

# PARKSTAD & MAASTRICHT

JAARGANG 5 | FEBRUARI 2024 | NUMMER 46

JAARGANG 2 | FEBRUARI 2024 | NUMMER 13

# leeft!

ZUID-LIMBURG EDITIE

POWERED BY

**Randal Esser**  
sales & media

UW VERTROUWDE GRATIS HUIS-AAN-HUIS BLADEN IN EEN COMBINATIE-UITGAVE MET EEN TOTALE OPLAGE VAN 209.000 EXEMPLAREN IN HEEL ZUID-LIMBURG!

MET VEEL AANDACHT VOOR

**LENTE IN ZUID-LIMBURG  
EN NOG VEEL MEER**

**SPECIALE VACATURE-UITGAVE**



## VASTENTIJD

De carnaval zit erop. Dat houdt twee dingen in: de vastenperiode is aangebroken én de lente is in zicht. Tijdens de vastentijd wordt er volgens oude katholieke traditie 6,5 week sober gegeten en gedronken. Een gebruik dat echter steeds minder vaak wordt nageleefd. Hetzelfde geldt voor de grote voorjaars schoonmaak, waarbij vroeger rond deze tijd van het jaar het complete huis op de kop werd gezet. Tegenwoordig poetsen we het hele jaar door.

Behalve deze weetjes vind je in deze combinatie-uitgave een extra vacature-gedeelte met alles over de banenmarkt in Zuid-Limburg. Bovendien nog enkele gezondheidstips, prachtige wandelroutes en aanstaande evenementen in de regio.

Bekijk  
alle vacatures  
vanaf  
pagina 19

**ZIN IN EEN AVONDJE UIT?**

**PESPERMILL**  
CASINOS 777

Beitel 90, Heerlen

Openingstijden  
Maandag tot en met donderdag  
van 10.00 u tot 02.00 u,  
vrijdag, zaterdag en zondag tot 03.00u.

IN ONS VOLGENDE  
NUMMER (EIND MAART):

**VOORJAAR,  
PASEN & MEER**

OOK ADVERTEREN ?  
BEL 06-50298807



**Fietsservice**  
Ghen Heij

Actie: 10% korting op alle 2023 modellen  
van Giant en Ebike Das original

Heulsstraat 33 | Heerlen | +31(0)45 785 64 55 | [www.fietsserviceghenheij.nl](http://www.fietsserviceghenheij.nl)



## COLOFON

## Maanduitgave Parkstad &amp; Maastricht Leeft!

Parkstad: 5e jaargang, februari 2024, editie 46

Maastricht: 2e jaargang, februari 2024, editie 13

## Verspreidingsgebied:

Gehele regio Zuid-Limburg.

Dit is samen goed voor 209.000 exemplaren huis-aan-huis.

## Redactie

Context4You

parkstadleeft@randalessen.nl

## Acquisitie

Randal Esser Sales &amp; Media

Edwin Philippens

## Lay-out en vormgeving

Studio Cicero

## Druk

Print Power Nederland, Melick

## Uitgever

Randal Esser Sales &amp; Media

Van der Scheurstraat 109

6413 VG Heerlen

+31 (0)45 750 95 50

+31 (0)650 29 88 07

mail@randalessen.nl

www.randalessen.nl

Randal Esser  
sales & media

## Volg ons ook op:

Facebook: Parkstad Leeft

Instagram: ParkstadLeeft



Copyright©2024 Randal Esser Sales &amp; Media. All rights reserved.

De inhoud van dit blad is met de grootst mogelijke zorg samen-gesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend. Druk- en zetfouten voorbehouden.

N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave.

## PUZZEL MEE EN WIN!

## Lekker shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

Doe mee door de oplossing van de woordzoeker van deze maand in te vullen en maak kans op 1 van de 6 prijzen à € 50,- zodat jij lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

STUUR JE ANTWOORD VOLLEDIG MET NAAM, WOONPLAATS EN TELEFOONNUMMER VÓÓR 15 MAART 2024 NAAR PARKSTADLEEF@RANDALESSER.NL OF PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.NL

## MENU VAN DE MAAND

## TRAYBAKE MET ZALM, SPRUITJES EN BIMI

Na de uitbundige festiviteiten van carnaval, waar vette happen en zoete lekkernijen schering en inslag zijn, breekt de vastentijd aan als een welkome periode van herstel en reflectie. Het is het moment waarop mensen de balans herstellen en bewust kiezen voor gezondere maaltijden die het lichaam voeden en versterken. Tijd dus voor een heerlijke traybake met zalm, spruitjes en bimi.

Bimi, voor veel mensen een nog vrij onbekende groente, smaakt naar de combinatie van asperge en broccoli. Vandaar dat bimi ook wel aspergebroccoli wordt genoemd. Deze groente wordt veel gebruikt in de Aziatische keuken. De smaak van deze groente komt goed tot zijn recht in deze traybake samen met spruitjes en zalm. De traybake is heerlijk als avondeten!



## Benodigdheden (4 pers):

- 700 gr krieltjes
- 800 gr geschoonde spruitjes
- 6 takjes dille
- 10 takjes rozemarijn
- 4 teentjes knoflook
- 6 el zonnebloemolie
- 400 gr bimi (aspergebroccoli)
- 520 gr zalmfilet
- 100 gr kruidenboter
- 4 tl Dijon mosterd
- 8 el Griekse yoghurt
- Peper en zout

## Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de krieltjes in tweeën of vieren, afhankelijk van de grootte. Snijd de spruitjes doormidden.
- Kook de krieltjes ca. 10 min. Kook de spruitjes de laatste 4 min. mee en giet vervolgens af.
- Hak de dille, 2/5 van de rozemarijn en de teentjes knoflook fijn. Meng dit met de olie, spruitjes en krieltjes. Meng goed door elkaar, schep in een ovenschaal en bak 20 min. in de oven.
- Giet ondertussen kokend water over de bimi, laat 5 min. staan en giet af.
- Leg na 20 min. de bimi, zalmfilets, kruidenboter en overige takjes rozemarijn bovenop de ovenschaal en bak het geheel nog 10 min.
- Meng ondertussen de mosterd met Griekse yoghurt en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de ovenschaal uit de oven en serveer met de yoghurt-mosterdsaus

## Eet smakelijk!

Bron: eatertainment.nl

## VASTENTIJD / LENTETIJD

D	E	V	A	H	Y	A	C	I	N	T	E	N	E	
S	T	D	I	E	H	K	I	J	L	O	R	V	D	E
N	T	T	S	N	E	E	U	W	V	R	I	J	I	D
I	S	H	F	I	E	T	S	E	N	T	B	E	L	
T	H	C	A	R	P	N	E	M	E	O	L	B	E	
K	N	A	D	G	O	E	M	G	D	N	B	N	N	
R	A	R	N	E	S	L	R	R	N	N	L	E	T	
O	R	P	A	N	N	A	H	E	A	T	O	K	E	
K	C	N	A	V	A	O	R	O	B	W	E	R	K	
U	I	E	M	J	L	J	A	R	R	W	S	A	L	
S	S	P	D	N	A	A	M	N	E	G	E	R	O	
S	S	L	N	R	B	I	I	G	M	T	M	S	K	
E	E	U	I	I	N	U	P	Z	O	I	C	H	J	
N	N	T	W	T	T	O	G	E	Z	O	N	D	E	

BALANS  
BLOEMENPRACHT  
BLOESEM  
FIETSEN  
GEZOND  
HYACINTEN  
JAARGETIJD  
KROKUSSEN  
LENTE  
LENTEKLOKJE  
NARCISSEN  
OPGEWEKT  
REGENMAAND  
SNEEUWVRIJ  
TERRAS  
TUIN  
TULPENPRACHT  
VROLIJKHEID  
WARM  
WINDMAAND  
ZOMERBANDEN



Oplossing


Plaatselijke verenigingen organiseren

**KIENEN****DAGELIJKS KIENEN IN DE ZAAL VAN CASINO LANDGRAAF**

18 rondes, 1550 euro prijzengeld!

Elke woensdag friet met snack en andere dagen andere acties!

Totaal 18 rondes.  
Zaal open 17.00 uur.  
Aanvang kienens 19.30  
einde 22.45 uur

U kunt buiten roken in de tent

Moltweg 82 Landgraaf  
Info: tel. 045-5315235



Robert Verhagen

Ontruimings Service Verhagen  
06-46608396osverhagen@hotmail.com  
www.osverhagen.nl

# Is het isoleren van je huis verstandig?

"Zeker! zegt Anne Hermans, een recent tevreden klant van Isolatiebedrijf Bameco. "Toen we besloten ons huis te isoleren, hadden we niet verwacht dat het zo'n verschil zou maken," Ons gasverbruik daalde met meer dan 30%! Het is niet alleen goed voor onze portemonnee, maar ons huis voelt ook in de winter én zomer comfortabeler aan."

Deze ervaring is geen uitzondering. Maurice van Gennip, directeur van Isolatiebedrijf Bameco, hoort vergelijkbare verhalen dagelijks. "Isolatie is een van de meest kosteneffectieve verbeteringen die je aan uw huis kunt maken." Het isoleren van je woning heb je in 3 tot 4 jaar terugverdiend.

De Universiteit van Maastricht heeft onderzoek gedaan naar het energieverbruik over tien jaar, voor en na isolatie, van meer dan 2.000 huishoudens. Econome Linde Kattenberg: "Ik denk dat er weinig maatregelen zijn waar je zo'n rendement kan halen met zo weinig risico. Bij het onderzoek kwamen we tot een rendement van 18%, bij de gestegen gasprijzen is dit 40%."

Het betaalt zichzelf dus niet alleen terug door lagere energiekosten, maar verhoogt ook het wooncomfort aanzienlijk. Dat geldt in de eerste plaats in de winter, maar tegenwoordig ook niet onbelangrijk in de zomer doordat de warmte buiten blijft.

Maar wat kost dat dan? Veel minder dan de meeste mensen denken, mede dankzij beschikbare subsidies. Een tussenwoning kan al vanaf € 850,- worden geïsoleerd, een hoekwoning voor € 1.350,- en een vrijstaande woning vanaf € 1.750,-. "En als je geen geld hebt, zijn er zeer interessante financieringsmogelijkheden. De maandelijkse besparing is vanaf de start hoger dan de eventuele financieringslast," legt Maurice uit. Daarnaast verhoogt het de waarde van je huis.

Klanten zoals Jo Smeets waren bezorgd over mogelijke vochtproblemen. "Ik had gehoord over

problemen met oudere isolatiemethoden, maar Bameco verzekerde me dat moderne technieken en materialen die zorgen wegnemen. En ze hadden gelijk; het verschil is dag en nacht. Geen vocht, geen schimmel, alleen comfort." Maurice voegt hieraan toe "Schimmel en vocht op muren verdwijnt juist vaak door goede spouwmuurisolatie. We hebben inmiddels duizenden woningen probleemloos geïsoleerd. We geven niet voor niets 10 jaar garantie."

Veel mensen denken dat isolatie een grote, tijdrovende klus is. "Maar in werkelijkheid," zegt Maurice, "is de meeste isolatie in slechts één dag aangebracht zonder overlast." We staan voor een enorme uitdaging om de vele woningen te isoleren. Ons is gevraagd de verduurzaming van woningen te versnellen. We hebben daarom extra teams opgeleid en als bedrijf geïnvesteerd om hierop voorbereid te zijn. Dat betekent ook, dat we vaak binnen enkele weken een woning kunnen isoleren."

"Maar hoe weet ik of mijn huis geschikt is?" vraagt u zich misschien af. Het antwoord is simpel: neem contact op met Bameco voor een gratis advies. "Onze experts beoordelen uw situatie en adviseren de beste aanpak. Elk huis is uniek, maar er is altijd een oplossing," verzekert Maurice.

Geïnteresseerd? Neem vandaag nog contact op met Bameco op 043-7600033 of bezoek onze website [www.bamecobv.nl](http://www.bamecobv.nl).





## Tijdelijke actie: Nu 10% korting op vloerisolatie en 25 jaar garantie

Wist u dat u op het isoleren van uw woning nu tot **30% subsidie** krijgt

  
 Spouwisolatie

  
 Vloerisolatie

  
 Dakisolatie



Meer informatie of direct een afspraak maken? Scan de **QR-code**, vul het contactformulier in of bel: **043-760 00 33**



## Is springcleaning nog wel van deze tijd of nostalgie?

Springcleaning of voorjaars schoonmaak werd altijd aan het einde van de winterperiode uitgevoerd. En om maar meteen met de deur in huis te vallen: nee, de 'grote schoonmaak' is in Nederland al vele jaren in onbruik geraakt.

