

PARKSTAD & MAASTRICHT

JAARGANG 4 2023 | NUMMER 42

JAARGANG 1 2023 | NUMMER 9

leeft!

ZUID-LIMBURG EDITIE

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

MET VEEL AANDACHT VOOR

WONEN & TUIN

EN

GEZONDHEID HERFSTTIPS

EN NOG VEEL MEER...

VEEL LEESPLEZIER!

**EXTRA:
VACATURES
EN
OPLEIDINGEN
VANAF PAG. 24**

FOTO: JEAN-PIERRE GEUSENS

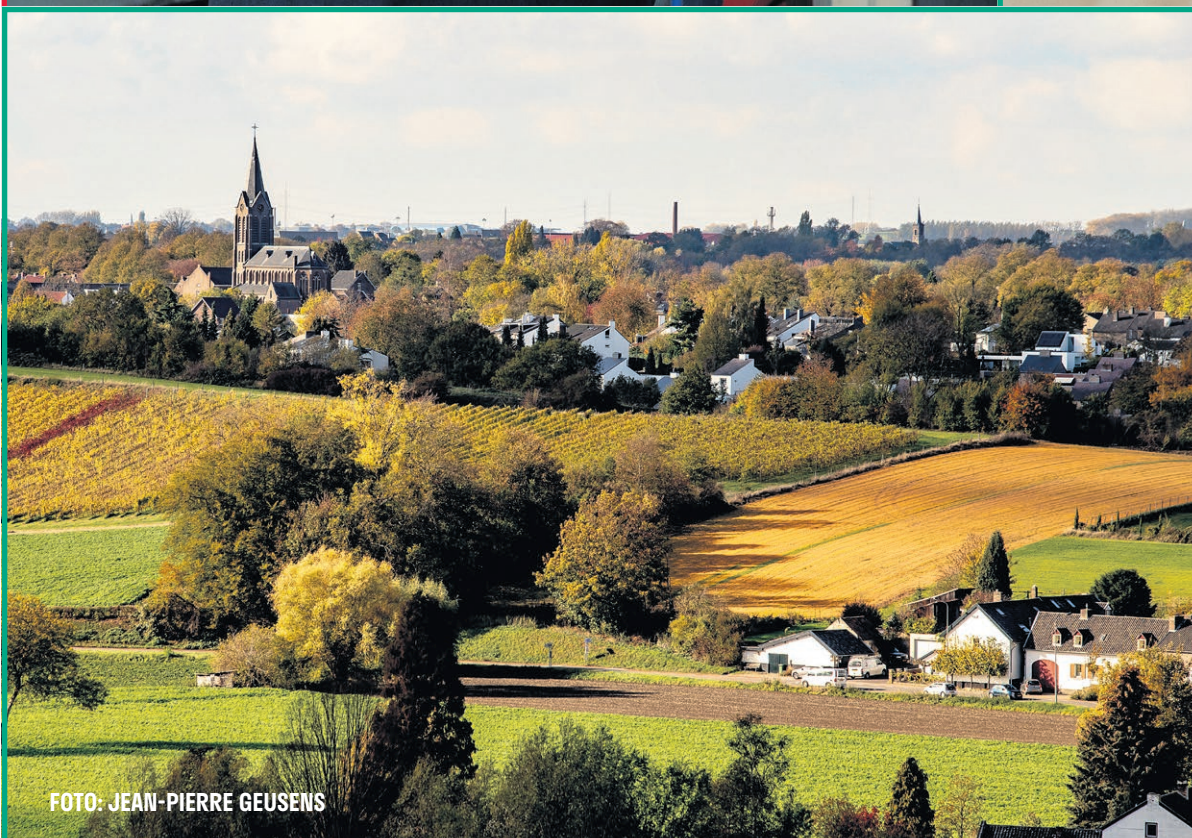


FOTO: JEAN-PIERRE GEUSENS

VAN LANGE NAZOMER NAAR HERFST

Nadat het klimaat ons een beetje voor de gek heeft gehouden, is het nu toch echt tijd voor het jaargetijde met de mooiste kleuren en gezelligheid, de herfst. Een periode waarin we onze tuinen en balkons langzaam klaarstomen voor het winterseizoen. Is je tuin op orde dan kun je je aandacht verleggen naar de warmte binnenshuis. Bekijk

hier de wootrends en de daarbij passende herfsttinten. Verder is er speciale aandacht voor de inmiddels alweer negende Parkstad Gezondheidsbeurs op zaterdag 4 november. Dit en meer vind je in deze extra dikke combinatie-editie van Parkstad Leeft & Maastricht Leeft!



**OOK ADVERTEREN IN MAASTRICHT LEEFT! EN PARKSTAD LEEFT!
DÉ GRATIS HUIS-AAN-HUISBLADEN MET EEN TOTALE OPLAGE VAN
RUIM 175.000 EXEMPLAREN ?**

Met in de volgende winterspecial aandacht voor Sinterklaas en Black Friday

Wij adviseren u graag over de mogelijkheden.

Mail naar mail@randallesser.nl of bel: +31 (0)650 29 88 07

POWERED BY

RandalEsser
sales & media

ZIN IN EEN AVONDJE UIT?

PEPERMILL
CASINOS 777

Beitel 90, Heerlen

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

18+

135 jaar
auping

15% verjaardags voordeel

Geniet van voordeel op bijna alles. Geldig t/m 5 november.
Voorwaarden van toepassing.

Auping Store Heerlen
Parallelweg 34

GASSE

SLAAPCOMFORT

Vestiging Parkstad
Irmstraat 54 Simpelveld

Vestiging Maastricht
Akersteenweg 60 Maastricht

We vieren feest!

We bestaan 40 jaar. Daar zijn we trots op! We vieren dit mooie jubileum graag samen met onze klanten. Want zonder jullie was er geen Aon de Stasie. We zijn jullie erg dankbaar! Daarom hebben we heel het jaar leuke acties.

Jubileum korting

In september en oktober kun je genieten van **15% korting** op bijna de hele voorraad fietsen en e-bikes! Kom langs in onze fietswinkel gelegen aan het station van Maastricht of in onze e-bikewinkel 400 meter verderop bij de spoorwegovergang. Je herkent de fietsen en e-bikes die meedoen aan de jubileum korting makkelijk aan de blauwe korting sticker. We geven je graag advies om een fiets/e-bike te vinden die past bij je wensen.

Onze merken

Gazelle

Gazelle fietsen en e-bikes staan bekend om hun comfortabele fietshouding. Je hebt de keuze uit volledig rechtop fietsen, licht voorovergebogen of sportief. Gazelle heeft een breed gamma. Voor elke wens (woon-werk verkeer, naar familie en vrienden toe gaan, boodschappen doen, tochten in het heuvelland, tochten in Frankrijk) is er een passende Gazelle fiets of e-bike.

KALKHOFF

Kalkhoff is een Duits merk. Ze maken sterke e-bikes die ideaal zijn voor heuvelland en bergachtig gebied. Klanten die op een Kalkhoff e-bike fietsen zeggen vaak: "Hij voelt stevig en stabiel aan op de weg." Daarnaast zijn ze geliefd omwille van hun industriële look.

CORTINA

Op zoek naar een trendy fiets of e-bike? Dan is **Cortina** een goede keuze. Ze maken mooie fietsen die ideaal zijn voor in de stad. Een veel verkocht exemplaar is de transporter fiets met een rek voorop en een sterke achterdrager. De transporter fiets wordt ook veel gebruikt als mamafiets.

UNION

Union is familie van Gazelle. Ze maken kwalitatieve fietsen en e-bikes voor in de stad. Typisch aan Union is de moderne en jonge uitstraling.

cannondale

Cannondale is een Amerikaans merk, dat gewild is omwille van de frames. Niks gaat beter door een bocht als een Cannondale. Ze geven dan ook levenslang garantie op hun frames. Daarbij komt dat ze goed zijn in sportieve fietsen zoals mountainbikes en racefietsen.

RIESE & MÜLLER

Riese & Müller e-bikes zijn het neusje van de zalm. De kwaliteit is van het hoogste niveau. Je kunt je e-bike zelfs samenstellen naar keuze.

Bakfiets.nl

Create your original

Wil je een authentieke bakfiets, gewoon of elektrisch? **Bakfiets.nl** maakt het! Met hun houten bak en oerdegelijk frame kun je jaren vooruit.

BIKKEL

BIKES

Wens je een e-bike voor een voordelige prijs? **Bikkel** is ons budgetmerk. Ze maken degelijke e-bikes en bieden goede service na verkoop.

ALPINA

Kinderfietsen hebben we van het merk **Alpina**. Ze maken veilige kinderfietsen in kleurrijke designs. We hebben ook kinderfietsen van de merken Cortina en Cannondale.



In september en oktober
JUBILEUM KORTING
bij Aon De Stasie



15% KORTING*

op bijna de hele voorraad fietsen en e-bikes!

*niet te combineren met andere acties

www.aondestasie.nl

Fietsspecialist Aon De Stasie



EINKAUFSPARK
MAGNUS
AM WASSERTURM

Het wordt een kleurrijke herfst

NIEUW BIJ ONS!

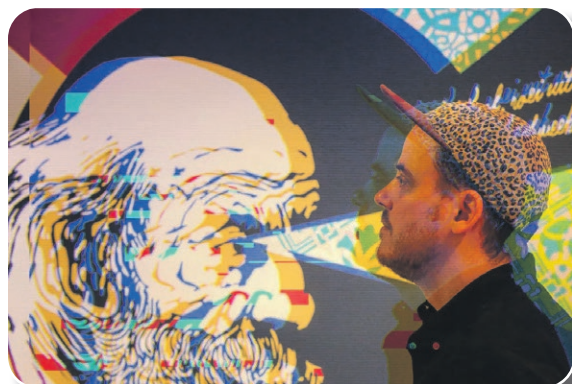


Am Wasserturm 11-17 · 52531 Übach-Palenberg · www.magnus-einkaufspark.com
maandag t/m vrijdag 9 tot 20 uur, zaterdag tot 18 uur · 425 gratis parkeerplaatsen

Evenementen die je niet wilt missen

Expositie SJEVRAOJE | t/m 17 november

In de expositie 'SJEVRAOJE' brengt kunstenaar Daniël Heynen een frisse ode aan Maastricht's iconische beelden, zoals de Sint Servaasbrug en 't Mooswief. Zijn grafische werken zijn geïnspireerd door street art legendes als Shepard Fairey en architect Pierre Cuypers, geeft Daniël deze symbolen een eigentijdse make-over. Als Roermondenaar koestert hij zijn band met



Maastricht, een stad vol bourgondische charme en internationale flair. De expositie vindt plaats in het Sphinxkwartier en markeert Daniël's volgende artistieke avontuur na eerdere exposities in 'het Cuypershuis' en 'The Movement Roermond'.

