting Duurzame Innovatie een opruimactie langs het Julianakanaal, in samenwerking met Recycle Valley, provincie Limburg, gemeente Stein en Sportvisserij Limburg. Dit is een onderdeel van het project: 'Schone waterwegen tussen Den Helder en Maastricht'. Het doel van dit project is om samen met buurtbewoners en andere betrokkenen de waterweg van Den Helder naar Maastricht te ontdoen van zwerfafval en hiermee aandacht te vragen voor zwerfafval. Dit jaar zal voor het eerst Maastricht bereikt worden, en dat vlak na World Cleanup Day.

World Cleanup Day is een wereldwijde actie die jaarlijks plaatsvindt in september. Tijdens deze actie zetten zo'n 200 landen zich in voor een schoner milieu. Ook in Nederland is zwerfafval een groot probleem.

Jaarlijks belandt er meer dan 50 miljoen kilo aan zwerfafval in de natuur. Dit is niet alleen een onaangenaam gezicht, maar het is ook nog eens schadelijk voor de natuur. Dieren kunnen het opeten of erin verstrikt raken. Bovendien keert plastic via het zeeleven weer terug naar ons, in bijvoorbeeld ons eigen eten.

Het Julianakanaal, tussen Maasbracht en Maastricht, is ongeveer 40km lang. De gehele route wordt tijdens deze dag opgesplitst in kleinere trajecten van ongeveer 3 tot 4km lang. Dit staat gelijk aan ongeveer 2 uur lopen. De trajecten hebben allemaal een duidelijk start- en eindpunt waar de materialen opgehaald en verzameld kunnen worden. Help jij ook om de buurt schoon te maken?

Aanmelden en meer info is te vinden op www.duurzameinnovatie.eu



Stichting Duurzame Innovatie pakt zwerfafval aan op en langs het water en is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Doet je ook mee met opruimactie van het Julianakanaal?

Meer informatie?
begraafplaats@walpot.net
of 043 409 1244

Wandel om stil te staan

U bent 22 september van harte uitgenodigd op de landschapsbegraafplaats van Walpot. Al wandelend ontdekt u onze landschapskamers. Sta stil bij de fruitboomgaard en bloemenweide en geniet van de natuur. Sta stil bij gastsprekers, de omgeving en verschillende mogelijkheden omtrent afscheid nemen. Kortom; een dag vol inspiratie. Wandel gerust binnen tussen 11.00 en 16.00 uur.

Open dag landschapsbegraafplaats

22 september

Langs de gewannen 20,
Ulestraten
[www.walpot.net/
landschapsbegraafplaats](http://www.walpot.net/landschapsbegraafplaats)

uw houvast bij lozaten

3 pleinen met meer dan 50⁺ winkels



7 dagen per week open
Makkelijk bereikbaar
Gratis parkeren



woon
boulevard
heerlen
inspireert



woonboulevardheerlen.nl



18 t/m 23 oktober

Het grootste najaarsfeest van het Zuiden barst weer los van 13 t/m 18 oktober in de historische binnenstad van Sittard.

Het Oktoberfeest Sittard is met recht het grootste najaarsfeest van het Zuiden te noemen. Met 3 grote feestlocaties, een dubbelstock Almhütte, een houten kerkje, een grote Wiesn, een mega Oktoberkermis, meer dan 100 artiesten en een ontelbaar aantal activiteiten is er voor elke doelgroep wel iets te doen.

Topartiesten

Verdeeld over alle feestlocaties treden dit jaar meer dan 100 nationale- en internationale topartiesten op. Grote publiekstrekkers zijn: Brings, Domstürmer, Kasalla, Blechblos'n, Funky Marys, Lex Uiting, Die Draufgänger, Schürzenjäger, Sumpfkroten, Geri der Klostertaler, Mountain Crew en nog veel meer!

Oktoberfeest TV

Op zondag 6 oktober is er wederom een live-uitzending van Oktoberfeest TV. Deze zal plaatsvinden op de Markt in Sittard. Tijdens deze aflevering maken we de nieuwe Miss-Oktoberfeest bekend, showt Lederhosen Land de nieuwste collectie, zijn er prijzen te winnen en live-optredens. Jullie zijn uiteraard van harte uitgenodigd om deze uitzending bij te wonen vanaf een terrasje, zien we jullie dan?

Trök nao 't Zuuje

Na al dat Duiste feestgedruis is het op woensdag 23 oktober tijd om weer 'trök nao 't Zuuje' te gaan. Niemand minder dan Träcksäck, Marolein Heijltjes en Lex Uiting, zullen je terug brengen naar de roots. Maar afsluiten doen we natuurlijk met een knaller, Vollgas Orchester zal deze avond in stijl afsluiten!

Wir tanzen
DAS LEBEN!

Start van het *Cultuurseizoen*

De herfst leent zich niet alleen perfect voor boswandelingen en knus thuis op de bank zitten, maar ook voor culturele uitjes. September vormt namelijk traditiegetrouw de start van het cultuurseizoen in Maastricht. Er valt ook dit najaar weer veel te beleven bij de culturele hotspots van de stad: van dansvoorstellingen en optredens van muzikanten tot kunsttentoonstellingen in alle vormen en maten.



Maastricht is Cultuur

Ben jij iemand die graag in eigen stad op pad gaat? Altijd weer iets nieuws ontdekken. Tijdens het culturele seizoen bruist het weer van de unieke evenementen en culturele festivals. Maastricht is niet voor niets de tweede cultuurstad van Nederland.

Bekijk de culturele uitagenda om alvast je kalender voor de komende maanden te vullen. Zo hoef je niks te missen!