Op het moment dat de eerste zonnestralen in het huis kwamen en men daardoor kleine stofdeeltjes zag opwaaien, was het juiste moment aangebroken om het hele huis eens goed schoon te maken. Systematisch - kamer voor kamer - ging men te werk. Geen kamer bleef gespaard.

### Mattenklopper

De gordijnen werden van het raam gehaald en naar de stomerij gebracht of zelf gewassen. Ramen en deuren werden opengezet. De vloerkleden en lopers werden opgerold en naar buiten gebracht om ze eens goed met de mattenklopper uit te kloppen. Als het weer het toeliet, deed men al het meubilair even naar buiten, om het binnen eens goed schoon te maken. Alle kasten werden leeggeruimd en van binnen goed schoongemaakt. Het kastpapier werd, indien noodzakelijk, vervangen. Voordat men de kast weer inruimde, werd deze eerst van de muur gehaald om achter en onder de kast alles goed schoon te maken en houten kasten werden goed in de boenwas gezet.



Ook de inhoud kritisch bekeken en goed schoongemaakt. De glazen en het servies, dat men niet dagelijks gebruikte, werden afgewassen. Kleding werd nagekeken en boeken, papieren en documenten werden zorgvuldig geordend.



### Rigoureuze aanpak

Nadat de kasten weer schoon op hun plaats stonden, werden de kamerdeuren gesopt, de ramen gewassen en de vloeren geschrobt. Dan konden de uitgeklopte kleden weer op de vloer, de overige meubels weer naar binnen en ook de gewassen en gestreken gordijnen voor het raam. Het liefst werden de kamers ook opnieuw behangen en gewit.

Uit de slaapkamer werd ook de matras naar buiten gebracht, om deze goed met de mattenklopper uit te kloppen. De keuken, badkamer en toilet kregen dezelfde behandeling als de kamers, hier werden ook de tegels van de muren zorgvuldig afgewassen.

### Voorjaars schoonmaak

Een voorjaars schoonmaak nam meestal meerdere dagen in beslag en was zeer zwaar werk. De oorspronkelijke noodzaak die bestond uit onder andere kolenkachels, beperkte stofzuigmogelijkheden en meer mensen in een huis maakte een voorjaars schoonmaak noodzakelijk. Schoonmaakacties in de lente kunnen uit gewoonte nog de voorjaars schoonmaak genoemd worden.

**AUTO PARKSTAD**

**UW PROFESSIONELE ADRES VOOR ONDERHOUD, REPARATIE EN LEVERING VAN BETROUWBARE OCCASIONS TEGEN SCHERPE PRIJZEN.**

AUTO PARKSTAD | HEERENWEG 1 - 6414 AC HEERLEN | +31(0) 45-567 96 96 | WWW.AUTOPARKSTAD.NL

## Hoe decoreer je je huis het beste tot de lente?

Een nieuw jaar is aangebroken, na de feestdagen zit inmiddels ook de carnavalsperiode er weer op. We laten de drukte van de feesten -inclusief de talrijke versieringen - achter ons. We gaan weer voor rust en ruimte!

De donkerste en kortste dagen zijn weer achter de rug, maar het is nog even wachten op de lente. Welke decoratie kan je dan het beste plaatsen in de pre-lente?

### Kleuren en materialen

Kerst dat is rood, opvallende kleuren, drukte... deco in de maanden daarna echter is veel ingetogener en brengt rust. Je kiest voor niet-opvallende kleuren zoals wit, beige, zacht groen, oud-rose, gouden accentjes en natuurlijke materialen.

Haal accessoires in huis waar je oneindig mee kan combineren zoals kaarsen en schalen. Ze geven meteen een warme sfeer, die je in deze wintermaanden zeker nog kan gebruiken. Kies dan ook nog voor warme kleuren zoals okergeel, aardetinten, oranje en goud. Je kan de kaarsen decoreren op een schaal, in een lantaarn, onder een stolp of gegroepeerd als verzameling op een plateau.

Vervissel of vervang je textiel: nieuwe kussens op de bank, een nieuwe spreij op je bed, een ander vloer- of tafelkleed, leuke badmat, toffe theedoeken ... textiel geeft zoveel warmte en gezelligheid en meteen een nieuwe, frisse look.

### Vazen en kamerplanten

Tijdens de wintermaanden zijn er best mooie takken te vinden. Maar ook (kunst) bloemen zijn een leuke optie om je huis wat gezelliger te maken. Schik ze in één of meerdere vazen in de stijl van jouw interieur.

Wat te denken van nieuwe planten? In een mooie pot geven ze je huis sowieso stijl en sfeer. Afhankelijk van de grootte van de plant, kan je een ruimte er mooi mee vullen. Beginnen de lentekriebels toch al wat te ontluiken, haal dan gerust al wat narcisbollen in huis, deze bloeien van februari tot mei.

Decoreer in eerste instantie met wat je zelf leuk vindt en bij je huisstijl past.

Bron: wooninfluencers.nl



**Winthaegen**  
**Energieprestatieadvies**  
**Limburg**

Uw gedegen partner voor een energielabel bij: verhuur, verkoop, verbouw, nieuwbouw van uw woning of bedrijfspand en daarnaast gecertificeerd voor verduurzamings-maatwerkadvies.

Opname ook mogelijk in avond en weekend uren  
www.w-e-l.nl | wim@w-e-l.nl | 0610615927  
Juliana Bernhardtlaan 111 | 6432GV Hoensbroek



## TE KOOP: Hoogwaardige bedrijfsruimten!

Nog enkele Tools1 units direct beschikbaar  
prijzen vanaf €199.500, oppervlaktes vanaf 264 m<sup>2</sup>

Tools2 units prijzen vanaf €149.500,  
oppervlaktes vanaf 133 m<sup>2</sup>

Sourethweg 7 te Heerlen,  
Parkstad Zuid Limburg

2e fase  
gestart



Tools1



Tools2

085 077 36 90 | [toolsheerlen.nl](https://toolsheerlen.nl)

## ToolsHeerlen: Nieuwe hoogwaardige bedrijfsgebouwen in Parkstad

ToolsHeerlen bouwt en verkoopt in Heerlen hoogwaardige bedrijfsruimtes, met name voor de wat kleinere ondernemers. Kenmerkend voor deze gebouwen is de goede kwaliteit, waardoor deze investering, voor vele doeleinden toepasbaar is.

Het eerste gebouw is gereed. De realisatie van het tweede gebouw is gestart. Ondernemers verkrijgen hiermee eigen waardevast bezit, met mogelijk een waarde-stijging in de toekomst. Het aanbod van deze bedrijfsruimtes van 150 tot 500 m<sup>2</sup> voorziet daarmee in een grote behoefte.

### Mooie locatie

De locatie op een beveiligd bedrijventerrein aan de Sourethweg te Heerlen is uitstekend bereikbaar d.m.v. de N281 en de A76 met Parkstad, Maastricht en Aken op korte afstand. De gebouwen staan in een bedrijvige maar toch ook rustige omgeving aan de rand van het heuvellandschap. Er vind veel nieuwbouw en ontwikkeling plaats.

### Bouwen in fasen

Vanwege het geringe aanbod aan nieuwe gebouwen besloot ToolsHeerlen in 2021 grondposities te verwerven voor bedrijfsgebouwen aan de Sourethweg te Heerlen. De eerste fase Tools1, bestaande uit 17 bedrijfsruimtes of units, is in 2023 gereedgekomen. Daarvan zijn er nog een paar beschikbaar. Van de tweede fase Tools2, bestaande uit 9 units, zijn eind 2023 de grondwerkzaamheden gestart. Waarschijnlijk komt dit gebouw nog in 2024 gereed.



### Aankoop van eigen bedrijfsruimte

ToolsHeerlen is één van de eersten die in Parkstad met het verkopen van relatief kleine bedrijfsruimten is begonnen. Koop, in tegenstelling tot huur, zorgt dat op den duur de bedrijfsruimte eigen bezit wordt, zonder dat een jaarlijkse huurverhoging de ruimte elk jaar fors duurder maakt.

Een eigen bedrijfshal maakt het, samen met de casco oplevering, mogelijk om de ruimte volledig naar eigen wens af te bouwen en in te richten. En het kan ook uitstekend dienen als aanvullende pensioenvoorziening in de toekomst, door dan de ruimte te verhuren. De specificaties, zoals belastbaarheid, betonnen etage vloer, betonnen tussenwanden, hoge isolatie waarden en een betonplint zijn uitstekend en maken de units waardevast. Ook is de vrije hoogte op de begane grond maar liefst ruim 4.6 meter. Daardoor is een entresol tussenvloer mogelijk.

### Gebruikers

Op dit moment is een groot deel van Tools1 in gebruik. En de gebruikers zijn tevreden! Hieronder delen we wat ervaringen:

Tijdens de recente koude periode was de conclusie: "we komen terug na een weekje vakantie maar het pand is niet heel koud, warmte blijft goed hangen. Bizar goede isolatie!" En: "De bereikbaarheid, de kwalitatief hoogwaardige nieuwbouw en het mooie uitzicht op het heuvelland maken dat we erg tevreden zijn met de investering in onze nieuwe bedrijfsruimte".

"De zuinige energiehuishouding is van groot belang. We zijn zeer blij met de vloerverwarming in combinatie met de warmtepomp. De isolatie van het gebouw is dusdanig dat het warm blijft in de winter en koel in de zomer. Dit in combinatie met een paar airco's, welke voor warmte en koude zorgen. Het innovatieve design en de mooie belijning zorgt voor een heerlijke werkruimte voor onze mensen op een perfecte locatie. Al met al zijn we super trots op het nieuwe bedrijfsgebouw Tools Heerlen. Boven verwachting!"

### Contact

Als u meer informatie wilt  
of een bezichtiging  
kijk op [toolsheerlen.nl](https://toolsheerlen.nl)  
of bel met Marcel Verhoeve  
op 085 0773690.







## Top 5 wandelroutes langs het water

Lekker gezond stappen en genieten van de mooie natuur in het Zuid-Limburgse heuvelland! Meelopen met een kabbelend beekje of struinen langs de brede Maas, in Zuid-Limburg lopen veel paden langs het water. De weg van het water is zo gek nog niet: weinig hoogteverschil en heerlijk koel door de vochtige atmosfeer. In Zuid-Limburg langs het water wandelen kent vele vormen: door oevers, bossen, heide of grasland... het water stroomt overal. Wij kozen voor jou de top 5 van de mooiste wandelroutes langs het water, aanbevolen door Visit Zuid-Limburg.



### 1. Wormdal, Kerkrade

Een echte onontdekte natuurparel is het Wormdal. Het ligt dan ook verstopt 'achter' Kerkrade tegen de Duitse grens. De Worm kronkelt hier haar weg door sterk verwilderde natuur. Erosie velt zo nu en dan een boom, maar ook de bever helpt een handje mee. Dat zorgt voor avontuurlijk wandelen met hier en daar een boomstam op het pad.

Overhangende takken vormen weer de perfecte uitkijkpost voor de ijsvogel die nestelt in de oeverwanden. Behalve dat het een vogelrijk gebied is, graast er ook een kudde Galloway-runderen in de bloemrijke weides.

*Start- en eindpunt: Baalsbruggerweg in Kerkrade.*



### 2. Watervalder beek, Ulestraten

De Watervalderbeek ontspringt in het bos van het gehucht Waterval bij Ulestraten. Door allerlei bronnen in datzelfde bos groeide ze uit tot een mooi kabbelende beek. Daarna wringt zij zich tussen de weiden van Waterval door, richting Meerssen, alweer de beek bij de Pletsmolen onder de grond verdwijnt. Het lieflijke gehucht Waterval ligt in een dal van de Watervalderbeek tussen Ulestraten en Raar.

*Start- en eindpunt: Watervalweg 1 in Ulestraten.*



### 3. Eijsder Beemden, Eijsden

Dit natuurgebied rondom de Maas vormt een waterrijk paradijs voor planten, dieren en wandelaars. Grindwinning maakte plaats voor een staaltje intensieve natuurontwikkeling waar nu dankbaar gebruik van wordt gemaakt. Je wandelt over grasrijke oevers langs de rivier vergezeld door bloemen, vlinders en watervogels. Tijdens je wandeling kun je ook wat grotere fauna tegen het lijf lopen (hopelijk niet letterlijk!). De begrazing van de Eijsder Beemden wordt verzorgd door een kudde Koniksparden en Galloway-runderen. Tijdens een mistige ochtend is dat een prachtig gezicht.

