

PARKSTAD & MAASTRICHT

JAARGANG 5 | JUNI 2024 | NUMMER 50

JAARGANG 2 | JUNI 2024 | NUMMER 17

ZUID-LIMBURG EDITIE OPLAGE 209.000 EXEMPLAREN

leeft!

**EXTRA:
VAKANTIE
BIJLAGE**
VANAF PAG. 15



ZOMER 2024

Veel regen en lage temperaturen hebben tot nu toe het weerbeeld in Nederland bepaald, maar zoals het spreekwoord zegt: 'achter de wolken schijnt altijd de zon'. De zomer is eindelijk begonnen! De tijd van het jaar dat leerlingen hun diploma hebben gehaald, vakantiewerk gaan doen of lekker met vader en moeder op vakantie gaan. Blijf je in eigen land dan valt er van alles te beleven in ons mooie Zuid-Limburg. Trek eropuit en ontdek de prachtige natuur per fiets of te voet. Vergeet dan niet je goed in te smeren tegen muggen. Bezoek je graag evenementen? In de zomermaanden staat de regionale agenda er bol van! Je leest er alles over in deze combi-zomereditie van Parkstad Leeft-Maastricht Leeft!

Fijne vakantie!

IN DE VOLGENDE UITGAVE (MIDIO AUGUSTUS):

BACK TO SCHOOL

OOK ADVERTEREN? BEL 06-50298807

COLOFON

Maanduitgave Parkstad & Maastricht Leeft!

Parkstad: 5e jaargang, juni 2024, editie 50
Maastricht: 2e jaargang, juni 2024, editie 17

Verspreidingsgebied:

Gehele regio Zuid-Limburg.

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

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media
en Edwin Philippens

Lay-out en vormgeving

BEE in Media, Landgraaf

Druk

Print Power Nederland, Melick
Drukkerij Vorrselemans, Zundert

Uitgever

Randal Esser Sales & Media
Van der Scheurstraat 109
6413 VG Heerlen
+31 (0)45 750 95 50
+31 (0)650 29 88 07
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl

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

De inhoud van dit blad is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. 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.

Randal Esser
sales & media



Woordzoeker

Hallo zomer

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

- BADMINTON
- BLOEMEN
- HANGMAT
- SLIPPERS
- VLIEGER
- ZEE
- BADPAK
- BOS
- KAMPEREN
- SPROEIER
- VLINDER
- ZONNEBRIL
- BAL
- COCKTAIL
- KAMPVUUR
- STRAND
- WARM
- ZWEMBROEK
- BARBECUE
- GRAS
- PARASOL
- TUIN
- WATERPISTOOL
- BIKINI
- HANGMAT
- RANJA
- VAKANTIE
- ZANDKASTEEL

Oplossing

Heerlijk fris zomerdrankje: Watermeloen Rosé Sangria

Ook zin in een heerlijk verfrissend drankje deze zomer voor bij de BBQ, tijdens een gezellige avond, als start of einde van een diner. Het drankje is onwijs makkelijk om te maken, maar je hebt wel een blender of eventueel een staafmixer nodig om de watermeloen te blenden. De bevroren nectarines dienen als ijsklontjes en kun je daarna lekker op eten, leuk en lekker toch?

- Ingrediënten (7 personen):**
- 1 halve watermeloen
 - 1 fles rosé
 - 3 limoenen
 - 3 nectarines

- Bereidingswijze:**
- Snijd de nectarines in partjes en vries deze in.
 - Snijd de watermeloen in stukken en blend in de blender tot een sap. Laat een paar stukjes over ter decoratie.
 - Blend nu ook de fles rosé er doorheen. Mocht het niet passen kun je dit stapsgewijs doen.
 - Pers 2 limoenen uit en voeg toe aan de sangria. Snijd de andere limoen in partjes.
 - Neem een kan en voeg hier de sangria in met bevroren nectarine, partjes limoen en stukjes watermeloen.



- Tip 1: Een feestelijk tintje? Neem een schoteltje met suiker, maar de rand van je glas nat en dip het glas in de suiker.
- Tip 2: Houd je van iets sterkers? Voeg dan eens sterke drank zoals een shot wodka erbij!

Bron: jaimyskitchen.nl



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 3 prijzen à € 50,- zodat jij lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

STUUR JE ANTWOORD VOLLEDIG MET NAAM, WOONPLAATS EN TELEFOONNUMMER VÓÓR 2 AUGUSTUS 2024 NAAR: PARKSTADLEEF@RANDALESSER.NL



MENU VAN DE MAAND



Pasta salade met rode bessen en avocado

Dit is het recept voor een heerlijke vegetarische zomerse pasta salade met mini mozzarella, rode bessen en avocado. Een salade die je zeker een keertje moet maken!

- Ingrediënten (4 personen):**
- 200 gr fusilli
 - 250 gr rode bessen
 - 250 gr mini mozzarella
 - 100 gr rucola
 - 2 avocado
 - 2 paprika
 - 2 tl oregano
 - 2 el -2 olijfolie
 - peper en zout

- Bereidingswijze:**
- Kook de fusilli gaar volgens de aanwijzingen van de verpakking en spoel af met koud water.
 - Snijd in de tussentijd de paprika in kleine blokjes en de avocado in plakjes. Meng in een kommetje olijfolie met oregano, peper en zout. Voeg dit door de koude pasta. Voeg hier ook de stukjes paprika, mini mozzarella en rode bessen doorheen.
 - Verdeel op de borden een beetje rucola en verdeel de pasta salade er overheen. Maak de salade af met de plakjes avocado.

auping

Original boxspring

onze absolute winnaar

Onze Original boxspring is door de Consumentenbond uitgeroepen als 'Beste uit de test'. De boxspring heeft een tijdloos ontwerp en je kunt 'm helemaal naar wens samenstellen. Nu verkrijgbaar met 500,- winkelvoordeel.

*Vraag naar de voorwaarden

Consumenten
bond

BESTE UIT
DE TEST

APR 2024

Nu **500,-**
winkelvoordeel*

Auping Store Heerlen

Parallelweg 34

Kijk op auping.nl/stores voor de openingstijden of maak een afspraak.

Buurtteams Heerlen. Nieuwe naam, vertrouwde zorg

Sinds januari 2024 is Buurtteams Heerlen verantwoordelijk voor de uitvoering van de maatschappelijke ondersteuning in Heerlen. Volwassen inwoners kunnen met hun vragen terecht bij Buurtteams Heerlen. Bijvoorbeeld vragen over leefbaarheid en bestaanszekerheid, meedoen en gezondheid.

Medewerkers zijn erin getraind om te zoeken naar een oplossing die voor de lange termijn effect heeft. Liever nog werken we preventief. Waar het kan, maken we gebruik van de talenten van elke inwoner. We geloven in de kracht van de inwoner en werken eraan om die eigen kracht en zelfredzaamheid te versterken.

Werken aan een sterkere stad

Zelfredzaamheid is niet het enige waar we aan werken. We werken ook aan de sámenredzaamheid. Door de sociale basis die er al is in Heerlen te verbreden en te versterken. Zo ontstaat er een groot netwerk waar je als inwoner op terug kunt

vallen als het nodig is. We combineren sociaal werk, basisbegeleiding en voorliggende voorzieningen. Daarbij maken we gebruik van bestaande inwonersinitiatieven, verenigingen en buurthuizen. Het liefst werken we collectief, met meerdere inwoners tegelijk. Als het nodig is, schakelen we over op individuele begeleiding. Ook zetten we digitale oplossingen in.

Zo werken we aan een bloeiende, inclusieve en veerkrachtige stad Heerlen. Een stad waar inwoners gelukkiger, veiliger en gezonder leven, meedoen en van betekenis zijn. Ongeacht achtergrond, buurt of sociale status.





**BUURTTEAMS
HEERLEN.**

Samen vooruit



**Wil je meer weten over
Buurtteams Heerlen en onze
online trainingen?**

Bezoek onze website
www.buurtteamsheerlen.nl



PUZZELWINNAARS

MEI-EDITIE PARKSTAD & MAASTRICHT LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING IS: 'Wie heeft er niet de allerbeste papa van de hele wereld'

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

Mevr. M. Verhoeven-Gorissen in Doenrade

Mevr. A. Braam in Schinveld

Dhr. L. Hermans in Kerkrade

Dhr. J. v.d. Hoven in Meerssen

Mevr. L. Muris in Ulestraten

Mevr. M. Vranken - Smeets in Maastricht

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



SALE
SALE

TOT
-50%

*VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN



DE ENIGE RIEKER SHOP VAN NEDERLAND

WOLFSTRAAT 12 | MAASTRICHT CENTRUM

SHOP ONLINE OP RIEKERONLINESHOP.NL



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

Buiten kantoortijd 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 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

Eijsden-Margraten, Maastricht, Meerssen, Valkenburg



Huisartsen Spoedpost Oostelijk Zuid-Limburg

Henri Dunantstraat 5
6419 PC Heerlen
huisartsenspoedpost-ozl.nl

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

Waarvoor is een Huisartsen Spoedpost?

Onze doktersassistente legt uit en geeft tips.

Een Huisartsen Spoedpost is er alleen voor spoedklachten die niet kunnen wachten tot de eigen huisarts spreekuur heeft. In de praktijk zien we dat er nog te vaak gebeld wordt met klachten die geen spoed zijn.

Daar is een aantal redenen voor: men denkt dat de Huisartsen Spoedpost er ook is voor klachten die geen spoed zijn of men wil met een zorgvraag direct bij een arts terecht kunnen of men maakt zich zorgen. Dit laatste zien we bijvoorbeeld regelmatig bij ouders waarvan het kindje koorts heeft. Dit alles heeft tot gevolg dat onze wachttijden oplopen en patiënten met een echte spoedklacht niet snel genoeg geholpen kunnen worden.

Het is echter heel goed mogelijk om zelf een antwoord op je zorgvraag te vinden. Zo voorkom je dat je onnodig contact opneemt met de Huisartsen Spoedpost en blijft de Huisartsen Spoedpost bereikbaar voor dringende zorgvragen. Hoe kun je een antwoord op je zorgvraag vinden?

TIP 1: ga niet lukraak googelen. Dit leidt bijna altijd tot de verkeerde diagnose en onnodige stress.

TIP 2: ga wel naar de website van je Huisartsen Spoedpost en vul de 'Moet ik naar De Dokter'-vragenlijst in.

TIP 3: raadpleeg de website Thuisarts.nl. Op deze site vind je uitgebreide, deskundige en betrouwbare informatie over alle mogelijke gezondheidsklachten. Deze website is gemaakt door artsen.

Door de vragenlijst op onze website in te vullen of Thuisarts.nl te gebruiken zul je ervaren dat veel van je zorgvragen beantwoord worden zonder dat je daarvoor naar een arts hoeft. Dat is voor jezelf en voor ons prettig: je komt niet onnodig in een wachtrij en je helpt ons beschikbaar te blijven voor de echt dringende zorgvragen.

Wat te doen bij aandoeningen door de hitte?

Oververhitting

- Hoe herken je het?
- Vermoeidheid
 - Concentratieverlies overdag
 - Hoofdpijn
 - Duizeligheid
 - Spierpijn
 - Opgezwollen enkels (oedeem)
 - Jeukende blaasjes



Wat doe je: Drink voldoende water, thee of koffie, ook als je geen dorst hebt. Doe rustig aan. Een voetenbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. *Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.*

Hitte-uitputting

- Hoe herken je het?
- Flauwvallen
 - Kramp
 - Snelle hartslag
 - Hevig zweten
 - Een bleke huid



Wat doe je: Stop met wat je aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokjes. Koel je lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. *Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.*

Hitteberoerte

- Hoe herken je het?
- Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
 - Rode Huid
 - Meestal geen zweet
 - Stuiptrekkingen
 - Bewustzijnsverlies
 - Misselijkheid



Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.

Andere zomeraandoeningen

Insectenbeet, tekenbeet of verzwikte enkel.

In de zomer komen deze en andere klachten vaker voor vanwege buitenactiviteiten. Je hoeft daarmee niet altijd naar de dokter. Wat kun je zelf doen? Volg onze **drie** tips.



OPRUIMING SHOWROOM MODELLEN

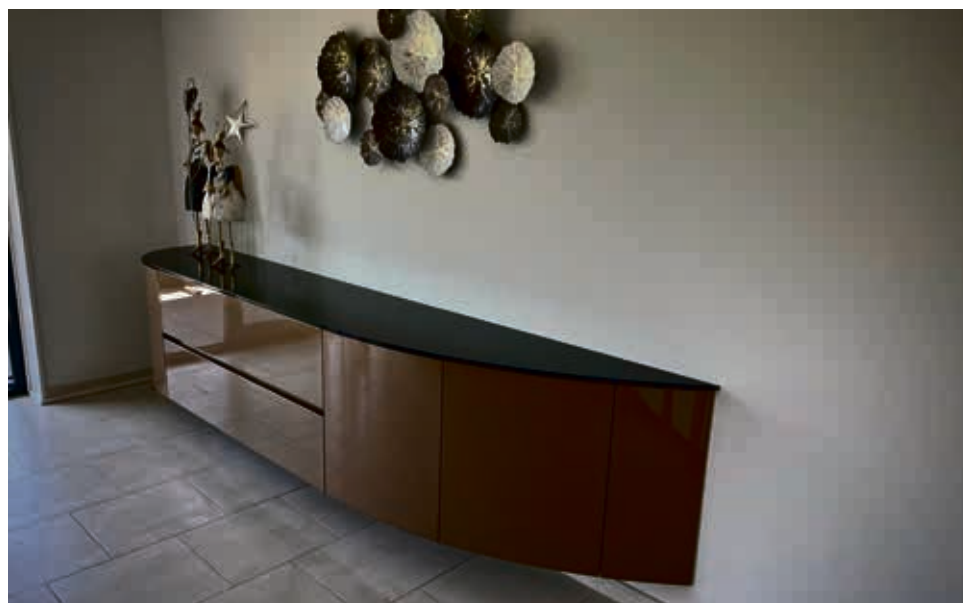


Kulowany

2500 M² INSPIRERENDE INDIVIDUELE INTERIEUR OPLOSSINGEN

KOUVENDERSTRAAT 172 HOENSBROEK-HEERLEN
045 52 12 370 | WWW.KULOWANY.NL

45 Jaar ontwerp en productie



Kulowany Interieur ontwerpt en produceert al 45 jaar meubels op maat, van eetkamertafels, gebogen wandmeubelen, hoekkasten tot keukens.

Door de creatieve ontwerpen in maatwerk kan telkens een passende interieur oplossing geboden worden.

Zo kan het gaan om een complete inrichting of het laatste meubelstuk dat perfect moet passen bij uw bestaande interieur, Kulowany realiseert het.

Ook op gebied van zitcomfort wordt maatwerk geleverd, aanpassingen in zitdiepte, hoogte, actief, relaxed of beide zijn eerder regel dan uitzondering.

In de 2500m2 showroom vindt u dan ook een fraaie combinatie van een bijzondere collectie meubelen van Europese topkwa-

liteit aangevuld met de op maat geproduceerde kasten, tafels en keukens.

Bij een bezoek aan de showroom krijgt u persoonlijk advies van Renzo of Branko Kulowany, die ook garant staan voor het hele traject van advies, verkoop, realisatie en aftersales.