Filmblik Festival | 18 t/m 22 oktober



Filmblik Festival, het ultieme kids- en jeugd-filmfestival in Maastricht! Lumière Cinema heeft een mooi filmprogramma klaarstaan waarbij je op het puntje van de stoel gaat zitten. Een leuk en gevarieerd programma waarbij aan elke leeftijd is gedacht: van de allerkleinsten onder ons tot tieners. Daarnaast biedt het festival allerlei activiteiten gerelateerd aan film. Zo kunnen de kinderen meedoen met een van de leuke

workshops, waarbij ze alles leren over de wereld van film: een kijkje achter de schermen. Denk aan kostuumontwerp, set design en grimeur. Een leuke activiteit voor het hele gezin tijdens de herfstvakantie!

Kamer 13: Guy Houben | t/m 8 november

Het Bonnefanten presenteert de tentoonstelling 'Visions of Possibilities'. Patricia Hij begon zijn fotografische reis tijdens zijn opleiding Communicatie & Multimedia Design aan Hogeschool Zuyd in Maastricht: Guy Houben. Zijn fascinerende beelden en meest geliefde foto's sinds 2017 zijn te bewonderen in zijn tentoonstelling 'Selected Works'.



Deze boeiende verzameling bevat een mooie mix van digitaal en analogo werk. Zijn analoge beelden, vastgelegd op 35 mm en 120 mm film, zijn voornamelijk voortgekomen uit creativiteit in samenwerkingen met modellen. Daarnaast nemen de foto's je mee op een visuele reis door zijn persoonlijke avonturen, zowel in vrije tijd als werk. Ontdek de wereld van Guy Houben in Kamer 13 in het Fotomuseum aan het Vrijthof.

Bazaar du Sud - Herfsteditie | 3 t/m 5 november



Bazaar du Sud keert dit najaar terug met een herfsteditie in de Lutherse kerk! Een mooie locatie voor een mooi event. De pop-up markt zal jou ook deze editie weer verrassen met creatieve stands. Lokale makers, creatieve ondernemers en ontwerpers komen samen om hun werken met je te delen. Van heerlijke delicatessen tot prachtige sieraden en mooie illustratiewerken. Van toffe kledingstukken tot decoratie voor in huis. Noem het maar op, je vindt het bij Bazaar du Sud.

Stiltewandeling: Beleef de rust op de Sint-Pietersberg | 21 oktober

Optimaal genieten van al het moois dat de natuur is, dat kan tijdens de stiltewandeling in de ENCI-groeve. Samen met de boswachter van Natuurmonumenten kom je op plekken waar je normaal gesproken niet mag komen. Laat je bij zonsondergang verrassen door de eerste zonnestralen en een ochtendconcert van vogels, kikkers en padden. Geniet van het rustgevende tafereel rond het heldere water, waar het riet zachtjes ritselt in de wind. Deze excursie biedt momenten van stilte en bezinning, perfect voor een moment van mindfulness en even stilstaan bij de schoonheid van de natuur. Vergeet niet om je verrekijker mee te nemen om elk detail te kunnen bewonderen.



'Morgen gaat het beter' door Humberto Tan | t/m 17 maart 2024

Humberto Tan staat bij de meesten bekend als radio-, televisie- en sportpresentator. Naast deze carrière is hij ook fotograaf. Met zijn tentoonstelling 'Morgen is het beter' toont hij een indrukwekkende selectie aan close-up portretten van 100-jarigen en ouder. Humberto reisde hiervoor ruim drie jaar het hele land door. Tijdens zijn bezoeken voerde hij mooie gesprekken, waarbij hij dezelfde vier levensvragen stelde over geluk, angsten, levenslessen en toekomstdromen. Ook vroeg hij aan ieder een gezondheidstip. Deze foto's en gesprekken zijn gevormd tot een tentoonstelling, te zien in het Fotomuseum aan het Vrijthof, maar ook gebundeld als een mooi koffietafelboek: 'Morgen gaat het beter'.

Herfst in Maastricht

Wanneer de dagen korter worden, wordt de stad weer wat knusser. Regenachtige dagen zorgen voor gemoedelijke momenten in cafés en sfeervolle dagen in huis, met vrienden en familie. Ben jij er weer klaar voor?

Proef het najaar in Maastricht

In knusse restaurants genieten van een gerecht dat je een warm gevoel van binnen geeft. Heerlijk comfortfood voor de herfstige dagen. Kun jij daar ook zo van genieten? In Maastricht zijn diverse restaurants waar je jezelf op de fijnste najaarsgerechten kunt trakteren. Zuurvlees, champignonkroketjes, Luikse gehaktballen of gegratineerd uiensoep...

Waar ga jij voor? Scan de QR-code om 10x de herfst te proeven.



Maak het thuis extra knus

Vind jij het heerlijk om het huis in te richten op het seizoen? Dan ben je in Maastricht op de juiste plek. In en rondom het centrum vind je namelijk diverse interieurzaken waar je je kunt uitleven op het gebied van interieur. Van nieuwe meubels tot de kleinste details: maak je huis volledig klaar voor het knusse seizoen dat eraan komt.

Scan de QR-code om de inspirerende interieurzaken van Maastricht te ontdekken.



Als de kanker genezen is, is de patiënt nog niet beter

In Nederland krijgt 1 op de 7 vrouwen borstkanker. Daarmee is het de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen. Borstkanker is steeds beter te behandelen, maar helaas krijgen veel patiënten te maken met lange termijn gevolgen.

Goede nazorg is dus heel belangrijk, zowel fysiek als mentaal. Het is niet makkelijk om erachter te komen waar je terecht kunt om ondersteuning te krijgen die past bij jouw behoefte. Daarom is er het symposium Nazorg bij Borstkanker. Dat is behalve voor patiënten óók bedoeld is voor hun partner.

Tijdens het symposium delen professionals hun kennis en expertise. Oncologisch fysiotherapeut Daisy van Elteren geeft samen met ergotherapeut Peggy Spierts informatie over hun rol in het traject. Huisarts Judith Pleunis vertelt welke ondersteuning de huisarts kan bieden.

Veronique Roskamp vertelt wat de borstkankervereniging voor patiënten kan betekenen. Jaap Luikenaar is schrijver van

het boek 'Man op de mammapoli'. Daarin beschrijft hij het traject van de borstkanker van zijn vrouw vanuit zijn perspectief als 'partner van'.

Het symposium wordt gecombineerd met een informatiemarkt waar organisaties informatie geven over hun diensten of producten, waaronder Meander, Coenen Coaching en Werk, Ankie Care4you, Bratelle, Effectyf, Proud Breast en Huidtherapie Parkstad.

Deelname aan het symposium is gratis, maar aanmelden is wel noodzakelijk en kan via: info@toonhermanshuisparkstad.nl

SYMPOSIUM & INFORMATIEMARKT

NAZORG BIJ BORSTKANKER

In samenwerking met Meander en Borstkankervereniging Nederland.

DONDERDAG 26 OKTOBER 2023

AANVANG: 13:00 UUR TOT 17:00 UUR

(Start Programma vanaf 13:30 uur)

SPREKERS:

- Veronique Roskamp (BVN)
- Daisy van Elteren (oncologisch fysiotherapeute)
- Peggy Spierts (ergotherapeute)
- Jaap Luikenaar (auteur en partner/ ervaringsdeskundige)
- Judith Pleunis (huisarts)

LOCATIE:

Nieuwe Nor, Pancratiusstraat 30 Heerlen

DEELNAME IS GRATIS!

Aanmelden is wel noodzakelijk via info@toonhermanshuisparkstad.nl



TOON HERMANS HUIS PARKSTAD

Aandacht voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden.

Voor meer informatie of om te doneren bezoekt u onze website: toonhermanshuisparkstad.nl

(Her)ontdek het plezier van samen muziek maken

Start Nieuw Talent Orkest Heerlen

Heb je altijd al een blaas- of slagwerkinstrument willen leren bespelen? Of lijkt samen muziek maken je geweldig? Dan is dit je kans! Harmonie Sint Gerardus Heksenberg, Muziekvereniging Flos Carmeli, Fanfare Sint Gabriël Hoensbroek en SCHUNCK Muziek en Dans organiseren Nieuw Talent Orkest Heerlen, een uniek muziekproject voor volwassenen. In tien repetities ervaar je hoe fantastisch het is om samen muziek te maken. De eerste repetitie is op woensdag 22 november om 20.00 uur bij SCHUNCK Hoensbroek.

Dit belooft een bijzondere avond te worden onder de enthousiaste muzikale leiding van Guus Pieksma, initiatiefnemer van Nij Talint Orkest uit Sneek. Om mee te kunnen doen hoeft je geen muzikale ervaring te hebben of noten te kunnen lezen. De repetities duren twee uur en die vliegen voorbij. Natuurlijk is er een pauze en het plezier staat voorop. Het project sluit af met een feestelijk concert.

Doe ook mee!

Er wordt gezorgd voor een instrument en lessenaar. Misschien weet je al welk instrument je wilt bespelen en anders kies je tijdens de instrumentenproeverij op woensdag 8 november een instrument.



Verder krijg je een complete orkestmap. Meer dan 3.000 Nieuw Talent Orkest muzi-

kanten gingen je voor en ontdekten een geweldige nieuwe hobby.

Wat je moet weten

De instrumentenproeverij vindt plaats op woensdag 8 november om 20.00 uur bij SCHUNCK Muziek Hoensbroek, Hoofdstraat 27 in Hoensbroek.

Startdatum:

woensdag 22 november 2023 om 20.00 uur

Vervolg: iedere week op de woensdagavond

Tijd: 20.00 - 22.00 uur

Locatie: SCHUNCK Hoensbroek, Hoofdstraat 27 in Hoensbroek

Kosten: € 130,- per persoon voor het hele project

Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.muziekendans.schunck.nl

Oktober woonmaand: trends voor 2024

Oktober staat ook dit jaar bij ons weer helemaal in het teken van de woonmaand!