*Start- en eindpunt: Kasteellaan in Eijsden.*



### 4. Geleenbeekdal, Hoensbroek

De Geleenbeek ontspringt in het Heerlense Benzenrade en mondt bij Stevensweert uit in de Maas. De oude beek en het beekdal zijn de afgelopen decennia prachtig in ere hersteld na schade van de voormalige mijnindustrie. Het Geleenbeekdal strekt zich ver uit en brengt onverwacht groen in stedelijk gebied. Rondom de Geleenbeek was het van oudsher al goed toeven. Er zijn nog steeds veel kastelen te vinden, waaronder Kasteel TerWorm en Kasteel Hoensbroek. Rondom Schinnen ligt een rustig stuk Geleenbeekdal dat ook het ontdekken waard is.

*Start- en eindpunt: Klinkertstraat in Hoensbroek.*



### 5. Rivierpark Maasvallei, Sittard

Deze grensoverschrijdende tocht van 137 km (!) verbindt de 11 Nederlandse en Belgische Maasgemeenten in het RivierPark Maasvallei en brengt je langs de mooiste landschappen en gezellige dorpjes. Deze meerdaagse wandeling werd in april 2021 verkozen als 'Beste wandelroute van de Benelux'.

Rivier de Maas boetseerde in Limburg door de eeuwen heen een veelzijdig en boeiend landschap. Er ontstond een wirwar van oude stroomgeulen, afgesneden meanders, dijken en uiterwaarden en een typische fauna en flora. Historische steden en markante dorpen getuigen van een verleden vervlochten met de Maas. Trek je wandelschoenen aan en ontdek het nieuwe grensoverschrijdend (toeristisch recreatief) natuurgebied Rivierpark Maasvallei zelf via deze wandeling. Starten kan vanaf meerdere plaatsen.

*Aanlooproute Sittard:*

Ook de gemeente Sittard-Geleen bevindt zich voor een deel in het RivierPark Maasvallei, zoals de vissersplaatjes Grevenbicht en Obbicht. Vanuit Sittard is er een speciale aanlooproute route waarmee je midden in het RivierPark uit komt. Start de LAW RivierPark Maasvallei dus vanuit Sittard en sluit deze af op de historische markt voor een hapje en drankje. Kom je met de auto parkeer dan direct onder de markt, of bij Kasteel Limbricht en start daar je route. Kom je met de trein, dan kun je starten vanaf het treinstation in Sittard.

Foto's: Visit Zuid-Limburg



## Buiten kantoor tijd een huisarts nodig?

De Huisartsen Spoedpost is er alleen voor spoedklachten die niet kunnen wachten tot je eigen huisarts spreekuur heeft

- » Weet je niet zeker of jouw klacht spoed is? Of ben je ongerust?
- » Kijk op de website van jouw Huisartsen Spoedpost.
- » Vul daarop de vragenlijst 'Moet ik naar de dokter' in.
- » Binnen 1 minuut weet je of je naar de dokter moet.
- » Door deze vragenlijst in te vullen voorkom je wachttijd en onnodige kosten.



Handige gezondheidsinformatie vind je ook op [hapmaastricht.nl](http://hapmaastricht.nl) [huisartsenspoedpost-ozl.nl](http://huisartsenspoedpost-ozl.nl)

Levensbedreigende situatie? Bel altijd 112

De postcode van jouw eigen huisartspraktijk bepaalt de plek van jouw Huisartsen Spoedpost

Houd de spoedzorg beschikbaar: bezoek onze website voor advies en bel alleen bij echte spoed!



Huisartsen Spoedpost Maastricht & Heuvelland

P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht  
[hapmaastricht.nl](http://hapmaastricht.nl)

Eijsden-Margraten, Maastricht, Meerssen, Valkenburg



Huisartsen Spoedpost Oostelijk Zuid-Limburg

Henri Dunantstraat 5  
6419 PC Heerlen  
[huisartsenspoedpost-ozl.nl](http://huisartsenspoedpost-ozl.nl)

Brunssum, Gulpen-Wittem, Heerlen, Kerkrade, Landgraaf, Nuth, Simpelveld-Bocholtz, Vaals

## Provincie Limburg sluit koopovereenkomst Groeve Mourik Economische versterking van de regio

De Provincie Limburg en de firma Mourik hebben een koopovereenkomst gesloten voor de groeve aan de Oostflank van Brunssum. Het sluiten van de

koopovereenkomst is de eerste stap om uiteindelijk op deze plek, samen met de regio, te komen tot de realisatie van een duurzaam bedrijvenpark.

De groeve Mourik heeft de voorbije jaren een belangrijke economische functie gehad, waarbij het vanuit Brunssum verschillende grondstoffen waaronder klei, zand, grind, leisteen en breuksteen aan de industrie in de regio heeft geleverd, waaronder voor de bouw en wegenbouw. Maar ook is de groeve gebruikt voor het storten van de mijnsteen die vrijkwam bij Limburgse bouwprojecten.

### Vooruitstrevende herontwikkeling

Provincie Limburg streeft samen met de gemeente Brunssum, de Stadsregio Parkstad Limburg, de gemeente Heerlen via Trilandis, en mogelijke andere partners uit de regio naar een vooruitstrevende herontwikkeling van de groevelocatie.

Gedeputeerde Elianne Demollin-Schneiders:

"De Oostflank in Brunssum is een van de weinige plekken in de regio die gebruikt kan worden om een passende impuls te creëren voor de regionale economische structuurversterking. Met deze strategische verwerving willen de samenwerkende partijen op een duurzame wijze en bij de natuurlijke omgeving passende kansen in de lokale en regionale arbeidsmarkt creëren."

De bedrijfslocatie is bedoeld voor bedrijven die meerwaarde hebben voor de regio. Bij de ontwikkeling van het bedrijventerrein speelt milieuvriendelijkheid een grote rol en wil men de locatie in de toekomst een positieve bijdrage laten leveren aan het groen in en rondom het gebied.

### Planning

De volgende stap is het gezamenlijk opstellen van een ontwikkel- en samenwerkingsstrategie. Besluitvorming staat in het tweede kwartaal van 2024 gepland. Conform vergunning zal de firma Mourik tot en met eind 2026, klei, zand en grind uit de groeve ontgronden en aansluitend het terrein opleveren, waarna de daadwerkelijke realisatie van de beoogde herontwikkeling kan starten.



**OOK ADVERTEREN IN DE VOLGENDE UITGAVE IN MAART? BEL DAN 06-50298807**

SCAN DE QR-CODE VOOR DE DIGITALE EDITIE



SCAN ME



## Schutterijen Beekdaelen organiseren OLS 2024

De schutterijen in Beekdaelen gaan komende zomer het Oud Limburgs Schuttersfeest (OLS) organiseren. Het OLS vindt op 7 juli plaats in Doenrade. Dat hebben de organiserende schutterijen uit Beekdaelen besloten.

Negen schutterijen uit Amstenrade, Doenrade, Merkelbeek, Oirsbeek, Schimmert, Vaesrade, Sweikhuizen, Puth en Schinnen hebben zich samengepakt om de organisatie op zich te nemen. De schutterijen krijgen de steun van de Gemeente Beekdaelen. De gemeenteraad nam onlangs nog een motie aan waarin steun uitgesproken. Het OLS zou begin juli 2024 in Nederweert worden gehouden, maar de plaatselijke schutterij St. Antonius heeft het evenement teruggegeven aan de federatie. Er was onenigheid ontstaan over de organisatie en ook een grote sponsor liet het afweten.

### Pittoreske Doenrade

Voorbije weken heeft een werkgroep, aan de hand van diverse beoordelingscriteria, een weloverwogen keuze gemaakt om te komen tot een geschikte locatie binnen de gemeente Beekdaelen. Gezien de korte voorbereidingstijd, is met name de geschiktheid en beschikbaarheid van het evenemententerrein van doorslaggevende aard geweest. Betreffende locatie kenmerkt zich door een schitterende landelijke ligging. Dankzij de fantastische medewerking van grondeigenaren en pachters kan er een voldoende groot feestterrein worden ingericht.

Foto: [www.immaterieelergoed.nl](http://www.immaterieelergoed.nl)



Foto: [www.olsfederatie.com](http://www.olsfederatie.com)

Ger Koopmans, voorzitter van het stichtingsbestuur, is ervan overtuigd dat de negen schutterijen van Beekdaelen in een oase van groen gaan zorgdragen voor een schitterende organisatie, waarbij de schutters kunnen schieten op "een zalig stuk van Zuid-Limburg".

### Organisatie

De schutterijen organiseren het Kinjer-OLS op donderdag 27 juni. Zondag 7 juli is de strijd om d'n Um. Alleen al voor de organisatie van het Oud Limburgs Schuttersfeest en het Kinjer-OLS zijn zo'n 1500 vrijwilligers nodig. Schutterij Sint Martinus uit Born organiseerde in 2023 het Oud Limburgs Schuttersfeest.

Bron: [ols2023.eu](http://ols2023.eu)

PRIVATEFUN.NL

**TOYS AND LINGERIE**

20% KORTING MET INLEVERING VAN DEZE ADVERTENTIE

Wij hebben nu ook Ladiesparty's  
In onze winkel

[WWW.PRIVATELADIESPARTY.NL](http://WWW.PRIVATELADIESPARTY.NL)

De mooiste en grootste  
erotiekwinkel van Limburg

Hamstraat 21 Roermond

autoschade

**Vrancken** 

**MAASTRICHT 043 - 76 311 40**  
**SCHINNEN 046 - 47 708 88**

[www.autoschade-vrancken.nl](http://www.autoschade-vrancken.nl)

**PVC Traprenovatie**

vanaf € 1495,-

**WEGENS SUCCES VERLENGD  
NU 20% KORTING  
OP ROLLUIK HEROAL BBS**

**Schillings**  
Rolluiken • Zonwering • Woningstoffering  
Ook voor reparaties rolluiken

Sunplein 32, Landgraaf T 045-531 4132 M 06-37 33 59 82  
E [info@schillingslandgraaf.nl](mailto:info@schillingslandgraaf.nl) | [www.schillingslandgraaf.nl](http://www.schillingslandgraaf.nl)



**Move4Vitality.nl**

# Zelf bewegen met behulp van de fysiotherapeut bij aandoeningen



-  COPD
-  Artrose
-  Oncologie
-  Overgewicht
-  Valpreventie
-  Hart- en vaatziekten
-  Post-operatieve revalidatie



**Ga snel naar:**

**Move4Vitality.nl**



SCAN MIJ



**apetito**

Met zorg bereid.

## Speciaal voor u Bestel een proefpakket en ontvang een waardebon van bakkerij Voncken ter waarde van € 10,-!

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 € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvangt u nu een waardebon van bakkerij Voncken t.w.v. € 10,- gratis! Dat smaakt naar meer toch?

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

Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen (m.u.v. bijgerechten). Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 303-MEANDER12A23. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 29 februari 2024. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://apetito-shop.nl/proefpakket).

Nu met  
gratis  
waardebon!



Bestel  
& geniet  
van:



Runderhachee  
met rode kool en  
aardappelen



Nasi goreng  
met kipsaté



Macaronischotel  
met rundergehakt



Grootmoeders  
kippannetje

[www.apetito-shop.nl](https://www.apetito-shop.nl)

## Week van de Amateurkunst Heerlen

Van vrijdag 7 juni t/m zondag 16 juni 2024 vindt de Week van de Amateurkunst Heerlen plaats. Het thema van deze editie van de WAK Heerlen is 'zichtbaarheid' en biedt amateurkunstbeoefenaars in Heerlen letterlijk en figuurlijk een podium om zich in deze week te presenteren.



De organisatie van de Week van de Amateurkunst Heerlen 2024 ligt in handen van Thijs van Veen (verenigingsondersteuner cultuur) en Sarah-Faye Lombré (cultuurmakelaar bij Cultuurhuis Heerlen). Afgelopen jaar hebben zij met verschillende kunstbeoefenaars in gemeente Heerlen gesproken en willen met het programma van de WAK Heerlen 2024 invulling bieden op een aantal wensen die zij in dit jaar hebben verzameld.

*Tijdens het eerste weekend (zaterdag 8 en zondag 9 juni) vinden er workshops, themabijeenkomsten en een netwerkactiviteit plaats.*

### Open deuren

Door middel van een publiciteitscampagne wordt er deze week extra aandacht gegeven aan alle repetities en bijeenkomsten die er al wekelijks plaatsvinden binnen de gemeente Heerlen. Alle verenigingen en kunstbeoefenaars wordt gevraagd of zij in deze week hun deur open zetten, om zo geïnteresseerden de mogelijkheid te geven om eens te komen kijken bij een repetitie. De 'open deuren' zijn de invulling van het programma gedurende de week van maandag 10 t/m vrijdag 14 juni.