Kijk voor een voorproefje van wat u mag verwachten op:
WWW.KULOWANY.NL
Kulowany interieur
Kouvenderstraat 172
6431 HH Hoensbroek.
tel. 045-5212370

Zomercarnaval op 13 juli: Knaltibal Festival in Heerlen

Knaltibal Festival staat voor de deur! Na twee uitverkochte edities vieren we dit keer een nog groter zomercarnaval voor jong en oud! Op 13 juli 2024 verandert het Douvenrader Park in een bruisend festivalterrein met drie verschillende area's. Je vindt er een XXL Oktoberfest tent waar de sfeer van Beieren tot leven komt, een opblaasbare feestfabriek voor de meest vieze deuntjes en natuurlijk de mainstage waar de grootste artiesten zullen optreden. Daarnaast zijn er nog talloze andere activiteiten te beleven, zoals de mysterieuze House of Vipes, een ballenbak en natuurlijk de lekkerste foodtrucks.

Hooggeëerde artiesten

Dit jaar heeft het festival een indrukwekkende line-up met topartiesten zoals Donnie, bekend van zijn hit 'Bon Gepakt', Wesly Bronkhorst met zijn nummer 'Amalia', en Stef Ekkel, beroemd om 'Jammer Dan'. Ook Wildstylez met 'Year of Summer', de iconische Party Animals met 'Have You Ever Been Mellow', Natte Visstick en Tony Junior zullen het publiek vermaken. Verder zijn er optredens van lokale favorieten zoals Beppie Kraft, Big Benny, Wir Sind Spitze!, Erwin,

John Tana en vele anderen die voor een feestelijke sfeer zorgen.

Zomercarnaval

Knaltibal Festival is hét verkleedfeest van de zomer, waar iedereen in zijn meest kleurrijke kostuum kan genieten van muziek, dans en gezelligheid in het hartje van de zomer.

Ticketverkoop

Mis dit spektakel niet! Tickets zijn nu verkrijgbaar via www.knaltibal.nl. Toegang is vanaf 16 jaar.



Fotograaf: Joeri Greve



Stichting OLS Beekdaelen presenteert:



OUTSIDERS THE PARTYSQUAD
NACHTVLINDERS HENK DISSEL
ERWIN



Tickets: www.ols2024.eu
 Feestterrein OLS: Clouserweg Doenrade

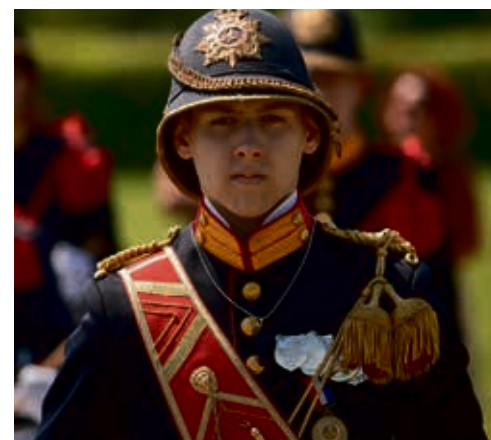


Beekdaelen 2024 | Saame veur 't OLS

Zondag 7 juli: Welkom bij OLS 2024 Beekdaelen

Van harte welkom bij het Oud Limburgs Schuttersfeest 2024 in Beekdaelen. De 9 schutterijen hebben er een prachtig feest van gemaakt met een gezellig feestterrein in Doenrade, populaire consumptieprijsen en spetterende optredens.

Maar liefst 132 schutterijen paraderen in de kleurrijke optocht (aanvang 13:30 uur). Geniet van de ritmische schuttersmuziek, van de prachtige koninginnen met hun ruisende jurken en de stramme koningen met hun glimmend zilverwerk, de vendeliers, de marketentsters en al het andere wat de schutterij zo mooi maakt. Beleef de wedstrijdspanning (met muziek, exercitie, schoonheidskeuringen en schieten op de bôlkes), en vier vooral feest in de tent vol vriendschap en verbroedering. Met feestelijke optredens van Wir Sind Spitze en Big Benny. De consumptiebonnen kosten slechts €2,50, dus het wordt een echt ouderwets schuttersfeest voor de hele familie. Zorg dat je erbij bent. Voor meer informatie: www.ols2024.eu



Jubileum fotowedstrijd Botanische Tuin Kerkrade

In het kader van het 85-jarig jubileum van de Botanische Tuin Kerkrade houdt de hortus een unieke fotowedstrijd.

Start van de wedstrijd was op 19 mei 2024, tijdens de officiële opening van het nieuwe zomerseizoen.

Tot 1 juni 2025 kan iedereen 3 foto's inzenden die gemaakt zijn in de Botanische Tuin Kerkrade. In augustus 2025 wordt de winnaar bekend gemaakt.



De foto's worden door een jury gekozen die uit verschillende disciplines is samengesteld: fotografie, flora, marketing/reclame, bekendheid met de tuin en kunstzinnig. Vanuit die verschillende invalshoeken worden de foto's bekeken. Met andere woorden, een niet-technische geslaagde foto kan toch de winnende foto zijn.

De winnaar ontvangt een prijs fotomaterialen t.w.v 300 euro, de winnend foto wordt uitvergroot en een jaar lang geëxposeerd in het theehuis. De foto van de winnaar wordt tevens een jaar lang gebruikt in de PR-activiteiten. De onthulling van de winnende foto vindt plaats tijdens de Monumentenmaand begin september 2025. Een selectie van de inzendingen van diverse makers wordt maandelijks gepubliceerd op social media, in de digitale nieuwsbrief en website van de Botanische

Tuin, met vermelding van de maker.

1 Foto wordt maandelijks uitvergroot en in het theehuis gehangen.

- Foto's dienen in de Botanische Tuin, in 2024/2025, gemaakt te zijn.
- Max 3 foto's inzenden per persoon, versturen via www.wetransfer.com op wedstrijd@botatuin.nl.
- De Tuin mag de foto's voor haar doelstellingen gebruiken, met het inzenden van de foto komt deze gebruikslicentie automatisch tot stand. De foto blijft eigendom van de maker. De maker zal geen kosten in rekening brengen voor het gebruik van de foto door de Botanische Tuin.

Kijk voor uitgebreide voorwaarden en inleverspecificaties op <https://botatuin.nl/fotowedstrijd/>
 Meer informatie via wedstrijd@botatuin.nl

Henk van der Linden Nieuwe voorzitter Lokaal-Limburg

Tijdens de Algemene Leden Vergadering van het politieke platform voor onafhankelijke politiek Lokaal-Limburg is Henk van der Linden gekozen tot voorzitter. Van der Linden (St. Odiliënberg) volgt Wiel Hoenen op, die bijna 5 jaar de voorzittershamer heeft gehanteerd.

Zijn werkzaamheden voor het Ministerie van Financien leggen een groot beslag op zijn tijd, waardoor hij het voorzitterschap moet opgeven. Wel blijft Hoenen bestuurslid van Lokaal-Limburg.

Tijdens deze ALV op 24 mei zijn ook Clemens Meerts (Maasgouw) en Roy Coolen (Grathem) tot bestuurslid benoemd.

Roerdalen

Henk van der Linden (1949) woont in St. Odiliënberg is raadslid in Roerdalen namens Ons Roerdalen, voormalig Statenlid namens Lokaal-Limburg en voormalig adviseur van OPNL senator Auke van der Goot. Henk van der Linden; "Ik woon inmiddels al 40 jaar samen met mijn vrouw Marlies in Reutje een buurtschap van Sint Odiliënberg. Voor mij is Reutje de mooiste plek van Limburg maar zeker van heel Nederland. Onze 3 kinderen wonen in Utrecht, Venray en Parijs en hebben ervoor gezorgd dat we inmiddels van 8 kleinkinderen Opa en Oma zijn. Mijn hobby is paarden fokken en rijden als daar tijd voor is."

"Ik ben de politiek in gegaan na de fusie tussen Posterholt, Montfort en Sint Odili-

enberg tot Ambt Montfort. Reden er zou een randweg om Odiliënberg komen wat ik wel een goed idee vond. De randweg is er nog steeds niet, maar ik ben nog wel actief in de politiek en met volle inzet."

Lokaal-Limburg is een politieke partij die vertegenwoordigd is in Provinciale Staten en in het Waterschap. Lokaal-Limburg is een platform voor onafhankelijke lokale partijen.

Platform onafhankelijke politiek

Lokaal-Limburg is een provinciale politieke partij die opereert als een platform. Dat betekent dat de aangesloten lokale partijen (leden) hun eigen identiteit behouden. Binnen het platform wordt samengewerkt, leert men van elkaar en worden de onderlinge banden aangehaald. De partijen werken samen vanuit de gedachte "Politiek van Onderop!", dicht bij de inwoners van Limburg.

Alle informatie over Lokaal-Limburg is te vinden op www.lokaal-limburg.nl



kippie

ACTIE!

geldig van maandag 1 juli t/m zaterdag 13 juli 2024

om je vingers bij af te likken

tegen inlevering van deze bon:

Kippie rijsttafel

600 gram maaltijd naar keuze

+ 4 stokken kipsaté naar keuze

+ 250 gram sajoer boontjes

+ 1 zak kroepoek

samen voor:

12,99



tegen inlevering van deze bon:

Gratis

kippenpoten pakket

1 kilo maaltijd naar keuze (€ 14,50)

+ GRATIS 3 gegrilde kippenpoten naturel

+ GRATIS 300 gram sajoer boontjes

samen voor:

14,50



Kluifpan € 37,99

± 8 pers. 75 kluifjes

25 pittige kluifjes,
25 zoete kluifjes,
25 naturel kluifjes.



Anti Kluifpan € 43,99

± 8 pers. 75 hapjes

25 mini-saté, 25 balletjes,
± 1 kilo kippeling.



Anti Kluifpan deluxe € 49,99

± 8 pers. 80 hapjes

20 mini-saté,
20 balletjes,
20 Kippie pops,
± 750 gram
kippeling.



Alle pannen zijn ook in XXL variant verkrijgbaar. Inhoud x 3. Prijs x 3.

Ga voor het hele assortiment naar www.kippie.nl

Kippie Heerlen

Corio Center 10 A Heerlen

telefoon 045-2084252 - heerlen@kippie.nl

Kippie Maastricht

Brusselse Poort 36 Maastricht

telefoon 043-3272522 - maastricht@kippie.nl

Resto VanHarte Maastricht maakt kans op Appeltje van Oranje 2024

Resto VanHarte Maastricht maakt kans op een Appeltje van Oranje 2024. Dit is dé prestigieuze prijs van het Oranje Fonds voor uitzonderlijke sociale projecten. Dit jaar staat de prijs in het teken van 'Eenzaamheid verminder je samen!' De winnaar ontvangt een bronzen beeldje en 25.000 euro uit handen van koningin Maxima. Resto VanHarte brengt wekelijks buurtgenoten samen aan de eettafel in Maastricht, waardoor er meer verbinding in de buurt ontstaat en eenzaamheid vermindert.

Stemmen op Resto VanHarte voor een Appeltje van Oranje kan tot en met 31 mei via stem.oranjefonds.nl/restovanharte.

Anke (70): "Ik woon alleen, heb geen kinderen en woon in een woongemeenschap. Met mijn familie heb ik goed contact, maar die wonen allemaal buiten mijn stad. Om ook andere mensen te ontmoeten en gezellig samen te eten ga ik twee keer in de week naar Resto VanHarte. Bij Resto VanHarte vind ik gezelligheid en voel ik me welkom. Als ik niet naar Resto VanHarte zou gaan, zou ik me wellicht alleen voelen. Het is belangrijk om contact te hebben met andere mensen.

Iedereen is welkom bij Resto VanHarte

Maastricht brengt Resto VanHarte wekelijks buurtgenoten bij elkaar aan de eettafel, waar zij de kans krijgen om hun sociale netwerk uit te breiden. Bij Resto VanHarte leren buurtgenoten elkaar kennen en bloeien vriendschappen op.

Het buurtrestaurant organiseert regelmatig thema-diners voor mensen die een groter risico lopen op eenzaamheid, zoals ouderen, mantelzorgers, vluchtelingen en mensen met een verstandelijke beperking. Daarnaast brengt Resto VanHarte onder de noemer KinderResto kinderen bij elkaar tijdens gezonde kooklessen. Voorkomen is immers beter is dan genezen.

Eenzaamheid verminder je samen

Eenzaamheid is een wijdverbreid probleem in Nederland: één op de zeven Nederlanders voelt zich eenzaam. Het Oranje Fonds heeft daarom dit jaar "Eenzaamheid verminder je samen" als thema gekozen voor de Appeltjes van Oranje. De prijs zet initiatieven die eenzaamheid bestrijden in de spotlight.



Er zijn 50 kanshebbers op een Appeltje van Oranje. Resto VanHarte, met bijna 20 jaar ervaring in het bestrijden van eenzaamheid, is één van de kanshebbers.

Drie Appeltjes

Projecten zoals Resto VanHarte versterken de sociale netwerken van mensen die zich eenzaam voelen in Maastricht. Dit is een bijzondere prestatie, maar slechts drie projecten ontvangen uiteindelijk een Appeltje van Oranje. Het aantal stemmen bepaalt mede wie er doordringen naar de laatste tien nominatieplaatsen. Het project met de meeste stemmen gaat sowieso door naar de laatste tien. Een jury kiest vervolgens de drie winnaars, die in oktober hun prijs ontvangen van Koningin Máxima, beschermvrouwe van het Oranje Fonds. De winnaars ontvangen een bronzen beeldje, gemaakt door Prinses

Beatrix, en een geldbedrag van 25.000 euro.

Stemmen op Resto VanHarte

Stemmen op Resto VanHarte voor een Appeltje van Oranje kan tot en met 31 mei via stem.oranjefonds.nl/restovanharte.

Over Resto VanHarte

Resto VanHarte is dé ontmoetingsplek voor mensen die op zoek zijn naar verbinding. Eenzaamheid kan ons allemaal treffen, maar bij Resto VanHarte vinden buurtbewoners een warm welkom en een gezonde, verse driegangenmaaltijd voor maximaal acht euro. Bereid en geserveerd door vrijwilligers uit de buurt. Iedereen is welkom om gezellig aan te schuiven.

Waarom is gezonde voeding zo belangrijk?

Wilt u graag lekker in uw vel zitten en vindt u het belangrijk om goed voor uw lijf te zorgen? Vaak hoor je dan het advies: eet gezond. Maar hoe doe je dat? Danique is diëtist bij apetito en geeft hier graag antwoord op.

Waarom is gezond eten belangrijk?

Met gezonde voeding krijgt uw lichaam de nodige voedingsstoffen binnen om in goede conditie te blijven. Deze zitten vol vitamines, mineralen, vezels en koolhydraten, eiwitten en onverzadigde vetten. Hierdoor voelt u zich energiever en sterker. Het vermindert bovendien het risico op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, én zorgt ervoor dat uw lichaam sneller kan herstellen na ziekte of een operatie.

Zo eet je gezond

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum geeft de richtlijnen voor een gezond voedingspatroon. Zorg bijvoorbeeld voor voldoende inname van vocht en eet minimaal 250 gram groente, waarvan 150 gram bij



de warme maaltijd, en twee stuks fruit per dag.

Ook is het een goed idee om vlees vaker te vervangen voor vegetarische alternatieven. Denk bijvoorbeeld aan volwaardige vleesvervangers als peulvruchten, noten en ei. Deze bevatten eiwitten die je nodig hebt voor behoud van een gezond gewicht en spiermassa. Zeker voor mensen van 70 jaar en ouder is het belangrijk om voldoende eiwit binnen te krijgen.

Calcium en vitamine D

Wanneer we ouder worden heeft ons lichaam behoefte aan extra calcium. Dit houdt botten sterk en vermindert het risico op vallen en botbreuken. Om calcium te kunnen opnemen uit voeding, heeft het lichaam voldoende vitamine D nodig. Maar naarmate we ouder worden, vermindert de opname van vitamine D uit zonlicht en voeding en wordt geadviseerd om extra vitamine D te slikken. Dit advies geldt onder andere voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar.