En zeg nou zelf; wat is er leuker dan het opleuken van je interieur?

In oktober woonmaand delen we graag de laatste ontwikkelingen op gebied van high-end wonen en onze voorspellingen voor 2024. Ben je van plan om jouw huis een make over te geven? Mix en match de nieuwste stijlen en creëer jouw droominterieur met persoonlijke touch. Experts brengen je graag op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen op gebied van homestyling!

Natuurlijke materialen blijven koploper

Wanneer we terugkijken naar de interieurtrends van 2023, zien we dat we in 2024 enerzijds dezelfde weg blijven volgen. Natuurlijke materialen spelen de hoofdrol. Daarnaast blijven natuurlijke materialen zoals marmer en hout populaire spelers vanwege hun luxe en tegelijkertijd sfeervolle uitstraling. Denk bijvoorbeeld bij keukens aan een groot kookeiland met marmeren werkblad of een houten kastenwand met greeploze deuren van de vloer tot het plafond.

Niet alleen qua materiaal blijven we dicht bij de natuur, ook zien we steeds vaker ronde, organische vormen in ons keukeninterieur. Denk daarbij aan een ronde zithoek en asymmetrische houten eettafel.

Het buitengevoel

Ook de corona tijd heeft een voetafdruk achtergelaten op de woonstijl van nu; we hebben zo lang binnen geleefd dat we weer graag naar buiten willen. Juist daarom willen we buiten naar binnen halen. Zo wordt er een ruimtelijk gevoel gecreëerd door spiegelende oppervlakken en felle kleuren worden ingeruild voor natuurlijke aardedinten zoals mosgroen, bruin en beige. Voel je dit helemaal, maar weet je niet hoe je een en ander vorm moet geven in jouw huis? Adviseurs van bijvoorbeeld de Woonboulevards staan voor je klaar.

Beige Scandinavisch

In deze snelle wereld, midden in onze drukke levens, wordt het steeds be-



langrijker om thuis helemaal tot rust te komen. De Beige Scandinavische stijl sluit naadloos aan op deze behoefte. Scandinavisch interieur staat bekend om 'less is more'. Kernwoorden: kalm, comfortabel en rustig. Laat de materialen spreken. Kies voor een mooie houtlook met een marmer of betonlook blad. Hoe puurder, hoe mooier.

Organische vormen

Deze woonstijl is al langer bekend, maar we zien vernieuwing op gebied van organische vormen. Ook latjes patronen zien we vaker terugkomen. Kortom; Hou het minimalistisch en rustig, maar maak het nét wat anders van door de organische en afgeronde vormen.

Duurzame materialen

Welke woonstijl ook je voorkeur heeft, we zijn er allemaal mee bezig; duurzaamheid. Niet alleen kiezen we voor degelijkheid, maar ook voor duurzame materialen zoals FSC en vochtwerend hout.

Art Deco Chic

Rijke, warme kleuren zoals blauw/groen/goud met donkere warme ondertoon maken een comeback. En hoe! Deze kleuren passen helemaal in de stijl die wij steeds vaker terug zien komen: Art Deco Chic. Deze stijl wordt gekenmerkt door luxe materialen in combinatie met duurzaam vintage.

Bron: demulderkeukensopmaat.nl

Maak kennis met... **Juf Sophie**

Scan de QR-code of kijk op sophianum.nl en schrijf je nu in

SOPHIANUM
DE SCHOLENGEMEENSCHAP VOOR HET HEUVELLAND
GYMNASIUM ATHENIUM HAVO MAVO VMBO

BEURSKENS
SCHOENMODE

DAMESMATEN 33-45
HERENMATEN 37-50

MARKT 104 | BEEK | 046 4371298 | GRATIS PARKEREN
BEURSKENS-SCHOENMODE.NL

Vind het juiste winterverblijf voor je balkon- en potplanten

Planten en potten beschermen is net zo belangrijk als de juiste plek om te overwinteren. Niet-wintervaste planten, zoals de citroenplant, moet je ergens binnenshuis bewaren, op een plek waar het niet vriest. Een lichte en koele ruimte, zoals een trapenhuis of slaapkamer, is ideaal. Het belangrijkste is dat de ruimte niet te veel wordt verwarmd. Ook een kelder of garage, mits er genoeg daglicht komt, vormt een goed alternatief. Let op: zorg voor voldoende aanvoer van frisse lucht!

Een wintertuin of kas is ook een goede mogelijkheid. Zulke overwinteringsplekken zijn ideaal voor groenblijvende planten. In een kas krijgen planten als de oleander en de laurier genoeg licht, mits de ruiten voor het verplaatsen van de planten goed zijn gelapt. Een ander voordeel van een kas is het constante klimaat. Een temperatuur van 5 tot 10 graden is perfect om planten de winter door te helpen. Je kunt kasverwarming of een vorstbeschermer gebruiken om vorst buiten de deur te houden.

Qua winterklaar maken van wintervaste balkon- en potplanten gelden er eigenlijk geen algemene regels. Het is in ieder geval goed om ze tegen wind te beschermen door ze onder een afdakje of naast een warme buitenmuur te plaatsen. Het kan ook zin hebben om de plant met pot en al in de grond te zetten. De aarde bevriest in

de pot namelijk sneller dan in de grond.

Bewateren

Ook als je al in de herfst je planten minder water geeft, moet je niet vergeten dat ze 's winters nog wel wat nodig hebben. Geef de binnenshuis overwinterende planten genoeg water om uitdroging te voorkomen. Geef de planten buiten water op de warmste momenten van de dag en op vorstvrije dagen. Let erop dat het water niet op de bladeren en takken belandt. Gebeurt dat wel, dan kan de plant vorstschade oplopen. De daadwerkelijke waterbehoefte van de planten verschilt per soort en potgrootte. Als 's winters de bladeren slap hangen, komt dat meestal door een watertekort. Bemesten is tijdens de winterse rust niet nodig.

Bron: www.bosch.diy.com



Parkstad Gezondheidsbeurs

dé gezondheidsbeurs voor jong en oud!



Parkstad Gezondheidsbeurs 2023

Op zaterdag 4 november 2023 vindt de Parkstad Gezondheidsbeurs plaats in het Parkstad Limburg Stadion. Naast een breed aanbod op het gebied van zorg, wordt er aandacht besteed aan alles dat betrekking heeft op gezondheid in de breedste zin van het woord.

Breed aanbod

Parkstad Gezondheidsbeurs is een vitaal dagje uit voor jong en oud. Bezoekers worden op een aantrekkelijke en interactieve manier geïnformeerd over een breed aanbod van diensten en producten van meer dan honderd verschillende bedrijven en organisaties van binnen en buiten regio Parkstad.

Belangenbehartiging

Onder andere onderwerpen als jeugd- en ouderenzorg, voedings- en bewegingsadvies, allergieën en (on)geneeslijke ziektes komen aan bod. Daarnaast vind je er alles over de nieuwste trends en ontwikkelingen in de gezondheidsbranche.

Workshops, Testen en Metingen

Parkstad Gezondheidsbeurs biedt een veelzijdig, gezond en interactief programma. Bezoekers kunnen deelnemen aan verschillende testen en metingen. Ook worden er diverse lezingen, presentaties, workshops en demonstraties verzorgd.

MeanderGroep: Hoofdpartner Parkstad Gezondheidsbeurs

Ook voor de negende editie verbindt MeanderGroep Zuid-Limburg zich weer als hoofdpartner aan de Parkstad Gezondheidsbeurs. Op de tweede etage laat de grootste zorgorganisatie van Parkstad o.a. zien wat zij te bieden heeft aan innovatieve hulpmiddelen.

Testen,
demonstraties,
metingen &
lezingen

GRATIS
GOODIEBAG

GRATIS
ENTREE

MeanderGroep Zuid-Limburg is de meest complete zorgaanbieder in de regio Parkstad en realiseert zorg met net dat beetje extra aandacht, waarbij het welbevinden van de klant/bewoner minstens zo belangrijk is. Van de aangeboden diensten op het gebied van preventie, welbevinden, wonen, zorg en gemak kunnen inwoners van Parkstad hun hele leven gebruikmaken. Het stelt mensen in staat hun eigen leven te leiden en zelf de regie houden, ook als dat door lichamelijke of mentale beperkingen lastiger wordt. Meer dan 5.000 werknemers verlenen dagelijks de zorg die nodig is. Jaarlijks helpen zij zo'n 15.000 inwoners van Parkstad. Meander-Groep is weliswaar een grote zorgaanbieder, maar heeft zijn dienstverlening kleinschalig en 'zo thuis mogelijk' georganiseerd. Dat kan zelfstandig thuis zijn, of in een van hun wonen met zorg-locaties of seniorenwoningen.

Het thema voor dit jaar is **Leid je eigen leven bij Meander!** Landelijk gezien behoort Meander tot de koplopers op het gebied van toekomstbestendige zorgverlening en innovatie. Met deze facetten maakt u kennis tijdens de beurs. Ga zelf aan de slag met innovatieve hulpmiddelen, neem plaats in het Meander Theater en kijk naar de demonstraties over valpreventie en Parkinson BoXing. Ontspan in de wellness-hoek en ga daarna in gesprek met een mantelzorgondersteuner. Het kan allemaal! Proef ook van gezonde hapjes. Er is genoeg te zien, te doen en te beleven. Bovendien wordt deze dag het nieuwe lifestyle magazine van Meander gelanceerd. In elke goodiebag zit er een, net als de prachtige Meander-kalender en nog wat extra's speciaal voor u! Wist u dat Meander onlangs is bekroond met de titel Vitaalste Werkgever van Limburg? De recruiters van Meander Werk vertellen u hier graag meer over. Maar er is nog veel meer.

Wij zijn in ieder geval verheugd Meander weer te mogen verwelkomen als hoofdpartner en gaan er samen iets moois van maken!

Zaterdag 4 november
10:00 - 16:00 uur
Parkstad Limburg Stadion

Hoofdpartner



Presenting Partners



www.parkstadgezondheidsbeurs.nl

PRAAT JIJ MET ONS MEE?!