*In het weekend van zaterdag 15 en zondag 16 juni vinden er presentaties, exposities en optredens plaats in het centrum van Heerlen.*

### Aanmelden

Wil je jouw vaste repetitiedag(en) onder de aandacht brengen tijdens de Week van de Amateurkunst Heerlen of meld jij je met jouw vereniging, band, toneelclub, schilderclub of fotoclub aan voor het presentatieweekend? Laat het per mail weten aan Sarah-Faye Lombré [sarah-faye@cultuurhuisheerlen.nl](mailto:sarah-faye@cultuurhuisheerlen.nl) of Thijs van Veen [tvaneen@alcander.nl](mailto:tvaneen@alcander.nl).

## Bijna 7000 pakken koffie voor Voedselbank

Lionsclubs Maastricht Trajectum en Eijsden-Mergelland hebben samen afgelopen maanden deelgenomen aan de landelijke actie om Douwe Egberts punten in te zamelen voor Voedselbank Zuid-Limburg.

In totaal zijn in Maastricht en omgeving bijna 3 miljoen punten ingezameld. Om precies te zijn: 2.778.655 punten in totaal. Deze punten worden door Douwe Egberts omgezet naar 6.567 pakken koffie met een winkelwaarde van bijna €26.000. Op 24 januari zijn de koffiepunten bij de voedselbank Zuid-Limburg in Landgraaf afgeleverd.

Heel hartelijk dank aan iedereen die deze succesvolle actie heeft gesteund op welke manier dan ook. Omdat de actie eind dit jaar een vervolg gaat krijgen, kunt u uw Douwe Egberts punten blijven doneren voor de voedselbank. Dat kan door ze in de brievenbus te doen of op te sturen naar Jekermolenweg 80, 6212 NL in Maastricht of in te leveren bij apotheek St. Pieter, Glacisweg 30L te Maastricht. Lionsclubs Maastricht Trajectum en Eijsden-Mergelland kijken uit naar een nieuw jaar vol koffiepunten, zodat we de actie van het aankomende jaar minstens kunnen evenaren!



Foto: Lionsclub Maastricht Trajectum bij de Voedselbank Zuid-Limburg



Vapen is gewoon roken. Stop er als je blijft mee!

## Vapende jongeren: *feiten en fabels*

Herken je dit? De soms behoorlijk felle welles/nietes discussies met je kind over vaperen? Iedereen heeft er wel een mening over, argumenten voor en tegen vliegen je om de oren. Maar wat is nou waar en wat is nou regelrechte onzin? Laten we beginnen met de belangrijkste fabel te ontcrachten: vaperen is gewoon roken, alleen op een andere manier. Een gezonde sigaret bestaat nu eenmaal niet.

### Feit of fabel?

(Tip! Ook te gebruiken als quizvragen, handig om het gesprek over vaperen aan te gaan met je zoon of dochter)

#### Met vaperen krijg je minder nicotine binnen dan met 'gewoon' roken

Hardnekkige FABEL!

Hoeveel nicotine je binnenkrijgt, hangt af van wat je rookt en hoe vaak. Verstokte vapers die de hele dag door aan hun e-sigaret hijsen, kunnen tot wel twee keer zoveel nicotine binnen krijgen dan zware rokers!

#### Van roken word je slank

FABEL!

Van roken word je niet slank. Roken heeft wél effect op je spijsvertering, je eetlust en je smaak.

#### Nicotine is verslavend

FEIT!

De meeste vullingen voor e-sigaretten bevatten nicotine. Nicotine zorgt voor een geluksgevoel. Maar je raakt er akelig snel verslaafd aan: als je geen nicotine binnenkrijgt, krijg je veel stress. Je wilt steeds meer, steeds vaker roken. Veel jongeren hebben niet eens door dat ze

verslaafd zijn aan vaperen.

#### De damp van een e-sigaret bevat geen giftige stoffen

FABEL!

De damp van e-sigaretten bevat – naast nicotine – nog veel meer giftige en irriterende stoffen: denk aan propyleenglycol, glycerol en smaakstoffen met vaak onduidelijke samenstelling. Dat kan toch niet goed zijn voor je longen en je lijf?

#### Vapen is alleen slecht voor je longen

FABEL!

Vapen verstoort ook het functioneren van de trilhaartjes in de luchtwegen en zelfs in de neus- en keelholte. Hierdoor ben je vatbaarder voor infecties en opstapeling van ingeademde deeltjes. Ook brengt roken/vapen onomkeerbare schade aan je bloedvaten en hersenen toe: juist in de tijd dat die zich volop aan het ontwikkelen zijn.

#### Rokers/vapers krijgen sneller gaatjes in de tanden

FEIT!

Ze hoesten en piepen ook meer, hebben vaker concentratieverlies, hoofdpijn, een geïrriteerde keel, een stijgende hartslag, epileptische aanvallen en een slechtere

conditie. Wist je ook dat je door te roken minder vruchtbaar wordt?

#### Nicotinevergiftiging bestaat niet

FABEL!

We zien het helaas vaker: duizelig, misselijk, overgeven, flauwvallen.

#### Eén sigaret/vape proberen maakt je toch nog niet verslaafd?

KLOPT!

Maar 2/3e van iedereen die een sigaret probeert, raakt uiteindelijk verslaafd. Toch iets om over na te denken, niet?

#### Jongeren die regelmatig e-sigaretten gebruiken, hebben een groter risico om daarna te beginnen met tabak.

FEIT!

Ruim 2/3e van de regelmatig vaperende jongeren, rookt ook tabak. Sowieso geldt: mensen met één verslaving, zijn gevoeliger voor andere verslavingen.

#### Elke dag beginnen 75 jongeren in

Nederland met roken

FEIT!

Dat zijn dus ruim 25.000 jonge mensen per jaar. Stel je voor: dat is dubbel zoveel als alle jeugd in Maastricht!



#### Meer weten? Hulp nodig?

Betrouwbare cijfers en informatie nodig? Kijk eens op de website van het Trimbos Instituut, hét landelijk kennisinstituut voor mentale gezondheid, het gebruik van alcohol, tabak, drugs, gamen enzovoort: [trimbos.nl](http://trimbos.nl). Of op [jellinek.nl](http://jellinek.nl) of [rokeninfo.nl](http://rokeninfo.nl).

#### Stoppen et roken/vapen?

Op [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl) vind je handige tips om te stoppen met roken (ook interessant voor ouders!).

### Tips voor een gezonde huid in de kou

## Brrr, het is koud buiten

Schralle wind in je gezicht, rode neus, rode handen. En dat terwijl binnen de verwarming staat te loeien. Niet de beste combinatie voor je huid. Hoe zorg je er nu voor dat je deze dagen geen droge handen, kloven of gebarsten lippen krijgt? Enkele tips om je huid gezond te houden.

#### Tip 1: Ga naar buiten en geniet ervan

Ga naar buiten en geniet van licht en zon. Maar dan wel verstandig! Een bleke winterhuid is namelijk extra kwetsbaar voor de eerste zonnestralen. Zonnebrandcrème voorkomt huidveroudering en beperkt de risico's op huidkanker. Een zonnebrandcrème met minimaal factor 15 zorgt in de wintermaanden voor voldoende bescherming.

#### Tip 2: Niet te veel douchen

De schrale lucht en verwarming drogen je huid uit en je talgklieren houden al die uitdrogende factoren niet bij. Maar ook water en zeep drogen de huid uit. Daarom: minder vaak, minder lang, minder warm douchen. Want douchen, wast het natuurlijke vetlaagje van je huid eraf, zeker als je veel zeepproducten gebruikt. Juist dat laagje houdt het vocht binnen en zorgt ervoor dat je huid niet uitdroogt. Daarna insmeren met bodylotion of crème.

#### Tip 3: Smeer veel vaseline

Heb je last van een uitgedroogde huid, kloven, gebarsten lippen? Smeer vaseline! Je kunt natuurlijk ook dure bodycrèmes en lippenbalsems gebruiken. Maar wat al die dure vochtinbrengende crèmes ook mogen beloven, ze doen niets anders dan vaseline: een beschermend vetlaagje aanbrengen op de huid, die daardoor minder snel uitdroogt.

#### Wist je dat...

...bloedvaten een belangrijke rol spelen bij de warmteregulatie van het lichaam. Bij warmte zetten je haarvaatjes uit, zodat er meer warm bloed naar de huid stroomt en de huid kan afkoelen. Dan krijg je dus een rood gezicht. Ga je naar buiten en de koudere lucht in, dan gebeurt het omgekeerde: om te voorkomen dat het lichaam teveel warmte verliest, trekken de haarvaatjes samen. En je gezicht wordt meteen witter. Daar kun je je ook registreren.

## Waarom bewegen en wanneer is het genoeg?

**Bewegen is cruciaal voor een fit lichaam en een goed werkend brein. Zelfs een klein beetje bewegen heeft al positieve effecten.**

Nederlanders zijn kampioen zitten, zo'n 9 uur per dag gemiddeld. En als gevolg van de coronacrisis zitten we meer binnen en bewegen we nog minder. Dat kun je gerust een aanslag op onze gezondheid noemen.

Bewegen verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, op overgewicht en diabetes type 2, het verbetert je weerstand, spierkracht en botkwaliteit, het draagt bij aan een verlaagd risico op bijvoorbeeld borst- en darmkanker en helpt depressieve klachten te voorkomen. Ook lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie worden met bewegen bestreden.

Toch voldoet nog niet eens de helft van de volwassen Nederlanders aan de aanbevolen Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. En van de groep 65-plussers is dat hoogstens een derde. Kinderen tot 11 jaar doen het iets beter met 55 procent, maar jongeren tussen de 12 en 17 jaar doen het echt slecht: slechts 28 procent beweegt voldoende.



Bewegen is goed, meer bewegen is beter, is het advies. Zelfs een klein beetje extra beweging heeft al positieve effecten. Wandelen, slenteren, fietsen, traplopen en dagelijkse bezigheden als boodschappen doen en schoonmaken – alles telt mee. Je kunt ook gaan sporten, buiten of in de sportschool. Of thuis een workout doen.

Hoe je wilt bewegen, is ieders eigen keus. Zoek naar wat bij je past. Als je bewegen maar een vast onderdeel van je dagelijks bestaan maakt.



## RAAMDECORATIES VAN MANDERS MACHTIG MOOI



Wij helpen graag bij uw keuze uit onze fraaie, zeer uitgebreide collecties eigentijdse gordijnen, inbetweens, plissés, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere zonwering. En de bijpassende vloeren hebben we ook.

UW GORDIJNEN NÚ GRATIS PERFECT OP MAAT GEMAAKT!

# MANDERS INTERIEURS

RAAMDECORATIES & VLOEREN

WILLEMSTRAAT 101-103 HEERLEN 045 572 06 18 WWW.MANDERSINTERIEURS.NL



Op de hoogte blijven?  
Meld u aan voor  
onze nieuwsbrief

Maak het bespreekbaar

## Wat heeft u al geregeld?

Overlijden, een onderwerp dat we liever vermijden. Beladen, ongemakkelijk, verdrietig. Toch is het goed om het gesprek aan te gaan. Met uzelf en met uw naasten. Maak het bespreekbaar.

Door tijdig zaken op orde te stellen, kunt u uw naasten in de toekomst veel regelwerk en onduidelijkheid besparen. Maar wat moet en kan er uit voorzorg geregeld worden? Daar nemen wij u de komende weken in mee.



Volg ons ook op facebook

Pisartlaan 8, Eijsden  
Langs de Gewannen 20,  
Ulestraten  
[www.walpot.net](http://www.walpot.net)

walpot  
uw houvast bij loslaten

## Doe mee met de Bed & Breakfast voor Bijenchallenge in Limburg!

Heb je altijd al gedroomd van een tuin waar bijen rondzoemen en volop kunnen genieten? De Bijenstichting nodigt alle tuinliefhebbers van de provincie Limburg uit om deze droom te realiseren en mee te doen aan de meest bijzondere uitdaging van het jaar: de Bed & Breakfast voor Bijen Challenge!



De uitdaging is simpel: tover je tuin om tot een kleurrijk, voedzaam en veilig toevluchts-oord voor bijen en maak kans op de titel 'Beste B&B voor Bijen' in Limburg. Dit is niet alleen een kans om je groene vingers te laten zien, maar vooral om de bijen te helpen waarmee ook jij een goede bijdrage levert aan het behoud van bijenpopulaties in Nederland.

Doe mee voor  
provinciale én  
landelijke eer

De provinciale winnaar krijgt de kans om door te gaan naar de landelijke ronde. Heel Nederland kan dan op jou stemmen via sociale media en de website van de Bijenstichting. Wordt jouw tuin in Limburg de nationale winnaar van de B&B Bijenchallenge van 2024? Belangrijke data en activiteiten in 2024:

- maart t/m mei: start met het bijvriendelijk maken van je tuin en vergeet niet om foto's te maken!
- september/oktober: plant en zaai bloembollen en inheemse zaden. Leg ook dit vast met foto's.
- eind oktober: deadline voor het indienen van je resultaten via een online vragenlijst en het inzenden van je foto's.
- half november: bekendmaking van de provinciale winnaars.
- daarna: start van de landelijke publieksverkiezing B&B Bijenchallenge 2024.
- begin december 2024: bekendmaking van de nationale winnaar.