GORDIJNEN EN VLOEREN VAN MANDERS MACHTIG MOOI



Wij helpen u graag bij uw keuze harde of zachte vloerbedekking zoals tapijt, tapijten, parket of laminaat, vinyl, marmoleum of PVC-stroken.

ALLE VLOEREN NU GRATIS GELED

Wij adviseren graag over gordijnen, inbetweens, plissé's, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere soorten zonwering.

ALLE GORDIJNEN NU GRATIS GEMAAKT



MANDERS INTERIEURS

VLOERBEDEKKING
RAAMDECORATIE
SLAAPCOMFORT

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

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u Probeer nu een seizoensdoos met 7 zomerse maaltijden!

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!

7 ervan kunt u nu proberen in een zomers proefpakket voor € 39,89! Normale prijs € 55,84. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Vraag naar de mogelijkheden. Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen (m.u.v. bijgerechten). Ga naar [apetito.nl/seizoensdoos](https://www.apetito.nl/seizoensdoos) of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode: 101-MEANDERo6A24. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 31 augustus 2024. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito.nl/seizoensdoos](https://www.apetito.nl/seizoensdoos)

7 maaltijden
halen, slechts
5 betalen!

Bestel
& geniet
van:



Grootmoeders kippannetje; met groenten, spek en ui en gebakken aardappelen



Gepaneerde varkensschnitzel; gemengde groenten in saus en gebakken aardappelen



Kibbeling met kruidendip; met groene groenten en aardappelpuree



Paella; met vis, mosselen en garnalen



Foe yong hai; met groenten en rijst



Rundergehaktbal in jus; met spinazie à la crème en aardappelen



Pastaschotel; champignons, prei, broccoli, tomaten, hamreepjes en kaasroomsaus

www.apetito.nl/seizoensdoos

Vakbeurzen: positief markt-sentiment rondom onderhoud, renovatie en biobased

Behoud en verduurzaming van bestaand vastgoed en de toekomst van biobased bouwen: daar draaide het om, vorige week in de Brabanthallen in Den Bosch. Matchmaker in de energietransitie 54events uit Breukelen organiseerde er, voor de tweede keer in deze combinatie, de vakbeurzen Renovatie & Transformatie, MONUMENT en HOUTBOUW.

Dat zijn zelfstandige events, maar zij vinden aanpalend en gelijktijdig plaats en vormen daardoor – en door hun thematische verwevenheid – één geheel. 235 exposanten en partners waren betrokken, bijna 20% meer dan in 2023. Op 6 podia, in 2 hallen, deelden gedurende 3 dagen 145 sprekers hun kennis tijdens in totaal 66 kennissessies.

HOUTBOUW

De 2de editie van HOUTBOUW, de vakbeurs in het teken van innovaties in hout, biobased en hybride bouw, liet een bijna-verdubbeling in aantal standhouders zien en het platform bracht 1.732 professionals bijeen. De positieve ontwikkelingen bleven bij de exposanten niet onopgemerkt: zij waardeerden de beurs met een 8,2. In de spotlights van het kennisprogramma op HOUTBOUW stonden dit jaar onderwerpen centraal als losmaakbaar detailleren, woningbouw in kruislaaghout en de bouwfysische uitdagingen van houtbouw. Biobased building specialist aan de TU Delft Pablo van der Lugt opende met een keynote over de toekomst van bouwen met biobased materialen, inclusief aansluitende talkshow.

Pablo van der Lugt: “De transitie naar houtbouw voltrekt zich in ongekend tempo. Logisch, want het is duurzaam, hoogwaardig, veilig, stil en snel. Dat er nu voldoende draagvlak is voor een vakbeurs volledig gefocust op houtbouw, zegt genoeg. Tijdens mijn keynote was de zaal tjokvol, met niet alleen believers, maar ook partijen uit de traditionele bouw die de boot niet willen missen. En terecht, want houtbouw en biobased bouwen hebben de toekomst.”

Renovatie & Transformatie en MONUMENT

De succesvolle edities van zowel Renovatie & Transformatie als MONUMENT onderstreepten dat onderhoud, renovatie en restauratie perspectief bieden in een soms lastige bouwmarkt: zij brachten samen 7.114 stakeholders naar Den Bosch. Standhouders waardeerden hun deelname met gemiddeld een 7,7 (+0,4) en bezoekers beoordeelden de beurzen met gemiddeld een 7,3 (+0,1).

Het kennisprogramma van MONUMENT kreeg vorm door onder meer een gezamenlijke sessie voor gemeenteambtenaren van de stichting Erkende Restauratie-



kwaliteit Monumentenzorg (ERM), de Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed en het Restauratiefonds. Hot topics waren daar verder bijvoorbeeld de ontzorging van eigenaren bij verduurzaming en de nieuwe generatie erfgoedprofessionals.

Christian Braak, algemeen directeur van ERM: “Wij kijken terug op een geslaagde beurs die een combinatie bood tussen kennis delen, kennis vergaren en vooral veel netwerken. Voor Stichting ERM is dit contact met monumenteneigenaren, ontwerpers, uitvoerders en ambtenaren cruciaal: samen bepalen zij onze richtlijnen waarmee de restauratiekwaliteit op niveau komt en blijft. Mooi ook om te zien dat er veel jongeren rondliepen: die gaan we de komende jaren hard nodig hebben.”

Op Renovatie & Transformatie werden seminars over circulair renoveren en de invloed van artificial intelligence op renovatie en transformatie goed bezocht. Debuterend kennispartner VMRG, de vereniging van metalen gevelbouwers, trok een overvolle zaal met hun talkshow over de meerwaarde van circulaire gevelrenovatie.

Henk Zoontjens, directeur van de VMRG en host van de talkshow, blikt tevreden terug: “Ik zie onze talkshow als steunpuntje in de rug om bewust te kiezen voor circulaire gevelrenovatie. Dat staal en aluminium hier uitermate geschikt voor zijn door de lange levensduur en recyclingmogelijkheid met behoud van kwaliteit hebben onze gastsprekers met projectvoorbeelden en cijfermateriaal uitstekend toegelicht.”

Duurzame Innovatie Award

Ook nieuw dit jaar was de Duurzame Innovatie Award, de prijs voor de beste innovatie op het gebied van duurzame opwaardering van bestaand vastgoed. Uit maar liefst 15 inzendingen koos de vakjury het door Zehnder Group en metaalbewerkingsbedrijf HDA Haarlem ontwikkelde balansventilatiesysteem voor galerijflats als winnaar.

De vakbeurzen in 2025

In 2025 vinden Renovatie & Transformatie, MONUMENT en HOUTBOUW plaats op dezelfde locatie, op dinsdag 13, woensdag 14 en donderdag 15 mei.

Maura Pijpers (18): ‘We zijn allemaal gemotiveerd om te slagen, we zitten hier niet zomaar onze tijd uit’

Op een reguliere school worden ook vakken als gymnastiek en tekenen gegeven. Niet nodig voor Maura Pijpers. “In mijn ogen zijn dat overbodige vakken als je alleen maar je havo-diploma wil halen. Ik wil me juist focussen op die vakken die voor mij belangrijk zijn. Nederlands en Engels vind ik veel interessanter. Ik moet daar nu ook boeken voor lezen, dat hoefde op mijn vorige school niet.”

Maura deed tl en wilde naar de havo. “Mijn decaan raadde dat af. Hij vond me te volwassen. Ik ben in oktober jarig en daardoor een jaar ouder dan mijn klasgenoten.” Vavo leek daarom voor Maura een goede oplossing. Een school voor voortgezet onderwijs kan leerlingen uitbesteden aan vavo. De leerling blijft dan ingeschreven op de eigen school. Maar een deel van de financiële vergoeding gaat naar vavo. “Mijn school wilde daar echter niet aan meewerken. Na een jaar mbo kon dat ge-

lukkig wel.” Ze doet nu het voortrajectjaar, vergelijkbaar met 4 havo, en moet hierna nog één jaar.

Begeleiding door een coach

Omdat Maura nog niet weet wat ze hierna wil doen, volgt ze een loopbaanoriëntatie en begeleidingstraject. “Heel fijn, want zo’n traject is er op een reguliere school niet.” Het traject begon met een kennismakingsgesprek met een coach. “Vervolgens doe je allerlei online testen. De

uitkomsten daarvan bespreek je samen met je coach. Hopelijk rolt daar een goed advies voor mij uit.” Ze vindt namelijk heel uiteenlopende dingen interessant. “De makelaardij bijvoorbeeld, maar ik denk ook aan de opleiding International Business of Voeding & Diëtetiek. Ik weet het gewoon nog niet”, lacht Maura.

Alleen maar positieve verhalen

De keuze voor vavo Maastricht was snel gemaakt. “Ik woon in de buurt van Maas-

tricht en ik hoorde alleen maar positieve verhalen over vavo hier. En die verhalen kloppen ook. Ik heb het idee dat ik hier veel meer leer dan op mijn vorige school. Je krijgt meer tijd voor de vakken. De docenten zijn zeer betrokken. We mogen altijd een beroep op ze doen. Ik heb ook het gevoel dat ze hun vak echt heel leuk vinden. En dat inspireert mij en mijn klasgenoten ook. We zijn allemaal gemotiveerd om te slagen, we zitten hier niet zomaar onze tijd uit.”



Gezakt? Geen paniek. Vavo biedt kansen!

Met Vavo van VISTA kun je jouw middelbare schooldiploma alsnog te halen.

VISTA
college



> Voor meer informatie, scan de qr-code.



SCAN ME



Mobiliteitswereld

Openingstijden:

Ma t/m Vr
10.00 - 17.00
Za. 10.00 - 16.00

Zoof Rolstoel

De Zoof rolstoel is een nieuw Nederlands product waarbij de rolstoel opnieuw ontwikkeld is en goed is gekeken wat er aan de traditionele rolstoel verbeterd kan worden om de mobiliteit te verbeteren, de ergonomie na de hedendaagse tijd te ontwikkelen en te zorgen dat deze een nieuw en sportiever uiterlijk krijgt zodat het stigma op rolstoel wordt verlaagd. Ook is er goed gekeken om de rolstoel makkelijk en licht mee te kunnen nemen. De Zoof rolstoel weegt nog maar slechts 10 kg en kan met 1 beweging in- en uitgevouwen worden. Er is bij het ontwikkelen van de Zoof rolstoel goed gekeken naar de ergonomie om uiteindelijk de gebruiker het hoogste comfort te kunnen geven en te zorgen dat deze comfortabel kan zitten ook voor een langere periode. Zo heeft de rolstoel een zithoek van 110 graden, waardoor u een perfecte zithoek heeft die ergonomisch voor de beste drukverdeling tussen rug- en zitvlak zorgt. De speciale zitting heeft een optimale drukverdeling en geeft een juiste ondersteuning. Doordat de rolstoel zeer eenvoudig, met 1 beweging is op te vouwen, is deze makkelijk mee te nemen en licht om te tillen. Met een gewicht van 10 kg is deze bijna voor iedereen goed te tillen en is het een zeer compact pakket waarbij alle onderdelen zijn geïntegreerd. Bij de grote wiel versie dienen alleen de unieke lichte 3 spaaks wielen met 1 druk op de knop eraf gehaald te worden zodat deze in alle auto's past.

Op het zelfde frame zijn 4 toepassingen mogelijk zodat de Zoof ook zeer toekomstbestendig is.

Het frame kan worden toegepast voor :

- Kleine 10 inch wielen (duwwagen)
- Grote 24 inch wielen (zelfbeweger)
- Met elektrische ondersteuning (bediening achterop)
- Volledig elektrisch zelfrijdend (joystick bediening)

Bij het opvouwen van de Zoof rolstoel zijn alle onderdelen geïntegreerd en wordt deze van voor naar achteren in 1 beweging opgevouwen. Hierdoor gaat dit zeer makkelijk en soepel en krijgt u een zeer klein en compact pakket dat in elke auto past.

Met een zithoek van 110 graden is dit ideaal voor 90 % van de mensen en geeft dit de beste zitpositie. De hellingshoek van de zitting is 10 graden om schuiven te voorkomen en de druk tussen de rug en het zitvlak optimaal te verdelen. De zitting is een ideaal gevormd kussen voor een optimale drukverdeling. Met een ondergrond van een harde zitplaat en daarboven op het comfortkussen zakt deze zitting niet door en blijven uw rugwervels in de juiste positie staan. Ook zorgt de zitting voor demping van de ondergrond wat een hoog comfort geeft tijdens het rijden.

Standaard is de Zoof rolstoel verkrijgbaar in twee varianten. De Zoof Classic en Zoof Urban. De Zoof Urban wordt geleverd met een geïntegreerde voetsteun, die makkelijk ingeklapt kan worden. De Urban versie is uitgevoerd met een grijze framekleur. Waarbij de Classic is uitgevoerd met twee afneembare voetsteunen en deze wordt geleverd in de framekleur creme. Beide varianten kunnen geleverd worden met 4 kleuraccenten en in kleinwiel of grootwiel versie.



UIT
VOORRAAD
LEVERBAAR!

Scotmobiel Atto Sport

Movinglife ontwikkelt levens veranderende oplossingen voor mensen met mobiliteitsbehoeften. De ATTO is een eigentijdse lijn scootmobielen, die een slim ontwerp combineren met robuustheid functionaliteit. Met zijn lichtgewicht bruikbaarheid en gemakkelijke overgang tussen reguliere, compact en trolley-modi, ATTO is het ideaal metgezel om mee te nemen op elke reis. De wereld stopt niet bij uw winkel op de hoek en dat zou u ook niet moeten doen. Transformeer uw scooter van volledig formaat naar opgevouwen, tot trolley, in enkele seconden op te splitsen, voor gemakkelijk dragen, compacte opslag en gemakkelijk reizen.

Rijden: robuustheid en veiligheid, bredere wielen, extra beenruimte en gemakkelijk bediening.

Trolley: rijd de scooter als een koffer door een trein of vliegtuig.

Compact: opvouwbaar in minder dan 6 seconden. De Atto past zelfs in de kofferbak van een sportwagen!

Splitsen: Gemakkelijk te scheiden in 2 lichtgewicht segmenten die eenvoudig kunnen worden opgetild en opgeslagen.



UIT
VOORRAAD
LEVERBAAR!

Tworby driewieler

**Een leven lang actief met Tworby!
VAN EEN TWEEWIELER NAAR EEN STABIELE DRIEWIELER**

De Tworby is hét hulpmiddel als je op zoek bent naar veilige en duurzame verlenging van jouw mobiliteit! Dankzij de Tworby wordt het mogelijk om jouw fiets om te laten bouwen tot een stabiele driewieler. Op deze manier kan je je eigen fiets blijven gebruiken, maar toch veilig de weg op!

Fietsen betekent plezier, vitaliteit, vrijheid en zelfstandigheid. Wij vinden het bij Tworby belangrijk dat iedereen hier zo lang mogelijk van kan blijven genieten, ongeacht je situatie. Met de Tworby wordt je eigen (elektrische) tweewieler omgebouwd tot een stabiele driewieler. Daarmee geven we bestaande fietsen een langer leven, en zorgen we ervoor dat iedereen weer veilig en vol zelfvertrouwen de weg op kan.

- Jouw eigen fiets, maar dan als driewieler
- Mogelijkheid tot vergoeding vanuit WMO (PGB)
- Snel weer veilig de weg op
- Montage uitgevoerd bij een specialist
- Is maar 72 cm breed en past door reguliere deur

Ervaringen van gebruikers:

Mevr. Verdooren:

'Ik heb evenwichtsproblemen, maar nu ik een Tworby heb voel ik mij weer veilig en fiets ik weer elke dag.'