Praat mee over de zorg in Limburg



De komende jaren gaat er veel **veranderen** in de **zorg**. Maar wat vind jij als **(Lim)burger** hiervan? Jouw mening is van belang. Waarom? Omdat jij gebruik maakt van de zorg in deze regio. Jij weet wat er wel en niet goed gaat. **Wil jij met ons meepraten?** Kom dan op één van onze **bijeenkomsten**.

We gaan dan **informeel** met je in gesprek over verschillende thema's. Wij (Burgerkracht Limburg) vinden het **belangrijk** dat de **mening** van de **(Lim)burgers** mee wordt genomen bij de veranderingen in de zorg. Meld je even aan, dan zorgen wij voor **broodjes** en **soep!**

Meld je aan:



Donderdag 12 oktober tussen 18:00 en 21:00 uur in **Cultuurhuis Heerlen**.
Adres: Cultuurhuis Heerlen, Sittarderweg 145, Heerlen

Maandag 23 oktober tussen 18:00 en 21:00 uur in **Hubertushuis de Boew**.
Adres: Hubertushuis De Boew, Jan Willemstraat 1, Geleen

Donderdag 26 oktober tussen 18:00 en 21:00 uur in **Centre Manjefiek**.
Adres: Centre Manjefiek Malberg (=Trajekt), Malbergsingel 70, Maastricht

Aanmelden of meer weten? Check www.burgerkrachtlimburg.nl of neem contact op via info@burgerkrachtlimburg.nl. Je mag ons ook bellen via 046 - 420 8159.



Harmonie St. Gerardus viert kroonjaar met prachtige muziekavond

Harmonie St. Gerardus Heksenberg – Heerlen bestaat 85 jaar en dat wordt op 18 november gevierd met een groots concert en after party in de Brikke Oave aan het Lindeplein te Brunssum.

Geniet van een prachtige avond vol met afwisselende muziek. Een veelvoud aan genres zoals pop, klassiek en bigband komt voorbij. Als solisten zullen optreden zanger Maurice de Greef en trompettist Mark Huijnen.

Harmonie St. Gerardus is in haar kroonjaar, nu 85 jaar later, nog steeds een gezonde en moderne muziekvereniging en staat onder de bezielende leiding van Jan van Hulten.

Ook de jeugdopleiding en doorstroming van de jonge muzikanten naar het grote orkest speelt een belangrijke rol binnen de vereniging. Tijdens het concert zal het jeugdorkest met het grote orkest samen een muziekstuk uitvoeren.

Het is dan ook een aanrader om zaterdag 18 november om 19.30 uur te genieten

van deze prachtige avond vol met afwisselende muziek.

Na afloop van het concert is iedereen uitgenodigd voor de afterparty met DJ Ignace, om na te gieten onder het genot van een hapje en drankje.

Kaarten zijn te koop op onze website www.harmoniegerardus.nl en op de website van de Brikke Oave. Of scan de QR-code. Koop nu je tickets tijdens de early bird verkoop voor € 15,00 per kaart.



Festival 't Kirchroa va Mörje, programma bekend!



Van zaterdag 14 t/m zaterdag 21 oktober 2023 organiseert de gemeente Kerkrade in samenwerking met EuregioBizz het Festival 't Kirchroa va Mörje. Een week met elke dag evenementen gericht op vooruitkijken en allemaal ons steentje bijdragen. Want 't Kirchroa va Mörje begint vandaag! Met thema's zoals klimaat, energie, voeding, water, afval, hergebruik, kleding, consuminderen, wonen, natuur, biodiversiteit, vervoer, vrijetijdsbesteding en onderwijs. Wisselende locaties met activiteiten voor jong en oud. Voorbeelden van inwoners, ondernemers en gemeente. Met andere woorden, een week om energie van te krijgen!

Programma bekend!

Het Festival 't Kirchroa va Mörje van 14 t/m 21 oktober bruist aan alle kanten. Met maar liefst 18 evenementen in 8 dagen doorkruist het festival de gemeente Kerkrade. Van rondleiding tot bomenwandeling, van bierproeverij tot fair.

Zie www.festivaltkirchroavamorje.nl voor het volledige programma met per dag de evenementen en alle bijbehorende informatie. Meld je aan waar dat nodig is en ben erbij!

Je bent te gast bij de Botanische Tuin Kerkrade, Discovery Museum, WoonWijzer-Winkel Limburg, Schacht Nulland, Wijkteam

Bleijerhoes, SUPERLOCAL, Emma Safety Footwear, Tiny Houses Carisborg. RD4U Kringloopshop Kerkrade, Bibliotheek Eygelshoven, Café de Wieëtsjaf, Stichting Woonzorg Elisabeth Stift, Flexiforum, GaiaZ00, Grivec Bros., Brouwerij Rolduc en natuurlijk bij de fair op 21 oktober in de HuB.

Informeren

Om inwoners meer bewust te maken van het belang van vooruit kijken blijft de gemeente hen informeren. Enkele voorbeelden daarvan zijn de WoonWijzerWinkel, de inzet van Rijksmiddelen, het aan inwoners aanbieden van een budget om zelf (kleine) energiebesparende maatregelen aan te schaffen en het Energie & Klimaatfonds Kerkrade. Het Festival 't Kirchroa va Mörje sluit hier als laagdrempelig en toegankelijk festival bij aan. Met informeren en inspireren als hoofddoel. Op verschillende locaties worden verschillende thema's behandeld. Mooie voorbeelden met vervolgens een 'en wat doe jij?' insteek. Klimaat, energie, voeding, water, afval, hergebruik, kleding, consuminderen, wonen, natuur, biodiversiteit, vervoer, vrijetijdsbesteding en onderwijs. Het komt allemaal aan de orde. Alles om onze gemeente en haar inwoners toekomstbestendig te maken.

HARMONIE ST. GERARDUS

85 jaar

st. Gerardus

FAVORITES FESTIVAL

ZATERDAG 18 NOVEMBER 2023

BRIKKE OAVE BRUNSSUM

WWW.HARMONIEGERARDUS.NL

o.l.v. Jan van Hulten | m.m.v. Maurice de Greef |
aanvang 19.30 uur | afterparty met dj IGNASE |
Early Bird € 15,- | daarna € 20,- | www.brikkeoave.nl

Ontdek de Limburgse Familiebrouwerij in Schinnen

Ontdek de Alfa Bierbrouwerij in Schinnen, Zuid-Limburg, de toegangspoort tot het prachtige heuvellandschap. Hier ervaart u de rijke traditie van ons authentieke bouwproces, dat al meer dan 150 jaar onveranderd is gebleven. In ons Proeflokaal reist u terug in de tijd naar 1870, met historisch decor en een inleiding in onze geschiedenis.

De kennismaking begint met een ontvangst in ons proeflokaal. Geheel in de sferen van 1870 zal u op een unieke manier worden meegenomen in de geschiedenis van de Alfa Brouwerij en de familie Meens.

Onze normen en waarden zijn nooit veranderd, en we doen geen concessies aan het brouwproces.

Vervolgens testen wij uw bierkennis door middel van een pubquiz, waarna je een uniek kijkje achter de schermen krijgt in onze brouwerij. Je bezoekt alle afdelingen en ontdekt de Alfa Bron, het 'magische' ingrediënt voor onze bieren gedurende 150 jaar.

Na de boeiende rondleiding versterken we niet alleen je geest maar ook je lichaam in Bie de Bron, het verlengstuk van

ons Proeflokaal aan de overkant van de brouwerij. Hier ontdek je het gehele assortiment tijdens een proeverij van onze heerlijke Alfa Bieren, het resultaat van vijf generaties familietraditie. Proost!

Nieuw

Frühshoppen bij de Alfa Brouwerij. Begin je dag met een Brouwers-ontbijt en verken daarna de wereld van ambachtelijk bier tijdens een brouwerijtour. Vanaf 11.00 uur ben je welkom in ons proeflokaal Bie de Bron, waar je kunt smullen van een stevig ontbijt met spek, ei en bierbostelbrood, inclusief een vegetarische optie. Na het ontbijt neemt onze gids je mee voor een brouwerijtour, afgesloten met een proeverij van ons assortiment Alfa Bieren. Dit alles voor slechts €17,50 per persoon.

Nieuwe directeur-conservator Nederlands Mijnmuseum

Leen Roels wordt met ingang van 15 november 2023 de nieuwe directeur-conservator van het Nederlands Mijnmuseum in Heerlen. Zij volgt daarmee Kitty Jansen-Rompen op, die tot eind van het jaar als interim-directeur de honneurs waarneemt in het museum.

Leen Roels wordt eindverantwoordelijk voor zowel het museale concept, als het zakelijk-financiële beleid van het museum. Met Roels heeft het museum een directeur-conservator gevonden die beschikt over een grote inhoudelijke kennis van het mijnverleden en het mijnvergoed. Daarnaast beschikt ze over een groot internationaal en eureginaal netwerk binnen het mijnvergoed.

Na afronding van haar studie geschiedenis aan de Universiteit van Gent promoveerde Leen Roels in 2014 aan de Universiteit Maastricht, met een proefschrift over de arbeidsmarkt voor mijnwerkers in het Luikse kolenbekken. Ook bestudeerde ze de sociale en economische effecten van de mijnsluitingen. Ze vertrekt als coördinator van Erfgoedcel Mijn-Erfgoed in Genk (nu ECRU Erfgoed) en is lid van de



Leen Roels

expertenpool Cultureel Erfgoed van de Vlaamse overheid.

BEZOEK ONZE ALFA BROUWERIJ

OOK DOORDEWEEKS GEOPEND!

Bekijk alle beschikbare tijden en mogelijke arrangementen op alfabier.nl/bezoek of scan de QR-code:



Roetsjend het nieuwe jaar in

Met medewerking van meer dan 30 bekende Limburgse carnavalsartiesten is er onlangs een speciaal voor Aod op Nuj gecomponeerd lied opgenomen. Dat lied is bedoeld om op vrijdag 10 november knallend en roetsjend het 00:00 uur moment van Aod op Nuj te markeren. Op dat tijdstip staat de overgang van het "oude" naar het "nieuwe" carnavalseizoen centraal en is daarmee een belangrijk onderdeel van het evenement. Het lied is geschreven door Bart Storcken en vertaald, in het Heerlens dialect, door Paul Münstermann. Het lied is een eerste stap van een aantal vernieuwingen die komende jaren zal worden ingezet.