### Doe mee en win!

Door mee te doen aan de B&B Bijenchallenge 2024, lever je een belangrijke bijdrage aan de biodiversiteit en kun je mooie prijzen winnen. Laat deze kans niet voorbijgaan, doe mee en schrijf je in via de website van de Bijenstichting!

### Over de Bijenstichting

De Bijenstichting zet zich in voor het behoud van biodiversiteit en het welzijn van bijen. Met de B&B Bijenchallenge wil de Bijenstichting het bewustzijn voor bijen versterken en de inwoners van de provincie Limburg inspireren om actieve bijdragen te leveren aan een groene en bij-vriendelijke omgeving.



Meer informatie is te lezen op de website van de Bijenstichting:  
<https://bijenstichting.nl/challenge>



# Hoogstpersoonlijke zorg



## Dat gun je je zelf

In onze kleinschalige woon-zorglocaties in Zuid-Limburg kunnen ouderen zichzelf blijven, met behoud van al hun wensen en gewoontes.

Ons liefdevolle team van zorgprofessionals - waaronder ons eigen medische team - staat klaar om 24/7 intensieve zorg te bieden aan wie het nodig heeft, maar we zijn er ook voor mensen die zelfstandig wonen en thuiszorg nodig hebben.

Samen blijven wonen met uw partner? Dat kan bij ons. Wonen bij Nobama Care gun je jezelf, maar ook degenen om wie je geeft.

Maak nu geheel vrijblijvend een afspraak om te komen kijken in een van onze residenties.



- Residenties in aanbouw**
- Victoria Voerendaal
  - Zuyderhoudt Valkenburg
  - Sophia Maastricht



[www.nobamacare.nl](http://www.nobamacare.nl)

[info@nobamacare.nl](mailto:info@nobamacare.nl)

tel. +31(0)43 241 00 02

nobamacare



## De eenvoud van elektrisch: nieuwe Citroën ë-C3

### Nu vanaf € 24.290,- of Private Lease vanaf € 359 per maand

Vergeet alles wat je weet over elektrische auto's: de 4 voordelen van elektrisch rijden die voor jou altijd al belangrijk waren, vind je nu in de nieuwe Citroën ë-C3. De nieuwe ë-C3 kent een ongeëvenaard comfort, is rijk uitgerust en biedt value for money.



Met een actieradius van tot wel 320 km (WLTP) ervaar je de eenvoud van elektrisch rijden. De 83kW/113 pk sterke elektromotor levert al het vermogen dat je nodig hebt voor je dagelijkse woon-werkverkeer en langere ritten. Dankzij de 100kW DC-snellaadfunctie kun je de ë-C3 in 26 minuten van 20 tot 80% van de capaciteit opladen.

Reis ongestoord met de Citroën e-Routes app: dé ideale reisgenoot. Het Connect-navigatiesysteem zorgt er in combinatie met de nieuwe app e-Routes voor dat je sneller op je bestemming bent dankzij actuele en betrouwbare gegevens over het laadnetwerk. De e-Routes app biedt niet alleen de meest efficiënte routeplanner, hij houdt ook de resterende acculading in de gaten en voegt (indien nodig) extra laadstops toe op weg naar je bestemming.

VOOR MEER INFORMATIE  
SCAN DE QR-CODE



De nieuwe ë-C3 is hoger maar niet groter, daarmee biedt hij de voor crossovers kenmerkende voordelen: een hogere zitpositie, gemakkelijk in- en uitstappen, veel beenruimte, een ruim interieur en een grote bodemvrijheid. Met 5 zitplaatsen en slimme opbergmogelijkheden is de Citroën ë-C3 compact maar veelzijdig.

De ë-C3 is verkrijgbaar in twee uitrustingsniveaus: de Citroën ë-C3 YOU en de Citroën ë-C3 MAX. Binnenkort te bestellen bij Hekkert Autogroep.

**Naast Citroën, is Hekkert Autogroep erkend merkdealer van de volgende Stellantis-merken: Opel, Peugeot, Fiat, Jeep, DS Automobiles, Alfa Romeo en Abarth. Ook is Hekkert Autogroep erkend merkdealer van Ford.**



## De nieuwe Ford Kuga<sup>®</sup> Plug-In Hybrid SUV

### Nu vanaf € 43.350,-

Maak kennis met de nieuwe Ford Kuga<sup>®</sup> Plug-In Hybrid SUV. De nieuwe Ford Kuga staat voor meer: meer vermogen (243pk), meer trekkracht (2.100 kg), meer vrijheid (elektrisch bereik tot 66 km), meer stijl én meer tech. Het trekgewicht van 2.100 kg is hoger dan ooit.

Verder berekent het geïntegreerde navigatiesysteem automatisch de ideale route voor jou en je aanhanger, trailer of caravan.

Het nieuwe 13.2 inch SYNC 4 (1) touchscreen is volledig draadloos compatibel met Apple Carplay en Android Auto en voorziet je auto van draadloze updates via het 5G-modem. Met Green Zone-geofencing geeft de nieuwe Kuga je bovendien informatie over uitstoot beperkingen op jouw route en kan deze automatisch overschakelen naar de ecomodus of volledig elektrisch rijden wanneer je een zero- of lage-emissiezone binnenrijdt.

Voor het eerst levert Ford ook een Kuga Active X, met een robuustere styling en technische upgrades voor extra veelzijdigheid.

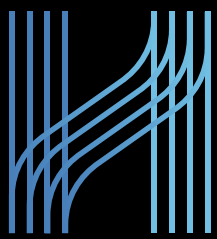
En er is meer: het digitaal instrumentenpaneel, een meer gestroomlijnd ontwerp siert het interieur en de Ford Kuga heeft meer dan genoeg ruimte. Nu te bestellen bij Hekkert Ford vanaf € 43.350,- (prijs inclusief BTW) U vindt onze Fordvestigingen in Heerlen, Maastricht en Geleen.



VOOR MEER INFORMATIE  
SCAN DE QR-CODE







# Hekkert



## OCCASIONS VOORDEEL NU MET 24 MAANDEN GARANTIE\*

Meer dan 300 occasions  
direct op voorraad



Ford Heerlen

€ 21.995

**Ford Fiesta**  
ST-Line 1.0 EcoBoost mHEV  
BJ 2021, KM: 18.540



Ford Heerlen

€ 20.995

**Ford Focus**  
Connected 1.0 EcoBoost Hybrid  
BJ 2021, KM: 24.838



Ford Heerlen

€ 30.995

**Ford Kuga**  
ST-Line X 2.5 PHEV e-CVT  
BJ 2020, KM: 39.346



Ford Heerlen

€ 14.495

**Nissan PULSAR**  
Black Edition 1.2 DIG-T  
BJ 2018, KM: 79.922



Ford Heerlen

€ 28.995

**Ford Kuga**  
ST-Line 1.5 EcoBoost  
BJ 2020, KM: 46.603



Ford Heerlen

€ 20.995

**Mazda CX-3**  
Sport Selected 2.0 SkyActiv-G  
BJ 2019, KM: 45.328



Ford Heerlen

€ 23.495

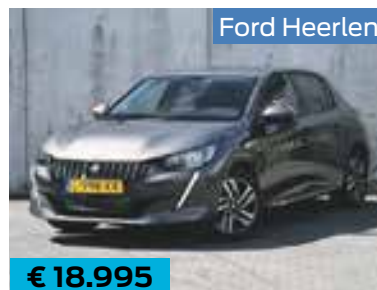
**Ford Kuga**  
Titanium 1.5 EcoBoost 120pk  
BJ 2019, KM: 28.006



Ford Heerlen

€ 13.995

**Mazda 2**  
Skylease GT 1.5 Skyactiv-G  
BJ 2016, KM: 40.645



Ford Heerlen

€ 18.995

**Peugeot 208**  
Allure 1.2 PureTech  
BJ 2021, KM: 49.883



Ford Heerlen

€ 39.995

**Ford Mustang Mach-E**  
75kWh RWD Automaat  
BJ 2022, KM: 15.905



Ford Heerlen

€ 18.995

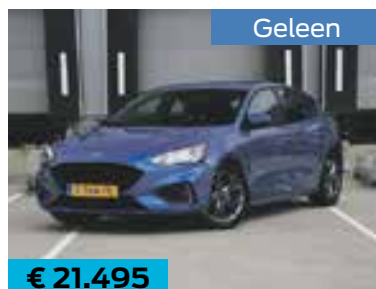
**Ford Ecosport**  
Connected 1.0 EcoBoost  
BJ 2021, KM: 21.200



Geleen

€ 10.995

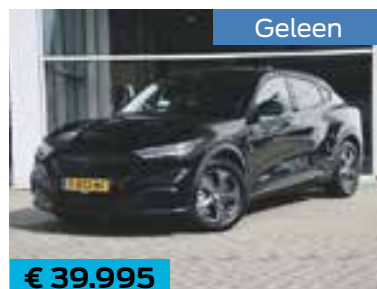
**Ford C-Max**  
Edition 1.0  
BJ 2015, KM: 110.450



Geleen

€ 21.495

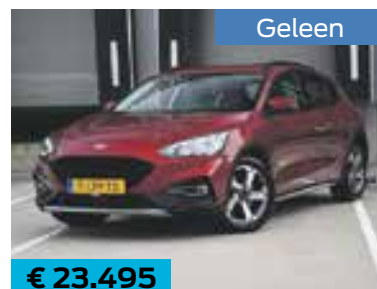
**Ford Focus**  
ST-Line 1.0 EcoBoost  
BJ 2020, KM: 42.010



Geleen

€ 39.995

**Ford Mustang Mach-E**  
75kWh  
BJ 2022, KM: 21.795



Geleen

€ 23.495

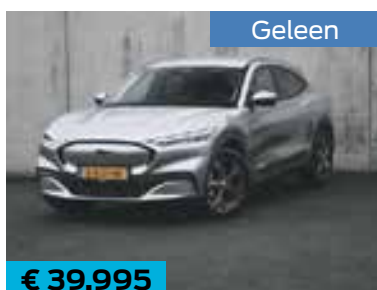
**Ford Focus**  
Active 1.5 EcoBoost  
BJ 2020, KM: 20.462



Geleen

€ 22.495

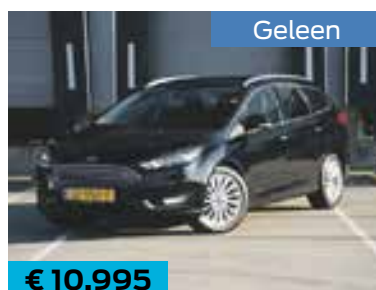
**Ford Fiesta**  
ST-3 1.5 EcoBoost  
BJ 2019, KM: 45.263



Geleen

€ 39.995

**Ford Mustang Mach-E**  
75kWh  
BJ 2022, KM: 20.277



Geleen

€ 10.995

**Ford Focus**  
Titanium 1.0 EcoBoost  
BJ 2016, KM: 128.509



Geleen

€ 25.995

**Ford Kuga**  
ST-Line 1.5 EcoBoost  
BJ 2019, KM: 29.445



Geleen

€ 31.995

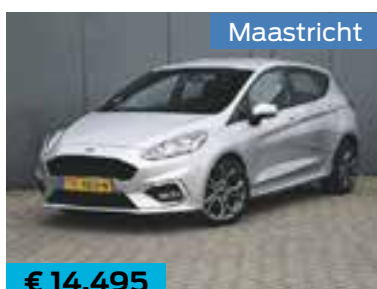
**Ford Puma**  
ST-Line Vignale 1.0i EcoBoost  
BJ 2022, KM: 10.907



Maastricht

€ 19.245

**Ford Ecosport**  
Connected 1.0 EcoBoost  
BJ 2021, KM: 21.105



Maastricht

€ 14.495

**ST-Line 1.0 EcoBoost**  
Connected 1.0 EcoBoost  
BJ 2018, KM: 86.725



Maastricht

€ 15.995

**Ford C-Max**  
Trend 1.0 EcoBoost  
BJ 2017, KM: 47.464



Maastricht

€ 22.995

**Ford Mondeo**  
Wagon Titanium 2.0 HEV  
BJ 2019, KM: 55.571



Bekijk onze  
volledige voorraad op  
[hekkert-ford.nl](https://hekkert-ford.nl)

\*24 maanden garantie zijn alleen geldig op occasions jonger dan 6 jaar. Ook zijn druk-en zetfouten voorbehouden en kunnen hier geen rechten aan ontleend worden

## U vindt onze Fordvestigingen op de volgende locaties:

HEKKERT HEERLEN FORD  
Breukerweg 201  
6412 ZK Heerlen

HEKKERT MAASTRICHT  
Bersebastraat 6  
6222 EN Maastricht

HEKKERT GELEEN  
Rijksweg Zuid 310  
6161 BZ Geleen





# Super Vleeshal

## HENDRICKX

Maaseikersteenweg 124  
**Smeermaas-Lanaken**

T +32 (0)89 71 35 68 • F +32 (0)89 71 82 16  
E vleeshalhendrickx@hotmail.com

### Openingsuren:

Woensdag, donderdag & vrijdag  
van 09u00 tot 17u00  
Zaterdag van 09u00 tot 16u30  
Zondag, maandag & dinsdag  
Gesloten

**Hendrickx** wijd en zijd  
bekend voor zijn  
kwaliteit!

**Actie geldig vanaf 5 maart 2024**

Prijzen kunnen aangepast worden door veranderde marktprijs.