Fietsfanaat mevr. Perree:

'Ik heb jaren niet gefietst, maar nu is de liefde voor het fietsen terug! Wie weet doe ik zelfs wel weer mee aan een fietsvierdaagse zoals ik vroeger meer dan 25 jaar heb gedaan!'

Eén van onze jongste Tworby-gebruikers Bas:

'Ik kan nu zelf overal komen. Ik fiets nu naar mijn vrienden, de sportclub of doe een rondje boodschappen met mijn Tworby-fiets.'

UIT
VOORRAAD
LEVERBAAR!




Mobiliteitswereld
voor al uw hulpmiddelen

Showroom groter dan 600m²

Rijksweg Zuid 212 te Sittard.
(Schuin tegenover Zuyderland ziekenhuis)
Tel. +31(0)46-7820552

Verkeersactieve basisschool Titus Brandsma in Brunssum opent verkeersplein op feestelijke wijze

Onlangs opende wethouder Hugo Janssen van de gemeente Brunssum op feestelijke wijze het verkeersplein bij de Verkeersactieve basisschool Titus Brandsma in Brunssum. Dit verkeersplein geeft kinderen de kans om ervaring op te doen met verkeerssituaties in een veilige omgeving. Het plein is aangelegd door de ANWB.

Verkeersactieve school

Provincie Limburg en de Limburgse gemeenten zetten zich gezamenlijk in om kinderen te leren veilig aan het verkeer deel te nemen. Kinderen en jongeren van 4 tot en met 17 jaar behoren tot de meest kwetsbare doelgroep in het verkeer. Het (Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg (ROVL) heeft voor deze groep de aanpak Verkeersactieve school ontwikkeld. Middels de Verkeersactieve school krijgen kinderen via het basis- en voortgezet onderwijs vanaf jonge leeftijd praktische verkeerseducatie aangeboden. Gedeputeerde Jasper Kuntzelaers tevens voorzitter ROVL: "Verkeerseducatie voor kinderen, zodat ze leren om veilig deel te nemen aan het verkeer, is ontzettend belangrijk. Juist omdat kinderen en jongeren heel kwetsbaar zijn in het verkeer. Daarom vinden we het van groot belang om aan deze groep verkeersdeelnemers kennis over te brengen en veilige verkeersdeelname in de praktijk te leren. Het is echter ook noodzakelijk om te leren door zelf te ervaren en meters te maken."

Waarom een verkeersplein?

Soms is het echte verkeer nog erg span-

nend en doen bepaalde situaties zich niet direct in de omgeving van de school voor. Daarom is het ANWB verkeersplein ontwikkeld. Hier kunnen kinderen in de veilige omgeving van het schoolplein ervaring opdoen met verschillende verkeerssituaties, met als doel straks goed voorbereid de weg op te gaan.

De Verkeersactieve school maakte twee ANWB verkeerspleinen mogelijk. Op 29 mei is het ANWB verkeersplein bij basisschool Titus Brandsma in Brunssum feestelijk geopend. Wethouder Hugo Janssen van de gemeente Brunssum onthulde samen met de leerlingen het ANWB verkeersplein. Wethouder Hugo Janssen: "Het is belangrijk dat kinderen hier veilig kunnen oefenen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen steeds minder fietsen. En hoe minder je fietst, hoe minder vaardig je wordt. Waardoor je nog minder gaat fietsen. Een verkeersplein op school kan dat patroon doorbreken. Hier doe je veilig ervaring op, je voelt je zekerder op de fiets en kunt sneller zelfstandig naar school – op de fiets! We zijn dus echt blij met dit verkeersplein, dat voor veel kinderen het verschil kan maken".



ROVL

Verantwoordelijke voor de Verkeersactieve school in Limburg is het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg (ROVL). Dit is het onafhankelijk bestuursorgaan dat in opdracht van de Provincie Limburg werkt aan de verbetering van de verkeersveiligheid in Limburg. ROVL streeft dan ook naar nul verkeersslachtoffers! De Verkeersactieve school past helemaal bij deze filosofie. Het voorkomen van ongevallen is een verantwoordelijkheid van ons allemaal. Samen maken we van de nul een punt!

Meer weten over de Verkeersactieve school?

Kijk op: www.verkeersactieveschool.nl

Na de opening kregen de kinderen meteen hun eerste verkeersles op het gloednieuwe verkeersplein.

Kinderfietsenplan

Tijdens de opening was het ook de gehele schooldag mogelijk om op het schoolplein gebruikte (kinder)fietsen in te leveren. Dit initiatief is opgestart in samenwerking met ANWB, Stichting Leergeld en Betere Buren. Deze fietsen worden eerst opgeknapt zodat ze veilig hergebruikt kunnen worden in het verkeer door kinderen met ouders die zich geen fiets voor hun kind kunnen veroorloven.

VISTA student Damla Ersöz genomineerd voor Taalheldenprijs 2024

Nominatie voor de Taalheldenprijs

Damla Ersöz uit Sittard is door Stichting Lezen en Schrijven genomineerd als kandidaat uit de provincie Limburg voor de prestigieuze Taalheldenprijs 2024.

Ondanks haar worsteling met lees- en schrijfvaardigheden, volgt Damla momenteel met succes een opleiding en maakt ze samen met negen andere Nederlanders kans op de landelijke titel Taalheld 2024. Daarnaast is er een publieksprijs waarvoor iedereen op Damla kon stemmen. De Taalheldenprijs werd op 19 juni uitgereikt door H.K.H. Prinses Laurentien der Nederlanden.

Succesvol partnership tussen Damla en VISTA college

Na een afgebroken middelbare schoolperiode besloot Damla Ersöz twee jaar geleden om haar achterstanden in lees- en schrijfvaardigheid weg te werken bij VISTA college. Hier kreeg ze niet alleen de ondersteuning die ze nodig had om haar taalvaardigheden te verbeteren, maar volgde ze ook een basistraining om taalambassadeur te worden. In de Westelijke Mijnstreek geeft ze nu samen met de projectleider basisvaardigheden presentaties over laaggeletterdheid aan diverse (overheids)organisaties. VISTA college ziet de eigenheid van elke student. De reis van

Damla bij VISTA college en haar nominatie voor de Taalheldenprijs zijn een bewijs van de kracht van dit partnerschap en de impact van gericht onderwijs en aandacht.

Van stage naar nieuwe ambities

Als onderdeel van haar oriëntatie op een toekomstige beroepsopleiding, liep Damla een half jaar stage als vrijwilliger onderwijsassistent. Deze ervaring gaf haar de motivatie om haar middelbare school alsnog af te maken.

In augustus 2023 schreef ze zich in bij de vavo (volwassenenonderwijs) van VISTA om haar diploma vmbo theoretische leerweg te behalen.

Het examen staat nu voor de deur, wat deze periode extra spannend maakt, mede door haar nominatie voor de Taalheldenprijs 2024. Ondanks de uitdagingen blijft Damla vastberaden en optimistisch:

Missie en visie van VISTA college in praktijk

VISTA college zet zich in om studenten zoals Damla een stevige basis te bieden voor persoonlijke ontwikkeling, burgerschap en een loopbaan. Door individuele ondersteuning en maatwerk helpt VISTA college studenten hun doelen te bereiken en hun potentieel volledig te benutten, wat leidt tot een betekenisvolle bijdrage aan de samenleving.



Franssen Franken Ronde Heerlen

FRANSSEN FRANKEN RONDE HEERLEN

VRIJDAG 26 JULI 2024

HOOFDSPONSOR Franssen Franken	PARTNER MG	PARTNER mabs4.0 Top consultants in informatisering	PARTNER AMSTEL BIER	PARTNER John Venhovens Uitvaartverzorging
PARTNER PLT.NL	PARTNER VASTGOED ADVIS & BEHEER	PARTNER VanMelick the catering company	PARTNER RUTTEN x WELLING	PARTNER D&D Verhuur Overstreek & Dorstreek
PARTNER PARKHOTEL Valkenburg	PARTNER FOXX AV AUDIOVISUAL	PARTNER geelen	PARTNER Heerlen	

Visit Zuid-Limburg

UCI

[WWW.FRANSSENFANKENRONDEHEERLEN.NL](https://www.franssenfrankenrondeheerlen.nl)

Afdeling Rivieren van Sevagram breidt uit...

In Plataan, geriatriesch centrum voor revalidatie en kortdurend verblijf, worden de mogelijkheden voor een kortdurende opname voor cliënten die naast hun mogelijke acute somatische aandoening ook cognitieve problematieken ondervinden uitgebreid. Dit betekent dat we de mogelijke 18 bedden op afdeling Rivieren hebben uitgebreid naar 38 bedden, verdeeld over twee etages.

Afdeling Rivieren is speciaal ingericht om de veiligheid van cliënten te kunnen waarborgen en de cliënt en hun naasten een geborgen gevoel te kunnen aanbieden. Het verblijf op afdeling Rivieren is van tijdelijke aard, waar er tijdens het verblijf gekeken wordt of cliënt weer terug naar huis kan, of dat begeleiding naar een ver-

volgtraject in de vorm van een verhuizing naar een verzorgings- of verpleeghuis noodzakelijk wordt geacht.

“Het aantal mensen met dementie of een andere vorm van cognitieve problemen neemt, gezien de vergrijzing, in een snel tempo toe, alsmede een grotere groep



Vlnr Colin Russel, Marjo Nauts en Karen Bartels

dubbelzorgvragers en dat terwijl er niet meer verpleeghuisbedden bij komen”, vertelt Frank Otten, directeur bij Sevagram. Dat we de komende jaren een uitdaging hebben, realiseren we ons als geen ander. Mensen moeten én willen ook langer zelfstandig thuis blijven wonen. Dat is prima, maar soms ontstaat een situatie dat het echt niet meer gaat. Daarnaast moeten ouderen ook niet langer dan strikt noodzakelijk in het ziekenhuis verblijven. Dan is de juiste zorg op het juiste moment van groot belang. Ook wanneer de mantelzorgers tijdelijk is uitgevallen, moet iets geregeld worden.”

“Omdat juist deze cliënten behoefte hebben aan structuur en veiligheid hebben we daar met de inrichting van de afdeling Rivieren rekening mee gehouden”, vertelt Colin Russel.

“Als coördinator Zorg en Welzijn let ik niet

alleen op het aanbieden van verantwoorde zorg en behandeling maar eveneens op het welzijn van de cliënt. Onze Planetree visie geeft daar mede richting aan”, aldus Colin.

Meer informatie

Ontstaat er een situatie dat u, één van uw dierbaren of een cliënt van u als zorgprofessional snel hulp, begeleiding en/of zorg nodig heeft, dan kunt u contact opnemen met onze afdeling Zorgbemiddeling. Afdeling zorgbemiddeling bekijkt samen met u of een opname mogelijk is en welke financieringsvorm (GRZ/VV9B/ELV/WLZ/Crisisopname) hierbij het meest passend is, hierbij is maatwerk het sleutelwoord.

Afdeling Zorgbemiddeling
telefoon: 045-763 01 00 of
via e-mail: zorgbemiddeling@sevagram.nl

Zon, sport en feest in hartje Heerlen Franssen Franken Ronde Heerlen

De eerste vrijdag (26 juli) na de Tour de France maken de wielrenners hun opwachting in Heerlen Centrum. De Franssen Franken Ronde is inmiddels een begrip in de verre omtrek. Mooi weer, een ontspannen sfeer en toprenners die uitgebreid de tijd nemen om met hun supporters op de foto te gaan. Het kan minder, zou je kunnen zeggen.

Na-Tour

Het programma begint met een wedstrijd van de aangepaste wielrenners, met uiteraard de trots van Heerlen, wereld- en paralympisch kampioen Mitch Valize.

Daarna een tijdrit voor de profs, gevolgd door een lange reclamekaravaan. Om 20.00 uur gaan de professionals dan van start voor hun wedstrijd in hartje Heerlen.

Na de finish en de huldigingen barst het feest pas echt goed los op het Pancratiusplein en de Bongerd.

Heerlen Centrum is prima bereikbaar via OV en er zijn ruim voldoende parkeergarages.

Programma

Vrijdag 26 juli

17.30 uur	Parcours verkennen Paracycling
18.00 uur	Start Paracycling
19.00 uur	Finish Paracycling en huldigingen
19.30 uur	Start tijdrit heren
20.00 uur	Reclamekaravaan
20.30 uur	Start heren
22.00 uur	Finish heren / Start feest op horecapleinen DJ Ferdi Vroomen op het Pancratiusplein

Kijk voor actuele informatie op franssenfrankenrondeheerlen.nl



Een kijkje nemen?
begraafplaats@walpot.net
of 043 409 1244

Landschapsbegraafplaats
Ulestraten

Open dag

Zondag 22 september 2024
van 11.00 tot 16.00 uur

Wees welkom en ontdek al het moois dat deze prachtige plek, omringd door bloemen en beuken, te bieden heeft.

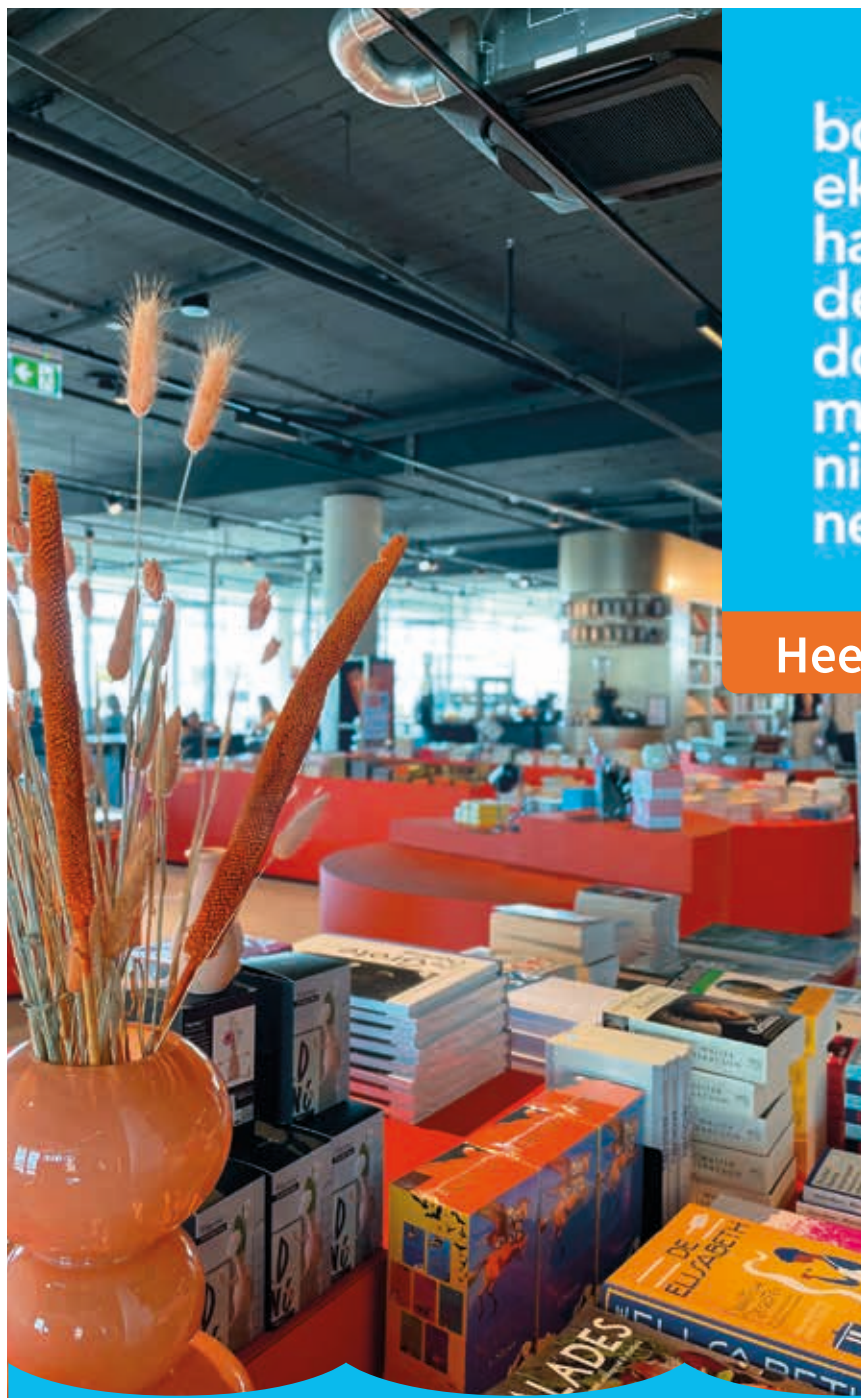


Meld u aan voor onze nieuwsbrief voor meer informatie.