Unieke samenwerking tussen Aod op Nuj en diverse Limburgse artiesten

In de nacht van 10 op 11 november wordt het lied voor de eerste keer live op de Bühne van Aod op Nuj uitgevoerd door Bart Storcken en alle artiesten en groepen die hebben bijgedragen. Onder andere: Frits Pelt en 't Peltkoer, Vee & Dee, Ivana, 45èlf, Fio en Ummer d'r Neaver. Dat wordt absoluut een knalmoment!

Welkom op de 16e editie van Aod op Nuj Heel carnavalsgek Parkstad en iedereen

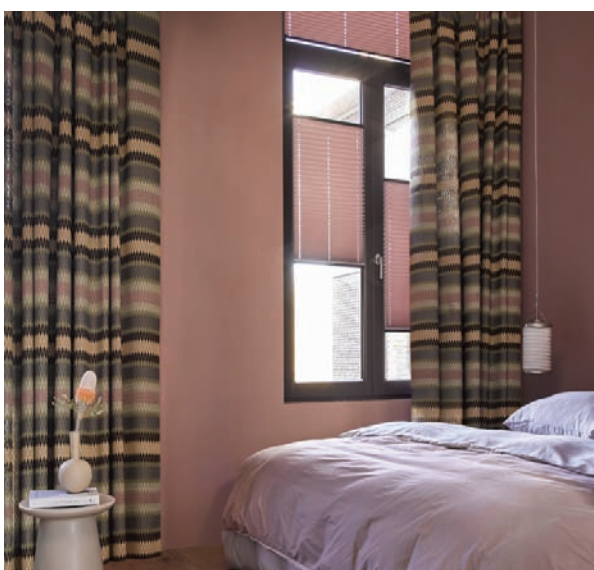
daarbuiten is van harte welkom om de 16e editie van Aod op Nuj in Heerlen-centrum bij te wonen. Aod op Nuj is een groot gratis carnavalsfeest waarin we met een vol Burg. van Grunsvenplein het nieuwe carnavalsjaar inluiden. Net als eerdere edities is er ook dit jaar weer een afwisselend programma met meer dan zes uur live-artiesten.

Meer info

Volg onze facebookpagina, Instagram of www.aodopnuj.nl

RAAMDECORATIES
VAN MANDERS

MACHTIG MOOI



Wij helpen graag bij uw keuze uit onze fraaie, zeer uitgebreide collecties eigentijdse gordijnen, inbetweens, plissé's, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere soorten zonwering van gerenommeerde merken. En de bijpassende vloeren hebben we ook.

UW GORDIJNEN NÚ GRATIS PERFECT OP MAAT GEMAAKT!

MANDERS INTERIEURS

RAAMDECORATIES & VLOEREN

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

Bereid je interieur voor op de herfst!

De herfst, met zijn betoverende kleurenpalet en knusse sfeer, zorgt voor een drang tot verandering. Wat is er nu beter dan deze seizoensgebonden transformatie door te trekken naar je interieur? Bij www.showroommodellen.nl begrijpen we de inspiratie die de herfst biedt en hoe deze perfect samengaat met een frisse wind in je woonomgeving.

De kleuren van de herfst

Herfstkleuren zijn warm, uitnodigend en geven een gevoel van geborgenheid. Ontdek op onze website een uitgebreide collectie showroommodellen en designmeubels die naadloos in de herfst sfeer passen. Van sofa's in diepe herfsttinten tot eettafels en stoelen die je eetkamer transformeren tot een gezellige ontmoetingsplaats. Wij leveren je alles wat je nodig hebt om je huis te verrijken met de kleuren van de herfst.

Warmte en gezelligheid

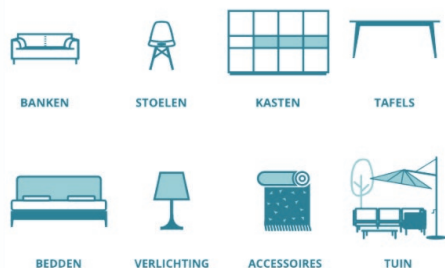
Gezelligheid is een kernwoord tijdens de herfst. Verlichting speelt hierin een cruciale rol. Wij hebben een breed scala aan verlichtingsoplossingen, van elegante hanglampen boven de eettafel tot sfeervolle vloerlampen voor de woonkamer. De herfst brengt ook veranderingen in temperatuur met zich mee. Showroommodellen.nl biedt kwaliteitsmeubilair en accessoires om je huis voor te bereiden op de komende maanden.

Design met korting

Profiteer direct van onze hoge kortingen. Daardoor kun je jouw huis die gewenste make-over geven zonder je budget te overschrijden. Laat de herfst je inspireren en omarm de magie van verandering, zowel binnen als buiten.

Wees klaar om je huis te transformeren in een herfstparadijs & geniet van de warmte van dit prachtige seizoen!

Hét adres voor scherp geprijsde:



HET SEIZOEN VAN
VERANDERING
IS JOUW INTERIEUR
ER KLAAR VOOR?

WWW.SHOWROOMMODELLEN.NL

**SHOW
ROOM
MODELLEN**

Tips voor het snoeien in de herfst

Goed snoeien in het najaar is belangrijk voor de gezondheid van je bomen en struiken. Je kunt ze ermee verjongen, de groei van meer vruchten stimuleren of je haag weer een mooie vorm aanmeten. In de herfst vermindert de groei van veel bomen en struiken. Sommige bereiden zich al voor op hun winterslaap. Door de juiste delen te snoeien help jij je beplanting de winter door. EGO Power+ geeft je belangrijke snoeitips en helpt je om je tuin helemaal winterklaar te maken.



Snoeitechniek

Otatus, aciet, con conecabo. Ut abore Jonge struiken en bomen hebben vooral vormings snoei nodig, bij een volwassen boom of struik snoei je als onderhoud en bij een oude boom vooral om te verjongen. Het meeste snoeiwerk in de herfst bestaat uit het weghalen van dode, zieke of beschadigde takken of delen. Goed gereedschap is hierbij onmisbaar. Een scherpe snoeischaar snoeit de tak namelijk gelijkmatig af waardoor de 'wond' sneller heelt. Hierdoor is je boom of struik minder vatbaar voor ziektes. Zorg altijd voor een zo klein mogelijke snede.

Voor takken van bomen kun je het beste een krachtige elektrische snoeizaag gebruiken, dit zorgt voor een mooi egaal afgezaagde tak. Met een telescopisch exemplaar kom je ook gemakkelijk bij de hogere takken. Voor het snoeien of in vorm brengen van struiken of hagen is

deze elektrische heggenschaar een goede hulp. Omdat het snoeien van een haag nogal een tijdrovende klus kan zijn, is het belangrijk om een ergonomische heggenschaar te gebruiken. Met een draaibare achterste handgreep hoef je jezelf niet in bochten te wringen om overal makkelijk bij te komen.



Wat kan je snoeien in het najaar

In de nazomer kun je beginnen met notenbomen snoeien. Rond deze tijd heeft de snoeiwond nog genoeg tijd om te helen voordat de kou inzet. Wanneer alle bladeren eenmaal zijn gevallen is het tijd om ook je andere bomen en heesters te snoeien en in vorm te brengen. De sapstroming is nu minimaal, waardoor de wonden niet gaan 'bloeden'. Een beukenhaag kun je rond deze tijd ook prima in vorm snoeien. Stamrozen mag je flink inkorten om te voorkomen dat ze te veel wind vangen en stukwaaien tijdens een winterstorm. De takken van je zomerstruiken waar fruit aan heeft gehangen kun je het beste kort afsnoeien. Dan heb je volgend jaar een nog grotere oogst. Kijk verder nog welke planten of bomen er gebroken takken of zieke delen hebben, dit kun je allemaal verwijderen. Zo kan het de aangroei in het voorjaar niet aantasten.

Niet snoeien

De regel in het najaar is: als het niet nodig is, snoei dan liever niet. Als je een boom snoeit veroorzaak je namelijk een wond. Als deze niet genoeg tijd heeft om te helen voor de vorst is de boom of struik vatbaarder voor ziektes. Dit verzwakt ze terwijl dat eigenlijk niet nodig is.

Maak compost

Gooi al je afgesnoeide tuinafval op een grote hoop en laat het verteren tot compost. Deze compost kun je straks gebruiken als bodemverbeteraar. Compost voedt de bodem en vult het aan met mineralen, voedingsstoffen en zorgt ervoor dat de bodem meer water kan vasthouden. Planten en bomen halen hier hun voeding uit en zullen je dankbaar zijn. Heb je interesse om één van de EGO-producten te testen, stuur ons dan een mailtje op ego@progresscommunications.eu

Partnerschap Ondernemersfonds Heerlen en Stichting Parkstad Limburg Economy Award

Vanaf maandag 21 augustus jongstleden is er een nieuw partnerschap ontstaan tussen Stichting Parkstad Limburg Economy Award (PLEA) en Ondernemersfonds Heerlen om ondernemerschap te belonen, te steunen en met elkaar te vieren.

Tijdens de feestavond, op zaterdag 7 oktober 2023, reikt Stichting PLEA voor de 20ste keer de Economy Award en Talent Award uit aan ondernemers van Parkstad. Daar waar Stichting PLEA individuele bedrijven in Parkstad wil belonen met een award, wil Ondernemersfonds Heerlen de samenwerking tussen ondernemers belonen.

Trots delen

Beide organisaties streven naar krachtig ondernemerschap, goede samenwerkingen en het verbeteren van de bedrijvigheid in de regio. Hiervoor zal Ondernemersfonds Heerlen zich verbinden aan Stichting PLEA en tijdens de feestavond ook een award uitreiken voor het beste project. Deze bijzondere avond brengt ondernemers samen om de innovatie, groei en de kracht van samen ondernemen in de regio te vieren, maar ook om deze trots met elkaar te delen.

Award-uitreiking

De uitreiking van de eerste Ondernemersfonds Award en de Economy & Talent Award (PLEA) vindt plaats op zaterdag 7 oktober, om 19.00 uur bij Poppodium De Nieuwe Nor te Heerlen. Kaarten voor de award uitreikingen met feestavond zijn verkrijgbaar op www.economyaward.nl/tickets.

Over Stichting PLEA

Stichting PLEA beloont al jaren ondernemerschap in de regio Parkstad. Zij leveren een bijdrage aan het versterken van de economische bedrijvigheid en het vergroten van de aantrekkelijkheid van de regio. Stichting PLEA reikt ieder jaar tijdens een spetterende feestavond de Economy Award en Talent Award uit. Het doel van de awards is om bedrijven te stimuleren om te blijven innoveren, groeien en een bijdrage te leveren aan de economische ontwikkeling van Parkstad Limburg.