## 2kg kipdrumsticks

voor

**€8,89**



**+1kg GRATIS!**

## Adana Kebab



**5 stuks**  
voor

**€3,50**

## Biefstuk extra of Entrecôte

**€17,25/kg**



Super mals

vanaf  
3kg

**€16,25/kg**

Bij ons zeker €10 a €15  
goedkoper als elders!

## Kipfilet

**€6,99/kg**



vanaf  
3kg

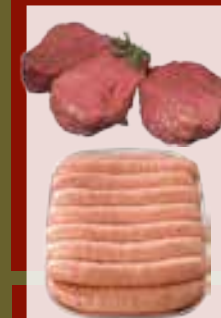
**€5,99/kg**

## 5kg kippenbillen

1 doos voor **€12**



Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele drukfouten.



### VOORDEELCOLLI 1

1 kg biefstuk extra of entrecôte  
1 kg kalfsbraadworst  
1 kg halskoteletten  
1 kg gemengd gehakt  
1 kg kippenbillen

**5 kg voor**  
**€40.50**



### VOORDEELCOLLI 2

1 kg biefstuk extra  
1 kg kalfsbraadworst  
1 kg halskoteletten  
1 kg varkensstoofvlees  
1 kg gemengd gehakt  
1 kg kipfilet

**6 kg voor**  
**€52.50**



### VOORDEELCOLLI 3

1 kg entrecôte  
1 kg kipfilet  
1 kg filetkoteletten  
1 kg vleesribben  
1 kg gemengde braadworsten  
1 kg gyros of shoarma  
1 kg spaghetti gehakt  
1 kg varkensgebraad

**8 kg voor**  
**€72.50**



### VOORDEELCOLLI 4

1 kg biefstuk extra  
1 kg gemengd gehakt  
1 kg kalfsbraadworst  
1 kg soepvlees zonder been  
1 kg hespenlappen  
1 kg vers spek gesneden  
1 kg vleesribben  
1 kg gyros  
1 kg varkensstoofvlees  
1 kg kippenbillen

**10 kg voor**  
**€85.50**



### VOORDEELCOLLI 5

1 kg biefstuk extra of rosbief  
1 kg kipfilet  
1 kg kalfsbraadworsten  
1 kg gemengd gehakt  
1 kg western steaks  
1 kg rundsstoofvlees  
1 kg wiener-of pragerschnitzel  
1 kg vleesribben  
1 kg rundshamburgers  
1 kg kippenbillen

**10 kg voor**  
**€89.50**

Bestellen kan online of bellen naar: 089 71 35 68  
[www.supervleeshalhendrickx.be](http://www.supervleeshalhendrickx.be)

**VOLG  
ONS  
OP**



**Zie facebook of op de website voor nog veel meer voordelen!**



**5x la belle vie in Maastricht volgens local Seth**

Seth Verhaegen, een echte Maastrichtenaar, omarmt als geen ander de bourgondische charme van zijn geboortestad. Mogelijk herken je hem onder zijn alias, John Tana. Seth is gepassioneerd door de geschiedenis, cultuur en het goede leven in Maastricht, waarbij hij de Franse 'joie de vivre' omarmt. Hij is in zijn vrije tijd te vinden bij zijn favoriete restaurants en terrassen, waar hij geniet van de Franse keuken. Daarnaast trekt hij graag de natuur in, of het nu het Stads-park is of de imposante Sint Pietersberg.

**Wil je meer ontdekken over de favoriete plekken van local Seth? Scan dan de QR-code voor meer.**



**Maastricht Arts & Icons Walk with TEFAF**

Jaarlijks vindt in het voorjaar een van de belangrijkste beurzen voor kunst, antiek en design wereldwijd plaats, namelijk TEFAF. Tijdens TEFAF staat de hele stad en regio in het teken van kunst en cultuur. Je voelt het in Maastricht tijdens mooie evenementen die worden gehouden, maar ook gewoon in de stad zelf. Denk aan alle indrukwekkende religieuze plekken en eeuwenoude monumenten die Maastricht rijk is; elk op zichzelf zijn waardevolle kunstschaten. Als je meer wilt ontdekken over deze bijzondere bezienswaardigheden, volg dan de wandelroute 'Maastricht Arts & Icons Walk with TEFAF'. Tijdens deze route leer je de stad nóg beter kennen.

**Scan de QR-code om de route te openen.**



# Evenementen die je niet wilt missen

**TEFAF | 9 t/m 14 maart**

Als een liefhebber van alles wat met kunst te maken heeft, is de TEFAF een must-see. TEFAF, The European Fine Art Fair, brengt 260 toonaangevende kunstdealers uit 20 landen samen. Het MECC is een grote schatkamer aan kunst, van eeuwenoude werken van Oude Meesters tot hedendaagse kunstwerken. Antieke schilderijen en beeldende kunst, tot exclusieve juwelen en sieraden. TEFAF biedt een unieke verzamelervaring en inspireert jaarlijks 74.000 kunstliefhebbers wereldwijd.

**Maastricht Antiquarian Book & Print Fair | 8 t/m 10 maart**



Ben je een liefhebber van boeken? En in het bijzonder van oude boeken? Dan is de Maastricht Antiquarian Book & Print Fair een beurs die jij niet wilt missen. Tijdens de fair bewonder je oude boeken, maar ook bijzondere kaarten en prenten. Met dertig gerenommeerde antiquariaten uit binnen- en buitenland, biedt de grootste beurs in de Benelux een schat aan waardevolle en boeiende collecties voor zowel de doorgewinterde verzamelaar als nieuwkomers met uiteenlopende interesses.

**Jesus Christ Superstar | 6 t/m 10 maart**



Jesus Christ Superstar keert terug als een meeslepende rockmusical. Met de onvergetelijke muziek van Tim Rice en Andrew Lloyd Webber en geregisseerd door Ivo van Hove. Met Jeangu Macrooy als Jezus vertelt de voorstelling het verhaal van Jezus zijn sociaal bevlogen vriendengroep en hun opstand voor de stemlozen. Een theaterspektakel met live orkest en unieke setting. Zo wordt de musical op een rond podium gespeeld, waaromheen het publiek zit. Dit zorgt voor een extra bijzondere theaterbeleving waarbij je als bezoeker bijna onderdeel wordt van het theaterstuk.

**Heritage Unlocked | 12 maart**

Heb je altijd al het Dinghuis van binnen willen bekijken of de Sint Janskerk in willen gaan? Grijp dan je kans tijdens Heritage Unlocked. Op deze avond openen 5 monumentale gebouwen in Maastricht hun deuren voor bezoekers: de Sint Janskerk, de Dominicanenkerk, het Stadhuis, het Dinghuis en de Sint Servaasbasiliek. Sommige locaties zijn vrij toegankelijk en kun je op eigen houtje rondlopen, terwijl anderen locaties boeiende rondleidingen aanbieden. Daarnaast is er de optie om mee te lopen met een Official Maastricht Guide voor een complete tour langs alle monumenten, waarbij fascinerende verhalen over de gebouwen en hun rol in de stad wordt verteld. Een mooie ervaring die je niet wilt missen.



**JekerJazz Maastricht Viert TEFAF | 11 t/m 13 maart**

JekerJazz viert TEFAF, vier je mee? Tijdens TEFAF kun je in de binnenstad op diverse locaties terecht voor een avondje livemuziek. Geniet van een bruisend muziekprogramma met een gevarieerde mix van onder andere jazz, funk, salsa, bossanova, pop en blues. Ervaar optredens van prominente muzikanten zoals Hans Dulfer, het Moses Rosenberg trio, Flamp met Bart Oostindie, Arno Adams, Paulus Schafer, Dominique Paats en anderen. Ontdek de onvergetelijke muzikale reis waar diversiteit en cultuur samenkomen in de klanken van JekerJazz, op je favoriete plekken in de stad!



**Arturo Kameya - Opaque Spirits | 7 t/m 26 mei**

In deze tentoonstelling transformeert de Peruaanse kunstenaar Arturo Kameya Marres, Huis van Hedendaagse Cultuur tot een hotel, bevolkt door geesten van de falende Peruaanse staat. De buitenkant toont enorme schilderijen met moderne messianistische beelden, terwijl het interieur allegorische scènes bevat. Denk aan een betegeld badhuis-restaurant, een meerarmige bierfontein en een bovenkamer met drijvende vissen. Het kunstwerk symboliseert de Peruaanse staat als een schijnwereld, waar de waarheid ondergeschikt is aan wat uit pure noodzaak wordt gecreëerd. Een bijzondere en vooral indrukwekkende tentoonstelling.





**Beleggen in vastgoed met 7,5% rendement? Bekijk het actuele aanbod van onze beschikbare garageboxen en bedrijfsunits in o.a. Brunssum & Kerkrade op onze website!**

**[www.boxcomplex.nl/beleggen/](http://www.boxcomplex.nl/beleggen/)**



SCAN MIJ

 **BOXCOMPLEX**



Op zoek naar bedrijfsruimte, opslagruimte of hobbyruimte (van 13,5m<sup>2</sup> tot 110m<sup>2</sup>)? Binnenkort opent Boxcomplex ook bij u in de buurt!

**Brunssum & Kerkrade**  
**Werk-/opslagruimte**  
**te koop/te huur**

**UITGEBREIDE FACILITEITEN**

- ° Stroom en verlichting;
- ° Eigen **brievenbus** en postadres;
- ° Goede beveiliging d.m.v. **camera's**;
- ° Gelegen op een **afgesloten terrein**;
- ° 24 uur per dag **toegang**;
- ° **Sanitaire voorziening**;

Onze kleinschalige units zijn al beschikbaar vanaf **€ 14.590,-** excl. BTW v.o.n. of te huur vanaf **€ 99,-** per maand, excl. BTW.

 [INFO@BOXCOMPLEX.NL](mailto:INFO@BOXCOMPLEX.NL) **085-7731802**  [WWW.BOXCOMPLEX.NL](http://WWW.BOXCOMPLEX.NL)

 **BOXCOMPLEX**

## Ouders in therapie voor angstige kinderen

Psycholoog Wendy de Pree benadrukt in haar recent uitgebrachte boek *Wat echt werkt bij kinderen die snel angstig zijn* het belang van vroegtijdige aanpak van angst bij kinderen. Met 15 tot 20 procent van de Nederlandse jongeren onder de achttien jaar die naar schatting te maken hebben met een angststoornis, onderstreept ze de noodzaak van preventie.

Uit cijfers van de GGZ blijkt dat 1 op de 5 Nederlanders te maken krijgt met een angststoornis. Preventie speelt hierbij een grote rol, en daarom is het cruciaal dat angst al bij jonge kinderen wordt opgemerkt en aangepakt.

### Praktische tools

De Pree's boek biedt ouders, leerkrachten, opvoeders en hulpverleners praktische tools om met kleine stapjes zelf aan de slag te gaan met de aanpak van angst bij kinderen. De focus ligt op het begrijpen van de onderliggende behoeften van angstige kinderen en het creëren van basisveiligheid, verbinding en coregulatie van emoties.

'Wat echt werkt bij kinderen die snel angstig zijn' is geen quick fix, maar een praktische gids. Het boek onthult wat angst doet met kinderen en benadrukt de tien belangrijkste behoeften van angstige kinderen, inclusief concrete tools en eenvoudige strategieën voor ondersteuning en begeleiding.

### Back to basic

Wendy de Pree keert terug naar de basis van opvoeden en de functie van angst bij kinderen, waarbij veiligheid wordt geïnstalleerd via verbinding en afstemming. Ze legt de nadruk op de rol van volwassenen in dit proces en spoort aan tot mildheid en zelfzorg.