Langs de gewannen 20, Ulestraten
www.walpot.net/landschapsbegraafplaats

walpot
uw houvast bij loslaten



boekhandel
dominicanen

Heerlen

Zomerse voorproefjes!



Bekijk ons volledige assortiment op www.boekhandeldominicanen.nl



Muggenplaag op komst!

De huissteekmuggen die de winter hebben overleefd zijn waarschijnlijk zeer vroeg begonnen met het leggen van eitjes. De eerste lichte muggen kwam daardoor eind mei al tevoorschijn.

Natte bloempotten ideale broedplaats

Normaal gesproken legt de gemiddelde mug halverwege mei de eerste eitjes, waarna halverwege juni de eerste larven zijn uitgegroeid tot de eerste lichte muggen. Deze lichte muggen kan direct na het drinken van bloed op hun beurt ook weer eitjes afzetten op het wateroppervlak. Als die natte

broedplaatsen beschikbaar blijven, dan vormen die larven later weer volgende lichten. Als het blijft regenen zoals het nu doet, neemt het aantal muggen in principe met elke generatie verder toe. Ideale broedplekken zijn kunstmatige bakjes rondom het huis zoals bloempotten, emmers, dakgoten, gieters en regentonnen met een laag water erin. Daarin kunnen de larven hun hele ontwikkeling voltooien en uitgroeien tot een nieuwe generatie muggen.

Gezondheidsrisico's

Naast de jeuk en irritatie van muggenbeten, brengen muggen ook gezond-

heidsrisico's met zich mee. In Nederland kunnen ze ziekten zoals het Westnijlvirus overdragen, al is dit momenteel nog zeldzaam. Toch waarschuwen experts dat de kans op ziektes groter wordt naarmate het klimaat verandert en exotische muggen zich hier vestigen.

De overlast beperken

Als de muggen er eenmaal zijn, grijpen we naar de anti-muggenspray of wordt de hor bij het raam of de deur dichtgedaan. Maar mensen kunnen volgens de onderzoekers ook in een eerder stadium ingrijpen, door te voorkomen dat larven uitgroeien tot een volwassen mug. Zo adviseert de universiteit van Wageningen om de waterrijke broedplaatsen elke twee weken te legen. Gooi het

water uit bloempotten en dek regentonnen af. In een liter water kunnen zo'n 2000 muggenlarven zitten. Als je dat water weggooit en de larven drogen op, kunnen ze zich niet ontwikkelen.

Gemeentelijke acties

Verschillende gemeentes in Nederland nemen actie tegen muggenplagen. Dit omvat het besproeien van broedplaatsen met biologische larviciden en het informeren van bewoners over preventieve maatregelen.

Voor meer tips en informatie, bezoek de website van de Nederlandse GGD of je lokale gemeentelijke gezondheidsdienst.

Bron: NOS en Rentokil



worldfestival
parade
brunssum

4 t/m 7 juli 2024

Dans, cultuur
en ontmoeting.
Dat is Worldfestival
Parade Brunssum
2024!

Dansvoorstellingen, workshops, verbodderingsavonden en natuurlijk de kleurrijke optocht met dansgroepen uit de hele wereld.

Kom kijken, doe mee en geniet. Een verrassend multicultureel festival voor jong en oud!

paradebrunssum.nl

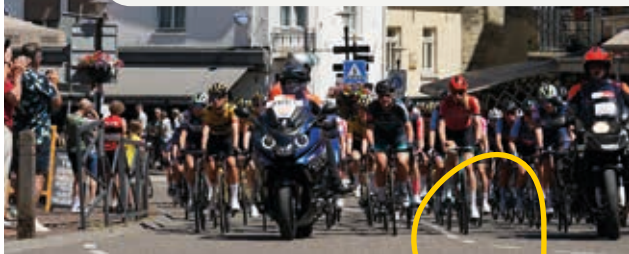


Een veilige en uitdagende plek waar je samen kunt ontdekken

Wij passen onze kinderopvang aan op de leeftijd en de behoeftes van je kind. In onze warme en veilige omgeving maakt je zoon of dochter nieuwe vriendjes en ontdekt samen met ons de grote wereld. We betrekken jou ouder bij alles wat we doen. Samen creëren we kansen voor je kind, zorgen ervoor dat het zich veilig voelt en dat het uitgedaagd wordt. Zo zorgen we ervoor dat het de allerbeste kinderopvang krijgt.

ZUID-LIMBURG STAAT DE KOMENDE MAANDEN IN HET TEKEN VAN EEN PRACHTIGE SPORTZOMER

Op woensdag 14 augustus vertrekt in Valkenburg de vierde etappe van de Tour de France Femmes. Een mooie aanleiding voor de inwoners van de stad en de regio om in beweging te komen. Onder de vlag van Sportzomer Valkenburg worden tientallen activiteiten voor jong en oud georganiseerd.



Fietsen, wandelen, e-bike cursussen, clinics en fit- en gezondheidschecks: er is voor ieder wat wils. Doel: bewegingsarmoede op een laagdrempelige manier bestrijden.

De grand depart van de Tour de France Femmes is dit jaar in Rotterdam, maar een paar dagen later strijkt de tour neer in het Heuvelland in Zuid-Limburg, in Valkenburg om precies te zijn. Van daaruit vertrekken de rensters naar Luik. Het vormt de etappe waarin de eerste meters geklommen gaat worden.

KANSEN

De Tour de France Femmes kent een grote economische spin-off voor hotels en restaurants in de omgeving, maar Valkenburg ziet meer kansen. "We zien dit grote evenement ook als een middel om meer mensen aan het bewegen te krijgen. "Je ziet dat met name in Limburg de bewegingsarmoede groot is. In Zuid-Limburg is het zelfs het grootst van heel Nederland. En dat terwijl we zo'n prachtige natuur hebben met fiets- en wandelpaden," zo vertelt John Wauben namens de gemeente Valkenburg aan de Geul. Met de Sportzomer wil de gemeente daar verandering in brengen. Tijdens de Sportzomer, die de komende maanden tientallen activiteiten omvat, ligt de nadruk niet op het neerzetten van de beste tijd, maar op toegankelijkheid en plezier. "Onze gedachte is: als je kunt gaan kijken naar een wielervedstrijd of sportieve activiteit, wil je misschien ook meedoen. Met de sportzomer brengen we alles samen. Er zijn gelukkig al veel activiteiten, maar zo krijgen mensen meer zicht op wat er allemaal is. Hierin bundelen we onze krachten met verschillende stakeholders en partners."

HET PROGRAMMA

De website www.sportzomervalkenburg.nl toont een brede waaier aan activiteiten, zowel voor jong als oud.

Wauben noemt een greep uit de evenementen die deze zomer op de sportagenda staan. "Zo organiseren we een wielershistorische expositie in het Museum Valkenburg, wordt een speciale Tour de France Femmes etalage wandelroute met historische wielersattributen door Valkenburg uitgezet, wordt het zogenaamde Place Tour de France Femmes belevingsplein in het centrum van Valkenburg ingericht met leuke stands en activiteiten en organiseren we op de dag van de etappe, op 14 augustus, bij het Shimano Experience Center een heuse Fanzone met leuke activiteiten voor het hele gezin. Maar daarbij blijft het niet, we steunen ook een activiteit van het Hersenstrijdfonds om mensen aan te moedigen een helm te dragen op de fiets. Het gaat namelijk niet alleen om bewegen, maar ook om gezond en veilig bewegen."

E-BIKE

Dat geldt ook voor de 'E-bike vaardigheden' clinics die in samenwerking met Shimano worden georganiseerd. "Je ziet dat er met E-bikes nog te veel ongelukken gebeuren. Daarom gaan we op 13 september middels een clinic ouderen helpen bij het vaardiger worden op hun elektrische fiets."

KINDEREN

Ook voor bewegen geldt het aloude gezegde: jong geleerd is oud gedaan. Daarom betreft Sportzomer Valkenburg ook de jongste inwoners van de streek erbij. "Bij het Shimano Experience Centre staat vanaf eind juni een pump track, een behendigheidsparcours. Dat is spannend, maar ook heel laagdrempelig. Vanaf 10 juli tot en met 7 augustus organiseren we elke woensdag leuke activiteiten voor kinderen."

MEEDOEN?

Benieuwd wat er allemaal nog meer te doen is?

Zie dan de website www.sportzomervalkenburg.nl

SPORT ZOMER 24

VALKENBURG AAN DE GEUL APRIL T/M SEPTEMBER

DOE JE MEE?

**START 4^{DE} ETAPPE
TOUR DE FRANCE FEMMES & FANZONE**
14 AUGUSTUS - SHIMANO EXPERIENCE CENTER

**TOUR DE FRANCE FEMMES
KIDS CYCLING EXPERIENCE**
10 JULI T/M 7 AUGUSTUS - ELKE WOENSDAG -
SHIMANO EXPERIENCE CENTER

**EXPOSITIE DE NEDERLANDSE VROUWEN
IN DE WIELERHISTORIE**
20 JULI T/M 1 SEPTEMBER - MUSEUM VALKENBURG

**TOUR DE FRANCE FEMMES
WIELERHISTORISCHE ETALAGE ROUTE**
1 JULI T/M 30 AUGUSTUS - CENTRUM VALKENBURG

**PLACE TOUR DE FRANCE FEMMES -
BELEVINGSPLEIN**
12 T/M 14 AUGUSTUS - CENTRUM VALKENBURG

TIP!

REIS OP 14 AUGUSTUS MET DE TREIN VOOR SLECHTS €5 VANUIT ELK STATION IN ZUID-LIMBURG!

SCAN DE QR-CODE VOOR DE TICKETS EN MEER INFO.



SINT ROSA FESTIVAL

GRATIS TOEGANG!

DE SINT ROSA KARAVAAN, MET HAAR PARADE AAN RARITEITEN EN BELEVING, SLAAT WEDEROM HAAR TENTEN OP VAN 23 TOT EN MET 25 AUGUSTUS 2024! BURGERS EN BUITENLUI, KOMT DAT ZIEN EN ERVAAR DE MAGIE VAN HET SAMEN BEWONDEREN EN BELEVEN...

MUZIKALE HOOGSTANDJES

Bouke & The Elvismatters band, Poppodium Volt presenteert: MEAU, The Indien, WIES, La Pegatina, Phil Bee Cocker Band, Adriaan Persons, Lo Poloko, Kuzko, Maurino, Bai Kamara jr. & The Voodoo Sniffers, Hippo Brothers feat. Miss Beulah, Allstar RBR Bigband Sensation, Janse Bagge Bend, Emily Hill, Cavolo Nero, Donna Blue, Big Band Time Out, Sittard kiest de beste Drag Queen.

DE KARAVAAN VAN SINT ROSA

Naast het muzikale programma is er nog veel meer te zien en beleven. Er staan nostalgische kermisattracties, waar de paardjes staan te trappelen om de kleinste festivalbezoekers van vertier te voorzien. Ook lopen bijzondere mensen rond die je de kunsten van weleer tonen. Als je op zoek bent naar verwondering en acrobatiek kun je een circusvoorstelling van Circus Zanzara bezoeken. In onder andere in theatertent Deluxe kun je genieten van verschillende theatervoorstellingen. Ook kun je in de smikkellaan terecht voor heerlijke lekkernijen.

CIRCUS ZANZARA

Bij het Sint Rosa festival horen circusvoorstellingen. En niet zomaar circusvoorstellingen, maar bijzondere pareltjes die je niet overal ziet... Circus Zanzara is een ware parel. Een familiecircus dat bij het Sint Rosa festival hoort. Elk jaar verbazen ze bezoekers met een topvoorstelling en ook dit jaar zijn ze er weer bij. Voor het bezoeken van de voorstellingen van Circus Zanzara heb je een toegangsticket nodig. Kijk voor meer informatie op www.sintrosa.nl.



23-25 AUG

naanhof



Schrijf je in voor onze nieuwsbrief en ontvang wekelijks onze aanbiedingen! www.naanhof.nl

- Dé vers vlees specialist met het grootste assortiment BBQ vlees
- Dagverse broden & Limburgse vlaaien
- Vleeswaren & kaas, vers van het mes
- Groenten & fruit
- Uitgebreid assortiment diepvriesproducten o.a. vis, snacks & groenten
- Warm gegrilde vleesproducten en heerlijke broodjes van onze grillcorner

Naanhof Nuth
Naanhofsweg 3

Naanhof Vaals
Maastrichterlaan 4

Openingstijden:

Ma-Vr: 8.30-18.00 u
Za: 8.30-17.00 u
Zo: Gesloten

Openingstijden:

Ma-Za: 8.00-18.00 u
Zo: 9.00-18.00 u

prijswijzigingen en actieprijzen voorbehouden



Elke dag vers elke dag voordelig!
Naanhof is dé BBQ specialist!



XL VOORDEEL

6.⁹⁹
per kilo

Kipdijfilet
de filet met méér smaak
schaal 2,5 kilo

(=€17,47/schaal)



10.⁹⁹
per zak

Scampi's gepeld
zak 1 kilo (800 gr. netto)



XL BBQ VOORDEEL

8.⁹⁹
per kilo

Verse spareribs
western honey
schaal ± 1,5 kilo



LOW & SLOW GRILLING
7.⁹⁹
per kilo

Varkenskrustenbraten
mals gebrad met een heerlijke knapperige korst
± 1,8 kilo per stuk



GRILL
3.⁵⁰
per stuk

Verse belegde broodjes
o.a. beenham, gehaktbal, kippkrokant,
of kippdöner kebab met sla en saus



GRILL
9.⁹⁹
per kilo

Warme gegrilde kipdrumsticks

Pas op voor *blauwalg* als je gaat zwemmen!

Door het warme weer van de laatste tijd neemt de waterkwaliteit af en rukt de blauwalg op. Op die oprukkende blauwalg is helaas maar één antwoord mogelijk: blijf uit dat water! Zwem alleen op officiële zwemlocaties waar de waterkwaliteit goed genoeg is.

Dit moet je doen als je in blauwalg terecht bent gekomen

Arts-microbioloog dr. Guy Oudhuis van het Maastricht UMC+: "Een klein slokje binnen krijgen van besmet water kan al zorgen voor darmklachten zoals diarree, misselijkheid en braken, irritatie van de huid en slijmvliezen, hoofdpijn en, in het ergste geval, zelfs schade aan het zenuwstelsel. Als je onverhoeds toch in door blauwalg vergiftigd water terecht bent gekomen: ga dan onmiddellijk onder de douche. Neem contact op met je huisarts als klachten ontstaan en aanhouden na het inslikken van blauwalg-water." En stuur als het even kan ook een waarschuwingsbericht aan de waterbeheerder van je zwemplek.