Evenementen die je niet wilt missen

Festival Musica Sacra | 20 t/m 22 september



De binnenstad van Maastricht vormt in het derde weekend van september het podium voor het kunstenfestival Musica Sacra. Je geniet hier van muziekkuitvoeringen van nationale en internationale topmusici en -ensembles in allerlei genres. Naast de gevarieerde muziekprogrammering biedt het festival ook

theater, film, dans, exposities, lezingen en excursies. Veel van deze onderdelen zijn speciaal ontwikkeld voor Musica Sacra en worden voor het eerst uitgevoerd tijdens het festival. Het driedaagse festival heeft ieder jaar een specifiek thema dat de rode draad vormt in het programma. Dit jaar is het festivalthema 'Uit vrije wil'.

Festival Nederlandse Dansdagen | 4 t/m 10 oktober

Tijdens de Nederlandse Dansdagen staat Maastricht volledig in het teken van dans. De top van de Nederlandse dans komt dit jaar voor de 27e keer naar Maastricht. Laat je een week lang betoveren door de mooiste choreografieën van grootmeesters en aanstormend talent tijdens voorstellingen in allerlei dansgenres.

Wil je liever zelf met de voetjes van de vloer?

Doe dan mee met een van de workshops die er worden gegeven of geniet van een van de vele dansfeestjes die er te vinden zijn in de stad.



Joseph Rodriguez - We're all people | 21 september 2024 t/m 2 februari 2025

In het Fotomuseum aan het Vrijthof wordt op 21 september een nieuwe tentoonstelling geopend met werk van de Amerikaanse fotograaf Joseph Rodriguez. Deze bijzondere expositie bestaat uit 75 beelden uit het omvangrijke oeuvre van Rodriguez die het leven van mensen die volgens de norm aan de onderkant van de maatschappij leven laten zien. Hiermee hoopt de fotograaf inzicht te geven in de moeilijkheden waar deze mensen mee te maken krijgen in het dagelijkse leven zodat er wederzijds begrip kan ontstaan. De foto's zijn voornamelijk genomen in New York en Los Angeles in de jaren '70, '80 en '90.



Currents 11 | 21 september t/m 3 november

Deze jaarlijkse terugkerende tentoonstelling bij Marres, Huis voor Hedendaagse Cultuur, laat het werk zien van kunstenaars die pas zijn afgestudeerd aan kunstacademies in België, het Duitse Noordrijn-Westfalen en het zuiden van Nederland.

De werken van veertien verschillende kunstenaars zijn uitgekozen door een jong team van opkomende curatoren die elkaar ontmoet hebben op de Jan van Eyck Academie. Dit initiatief biedt je de mogelijkheid om kennis te maken met verrassende kunstwerken van nieuwe talenten.



Hondententoonstelling Maastricht | 28 en 29 september

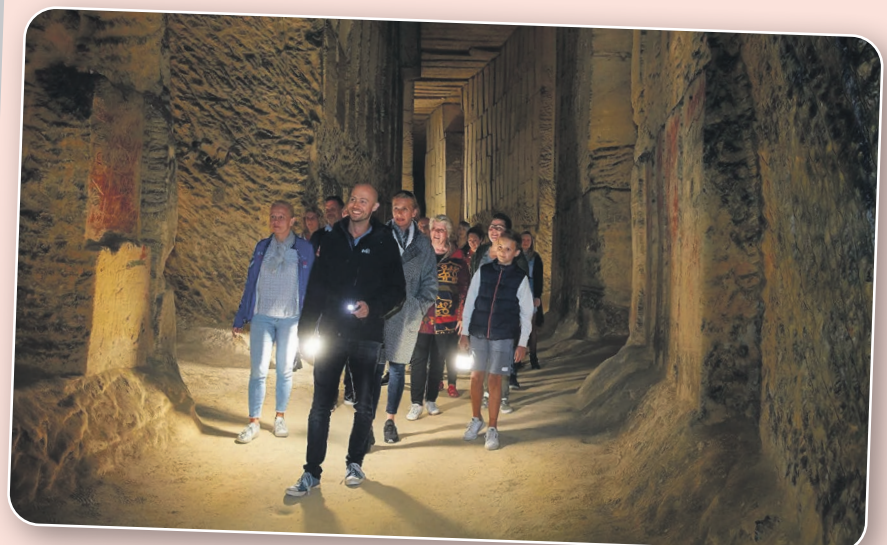


Hondeneigenaren opgelet! In het laatste weekend van september kun je samen met je trouwe viervoeter meedoen aan een hondententoonstelling in MECC Maastricht.

We hebben het niet over zomaar een tentoonstelling, maar een van de grootste hondententoonstellingen van het land. Alle hondenrassen zijn beide dagen welkom om gekeurd te worden door 30 keurmeesters uit 13 landen.

Rondleiding Grotten Zonneberg | dagelijks

Laat je door een Official Maastricht Guide meenemen door het gangenstelsel van de Grotten Zonneberg. Deze gangen zijn ontstaan doordat er hier mergel werd afgegraven om mee te bouwen. In de grotten kun je bijzondere muurschilderingen van houtskool en beeldhouwwerken bekijken die gemaakt zijn door allerlei kunstenaars. Verder zal de gids je onderweg vertellen over het ontstaan van de grotten en de functies die deze gangen hebben gehad. Deze grotten zijn tijdens de Tweede Wereldoorlog namelijk ook gebruikt om in te schuilen.





www.werkenbijsevagram.nl

scan mij
en vind de
mooiste baan!



**Jouw
droombaan...
Daar zorgen
wij voor!**

Kom werken bij Sevagram!

Of je nu een hele hoop ervaring hebt in de zorg of welzijn, net bent afgestudeerd, of zelfs nog helemaal geen zorgdiploma hebt:

Wij zijn op zoek naar jou!