"Elke aanstaande ouder zou zichzelf dit boek cadeau moeten doen tijdens de zwangerschap, zodat ze kunnen starten met een sterke basis van rust, verbinding en emotieregulatie," adviseert Wendy de Pree.

'Wat echt werkt bij kinderen die snel angstig zijn' is nu verkrijgbaar in de boekhandel.



## Van zolder gehaald ...



Vorige maand is het nieuwe boek *Van zolder gehaald - Haiku's* geschreven door vader en dochter door Hanna Jansen-Niemants-verdriet uit Landgraaf verschenen. Ondanks dat deze bundel een compleet ander genre is dan haar eerder verschenen boek, vormen de verbindingen die eenieder maakt de verbindende factor. Deze gedichtenbundel vol diversie haiku's wordt uitgegeven door Uitgeverij Boekscout.

Haiku is een vorm van Japanse dichtkunst geschreven in drie regels van vijf-zeven-vijf lettergrepen. De haiku's in dit boekje nodigen uit om even bij iets stil te staan of om gewoon je verbeelding de vrije loop te laten. Sommigen zijn direct, anderen laten ruimte te mijmeren. De natuur loopt er als een rode draad doorheen. Hanna heeft het samengesteld door haiku's die zij zelf geschreven heeft te bundelen met de haiku's van haar overleden vader. Deze waren 'te mooi om op zolder te laten liggen'. Dit was tevens de aanzet om dit bundeltje tot stand te brengen. Ze hoopt dat de lezer geniet van de diversiteit.

### Over de auteur

Hanna Jansen-Niemantsverdriet, tevens auteur van *Bewustzijn met je paard*, werd geïnspireerd door de haiku's van haar overleden vader en is er zelf ook gaan schrijven. De bewondering voor mens, dier en natuur zijn alom aanwezig in haar dagelijks leven en werkzaamheden. Het schrijven van haiku's nodigt haar uit om nog intenser te bewonderen en verwonderen. Voor haar is het een vorm van mindfulness geworden waarin ze iedere keer weer uitgedaagd wordt om meer in verbinding te gaan.

ISBN: 9789464893731





## VACATURE & OPLEIDINGSKRANT ZUID-LIMBURG



Parkstad Leeft en Maastricht Leeft zijn altijd nauw betrokken bij wat er leeft in Zuid-Limburg en voelt ook nu de urgentie om haar maatschappelijke betrokkenheid te tonen. Zoek je versterking voor je bedrijf of organisatie, maar heb je de juiste kandidaat nog niet gevonden? In bijgaande vacaturekrant bieden gerenommeerde bedrijven en instellingen hun vacatures aan. Er zal gegarandeerd wel een baan bij zitten die jou op het lijf geschreven is.

### Krapte houdt aan ondanks economische uitdagingen

#### Arbeidsmarktspanning in Limburg

Ondanks de recente economische krimp in Nederland blijft de arbeidsmarktspanning in de provincie Limburg onverminderd hoog. Uit gegevens blijkt dat 60% van de werkenden in Limburg actief was in beroepsgroepen met een uitzonderlijk krappe arbeidsmarkt in het derde kwartaal van 2023.

Voor het komende jaar wordt verwacht dat de extreme arbeidsmarktspanning in Limburg iets zal afnemen, maar desondanks op een hoog niveau zal blijven. Dit wordt deels toegeschreven aan 'labour hoarding', waarbij bedrijven ervoor kiezen hun personeel te behouden, gezien de uitdagingen bij het vinden van nieuw personeel.

#### Vraag en aanbod

Uit een UWV-onderzoek onder 4.000 werkgevers blijkt dat 53% van de in 2023 ontstane vacatures in Nederland moeilijk vervulbaar was. Werkgevers verwachten geen verbetering in 2024. Het aanpassingsmechanisme binnen de arbeidsmarkt zorgt ervoor dat er geen sprake is van structurele krapte, maar fricties en knelpunten zullen zich blijven voordoen.

#### Overheidsingrijpen?

Experts suggereren dat, ondanks de marktwerking, de krapte op de arbeidsmarkt door publieke arbeidsvraag en vergrijzing langdurig kan aanhouden. Klaas Knot, president van de Nederlandse Bank, beveelt aan te investeren in economische activiteiten met een grote toegevoegde waarde.

#### Studiekeuze en toekomstperspectief

Voor jongeren die een studiekeuze moeten maken, is het belangrijk om niet alleen naar de huidige arbeidsmarktspanning te kijken, maar ook naar de aantrekkelijkheid van beroepen op het gebied van salaris en contracten. Het ROA-onderzoek benadrukt het belang van het ontwikkelen van vaardigheden die waardevol zijn voor toekomstige beroepen, zoals die in de zorg, onderwijs en techniek.

#### Vooruitzichten 2024

In 2024 zal de arbeidsmarkt naar verwachting iets minder krap zijn dan in 2023, maar het blijft een uitdaging om personeel te vinden. Uit een enquête blijkt dat 61% van de werkgevers verwacht dat de wervingsproblemen in 2024 hetzelfde blijven, terwijl 24% denkt dat het moeilijker wordt om vacatures te vervullen.

#### Conclusie

De arbeidsmarkt in Limburg staat voor uitdagingen, maar met slimme strategieën, investeringen in waardevolle sectoren en aandacht voor vaardigheden die toekomstbestendig zijn, kan een veerkrachtige en evenwichtige arbeidsmarkt worden gewaarborgd. Het is essentieel dat zowel individuen als beleidsmakers een langetermijnvisie hanteren om de regionale voorkeuren in lijn te brengen met de economische realiteit.

Bron: [arbeidsmarktinzicht.nl](https://arbeidsmarktinzicht.nl)



www.sevagram.nl



# Jouw droombaan vind je bij Sevagram!

Onze vacature website

**werkenbijsevagram.nl**

is vernieuwd!

Hierop vind je eenvoudig  
de leukste baan in

**Heerlen, Maastricht** of het **Heuvelland**





## Aan de slag zonder zorgdiploma

zorgondersteuner / zorg assistent  
in meerdere locaties...

scan me



## Verzorgende IG

bij Scharwyerveld  
in Maastricht  
op de afdeling PG of Somatiek

scan me



## Mbo- verpleegkundige

bij Dr. Ackenshuis in Gulpen

scan me



## Coördinator Zorg en Welzijn

bij  
Campagne in Maastricht

scan me



of  
in onze nieuwe locatie  
Douvenrade in Heerlen

scan me



## Facilitair leidinggevende (Heerlen of Maastricht)

Opleidingsniveau HBO of  
MBO niveau 4

scan me



## Verzorgende IG

bij Oranjehof in Heerlen

scan me





# 'Sterk in je werk maakt keuzes helder'

**'Het werk werd steeds zakelijker. Ik miste het menselijke aspect en haalde geen voldoening meer uit mijn functie.'**

HR medewerker Peter Hicks startte zijn loopbaan vanuit een interesse in mensen. Na een jaar of tien werd hem duidelijk dat hij toe was aan een nieuwe uitdaging. Hij ging als vrijwilliger aan de slag bij VluchtelingenWerk en maakte zo kennis met de maatschappelijke hulpverlening. Om echter definitief de stap te durven zetten naar een baan in de zorg, volgde Peter eerst het (gratis) traject Sterk in je werk.



Peter Hicks (links) in gesprek met Sterk in je werk coach Frank Dullens (rechts).

**'Dankzij Sterk in je werk durfde ik de overstap naar de zorg te maken.'**

'Het werk in de zorg is dermate divers, dat je goed moet kijken welke functie of richting bij jouw karakter en persoonlijke drijfveren past. Vaak wordt een keuze gemaakt vanuit gevoel, maar het is belangrijk precies te weten waaraan je begint. Denk aan de onregelmatige werktijden, het opleidingstraject en een goede balans tussen werk en privé.'

Aan het woord is Frank Dullens, één van de coaches bij Sterk in je werk. Door zijn ruime ervaring als HR-adviseur, mobiliteitsadviseur én loopbaancoach in de gehandicaptenzorg weet hij waar hij over praat en kan hij zaken helder maken. Zo ook bij Peter: 'Frank hielp me in twee gesprekken over de drempel die ik voor mezelf had opgeworpen. Er waren tal van praktische zaken die me tegenhielden, bijvoorbeeld dat je ook in de weekenden zult moeten werken en de gevolgen voor mijn salaris. Dit weegt echter niet op tegen de voldoening die je uit het werk haalt.'

### In je energie

'Heb je eenmaal helder wat je wilt gaan doen, dan is het zaak een actieplan op te stellen. We hebben de focus gelegd op hoe ik mijn persoonlijke kwaliteiten goed naar voren kon laten komen tijdens een sollicitatiegesprek,' legt Peter uit. 'Frank hielp me om mezelf beter te kunnen 'verkoop' door het opstellen van een pitch. Een korte samenvatting van mijn talenten, zoals de interesse in en de feeling voor mensen, de capaciteit om snel het vertrouwen van iemand te winnen en het feit dat ik graag iets wil betekenen voor een ander.'

Bij Stichting Pergamijn vond de enthousiaste zij-instromer een baan als cliëntbegeleider in de gehandicaptenzorg. 'Ik ging vier dagen per week aan het werk en één dag naar school voor de BBL-opleiding maatschappelijke zorg. Deze heb ik inmiddels succesvol afgerond.' Coach Frank geniet zichtbaar als hij besluit: 'Er is niets mooier dan iemand die in zijn energie zit. Dan gaat er iets open in het gezicht en is merkbaar dat de juiste snaar is geraakt. De zorg biedt enorm veel kansen momenteel!'

Sterk in je werk biedt je alle ondersteuning die je nodig hebt bij het zetten van de volgende stap.

Meer weten? Kijk op [www.zorgnetlimburg.nl/sterkinjewerk](http://www.zorgnetlimburg.nl/sterkinjewerk)

**Sterk in je werk, zorg voor jezelf**

**Switchen naar zorg en welzijn?**

**Vraag een loopbaancoach!**

[www.zorgnetlimburg.nl/sterkinjewerk](http://www.zorgnetlimburg.nl/sterkinjewerk)

**Startpunt voor jouw carrière**

**zorgnet limburg**

[zorgnetlimburg.nl](http://zorgnetlimburg.nl)



Envida

# DÉ ZORGORGANISATIE VAN ZUID-LIMBURG!

## WIJKZORG & VERPLEEGZORG

Valkenburg aan de Geul  
Gulpen-Wittem  
Eijsden-Margraten  
Meerssen  
Vaals  
Maastricht



[werkenbijenvida.nl](https://werkenbijenvida.nl)



# Volg je BBL-opleiding bij Cicero



**Volledig betaalde beroepsopleiding en goed salaris**



**Direct ervaring opdoen in de praktijk**



**Eén dag in je werkweek naar school**



**Baangarantie**

Jezelf ontwikkelen vinden wij bij Cicero erg belangrijk. Daarom bieden wij elk jaar verschillende trajecten aan, waarbij je werkt en leert tegelijk (BBL).

Tijdens het BBL-traject ontvang je een prima salaris en bovendien betalen wij jouw beroepsopleiding. In twee tot drie jaar behaal je je diploma Helpende Plus of Verzorgende IG.

Onze praktijkleer- en werkbegeleiders begeleiden jou tijdens je studie op een professionele manier. Zo ondersteunen we je om te groeien als persoon én als professional.



## Sneller studeren als gediplomeerd zorgprofessional

Ben je al een gediplomeerd zorgprofessional, bijvoorbeeld Helpende Plus? Dan kan je een verkorte studie volgen en bespaar je 6 tot 12 maanden studietijd.



## Zeker weten dat de ouderenzorg bij jou past?

Weet je nog niet zeker of een BBL-opleiding binnen de ouderenzorg geschikt is voor jou? Ontdek het tijdens de (betaalde!) oriëntatiefase bij Cicero. Vóór de start van de BBL-opleiding werk je enkele maanden als ondersteuner Wonen & Zorg en maak je kennis met de zorg, het vakgebied van de zorgprofessional, met Cicero Zorggroep en onze cliënten.



## Meer informatie?

Neem dan contact op met onze recruiters Janine en Max.

Stuur een mailtje naar:

[sollicitatie@cicerozorggroep.nl](mailto:sollicitatie@cicerozorggroep.nl)

of bel en WhatsApp naar:

06 50 15 94 72



**Tot snel!**



# Diploma Verzorgende IG bijna in the pocket

Lau Thans is 21 jaar en volgt de opleiding tot Verzorgende IG via de beroepsbegeleidende leerweg (BBL). Drie jaar geleden startte hij met het traject en nu is hij bijna klaar.