Blauwalg is misleidende naam

Blauwalg is overigens een beetje bedrieglijke naam, want blauw wordt water er zelden van en bovendien is hier geen sprake van algen maar van bacteriën. Meer specifiek: cyano-

bacteriën. En als ze zich 's zomers plotseling snel vermenigvuldigen in je favoriete zwemwater, kun je er goed ziek van worden. Cyanobacteriën ofwel blauwalgcellen komen overal ter wereld voor in zoet en zout water en in de bodem. Door pigment kleuren ze soms roodbruin, maar meestal blauwachtig groen. Ze planten zich ongeslachtelijk voort, door zich te delen.

Cyanobacteriën ofwel blauwalgcellen leven van licht, koolstofdioxide en voedingsstoffen in het water. Als er veel van die laatste in stilstaand water zitten en er bovendien zomerse temperaturen heersen, ontstaat er blauwalgenbloei en vormen ze samen een drijfslaag (een stinkende groene smurrie). Omdat de onderkant van die blauwalgdrijfslaag afsterft, komen gifstoffen (toxines) in het water.

Overigens zijn niet alle blauwalgen giftig, maar helaas juist wel veel soorten die in Nederland



voorkomen. En we krijgen er dankzij klimaatverandering steeds meer last van: steeds hogere temperaturen en extremere neerslag maken de waterkwaliteit steeds slechter. Bijvoorbeeld omdat met die plensbuien ook meststoffen en hondendrollen en bladafval in het water spoelen, en dat zorgt dus precies voor die voedingsstoffen waar blauwalgen zo goed op gedijen.

Kwaliteit zwemwater checken

Wil je weten hoe het met het jouw zwemwater is gesteld, kijk dan op www.zwemwater.nl. Daarop vind je de meest actuele informatie

over de waterkwaliteit van elke zwemlocatie in Nederland.

Wist je dat...

Cyanobacteriën tot de oudste organismen op aarde behoren. Men schat dat ze al drieënhalve miljard jaar bestaan. En eigenlijk hebben we aan die kleine eencellige wezentjes te danken dat wij er nu zijn: cyanobacteriën waren de eerste organismen op aarde die zuurstof konden produceren en hebben zo de ontwikkeling van hogere organismen mogelijk gemaakt.

Dementie / alzheimer: zo kun je helpen

Ongeveer een kwart miljoen Nederlanders lijdt aan de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie. Een ziekte met enorme impact op het leven van patiënten en hun omgeving. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat mensen met dementie zo lang mogelijk een goed leven houden? En hun verzorgers zo goed mogelijk worden ondersteund? Prof. dr. Marjolein de Vugt, hoogleraar Psychosociale Innovaties bij Dementie bij Maastricht UMC+ en hoofd van het Alzheimer Centrum Limburg, geeft uitleg en adviezen. Prof. dr. Marjolein de Vugt onderzoekt hoe mensen met dementie en hun partners het beste geholpen kunnen worden in hun dagelijkse bestaan. Afgezien van de ziekte zelf, is het grootste probleem voor mensen met dementie en hun partners dat ze al snel in een sociaal isolement raken. "Dementie is een chronische ziekte die gemiddeld acht tot tien jaar in beslag neemt. Dat vraagt jarenlange intensieve zorg van de omgeving. Mensen met dementie verliezen niet alleen hun geheugen, maar krijgen ook problemen met denken, concentreren, taal, plannen. En minder bekend: hun gedrag en emoties veranderen. Ze worden bijvoorbeeld initiatiefloos."

Marjolein de Vugt onderzoekt hoe mensen met dementie en hun partners het beste geholpen kunnen worden in hun dagelijkse bestaan. Afgezien van de ziekte zelf, is het grootste probleem voor mensen met dementie en hun partners dat ze al snel in een sociaal isolement raken. "Dementie is een chronische ziekte die gemiddeld acht tot tien jaar in beslag neemt. Dat vraagt jarenlange intensieve zorg van de omgeving. Mensen met dementie verliezen niet alleen hun geheugen, maar krijgen ook problemen met denken,

concentreren, taal, plannen. En minder bekend: hun gedrag en emoties veranderen. Ze worden bijvoorbeeld initiatiefloos."

Sociaal isolement

"Tegelijkertijd is onze samenleving nog niet ingericht op het omgaan met mensen met dementie, zoals dat bijvoorbeeld wel steeds meer het geval is voor mensen met een lichamelijke beperking. Als je niet meer helemaal mee kunt in de bridgeclub bijvoorbeeld, moet je maar stoppen. Hierdoor trekt de persoon met dementie zich steeds meer terug, in zijn vertrouwde omgeving, met een vertrouwd iemand naast zich."

Ook partners van mensen met dementie kunnen in een sociaal isolement raken. "Doordat de zorg voor hun partner zoveel tijd en aandacht vraagt, hebben ze minder tijd en energie voor eigen sociale activiteiten. Of ze hebben er minder zin in, omdat hun partner niet meer mee kan of wil. Vier op de tien mantelzorgers van mensen met dementie voelen zich zwaar belast. Uit onderzoek van ons blijkt dat partners van mensen met dementie zo lang mogelijk zelfstandig willen blijven. Hulp vragen maakt kwetsbaar en ze zijn ook bang dat ze hun omgeving te veel belasten met hun problemen."

Volgens Marjolein de Vugt is die vrees eigenlijk niet terecht. "Dat blijkt uit ons Inlife onderzoek. Mensen in de omgeving willen best graag helpen, maar hoe weet je wanneer welke hulp nodig is? Ze wachten op een expliciete hulpvraag, die vaak niet komt. Ze zeggen: 'Laat maar weten als ik iets voor je kan doen'. Beter is het om een concreet aanbod te doen. Bijvoorbeeld om een wandeling te maken met degene met dementie, zodat de partner even

ontlast is. Als het netwerk meehelpt, kan de kwaliteit van leven best goed blijven."

Dialogen rond Dementie

Het Alzheimer Centrum Limburg organiseert jaarlijks een serie 'Dialogen rond Dementie' in Maastricht. Meer informatie op www.alzheimercentrumlimburg.nl, zoekterm 'Dialogen rond Dementie'.

Alzheimer cafés

Verspreid over Nederland zijn er 'Alzheimer cafés', waar mensen met elkaar in gesprek kunnen gaan over de gevolgen van dementie. Iedere bijeenkomst staat een onderwerp centraal.

Kijk op www.alzheimer-nederland.nl waar er bij jou in de buurt een Alzheimer café is.

Alzheimer-onderzoek steunen?

Kijk dan op www.alzheimeronderzoekfondslimburg.nl.



Tips om mensen met dementie en hun partner te ondersteunen:

- Help mensen met dementie deel uit te maken van de maatschappij: bel af en toe op, ga op de koffie, bezoek eens samen een museum.
- Ga het gesprek aan over de hulpbehoefte, hoe moeilijk het misschien ook is.
- Probeer je in te leven in de situatie van mensen met dementie en hun partner en heb mededogen.
- Maak je hulpaanbod concreet: 'Zal ik morgenmiddag je vrouw mee naar de kapper nemen?' Of: 'Zal ik boodschappen voor je doen?' Het even ontlasten van de partner is bijna altijd fijn.
- Vraag advies aan de mantelzorger over hoe je het beste met degene met dementie kunt omgaan. De mantelzorger weet precies wat werkt en wat niet.

Meer tips op www.alzheimer-nederland.nl. Zoek bijvoorbeeld naar 'tips voor familie en vrienden'. De site biedt ook heel veel informatie over alles wat samenhangt met alzheimer en dementie.

Tips en adviezen

Kijk voor meer gezondheidstips op:
gezondidee.mumc.nl

10 Leuke zomerse Zuid-Limburgse uitjes

Deze zomer hoeft niemand zich te vervelen tijdens de vakantie. Er valt niet alleen voor de toeristen van alles te beleven, maar ook de inwoners van ons mooie Zuid-Limburg kunnen met het hele gezin eropuit om te leren, te genieten en te ervaren. Er is voor elk wat wils in zowel goed als slecht weer. We hebben hier enkele activiteiten op een rij gezet.



1. Maastricht Underground

- Zeer leuke en leerzame tocht in de grotten. Een ervaren gids vertelt je leuke anekdotes. Zeker een unieke ervaring om mee te maken.

2. Kasteelruïne & Fluweelengrot

- Ontzettend leuke en leerzame rondleiding met geschiedkundige verhalen over de grot en de ruïne. De gids vertelt de geschiedenis van het ontstaan van mergel en hoe zwaar het was voor de arbeiders vroeger, de oorlog in de grotten en mensen die zich hier schuil hielden. En dat alles in de enorme hoeveelheid aan kilometers gangenstelsels. Het licht gaat even uit.....brrrrr zo donker. Aanrader en leerzaam voor volwassenen en kinderen.

3. GaiaZOO Kerkrade

- GaiaZOO, écht de mooiste dierentuin van Nederland GaiaZOO biedt een adembenemende wereld van dier en natuur. Waan je op de Afrikaanse Savanna en sta oog in oog met 's werelds mooiste dieren zoals machtige gorilla's, imposante neushoorns, statige giraffen, razendsnelle cheeta's en de koning der dieren; de indrukwekkende leeuwen. Ontdek in Rainforest allerlei slingerende en klimmende apen; in het doodshoofdapenbos klimmen de apen zelfs boven je hoofd door de takken.



4. Drielandenpunt Vaals

- De zoektocht naar het verloren vierde land; een uniek en spannend en waargebeurd verhaal. Met deze Amikejo Turo, oftewel vriendelijke toren, krijgt het labyrint een nieuw doel: het vinden van het verloren vierde land. Een zoektocht over een verhaal dat zich hier meer dan 100 jaar geleden afspeelde. In de toren wordt het waargebeurde verhaal verteld, voor jong en oud, met een spectaculaire beamshow op een maquette en speelse draiblokken.

5. Kasteel Hoensbroek

- Ontdek Kasteel Hoensbroek! Kasteel Hoensbroek is een van de mooiste, best bewaarde en best toegankelijke kastelen van Europa. Wil je meer weten over onder meer de geschiedenis en de bewoners door de jaren heen? Ga op pad met het rondleidings-

boekje of kies voor extra fun met een speurtocht: samen spelen en speuren met de kids.

6. Thermenmuseum Heerlen

- Een hyperrealistische expositie brengt je 2000 jaar terug in de tijd. Stap terug in de tijd en waan je in een Romeins badhuis. Zie het met je eigen ogen. In het Thermenmuseum Heerlen kan dat. In een nieuwe, ultra-realistische expositie rond het thema 400 jaar baden. Ster van de show is het recentelijk volledig gerestaureerde Romeinse badhuis in het museum; het oudste gebouw van Nederland en volgens velen de Nachtwacht van de Nederlandse archeologie.

7. Fort Sint Pieter - Beleef de historie tijdens een rondleiding in het Maas-trichtse Fort. Het hele jaar door worden



er rondleidingen gegeven door enthousiaste gidsen. Naast deelname aan de reguliere rondleidingen kun je ook een eigen gids reserveren.

8. De Miljoenenlijn

- De Miljoenenlijn is een prachtige spoorlijn dwars door het Zuid-Limburgse Heuvelland. Stap op Station Simpelveld in de stoomtrein van ruim 100 jaar oud, laat je meevoeren door het betoverende landschap en maak een nostalgische reis terug in de tijd. Beleef de romantiek van het reizen uit lang vervlogen tijden en droom weg in het luxe pluche van de 1e klasse rytuigen.



Het grote stationsemplacement van Simpelveld is het ontdekken waard: een bruisende plek waar ooit lange mijntreinen vol steenkool vertrokken naar het noorden en reizigers begonnen aan een treinrit naar verre Europese bestemmingen.

Breng ook een bezoekje aan het Treinen Depot en de bijbehorende werkplaats in



Simpelveld, waar al het rijdend materieel door de enthousiaste vrijwilligers wordt onderhouden. Hierna kun je van een heerlijke kop koffie met Limburgse vlaai in de gezellige stationsrestaurantie genieten.

9. Discovery Museum Kerkrade

- In het Discovery Museum in Kerkrade kom jij van alles te weten over de aarde, de wetenschap, techniek en design. Zo beleef je niet alleen een geweldig dagje uit, maar leer je meer over deze thema's! Met diverse activiteiten is Discovery Museum voor jong én oud, zeker een bezoekje waard. Neem plaats in het Science Theater en geniet hier van een unieke voorstelling. Bij de Expeditie leer je van alles over de wetenschap en techniek, en ervaar je hoe deze thema's de toekomst veranderen. Daarnaast zijn er nog extra activiteiten. Ga aan de slag als detective tijdens de Escape Game en los een inbraak op! Steek jij graag je handen uit je mouwen? In

Science Labs is niets gek genoeg. Hier ga je aan de slag met je eigen project, dat je achteraf mee naar huis mag nemen! Naast deze activiteiten zijn er in het museum verschillende tentoonstellingen te zien.

10. BloteVoetenPark Brunssum

- Beleef de natuur met al je zintuigen! Onze BloteVoetenWandeling leidt je door een doolhof, modderpoelen, over hinderbanen, maar: niks moet, ervaren mag! Regenachtig weer? De regenplassen voelen heerlijk aan je voeten & ons bos is jouw paraplu. Op blote voeten de natuur in is gezond: je traint je spieren, komt uit je hoofd, ontspant én je maakt meer 'gelukshormonen' aan. Voetvriendelijk wandelen bij BloteVoetenPark Brunssum tovert een grote glimlach op je gezicht.



Bron: Visit Zuid-Limburg en Tripadvisor



VAKANTIEWERELD

Kampeer en Recreatie benodigdheden

- > Tenten & Voortenten
- > Caravan en Camper accessoires
- > Wandelsport en Outdoor
- > Zwembaden

www.vakantiewereld.com

Winkelen bij de grootste kampeerspecialist van de Euregio

Kampeershop - Caravan en Camper werkplaats - Zeilmakerij

Aan de Fremme 20a 6269 BE Margraten +31-43-4589120

HEUTS.NL
Elk seizoen wel iets te doen!

Groot assortiment tuinmeubelen voor iedere tuin of balkon!



Tuinvakantie?

Zwembaden en jacuzzi's

Een zwembad of jacuzzi mag deze zomer natuurlijk niet ontbreken in jouw achtertuin. Bij Heuts vind je een uitgebreid assortiment tegen zeer voordelige prijzen. Ontdek ons volledige aanbod en geniet deze zomer nog van een duik in je eigen achtertuin.



26788GN
400 x 200 x 100 cm
Incl. pomp en ladder
Nu slechts € 319.00

Direct leverbaar!

Altijd scherp geprijsd!



Stafel Ø 65 cm
2 stuks voor:
€ 65.00

Partytenten

Heb jij een feestje op de planning staan? Dan mogen een partytent en partymeubilair natuurlijk niet ontbreken.

Je hebt al een partytent voor maar € 34.95



Bekijk ook ons Magazine!

Watersport
Wil jij deze zomer ook lekker op het water dobberen? Bekijk ons assortiment boten, bodyboards, supboards en nog veel meer!
Sup boards vanaf € 139.00



Fietsdragers
Vanaf € 99.00



Dakkoffers
In diverse maten
Vanaf € 239.00

(Auto)vakantie?



E-bikes

Ben jij ook zo dol op fietsen? Bij Heuts vind je elektrische fietsen die perfect zijn voor een fietsvakantie of woon-werkverkeer. Ontdek de mooiste fietsroutes en neem jouw elektrische fiets eenvoudig mee op een fietsendrager!