Van links naar rechts: Bart Vanwersch & Martijn Kuijer van Stichting PLEA
Marion Bosch, Geerd Simonis & Tibert Lagarde van Ondernemersfonds Heerlen
Foto: Sanne Lux, Pure Minds Online Marketing.

Over Ondernemersfonds Heerlen

Ondernemersfonds Heerlen is opgericht om het ondernemersklimaat te versterken en de samenwerking tussen ondernemers in Heerlen te stimuleren. Zo kunnen ondernemers financiering aanvragen

voor diverse projecten, waarvan Heerlen mooier, bruisender, ondernemender, veiliger of duurzamer wordt.

Voor meer informatie:
www.economyaward.nl

www.ondernemersfondsheerlen.nl

Roofwin BV komt voort uit 30 jaar ervaring in daken- en kozijntechniek en heeft zich hiermee gespecialiseerd in het binnenbrengen van natuurlijk daglicht bij u thuis via het platte dak én in outdoor living oplossingen. We ontwerpen, produceren en verdelen platdakramen en lichtstraat systemen en staan synoniem voor premium innovatie en duurzaamheid. Bij ons kiest u voor technologie. We onderscheiden ons door onze persoonlijke service. We informeren u graag over alle productvoordelen, prijs, garantie, service na verkoop, montage en onderhoud van onze daglichtoplossingen.

Roofwin is dé specialist op het gebied van een lichtstraat, daklicht, zadeldak en een lichtkoepel. Een aanbouw aan uw woonhuis is ruimtelijk, maar het is bijna niet te voorkomen dat er lichtverlies optreedt. Roofwin biedt u de oplossing! Een lichtstraat is een stijlvolle manier om meer lichtinval te creëren en uw ruimte optisch nog groter te laten lijken.

ROOFWIN STAAT VOOR KWALITEIT EN DUURZAAMHEID

Daarom worden alle lichtstraten standaard voorzien van 32 mm dik veiligheidsglas HR++ met een isolatiewaarde Ug 1,1 W/m²K. Bij hagel en regen heeft u geen last van hinderlijk geluid. Het daglicht maakt van uw woonruimte een heerlijke leefruimte. Met de Roofwin lichtstraat komt het gevoel van buiten bij u binnen maar hinderlijke geluiden blijven buiten!



Stijlvol wonen
met een lichtstraat van Roofwin

Zon en warmte regulering

VAKKUNDIGE MONTAGE

De lichtstraten worden door speciaal opgeleide Roofwin monteurs vakkundig gemonteerd in het dak. Hiermee waarborgen wij de Roofwin kwaliteit. Roofwin levert vooraf een duidelijke tekening van de bouwkundige voorzieningen en de benodigde dakopstand waarop de lichtstraat gemonteerd wordt.



Een lichtstraat is bedoeld om het maximale aan licht binnen te krijgen, echter kan dit in de zomer ook storend gaan werken door dat het lang licht blijft of de warmte opbouw te groot wordt. Glas versterkt immers de warmte opbouw.

Warmte werend glas gaat permanent ten koste van de lichtopbrengst en dit is toch eigenlijk niet het doel van een lichtstraat. Roofwin raad dan ook een externe zon en warmte regulering aan in de vorm van een elektrisch bediend screen. De zonnestralen kunnen het glas niet bereiken waardoor het binnen beduidend koeler blijft. De screen haalt tevens het zonlicht weg wanneer u daar behoefte aan heeft.

Het Soltis doek is onderhoudsvrij en verkrijgbaar in een 10 tal verschillende kleuren.

Bij het uitlopen van de screen wordt het doek door een ingenieus veren systeem steeds strakker getrokken. Hierdoor is het ook tot een beperkte mate windvast. Dit verschilt echter per afmeting.



KEUKENSHOWROOM
BOUWCENTER Jan Opreij

**JOUW SMAAK, JOUW BUDGET
ONS STREVEN**

Woonmaand actie
Gratis geïntegreerd BORA QVac vacumeerapparaat bij aankoop van een keuken met apparatuur twv €459,-

Rijksweg 72 Margraten | opreij.nl | 043 458 1541

dekeukenVERNIEUWERS

Wij renoveren uw keuken zodat deze weer jaren mee kan

**Is uw keuken toe aan vernieuwing?
Ik kom graag langs voor advies op maat!**

Graag geef ik persoonlijk advies en verzorg het proces van begin tot eind: dat geldt voor het vervangen van een keukenlade, keukendeurtje, greep of werkblad tot en met het vakkundig installeren van inbouwapparatuur zoals bijvoorbeeld een vaatwasser, oven of afzuigkap.

Bij mij kunt u vrijblijvend een offerte aanvragen. Ik bespreek graag de mogelijkheden voor uw keuken.

Bjorn Grooten | 06 - 51 46 33 70 | bjorngrooten@dekeukenvernieuwers.nl
www.dekeukenvernieuwers.nl

PVC Traprenovatie

vanaf €1495,-

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

Schillings
Rolluiken • Zonwering • Woningstofferung
Ook voor reparaties rolluiken

Sunplein 32, Landgraaf T 045-531 4132 M 06-37 33 59 82
E info@schillingslandgraaf.nl I www.schillingslandgraaf.nl



durea

GIJS

HENDRIKS
landgraaf

SCHOENMODE & WANDELSPORT

Heerlenseweg 34 - 6371 HS Landgraaf
T. 045 - 531 3001 - www.hendrikslandgraaf.nl

Jubilarissen Koninklijke Harmonie De Berggalm in Klimmen

Koninklijke Harmonie de Berggalm huldigt 28 oktober haar 6 jubilarissen tijdens de jaarlijkse feestavond. De staat van dienst loopt uiteen van 12,5 jaar tot 40 jaar lidmaatschap.

12,5 Jaar lid van De Berggalm zijn klarinettist Marianne Pieters, slagwerker Stefan Ummels en algemeen lid Frans Hendrixx. Marianne Pieters speelt naast de S-klarinet bij De Berggalm, ook bij de Muziekvereniging Voerendaal waar ze vorig jaar haar 25-jarig jubileum vierde.

Tessa Kierkels is al 25 jaar muzikant en lid van De Berggalm. Zij speelt de klarinet en doet dit naast haar andere grote passie, zwemmen.

Klarinettist Marlies Winthagen is 40 jaar muzikant en lid van De Berggalm. Ze komt uit een echte Berggalm familie. Haar man Math speelt eveneens klarinet bij De Berggalm. Zoon Rik is slagwerker en dochter Vera speelt de dwarsfluit. Marlies zorgt samen met Math dat de stoelen en alle andere materialen klaar staan voor de repetitie. Daarnaast is ze een vaste waarde

bij het Opleidingsorkest (Heuvelgalm) waar ze naast het spelen op de klarinet, ook de jonge muzikanten ondersteunt en begeleid.

Tot slot Paul Meurs. Hij is eveneens 40 jaar muzikant en lid van De Berggalm. Na jaren de klarinet te hebben gespeeld in het harmonieorkest, is hij nu de vaste bas-klarinet speler. Vele jaren reisde hij iedere vrijdagavond vanuit het Belgische Leuven naar Klimmen voor de repetitie. Sinds 2 jaar woont hij nu in Klimmen.

De jubilarissen worden tijdens de jaarlijkse feestavond zaterdag 28 oktober gehuldigd.

V.l.n.r.: Frans Hendrixx, Marianne Pieters, Stefan Ummels, Tessa Kierkels, Paul Meurs en Marlies Winthagen.





Huid- en lasertherapie bij Kliniek Mosaderma →

Heeft u een huidprobleem of wilt u weten wat mogelijk is om uw huid te verjongen? Als BIG geregistreeerde en hbo-geschoolde huidtherapeuten adviseren we u persoonlijk en professioneel. Vaak ligt de oplossing van een huidprobleem in een combinatie van behandeling en product. Onze kracht ligt in onze jarenlange ervaring op het gebied van de huid. Zowel bij huid- en lasertherapie als bij dermatologie en plastische chirurgie. Samen met de artsen en huidspecialisten zoeken we naar de beste oplossing voor uw huid. U bent altijd welkom voor een vrijblijvend intakegesprek.

WAT KUNNEN WE AAN UW HUID VERBETEREN?

- Couperose, rosacea
- Acne
- Huidverbetering en -verjonging
- Rimpels
- Pigmentvlekken
- Goedaardige huidafwijkingen, knobbels en bobbels of littekens
- Schimmelnagels
- Definitieve ontharing

WAARMEE KUNNEN WE UW HUIDPROBLEEM AANPAKKEN?

- Diverse laserbehandelingen
- Microneedling
- Peelings
- Venus Legacy

NIEUWE WEBSITE

We zijn er trots op dat alle informatie over huid- en lasertherapie bij Kliniek Mosaderma vanaf nu op één plek te vinden is. Namelijk op:

www.mosadermahuidtherapie.nl

VERGOEDING

Als u nu uw behandeling start, kunt u gebruikmaken van uw eventuele vergoeding over het jaar 2023 (deze vervalt per 2024). De zorgverzekeraars vergoeden bij een **aanvullende verzekering** in een aantal gevallen een groot gedeelte van de huidtherapeutische behandelingen. Omdat polisvoorwaarden en vergoedingen sterk aan verandering onderhevig zijn, kan altijd het beste zelf contact worden opgenomen met de zorgverzekeraar. Deze kan precies vertellen welke rechten op vergoeding er zijn.

Extra vitamines bijlikken in herfst en winter?

Als de 'R' in de maand zit, betekent dat voor veel mensen ook het startschot om extra vitamines te gaan slikken. Maar is vitamines bijlikken in de herfst en winter wel nodig? De diëtisten van het Maastricht UMC+ weten raad.

"Zo lang je gezond en afwisselend eet, krijg je voldoende vitamines binnen. Extra vitamines slikken in de herfst en winter is dan niet nodig. Alleen zwangere vrouwen, kleine kinderen en 50-plussers adviseren we wel om vitamine D te slikken, omdat in de wintermaanden niet genoeg vitamine D uit de zon wordt gehaald. Een aanrader is de Vitamine Test van het Vitamine Informatie Bureau op www.vitamine-

info.nl. Daarmee kun je testen of je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt en je krijgt - als het nodig is - meteen ook tips hoe je het slimmer kunt aanpakken".