"Ik ben drie jaar geleden begonnen met de reguliere opleiding tot Verzorgende IG. Daarbij ging ik drie dagen per week naar school en daarnaast liep ik stage. Maar alleen in de schoolbanken zitten, dat is eigenlijk niks voor mij. Ik steek veel liever de handen uit de mouwen op de werkvloer. Daarom ben ik geswitcht naar een BBL-traject en dat bevalt mij stukken beter", vertelt Lau. Hij gaat nu een dag per week naar school om de theorie achter zorghandelingen, wetten en regels te leren en de overige dagen werkt hij in zorgcentrum Ave Maria (Geulle).

"De theorie is interessant, maar de meeste ervaring doe je op in de praktijk. Eigenlijk voel ik mij nu al een volwaardig Cicero-collega. Ik krijg best veel verantwoordelijkheden en mijn collega's en de bewoners kunnen echt op mij bouwen. De sfeer is fijn; er is ruimte voor een grapje en een praatje." Voor Lau zit de opleiding er bijna op en hij kijkt ernaar uit om als afgestudeerd zorgprofessional aan de slag te gaan!

"In de schoolbanken zitten, dat is eigenlijk niks voor mij. Ik steek veel liever de handen uit de mouwen op de werkvloer."



**Benieuwd** naar de mogelijkheden tot het volgen van een BBL-opleiding tot Helpende Plus of Verzorgende IG?

**Kijk dan snel op:**



[WERKENBIJCICERO.NL](https://werkenbijcicero.nl)

## Even kort voorstellen!

Cicero Zorggroep is een innovatieve en tikkeltje eigenwijze ouderenzorgorganisatie. Wij vinden het belangrijk dat jij lekker kan werken en daarom zorgen wij voor een fijne werkomgeving, waar jij je helemaal thuis voelt. En dat is een win-win situatie, want daar varen ook onze cliënten wel bij.



# Bij Cicero draait het om jou!





**IW**  
Omdat opleiden werkt!

# Techniek heeft de toekomst!

Kies voor een mbo-opleiding met baangarantie bij IW Zuid-Oost

Wil je werk en opleiding combineren en een goed salaris ontvangen? Wil je dat alle opleidingskosten betaald worden? Kies dan voor een bbl-opleiding via IW Zuid-Oost. Je gaat één dag in de week naar een roc van jouw keuze voor het theoretische deel van je opleiding en komt één dag per 2 weken naar een praktijklocatie van IW.

#### Samen opleiden

Opleiden doen we samen met het roc van jouw keuze, bijv. Vista College. Het roc verzorgt het theoretische deel van de opleiding en reikt het uiteindelijke diploma uit. IW Zuid-Oost verzorgt de aanvullende praktijklessen en is verantwoordelijk voor jouw begeleiding tijdens de bbl-opleiding. Ons doel is dat jij jouw diploma behaalt.

#### Op zoek naar een andere carrière?

Ook voor zij-instromers bieden wij

mogelijkheden op maat. We kijken samen of een leer-werkbaan in de elektrotechniek of installatietechniek écht iets voor je is en of we de perfecte werkplek voor je kunnen vinden.

#### Helemaal klaar met de schoolbanken

Neem bijvoorbeeld Dion. Een jaar geleden had hij nooit verwacht dat hij nu een opleiding én baan in de elektrotechniek zou hebben. Eerst volgde hij een opleiding in de zorg, maar hij was echt helemaal klaar met de schoolbanken. 'Één ding wist Dion wel zeker: 'ik wil bezig zijn met mijn handen en nieuwe dingen leren door ze te doen!'

#### Het verhaal van Dion

Via een open dag van een roc en IW kwam Dion in aanraking met de installatietechniek en dat voelde meteen goed. Vooral de combinatie



tussen werken en leren mét baangarantie en direct salaris was wat me meteen aansprak. Ik besloot om me aan te melden voor een meeloopdag en dat beviel meteen supergoed. De instructeurs namen uitgebreid de tijd om alles duidelijk uit te leggen en ik mocht ook meteen aan de slag. Eigenlijk was het voor mij toen

helemaal duidelijk: ik wil een overstap maken naar de techniek.'

#### Aanmelden

Bij IW kun je altijd starten met een opleiding in de elektro- of installatietechniek. Meer informatie of direct aanmelden via [www.iw.nl/zuid-oost](http://www.iw.nl/zuid-oost).

#### IW Zuid-Oost

IW Zuid-Oost is een stichting en onze focus ligt op het opleiden van jongeren, het (bij)scholen van werknemers van bedrijven bij én het opleiden van carrière switchers. Onze opleidingen en cursussen worden constant vernieuwd, zodat we bijdragen aan veranderprocessen en vernieuwingen binnen onze branche.

#### Onze voordelen:



Direct een baan en salaris



Erkend mbo-diploma



Geen opleidingskosten

De techniek biedt enorme kansen voor de toekomst! Bij IW Zuid-Oost, al meer dan 25 jaar dé opleider voor Installatie- en Elektrotechniek, helpen wij jou bij de juiste studiekeuze. Leren in de praktijk, een mbo-opleiding, baangarantie en uitstekende begeleiding door zowel IW als het leerbedrijf. Dat is waar we voor staan: omdat opleiden werkt!



IW Zuid-Oost Kerkeveldlaan 4, 6042 JX Roermond

Check [iw.nl/zuid-oost](http://iw.nl/zuid-oost)

## WERKEN BIJ STIPHOUT, ELKE DAG EEN ANDERE KOERS!



### Stiphout in Maastricht zoekt voor komende seizoenen vaste medewerkers, oproepkrachten en vakantiekrachten voor diverse werkzaamheden

Stiphout in Maastricht bestaat uit 5 passagiersschepen, 2 restaurants, 2 zonnetreintjes en 3 sloepen. Voor diverse afdelingen zoeken wij nieuwe medewerkers.

#### HORECAMANAGERS

Leidinggevende aan boord van onze passagiersschepen

#### KAPITEINS

Schipper in het bezit van groot vaarbewijs

#### CHAUFFEURS

Voor rondritten met de Zonnetrein

#### MEDEWERKERS BEDIENING

Voor onze passagiersschepen en restaurants

#### MEDEWERKERS LOGISTIEK

Voor bevoorrading schepen en verhuur sloepen

#### MEDEWERKERS AFWAS

Voor onze passagiersschepen en restaurants

#### MEDEWERKERS KEUKEN

Voor onze passagiersschepen en restaurants

#### MEDEWERKERS TICKET-OFFICE

Voor ticketverkoop en informatie

### INTERESSE?

Wil je aan de slag bij Stiphout of wil je eens kennismaken met het bedrijf? Ga naar [stiphout.nl/vacatures](http://stiphout.nl/vacatures) of mail naar [lieve@stiphout.nl](mailto:lieve@stiphout.nl) of bel met +31 (0)43 351 53 00



MAASROMENADE 58, MAASTRICHT  
[WWW.STIPHOUT.NL](http://WWW.STIPHOUT.NL)



## 10% KORTING

Op het gehele assortiment

Bij inlevering van deze bon.

Medewerker gezocht!

Bel voor meer info.

bij:



*Style et Comfort*  
Gruber Woondesign



Blijerheiderstraat 174, 6462 AR Kerkrade // Tel: 045 - 5454194

[www.style-et-comfort.nl](http://www.style-et-comfort.nl)

## PUZZELWINNAARS

JANUARI-EDITIE PARKSTAD & MAASTRICHT LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'Wie kan de goede voornemens dit jaar volhouden'

De drie prijswinnaars van de waardecheques ter waarde van € 50,00 aangeboden door Woonboulevard Heerlen zijn:

#### PARKSTAD

D. Jacobs in Hoensbroek  
A. Hoenen in Heerlen  
K. Eerlingen in Terwinselen

#### MAASTRICHT

J. Stassen, Margraten  
C. Heijnen-Koekkelkoren, Maastricht  
L. Philippens, Geulle

IEDEREEN VAN HARTE GEFELICITEERD!  
DE WINNAARS WORDEN ZO SNEL MOGELIJK  
BENADERD VOOR HET IN ONTVANGST  
NEMEN VAN HUN WELVERDIENDE PRIJS.





# Het werk van Humanitas doet er toe!

**Onze vrijwilligers helpen mensen om weer grip te krijgen op hun eigen leven en mee te doen in de samenleving. We werken met 6 verschillende thema's: Eenzaamheid, Verlies, Opvoeden, Opgroeien, Detentie en Thuisadministratie.**

De hulp van Humanitas is voor een deelnemer geheel GRATIS.

Humanitas helpt mensen om het leven weer op de rit te krijgen!

Landelijk zijn ruim 25.000 professionele, opgeleide, vrijwilligers actief om, onbetaald, een ander te helpen. Dit doen ze op verschillende thema's:

- **Thuisadministratie:** bij mensen met schulden of die hulp nodig hebben bij het regelen van de administratie en financiën.
- **Eenzaamheid:** Mensen die zich eenzaam voelen worden geholpen bij het opdoen van nieuwe contacten door een maatje.
- **Ouders in een (v)echtscheiding:** worden geholpen op het gebied van communicatie en het maken van afspraken zodat de kinderen contact kunnen houden met beide ouders.
- **Verlies en rouw:** zijn onderwerpen waar iedereen mee te maken krijgt. De vrijwilligers van Humanitas zijn opgeleid om mensen door een rouwproces heen te helpen.
- **Jongeren:** met vragen over bijvoorbeeld studiefinanciering, schulden, leningen etc kunnen bij Humanitas terecht en worden geholpen.
- **Humanitas doet dit niet alleen, maar werkt samen:** met heel veel verschillende partners. Wanneer tijdens de intake of tijdens het hulptraject blijkt dat iemand beter door een andere organisatie geholpen kan worden, dan helpt Humanitas om dat te regelen.

Heeft u zelf behoefte aan ondersteuning op een van de genoemde thema's? Neem contact op met Humanitas:

Voor Maastricht Heuvelland 043-3560448 maastricht@humanitas.nl

Voor Parkstad: 06-17207317 parkstad@humanitas.nl

Voor Westelijke Mijnstreek 06-17488368 westelijkemijnstreek@humanitas.nl

## Humanitas zoekt vrijwilligers:

Binnen de afdelingen Parkstad, Westelijke Mijnstreek en Maastricht-Heuvelland zijn we altijd op zoek naar vrijwilligers

- **Vrijwillig coördinatoren Thuisadministratie** voor intake gesprekken met deelnemers en ondersteuning van vrijwilligers.
- **Vrijwilligers voor de Thuisadministratie** die orde in de administratie van anderen kunnen brengen zodat iemand na enkele maanden zijn financiën zelf weer kan beheren.
- **Vrijwilligers voor de Begeleide Omgangsregeling** die kinderen van gescheiden ouders helpen contact met beide ouders te onderhouden.
- **Vrijwilligers voor het project voorlezen** die kinderen van anderstaligen helpen plezier te beleven aan de Nederlandse taal.
- **Vrijwilligers voor diverse maatjesprojecten** die zorgen dat het sociale netwerk van mensen die zich eenzaam voelen groter wordt
- Ook zoeken we **vrijwillige bestuursleden**, die willen helpen de afdelingen verder op te zetten en daarmee hun bestuurlijke ervaring en kracht inzetten in **diverse bestuurlijke functies**.

**Voor aanmelding als vrijwilliger:**

Voor Maastricht Heuvelland 043-3560448 maastricht@humanitas.nl

Voor Parkstad: 06-44532308 parkstad@humanitas.nl

Voor Westelijke Mijnstreek 06-44532308 westelijkemijnstreek@humanitas.nl



humanitas

## Samen is veel leuker!

Bij Radar ondersteunen we mensen met een verstandelijke beperking. Onze vrijwilligers zijn daarbij onmisbaar. Hun aandacht, tijd en betrokkenheid is goud waard voor veel mensen die bij ons wonen of dagbesteding krijgen.

Beteken jij graag iets voor een ander? Op een woonlocatie, dagbesteding, bij een gezellige vrijetijdsactiviteit of als maatje? Dan maken we supergraag kennis met je!

Neem contact met ons op via:

✉ [vrijwilligers@radar.org](mailto:vrijwilligers@radar.org)

☎ 088 - 350 5825 (Jane Piets, coördinator vrijwilligers)

Meer informatie?

[www.radar.org](http://www.radar.org) en [www.zowilijwerken.org](http://www.zowilijwerken.org)

radar



Kijk op de speciale pagina voor vrijwilligers





**Jouw droombaan  
vind je bij Sevagram!**

[www.sevagram.nl](http://www.sevagram.nl)



Kijk snel op  
[werkenbijsevagram.nl](http://werkenbijsevagram.nl)  
voor de leukste baan in  
**Heerlen, Maastricht of het Heuvelland**