Vanaf € 999.00



H GA SNEL NAAR HEUTS.NL EN ONTVANG € 10.- KORTING* MET DE KORTINGSCODE: HEUTSEZOMER

* Geldig bij een online bestelling op www.heuts.nl met een minimale orderwaarde van € 100.-

Prijzen in Euro's. Prijzen exclusief assemblagekosten, milieueffingen en verwijderingsbijdrage. Wijzigingen in prijzen, teksten en afbeeldingen voorbehouden. De prijzen en kortingscode in deze advertentie zijn geldig t/m 16-08-2024

ONTDEK BRASSERIE SPOON

WWW.GOLFRESORTBRUNSSUM.NL

Rimburgerweg 52, 6445 PA Brunssum
+31 (0) 45 564 63 00
info@golfresortbrunssum.nl

Reserveer Nu Uw Tafel!

Dagelijkse Lunchspecials: Geniet van onze smaakvolle lunchopties, speciaal samengesteld voor een heerlijke middag.

Seizoensgebonden Menu: Laat u verrassen door onze regelmatig wisselende gerechten, geïnspireerd door de smaken van het seizoen.

Feesten en Evenementen: Organiseer uw speciale gelegenheid bij Brasserie Spoon met onze op maat gemaakte arrangementen en menu's.

GOLF - RESORT BRUNSSUMMERHEIDE

• GOLF • HOTEL • RESTAURANT •



Maak zelf de perfecte EK-borrelplank en scoor!

Vrijdag 14 juni is het EK in Duitsland begonnen. Daarbij kan de perfecte EK borrelplank niet uitblijven! Je kent het wel: lekkere en snelle hapjes om bij de wedstrijden te bunkeren. Dat is waar het om draait. Er mag geen minuut van de wedstrijd aan je voorbij gaan en daarom hebben wij dit waterdichte plan met twee soorten snacks voor je gemaakt. Met deze EK borrelplank kunnen jouw gezelschap en jij op de juiste manier genieten van de hele wedstrijden tijdens dit kampioenschap.

Heerlijke gehaktballetjes

Liever een afgekoelde snack? Perfect. Deze vult de borrelplank net zo goed en vormt het middenveld van de snacklinie. Zodra de eerste helft gespeeld is en de rust inzet, kan je je toespitsen op deze snacks. Daarom verklappen wij een heerlijk recept voor eigen gehaktballetjes. Bereid deze altijd met liefde; je proevers zal het niet ontgaan!

Ingrediënten:

- 400 gr gehakt half om half
- 1 theelepel paprikapoeder, nootmuskaatpoeder, djinten, ketoembar, knoflookpoeder, laos en cayennepeper
- Zout
- Boter
- Paneermeel
- 1 ei

Bereidingswijze:

- Meng in een kom het gehakt met alle kruiden, het ei en paneermeel en draai gehaktballen van het mengsel met een doorsnede van ongeveer 3 cm. Leg de balletjes op een bord en laat deze 45 minuten in de koelkast rusten.
- Laat de boter smelten in een koekenpan en bak de buitenkant van de balletjes op een hoge stand in de koekenpan.
- Zet het gas wat lager en laat de balletjes voor 12 tot 15 minuten doorgaren.
- Laat de balletjes afkoelen en scoor met dit delicioze hapje!



Erisse wraps met zalm

Variatie in het spel houden, is één van de beste manieren om de bal rollend te houden. Datzelfde geldt voor jouw EK-borrelplank. Naast de overheerlijke gehaktballetjes scoor je goed met frisse wraps met zalm. Zet andere snacks buitenspel, want deze makkelijke wraps maak je in een handomdraai.

Ingrediënten:

- 150 gram gerookte zalm
- 2 eieren
- 2 lente-uien
- 30 gram rucola
- 100 gram roomkaas
- 0,5 citroen
- 4 wraps
- Zout en peper

Bereidingswijze:

- Kook de eieren 10 minuten. Laat deze schrikken, pel ze en snijd de eieren in dunne plakjes. Snijd de lente-ui in fijne ringen en rasp de gele schil van de citroen. Breng de roomkaas op smaak met zout, peper en 1 eetlepel citroensap.
- Besmeer de wraps met roomkaas en beleg deze met de zalm, ei, lente-ui en rucola.
- Rol de wraps op en snijd ze doormidden.



INFO EN TICKETS: WWW.MILJOENENLIJN.NL
STATIONSTRAAT 22, SIMPELVELD (ZUID-LIMBURG)

Voetballen bij Roda JC in de zomervakantie!

Hoewel het voetbalseizoen ten einde komt, is er deze zomer genoeg voetbalplezier te beleven. Alle kinderen, ongeacht voetbalniveau, zijn deze zomervakantie welkom bij Roda JC Voetbalkampen! Voor jongens en meiden van 6 tot 15 jaar biedt Roda JC een superleuke, unieke Roda JC beleving aan. Bekijk de zomeragenda op www.rodajc.nl/voetbalkampen

Voetbalkamp in de zomervakantie Wat kan je verwachten?

- Je eigen Roda JC Voetbalkampen tenue (shirt, broek en sokken)

- Meet & Greet met twee eerste elftalspelers van Roda JC
- Dagelijkse lunch, tussendoortjes en drinken
- Begeleiding van gekwalificeerde (Roda JC) jeugdtrainers
- Trainen binnen de Roda JC Voetbalacademie methodiek

Zien wij jouw zoon of dochter terug tijdens een van onze sportieve activiteiten tijdens de zomervakantie?

Ga voor meer informatie en aanmeldingen naar www.rodajc.nl/voetbalkampen



Stap op Station Simpelveld in de stoomtrein en ontdek de Miljoenenlijn, een prachtige spoorlijn dwars door het Zuid-Limburgse Heuvelland. Laat je meevoeren door het betoverende landschap en maak een nostalgische reis terug in de tijd.

Het grote stationemplacement van Simpelveld in het ontdekken waard: een bruisende plek waar ooit lange mijn-treinen vol steenkool (het zwarte goud) vertrokken naar alle hoeken van het land. Reizigers begonnen hier aan een avontuurlijke treinrit naar diverse verre Europese bestemmingen.

Breng ook een bezoekje aan de werkplaats en het treinendepot in Simpelveld, waar al het rijdend materieel door de ruim 250 enthousiaste vrijwilligers wordt onderhouden. Geniet daarna van een heerlijke kop koffie met Limburgse vlaai of van huisgemaakte soep in de gezellige stationsrestaurant 'Brasserie Perron 4'.

Ga je liever een ontspannen wandeling of mooie fietstocht maken in het Heuvel-

land? Neem de stoomtrein en ontdek bijzondere startpunten van je route. Of wandel terug naar het station waar je bent opgestapt.

De Miljoenenlijn, beleef de romantiek van het reizen uit lang vervlogen tijden en droom weg in het luxe pluche van de 1e klasse rijtuigen...

Koop je treinkaartje alvast online via www.miljoenenlijn.nl!

Miljoenenlijn
Stationstraat 22
6369 VJ Simpelveld (Zuid-Limburg)
www.miljoenenlijn.nl
info@miljoenenlijn.nl

BBQ seizoen bij Naanhof!

Voor het meest uitgebreide, lekkerste én goedkoopste BBQ vlees moet je bij Naanhof zijn; dé BBQ specialist!

Ons (BBQ)vlees wordt dagelijks vers geleverd aan onze winkels vanuit ons eigen vleesverwerkingsbedrijf. Aangezien we alles in eigen hand houden, kunnen wij het vlees supervers en tegen zeer gunstige prijzen aanbieden. Ons assortiment barbecuevlees is erg uitgebreid en voorzien wij tevens van de lekkerste marinades.

Van de klassieke speklappen, spareribs, koteletten en grillworsten tot verse beefburgers, lamskoteletten en diverse spiesen. Wij verkopen ook grote stukken vlees voor de meer ervaren barbecueër

die houdt van low & slow grilling. Denk hierbij aan krustenbraten, buikspek aan het stuk, varkensprocureur of runderpicanha. Uiteraard bieden wij ook een uitgebreid assortiment aan BBQ toebehoren aan zoals salades, sauzen, diepvries BBQ producten, houtskool, aanmaakblokjes en nog veel meer!

Wekelijks hebben we ook diverse BBQ specialiteiten in de aanbieding! Tijd om de BBQ aan te steken! Zien we jou snel?

Krustenbraten van de BBQ

Ingrediënten:

- 1 stuk krustenbraten (+- 1,8 kilo p.stuk)
- Grof zeezout
- 50 gram roomboter
- 50 gram honing
- (het vlees eventueel kruiden/marineren naar smaak)

Bereidingswijze:

- Snijd de zwoerd van de krustenbraten kruislings in en wrijf goed in het met grove zeezout
- Bereid de barbecue voor tot een indirecte temperatuur van 180°C
- Leg de krustenbraten in een grillschaal met de zwoerd naar boven



- Na ongeveer 1 uur de boter en honing samen verwarmen en daarmee de krustenbraten instrijken
- Daarna nog 30-60 minuten verder grillen. Als de zwoerd mooi opengebarsten is, zal het vlees klaar zijn

NIEUW: AMIKEJO TURO



DE ZOEKTOCHT NAAR HET VERLOREN VIERDE LAND...



AMIKEJO

EEN UNIEK EN SPANNEND WAARGEBEURD VERHAAL!




Wordt het drielandenpunt weer een vierlandenpunt?

Ontdek tijdens je zoektocht het geheim van het vierde land

Wist je dat het drielandenpunt vroeger een vierlandenpunt was? Een unicum in de wereld! Sinds het vierlandenpunt ruim honderd jaar geleden ophield te bestaan is er geen enkel vierlandenpunt meer op de wereld.

Idealisten zagen ooit in het kleine vierde landje een kans om hun verhaal van hoop een plek te geven. Daarom stichtten zij Amikejo: land van vriendschap. Het drielandenpunt stelt zichzelf ook idealistisch op door het idee voor te dragen om deze historie te herstellen en is initiatiefnemer van de nieuwste attractie op het drielandenpunt; de Amikejo Turo: de vriendelijke toren. Bezoekers ontvangen een persoonlijk paspoort waarmee ze toegang krijgen

tot dit vierde land. Een plek waar je als bezoeker d.m.v. een interactieve show in het verhaal van het verloren vierde land stapt.

In de komende jaren zal dit project verder worden uitgebouwd. Het idealistische einddoel is om een stuk land aan Europa te schenken, waarmee vanuit deze bijzondere landmark de boodschap van grenzeloze vriendschap en vrede verspreid zou worden. Een boodschap die belangrijker is dan ooit tevoren, in een wereld die geconfronteerd wordt met verdeeldheid en conflicten. Het drielandenpunt, een punt waar mensen elkaar ontmoeten, waar verhalen worden verteld in een mooie duurzame omgeving in de natuur.



Vier de zomer bij Mosaqua

Een spetterend dagje uit voor jong & oud!

Een bezoek aan Mosaqua mag zeker niet ontbreken op jouw activiteiten to-do list. Bij Mosaqua is er genoeg te doen voor een hele dag plezier voor jong en oud! Plons in een van de binnen- of buitenbaden of kom lekker relaxen op de ligweide. De kids ontdekken een van de vele glijbanen, trotseren de golven in het golfslagbad, racen van de wildwaterbaan of zoeken de schat van Kapitein Kid. Wanneer de kids plezier hebben in het water, pak jij je welverdiende relax-

moment. Ontdek ons wellness aanbod en maak gebruik van de whirlpools, de stoomcabine of infrarood sauna's. Na een bezoek aan Mosaqua is jullie batterij weer volledig opgeladen!

Tip: Bij Mosaqua kan je de hele dag gratis parkeren

Wij zijn dagelijks vanaf 10:00 uur geopend. Bij goed weer zijn de buitenbaden ook geopend. Plan je bezoek en ga voor meer informatie naar www.mosaqua.nl

WWW.MOSAQUA.NL



Mosaqua
SUBTROPISCH ZWENPARADIJS
GULPEN



LANDSRADERWEG 11 - 6271 NT GULPEN - +31 (0)43 450 74 00

Ik ga op vakantie en ik neem mee.....

De zomer staat voor de deur en dat betekent: vakantietijd! De voorpret begint al bij het inpakken van je koffer. Maar wat neem je mee om je vakantie zo ontspannen en leuk mogelijk te maken? Hier is een handige gids om ervoor te zorgen dat je niets vergeet en optimaal kunt genieten van je welverdiende vakantie.

1. Essentiële Documenten.

- Paspoort/ID-kaart: Zorg ervoor dat deze nog geldig zijn!
- Reisverzekering: Belangrijk voor onvoorziene omstandigheden.
- Rijbewijs: Voor als je een auto huurt.
- Reserveringsbevestigingen: Voor je accommodatie, vlucht en excursies.

2. Financiën.

- Bankpassen en creditcards
- Contant geld: Voor noodgevallen

3. Kleding.

- Badkleding: Onmisbaar voor strand.
- Zomeroutfits: Luchtige kleding zoals shorts, t-shirts en jurken.
- Avondkleding: Iets netters voor een diner of een avondje uit.
- Comfortabele schoenen.
- Hoed of pet en zonnebril.

4. Toiletta's.

- Zonnebrandcrème: Hoge factor om je huid te beschermen.
- After-sun lotion: Voor als je toch net iets te lang in de zon hebt gezeten.
- Persoonlijke verzorgingsproducten:

Shampoo, conditioner, douchegel, tandenborstel en tandpasta.

- Medicijnen en EHBO-benodigdheden.

5. Tech Gadgets.

- Smartphone en oplader en powerbank.
- Camera: Voor al die mooie momenten.
- E-reader of boeken: Voor ontspanning.

6. Diversen.

- Waterfles: Hydrateren is belangrijk.
- Reisgids of kaarten: Voor inspiratie en tips.
- Snacks: Tussendoortjes voor onderweg.

7. Entertainment.

- Kaartspellen of bordspelletjes.
- Muziekplaylist: Maak een vrolijke zomerlijst voor op je vakantiestemming.

8. Bijzondere Extras.

- Strandlaken: Compact en sneldrogend is ideaal.
- Snorkeluitrusting: Voor avonturiers die de onderwaterwereld willen verkennen.
- Dagrugzak: Handig voor uitstapjes en wandelingen.

Inpakken met stijl

Een georganiseerde koffer zorgt voor een ontspannen begin van je vakantie. Rol je kleding op om ruimte te besparen en gebruik packing cubes voor extra overzicht.

Of je nu op weg bent naar een tropisch strand, een culturele stedentrip of een avontuurlijke bergvakantie, met deze lijst ben je goed voorbereid.

Geniet van je reis!

ZOMER ZAL



BONNEFANTEN

Zo heb je het nog nooit bekeken.



TE ZIEN:

- ✦ **Isaac Julien:**
What Freedom Is To Me
- ✦ **Małgorzata Mirga-Tas:**
This is not the end of the road
- ✦ *Dream On*
- ✦ **Stanley Donwood & Thom Yorke:**
Maps of the New World
- ✦ *Kunst op drift*
- ✦ **The Studio #9: Sara Bachour**

TE DOEN:

- ✦ **Knutsel:** in *BINNENSTEBUITEN* en het Brueghel Lab
- ✦ **Gratis:** weekendrondleidingen, audiotours en Nederlandse Gebarentaal videotour
- ✦ **Isaac Julien In Context:** filmprogramma in samenwerking met Lumière Cinema
Info: www.lumiere.nl
- ✦ **20 sept. Bonnefanten Free Friday:** gratis avondje uit voor iedereen!

BONNEFANTEN



Op reis in het Bonnefantententoonstelling!