Tip: Eet als volwassene per dag minstens 250 gram groenten en 2 stuks vers fruit (dus niet alleen appelmoes of stoofpeertjes).



ISTOCK

Tips om griep en verkoudheid te voorkomen

Het is herfst en dan liggen verkoudheid en griep op de loer. Daarom een aantal andere tips van de experts van het Maastricht UMC+ die griep en verkoudheid kunnen helpen voorkomen. Ook fijn voor je huisgenoten en collega's!



- Beweeg en zoek de buitenlucht op, een goede conditie vergroot de weerstand.
- Houd wat afstand van mensen die verkouden of griepig zijn.
- Als je zelf ziek bent, hoest in je elleboog en gebruik een papieren zakdoek die je na een keer gebruik weggooit.
- Was regelmatig je handen met water en zeep (altijd na een bezoek aan het toilet en voor het eten!). En wrijf ze regelmatig in met handalcohol.
- Raak zo min mogelijk je mond, neus of ogen aan.
- Reinig je huis geregeld, ook deurklinken en speelgoed.
- Ventileer je huis iedere dag minimaal 10 minuten.
- Het is voor mensen met bepaalde ziekten, 60+-plussers en personeel in de medische zorg verstandig om zich te laten vaccineren tegen de griep.



ISTOCK

Kijk voor meer gezonde ideeën op gezondidee.mumc.nl van het Maastricht UMC+.

Deze pagina is tot stand gekomen in samenwerking met Maastricht UMC+.

Zo houd je je huid gezond in het najaar

Hoe kun je je huid het beste verzorgen in de herfst en winter? Dermatologen prof. dr. Peter Steijlen en dr. Tjinta Brinkhuizen van het Maastricht UMC+ geven tips om je huid gezond te houden en scheiden de zin van de onzin.

Is smeren goed voor de huid?

Jaarlijks smeren we met z'n allen in Nederland voor tientallen miljoenen euro's op onze huid. Alles dat uitdroging, verslapping en rimpeling van de huid tegengaat, vindt gretig een weg naar het koperspubliek. Producten waarvan de beloftes, vaak op basis van semiwetenschappelijke claims, zelden worden ingelost. Sterker, in sommige producten zitten zelfs bestanddelen die huidirritaties en andere huidproblemen zouden kunnen veroorzaken. Denk hierbij ook aan natuurlijke ingrediënten als citroen, eucalyptus en tea tree-olie. Mensen die er gevoelig voor zijn, kunnen hier last van krijgen.

Niet te veel douchen!

Een gezonde huid heeft helemaal geen dure huidsmeersels nodig. Als je huid droog aanvoelt is het beste advies: niet te veel, niet te lang en niet te warm douchen. Want douchen wast het natuurlijke vetlaagje van je huid eraf, zeker als je veel zeepproducten gebruikt. Juist dat laagje houdt het vocht binnen en zorgt ervoor dat je huid niet uitdroogt!



Iedere huid is anders

Als je ouder wordt, wordt je huid dunner en produceert minder talg en dus minder vet. Dat maakt de huid heel droog. In de winter kunnen daarom vooral ouderen en mensen met aanleg voor eczeem baat hebben bij een vette, neutrale (en goedkope!) crème of zalf. Die brengen weliswaar geen vocht in de diepere huidlagen, maar voorkomen vooral dat vocht verdampst uit je huid. Lotions zijn vaak dunner dan crèmes of zalven, en drogen de huid dan juist sneller uit. Kijk dus uit met 'hydraterende' en 'vochtregulerende' lotions.

Het is duur, dus het is goed?

De prijs van een smeersel zegt niets, de ingrediëntenlijst wel. De stoffen die als eerste genoemd staan, zitten er in de hoogste concentratie in. Wat je kunt zien: dure en goedkope producten bevatten opvallend vaak min of meer dezelfde ingrediënten, maar met een verschil in concentratie. Bij de duurdere variant betaal je daarnaast vooral voor de verpakking, de marketing en een fijn gevoel.





Zwemles Volwassenen - Zwemles op elk niveau

Leren zwemmen op latere leeftijd

Heb je nooit leren zwemmen, ben je het verlerd of bang om je voort te bewegen in het water? Leer dan op latere leeftijd, onder begeleiding van een gediplomeerd instructeur, zwemveilig te worden. De lessen zijn laagdrempelig, ten je leert de belangrijkste vaardigheden om je veilig te kunnen bewegen in het water.

Never learnt how to swim when you were young? We will teach you to swim safely in no time, and in your own pace.

Een uitje voor het hele gezin! Iedere zondag bij Optisport Vie

Op zoek naar een gezellig en actief uitje voor het hele gezin? Kom familiezwemmen! Samen met je (klein)kinderen genieten en spelen in het water.

Gezellig voor het hele gezin

- Alleen voor kinderen onder begeleiding van (groot)ouders
- Inclusief gebruik van materialen in het water voor extra speelplezier
- Kinderen zonder zwemdiploma dienen zwemvleugels of een zwemvestje te dragen en onder begeleiding te zijn van een meezwemmende volwassene
- Er is altijd professioneel toezicht aanwezig

Zwembad Vie

Vieboulevard 21,
6461 ND Kerkrade
Tel: 045-6453610
E-mail: vie@optisport.nl

Parkeren

Parkeergarage
Caspar Sprokelstraat,
6461 EA Kerkrade





www.avonturenbus.nl

info@avonturenbus.nl

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chauffeursdiensten ✓ Events ✓ Feestartikelen ✓ Partytenten ✓ Sport & spel ✓ Springkussens 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kinderopvang ✓ Lang Niet Moe Festival ✓ Meubilair ✓ Theater ✓ Themakisten ✓ Workshops
--	--



Avonturenbus

Lang Niet Moe Festival

info@avonturenbus.nl - www.lnm-festival.nl



11-11 Kirchroa keert terug met lustrumeditie!

Het evenement 11-11 Kirchroa keert op zaterdag 11 november 2023 terug op de Kerkradse Markt met een lustrumeditie. De 5e editie start aansluitend aan de officiële opening van het carnavalseizoen om 11.11 uur door de Kirchröatsjer Vasteloavends Verain 1936. Organisator Hans Hirsch presenteert aansluitend een dagvullend programma tot 18.11 uur met live-optredens van vele Kerkradse artiesten. Wethouder Tim Weijers (Evenementen & Marketing) is verheugd over het initiatief om een doorstart te maken: "We hebben als gemeente dit evenement van begin af aan omarmd en zullen dit burgerinitiatief ook blijven ondersteunen. Tegelijkertijd draagt 11-11 Kirchroa bij aan het behoud van de carnavalscultuur in onze stad".



Programma

Hans Hirsch presenteert met 11-11 Kirchroa een doorlopend programma op de Markt met de volgende line-up:

11:45 uur	Jo Smeets
12.15 uur	René Reulings
13.00 uur	Danny Pouwels
13.30 uur	De Heringbiessere
14.00 uur	Jevelles
14.30 uur	Duo De Radies
15.00 uur	Los Mar Joa
15.30 uur	Reënboagkloeb Haander
16.00 uur	D'r Letste Sjrai
16.30 uur	Radauw
17.00 uur	Wiesse Sjwaam
17.30 uur	't DreiJestirn va Limburg

Doorstart burgerinitiatief

Hirsch meldde zich afgelopen jaar bij de gemeente. Hij vroeg om het carnavalsevenement dat ontstond als burgerinitiatief te behouden voor de stad. Deze rascarvanalist presenteerde eerdere edities en wil de traditie van dit event bij de start van het seizoen voortzetten.

Over Hans Hirsch

Hirsch is geboren en getogen in Kerkrade en opgegroeid in het Rolduckerveld. Carnaval is bij Hirsch met de pappelp ingegoten. Vader Herman Hirsch is bekend van diverse sjaaggers en als dialect-schrijver. Op 6-jarige leeftijd liep Hirsch al mee met de Koninklijke "Auw" Harmonie St. Cecilia van Kerkrade om de prins te begeleiden bij het carnavalseizoen. In maart 2023 won Hirsch de Einzelgängeroptocht in

Wijlre, en hij ontving de Narrekap 2023 uit handen van de Kirchröatsjer Vasteloavends Verain 1936. In het dagelijks leven is Hirsch medewerker maatschappelijke zorg in de gehandicaptenzorg en samen met zijn vrouw actief bij Bloemsierkunst Tamara in Kerkrade West.

5e editie in 2023

Hans Hirsch formeerde een organisatie team, met als een doel een sfeervol en kwalitatief 11-11 Kirchroa op zaterdag 11 november 2023 neer te zetten. Dat wordt dan de 5e editie op de Kerkradse Markt. Hirsch zoekt nog ondersteuning bij de organisatie en doet een oproep voor vrijwilligers. Er zijn zowel mensen nodig voor de voorbereidende werkgroep als op de dag zelf. Meebouwen aan dit mooie evenement? Meld je dan via beleef@kerkrade.nl.

"Malle meets Kölle" - het feest van het jaar in Übach-Palenberg!

Op 31 oktober 2023 is het tijd om je zonnebril op te zetten en je feeststemming aan te zetten, want op de dinsdag voor de Duitse feestdag „Allerheiligen“ vindt in de feesttent in Übach-Palenberg een buitengewoon evenement plaats: onder het motto "Malle meets Kölle" (Mallorca ontmoet Keulen) wordt op deze avond de Keulse levensstijl gecombineerd met het onvergeloofbare Ballermann-gevoel.

Ballermann party hits en Keulse tunes zorgen voor een onweerstaanbare mix

Dat Übach-Palenberg echt kan feesten is algemeen bekend, en niet alleen vanwege het traditionele Oktoberfest, dat elk jaar duizenden bezoekers naar de stad trekt. Voor "Malle meets Kölle" hebben de organisatoren, het feestcomité van de carnavalsverenigingen van Übach-Palenberg in samenwerking met de familie Spiertz, een top line-up samengesteld die de sfeer tot het kookpunt zal brengen.

Mickie Krause, Tim Toupet, Norman Langen, Klüngelköpp en Domstürmer op het podium!