Zo heb je het nog nooit bekeken



Malgorzata Mirga-Tas, *Out of Egypt*, 2024. Foto Peter Cox. Courtesy de kunstenaar, Foksal Gallery Foundation, Warschau, Frith Street Gallery, Londen en Karma International, Zürich

Oogstrelende filminstallaties

Heb jij Isaac Julien: *What Freedom Is To Me* nog niet gezien? Pak dan je kans vóór 18 augustus. Deze wereldwijd bekende Britse kunstenaar en filmpionier staat in de top 5 van meest invloedrijke kunstenaars van dit moment en heeft voor het eerst een grote overzichtstentoonstelling in Nederland. Julien toont dat schoonheid en activisme prachtig samen gaan in zijn verbluffende meerschermige filminstallaties. Kun je er geen genoeg van krijgen? Kijk dan op onze website voor een filmprogramma in samenwerking met Lumière Cinema in Maastricht.

Kleurrijke wandkleden en kunstenaars die de wereld willen verbeteren

Een andere primeur op Nederlandse bodem is de solotentoonstelling *This*

is not the end of the road van Poolse kunstenaar Malgorzata Mirga-Tas. Zij put inspiratie uit haar Roma identiteit. Met haar kleurrijke grootse textiele werken creëert ze een meeslepend verhaal als tegenhanger op de discriminatie die het Roma volk al jaren ervaart. Speciaal voor deze tentoonstelling ging Mirga-Tas een samenwerking aan met Sinti kunstenaar Morena Bamberger, wat voor beiden resulteerde in nieuw werk. Bamberger is tevens de verbinding naar de collectiepresentatie *Dream On*. De meer dan 20 kunstenaars in *Dream On* zijn hoopvolle wereldverbeteraars in onzekere en beangstigende tijden.

Nóg meer te zien

Sara Bachour neemt je in *The Studio #9* mee in de digitale wereld van het internet. Of creëer je eigen ideale wereld in *BINNENSTEBUITEN*. En in *Kunst op drift* worden verborgen verhalen verteld over



Bonnefantententoonstelling 2024. Foto Saverio Sammartino

kunstwerken in de Bonnefantententoonstelling. Voor, tijdens en na WO II.

En te beleven

Laat je meevoeren door de (kids) audiotours, knutsel je eigen Brueghel hoedje óf droomwereld. Doe samen met je familie het Museumdobbelspel óf ga los met het Ready, Set... Y0! kaartspel en beleef kunst op een andere manier.

Bonnefantententoonstelling Free Friday: gratis toegang

Zet het alvast in je agenda! Op vrijdag 20 september is het weer tijd voor een Bonnefantententoonstelling Free Friday. Van 20.00 tot 23.00 uur staan dan de deuren van het museum weer wagenwijd open. Gratis. En voor iedereen. Laat je ook deze avond weer verrassen door bijzondere samenwerkingsprojecten.

Bonnefantententoonstelling: museum, café, kunstuitleen en shop

Het gebouw van de Italiaanse architect Aldo Rossi pronkt met de markante toren aan de Maas en de skyline van Maastricht. Op het terras van museumcafé Ipanema kun je bij goed weer, hiervan bijzonder genieten.

De museumshop biedt een verrassend assortiment (kunst)cadeaus en wist je dat we als een van de weinige

Nederlandse musea een Kunstuitleen hebben? Voor een zeer betaalbare prijs hang je zo thuis kwalitatieve kunst aan de muur.

En vergeet niet dat het op een warme zomerdag, bijzonder aangenaam vertoeven is in het museum bij een lekkere koele 21 graden.

Praktische informatie

Openingstijden: di t/m zo van 11.00 - 17.00 uur
Entree: Volwassenen € 17,50 | Museumkaart & jongeren t/m 18 jaar gratis | Studenten, CJP: € 8,75

Ca. 10 minuten wandelen vanaf Station Maastricht Centraal, en ook vanaf het Vrijthof in Maastricht. En voor de deur is er ook een bushalte,

Bekijk onze website voor alle informatie en actuele programmering of volg ons op social media: www.bonnefantententoonstelling.nl
Facebook @bonnefantententoonstelling
Instagram @bonnefantententoonstelling

Bezoekadres Bonnefantententoonstelling:
Avenue Céramique 250, Maastricht
info@bonnefantententoonstelling.nl
T: +31 (0)43 329 01 90



Zaaloeverzicht Malgorzata Mirga-Tas, *Re-enchanting the World*, Bonnefantententoonstelling 2024. Foto Peter Cox



Zaaloeverzicht Isaac Julien: *What Freedom Is To Me*, Bonnefantententoonstelling 2024. Foto Paco Núñez

4 dagen wandelen en genieten voelt als vakantie

Van donderdag 8 tot en met zondag 11 augustus kun je weer wandelen en genieten in het mooie heuvellandschap rond Vilt/Berg en Terblijt. Ga samen met duizenden andere wandelaars tijdens de Heuvelland4daagse op pad en laat je steeds verrassen door de mooie omgeving waarin wij hier in Zuid-Limburg wonen of verblijven. Wat wil je nog meer: 's morgens wandel je over veldwegen en kronkelende paden door bossen en weilanden en na afloop kun je heerlijk relaxen in en rond het feestpaviljoen; het ultieme vakantiegevoel.



Wandelafstanden

De 35^e Heuvelland4daagse toont je tijdens deze vier wandeldagen de mooiste paden en doorkijkjes in het mooie Zuid-Limburgse landschap. De grote variatie in het glooiende landschap met de prachtige vergezichten, maken van elke wandeling, veelal over onverharde wegen, een belevenis. Je kunt kiezen uit 5 wandelafstanden: 7 – 14 – 21 – 28 – 42 kilometer. Alle routes zijn aangegeven met pijlen en loodsen je door de natuur en schilderachtige dorpjes. De routes gaan elke dag weer een andere richting uit, over andere wandelpaden, zodat je de diversiteit van het Limburgse landschap meepakt. Na elke 7 à 8 kilometer kun je uitrusten op een rust- en verzorgingspost. De mooie omgeving inspireert elk jaar weer tot het uitzeten van nieuwe en uitdagende routes. Zo zijn er dit jaar mooie routes naar onder andere: Schimmert, Eckelrade, Spaubeek, Welsden, Genhout en Epen.

Voor de jeugd

Jongeren tot en met 15 jaar krijgen een 'wandel-paspoort' waarmee zij elke dag op de wandeling van 7 kilometer aan spellen en opdrachten kunnen deelnemen om op een leuke wijze kennis te maken met dit wandelevenement. Na afloop ontvangt elke deelnemer een leuke herinnering. Ook is er voldoende gelegenheid voor een fotomoment met 'Polke', de mascotte van de Heuvelland4daagse. Het jeugdprogramma wordt mede mogelijk gemaakt door Sportzomer-2024-Valkenburg aan de Geul.

Startlocatie

Het feestpaviljoen, tevens start- en finishlocatie van de Heuvelland4daagse, is gelegen op het evenemententerrein bovenaan de Rasberg aan de Grote Straat in Berg en Terblijt. Deze startlocatie is centraal gelegen en er zijn voor auto's en fietsers voldoende gratis parkeer- en stallingsmogelijkheden. De locatie is ook met Openbaar Vervoer, Arriva buslijn 4, vanaf Maastricht en Valkenburg aan de Geul goed bereikbaar. Tevens verzorgt Arriva zowel 's morgens als 's middags extra busvervoer tussen station Valkenburg aan de Geul en de startlocatie in Berg en Terblijt v.v.

Inschrijven en informatie

Tot en met vrijdag 2 augustus is digitaal inschrijven nog mogelijk. Daarna kan alleen ingeschreven worden in de inschrijftent naast het feestpaviljoen op:
* woensdag 7 augustus tussen 13 en 17 uur en op
* donderdag 8 augustus tussen 7 en 12 uur, voor de start.

Dit jaar krijgen de wandelaars, na inschrijven, een polsbandje om dit tijdens de 4 dagen zichtbaar te dragen. Zo is iedereen herkenbaar als deelnemer aan dit wandelevenement.

Digitaal inschrijven en alle informatie via: www.heuvelland4daagse.nl



Programma 35^e Heuvelland4daagse

Openingsavond: woensdag 7 augustus – aanvang: 20:30 uur

Na de officiële opening van deze 35^e editie door de burgemeester van Valkenburg aan de Geul is er deze avond een indrukwekkend acrobatisch optreden van **Wheel-Sensation**; de avond wordt afgesloten met een mooie **lasershow**. Ook het **Nachtwachtgilde** uit Berg en Terblijt maakt haar opwachting, de muziek deze avond wordt verzorgd door **DJ Wim Frijns**.

Wandeldagen: donderdag 8 – zondag 11 augustus

Start van elke wandeling is dagelijks tussen 7 en 12 uur, afhankelijk van de afstand. Na afloop van elke wandeling kun je lekker nagenieten op het gezellig ingerichte terras of in het feestpaviljoen met muziek van een DJ of artiesten zoals: **Jan Biggel** op vrijdagmiddag en **René Schuurmans** op zaterdagmiddag. Op zondagmiddag zal **Marco Schuitemaker** alle 'engelbewaarders' danken voor de hopelijk goed verlopen wandeldagen.

Laatste wandeldag: zondag 11 augustus

Na 4 dagen gewandeld te hebben is er op zondag groot feest in en rond het feestpaviljoen. De wandelaars krijgen bij terugkomst een muzikaal onthaal van Harmonie Amicita uit Vilt én ontvangen de traditionele roos voor hun geleverde prestatie. Dj. Wim Frijns zal de wandelaars op zijn eigen wijze welkom heten en voor iedereen zijn er eet- en drinkbuffetten om deze laatste dag extra gezellig af te sluiten.

Wandel je dit jaar ook weer mee ??



START DAGELIJKS
Feestpaviljoen, evenemententerrein
Grote Straat, 6325 EC Berg en Terblijt

Info: +31 (0)43 6040885

www.heuvelland4daagse.nl



WANDELAFSTANDEN: 7 km 14 km 21 km 28 km 42 km

Zomer in Maastricht

Pik de leukste zomerfestivals en evenementen mee

De zomertijd in Maastricht is een bruisende periode. Een tijd met veel evenementen en toffe festivals. Van een relaxte avond film kijken onder de sterrenhemel tijdens Lumière Open Air Festival tot losgaan op livemuziek van de beste bandjes op Bruis. Er is altijd wat beleven.

Scan de QR-code om te zien welke zomerevenementen je niet mag missen.



Voel de zomerse energie van Maastricht! Laat je meevoeren door verrassende muziek op historische pleinen en ontdek verborgen natuurschatten met lokale experts. Maak kennis met de culturele rijkdom in eigen stad. Geniet van een zomer vol avontuur en inspiratie.

Met de boswachter op pad door de ENCI-Groeve

Wil je de Sint-Pietersberg écht goed leren kennen? Dan is een wandeling met een boswachter een leuke activiteit voor deze zomer. Ervaar het unieke natuurgebied vanuit een nieuw perspectief. Ontdek de verhalen en geschiedenis van de ENCI-Groeve, verken valleien, plateau's, kalkgrashellingen en waterpartijen. Bewonder zeldzame orchideeën en misschien spot je wel de beschermde zuidelijke oeverlibel. Tip, Samen met vrienden of samen met familie is deze activiteit nóg leuker! Scan de QR-code om meer te weten te komen.



Evenementen die je niet wilt missen

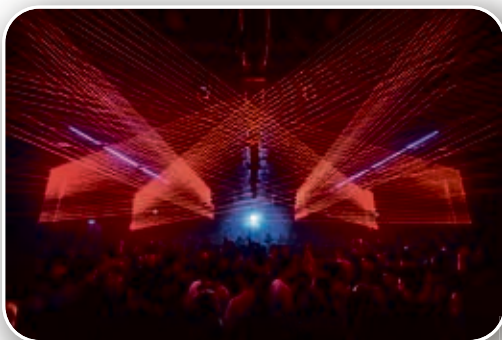


André Rieu op het Vrijthof | 4 t/m 21 juli

Beleef de unieke optredens van André Rieu en het Johann Strauss Orkest, samen met diverse solisten en gastartiesten! Elk jaar zorgt hij voor een spectaculaire show op het Vrijthof. Heb jij kaarten? Dan wacht er een magische avond op je. Geniet van betoverende walsen, klassieke muziek, operettes en musical. Een onvergetelijke avond met komedie, ontroering en vooral ook romantiek. De zomerconcerten brengen een mooie sfeer naar de stad.

Complex Festival | 27 en 28 juli

In het Geusseltpark gaat het los tijdens Complex Festival 2024! Verwacht een groot zomerfestival met verschillende podia, waar vooral techno- en housemuziek wordt gedraaid. Van bijna hypnotiserende beats tot de rauwere energie en diepe grooves. Complex is een populaire plek voor underground dancemuziek en brengt regelmatig topartiesten naar Nederland. Dans het hele weekend door met gelijkgestemde muzikliefhebbers en laat je meevoeren door de muziek en sfeer.



Triceratops in Centre Céramique | t/m 4 augustus



Een dino in de bieb! Heb jij 'm al gezien? In Centre Céramique kun je deze zomer een Triceratops-skelet van dichtbij bewonderen. De Triceratops is onderdeel van de kudde van vijf Triceratopsen, die in 2013 ontdekt is door een team van Naturalis in Wyoming (Noord-Amerika). De dino's zijn in vijf steden op tournee, waarvan er één in Maastricht is. Rondom het dinosaurusskelet dat staat geëxposeerd, organiseert de

bibliotheek een gevarieerd en leuk programma aan activiteiten, voor jong en oud. Niet alleen is het dus een bijzondere kans om dit 67 miljoen jaar oude dier te zien, maar is er ook van alles te beleven.

De Schatkamer van de Onze Lieve Vrouwebasiliek | dinsdag t/m zaterdag geopend

Wist je dat de schatkamer van de Onze Lieve Vrouwebasiliek weer open is om te bezoeken? In de schatkamer vind je kerkelijke kunst door de eeuwen heen: van een wereldberoemd Byzantijns reliekdoosje uit de 9e eeuw tot modern kerkelijk vaatwerk uit de 20ste eeuw. Bewonder ook het levietenkleed van St. Lambertus, reliekhouders, eeuwenoude schilderijen, beelden, de stola van paus Joannes Paulus II en nog meer.

Ook heeft het genadebeeld van 'Slevrouwe' een speciaal ingerichte ruimte gekregen. Bijzondere schatten, absoluut de moeite waard om te zien.



Limburg Biënnale 2024

Het is dit jaar de derde editie van de Limburg Biënnale. Een bruisend evenement dat een dwarsdoorsnede biedt van de beeldende kunst in Limburg en omgeving. Tijdens deze editie worden maar liefst 500 werken van ruim 350 kunstenaars getoond. Deze zijn verzameld uit de inzendingen van een open call, waarop 1.400 makers reageerden met meer dan 3.000 inzendingen. Een jury van 18 professionele kunstenaars selecteerde hieruit de beste werken, zonder te weten wie de makers waren. De geselecteerde kunstwerken zijn te bewonderen in Marres en Odapark, waar ook werken van de juryleden te zien zijn.



Expositie 'Passies' | t/m 6 september

Laat je verrassen door de expositie 'Passies'. Kunstenaars van Galerie 't Glaashoes tonen hun passie en hun liefde voor vorm, kleur en lijnenspel in hun unieke kunstwerken. Van diverse materialen en in verschillende kunstvormen. Ook beeldhouwer Marcel Hazen is uitgenodigd om zijn passie voor beeldhouwen te tonen. In de beeldentuin van de galerie staat zijn werk geëxposeerd. Bewonder zijn experimentele kunstwerken van materialen als keramiek en hout.





www.werkenbijsevagram.nl

scan mij
en vind de
mooiste baan!



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

Kom werken bij Sevagram!

Wil jij ook je eigen bioscoop creëren voor onze bewoners?

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!