Als Mickie Krause, de nieuwe "Koning van Mallorca" zelf, zijn hits als "Schatzi schenk mir ein Foto" en "Nur noch Schuhe an" ten gehore brengt, zal niemand in de feesttent stil kunnen blijven staan. "Natuurlijk zijn we helemaal blij dat Mickie Krause, de absolute garantie voor een goede tijd,

aan boord is, maar de andere artiesten zullen zeker niet voor hem onderdoen," zegt medeorganisator Astrid Spiertz. Met "Du hast die Haare schön", "Ich bin ein Döner" en "Allee, Allee" brengt Tim Toupet de party hits die iedereen kent en liefheeft. De zingende cultkapper is al jaren een van de populairste artiesten bij Ballermann en tijdens het Rijnlandse carnavalsseizoen. Natuurlijk mag de lokale held Norman Langen niet ontbreken in Übach-Palenberg. De popster laat de harten van popfans sneller kloppen met zijn soulvolle stem en pakkende liedjes. Nummers als "Pures Gold" en "Dieses Gefühl" zijn een essentieel onderdeel van elk goed Schlager-feest. Maar dat is nog niet alles! De Keulse bands Klüngelköpp met hun eigen interpretatie van "Bella Ciao" en de Domstürmer met hun hommage aan hun vaderland "Mein Liebe, Meine Stadt, Mein Verein" zullen met hun typisch Rijnlandse joie de vivre een onmiskenbare muzikale stempel op de avond drukken. Naast de



hoogtepunten op het podium wordt het motto van het feest ook weerspiegeld in de sfeer van de feesttent en op de drankkaart. Je kunt een koel Kölsch biertje bestellen aan de bar, maar ook een heerlijke Sangria!

De voorverkoop is al begonnen

De voorpret is groot en de voorverkoop spreekt voor zich. "In de eerste weken zijn er al meer dan 1.000 kaarten verkocht en de vraag naar kaarten blijft onver-

minderd groot. Dit bewijst dat dit feest een absoluut hoogtepunt wordt in de regio," zegt Astrid Spiertz. Gelukkig biedt de feesttent in de Borsigstraße genoeg ruimte. Kaarten zijn verkrijgbaar voor €34 inclusief reserveringskosten bij de Biergarten Spiertz op de Rathausplatz, de Kaiser-Karl-Stube in Palenberg en de Marienschänke. Bovendien kunnen tickets plus reserveringskosten online worden besteld op www.eventim.de en op www.mallorca-meets-koelsche-nacht.de

MALLE MEETS KÖLLE
DIE PARTY DES JAHRES IN ÜBACH-PALENBERG

NORMAN LANGEN · TIM TOUPET
MICKIE KRAUSE
DOMSTÜRMER · KLÜNGELKÖPP · DJ BÖGEL

DI - 31.10.23 | [TAG VOR DEM FEIERTAG]
FESTZELT BORSIGSTRASSE

KARTENVORVERKAUF: BIERGARTEN SPIERTZ · FESTAUSSCHUSS ÜBACH-PALENBERGER KARNEVALSVEREINE
WWW.EVENTIM.DE · WWW.MALLORCA-MEETS-KOELSCHENACHT.DE

NEW | Kreissparkasse Heinsberg | Kehmer | Volksbank Heinsberg eG

SCHUH OKAY
NIEUWE OPENING

In het Magnus-winkelpark
in 52531 Übach-Palenberg

Ruim 15.000 paar schoenen!

riker | Tamaris | PUMA | MARCO TOZZI
adidas | remonte | Döcker | bugatti





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

- Het grootste assortiment vlees, elke dag vers uit onze eigen slagerij
- Dé wildspecialist met 100% puur natuurvlees
- 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

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



prijswijzigingen en actieprijzen voorbehouden

Elke dag vers elke dag voordelig!



XL VOORDEEL

6.⁴⁹
per kilo

Verse kipdijfilet (= € 16,23/schaal)
schaal 2,5 kilo



XL VOORDEEL

5.⁴⁹
per kilo

Varkens vleesribben
schaal ± 2 kilo

100% NATUURVLEES UIT EIGEN SLAGERIJ



XL VOORDEEL

9.⁹⁹
per kilo

Tamme konijnenbouten
schaal 6 stuks



14.⁹⁹
500 gr.

Botermalse hertenbiefstuk
schaal 2 stuks



GRILL

3.⁹⁹
per stuk

Warm gegrild jong haantje



10.⁹⁹
per zak

Scampi's gepeld
zonder kop, zonder schaal
zak 1 kilo (800 gr. netto)

Het wildseizoen is gestart bij Naanhof: 100 % natuurvlees uit eigen slagerij

Bij Naanhof verkopen wij uitsluitend vrij wild: 100% puur natuurvlees. Geen gefokt of gekweekt wild. Onze jagers houden zich aan strenge eisen, zodat er nooit te veel of te weinig dieren in de Poolse en Hongaarse bossen rondlopen. Wij kiezen voor wild uit deze oerbossen omdat het om uitgestrekte gebieden gaat waar de dieren hun natuurlijke leven leiden. En dat proef je.

De dieren zoeken zelf hun voedsel bij elkaar en zijn constant in beweging. Het resultaat? Een volle, rijke wildsmaak. Het vlees is bovendien zeer mager en rijk aan eiwitten en ijzer.

Met ons eigen transport halen we het vlees meerdere keren per week op, waarna we het verwerken in onze slagerij in Nuth. Vandaar gaat het rechtstreeks naar de Naanhof winkels.



Heerlijk genieten van eerlijk wild!

Zie ook www.naanhof.nl/wild voor ons assortiment.

VEH stopt met spouwmuurisolatie door vleermuizenproblematiek



AMERSFOORT - Vereniging Eigen Huis stopt per direct met haar ledendienst voor spouwmuurisolatie vanwege de vleermuizenproblematiek. Ter bescherming van vleermuizen moeten huiseigenaren eerst een kostbaar ecologisch onderzoek laten verrichten als ze hun spouwmuur willen isoleren. Doen ze dat niet, overtreden ze de wet en riskeren ze een boete. 'Totdat het demissionair kabinet duidelijkheid geeft over hoe spouwmuuren op korte termijn natuurvriendelijk te isoleren, vinden wij het niet verantwoord om huiseigenaren nog langer deze isolatiedienst aan te bieden,' aldus Cindy Kremer, directeur van Vereniging Eigen Huis.

Een ecologisch onderzoek naar de aanwezigheid van vleermuizen die in de gevel van een woning nestelen kost vijf- tot zesduizend euro. Spouwmuurisolatie wordt hierdoor vier keer zo duur en dat is voor de individuele huiseigenaar niet meer te betalen. Bovendien duurt zo'n onderzoek minimaal een jaar wat nog verder kan oplopen door het grote tekort aan ecologen. 'Dat betekent ook dat de verduurzaming van slecht geïsoleerde woningen flink zal vertragen en het energieverbruik - en dus de rekening - niet omlaag zal gaan.

Onderzoekplicht voor gemeenten

Het demissionair kabinet wil gemeenten stimuleren ecologisch onderzoek te doen voor hun hele grondgebied en

maatregelen te nemen ter bescherming van vleermuizen. Kremer: 'Maar dat geeft niet de garantie dat elke gemeente zo'n onderzoek uitvoert waardoor individuele huiseigenaren toch weer opdraaien voor de kosten. Daarom willen wij dat zo'n onderzoek verplicht wordt in alle gemeenten.' Bovendien wil de vereniging dat in korte tijd landelijke afspraken worden gemaakt over natuurvriendelijk isoleren.

Subsidie voor extra kosten

Als wordt aangetoond dat er vleermuizen of andere beschermde diersoorten in de gevel van een woning nestelen, dan moet de huiseigenaar eerst maatregelen nemen voordat de isolatie van start kan gaan. Zo kunnen flappen (exclusion flaps) over openingen in de buitenmuur worden aangebracht, zodat vleermuizen wel naar buiten kunnen, maar niet meer naar binnen. En kunnen alternatieve verblijfplaatsen worden aangebracht. De kosten voor deze extra maatregelen - gemiddeld 750 euro - komen voor rekening van de huiseigenaar. Vereniging Eigen Huis vindt dat deze kosten volledig gesubsidieerd moeten worden zodat spouwmuurisolatie betaalbaar blijft.

Praat jij met ons mee?

Praat mee over de zorg in Limburg

De komende jaren gaat er veel veranderen in de zorg. Landelijke Partijen hebben afgesproken dat de zorg moet veranderen om deze goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Deze afspraken staan in het Integraal Zorgakkoord (IZA).

Vanuit IZA zijn er in Nederland regiobeelden gemaakt, ook in jouw regio. Omdat de zorg in regio's verschilt. Nu de regiobeelden klaar zijn, willen zij graag jouw mening weten. En die is écht van belang. Waarom? Omdat jij gebruik maakt van de zorg in deze regio. Jij weet wat er wel en niet goed gaat.

Wij (Burgerkracht Limburg) verzamelt alle ideeën en meningen. We beloven niet dat alles wordt meegenomen, maar wel dat we je mening delen met de partijen die de regioplannen opstellen. Zo zorgen we ervoor dat ook jouw stem gehoord wordt.



We hebben 3 locaties waar we samen met jullie in gesprek willen gaan. Deze zijn in Heerlen, Maastricht en Geleen.

Wil jij met ons meepraten? Kom dan op één van onze bijeenkomsten. We gaan dan informeel met je in gesprek over verschillende thema's.

Meld je wel even aan, dan zorgen wij dat de soep en broodjes klaar staan!

Donderdag **12 oktober** tussen 18:00 en 21:00 uur in Cultuurhuis **Heerlen**:
Adres: Cultuurhuis Heerlen, Sittarderweg 145, Heerlen

Maandag **23 oktober** tussen 18:00 en 21:00 uur in Hubertushuis de Boew:
Adres: Hubertushuis De Boew, Jan Willemstraat 1, **Geleen**

Donderdag **26 oktober** tussen 18:00 en 21:00 uur in Centre Manjefiek:
Adres: Centre Manjefiek Malberg (=Trajekt), Malbergsingel 70, **Maastricht**

Meer weten? Check www.burgerkrachtlimburg.nl of neem contact op via info@burgerkrachtlimburg.nl. Je mag ons ook bellen via 046 - 420 8159.

Trombose door de pil: "een stolsel ter grootte van een pingpongbal"

Dagelijks krijgen zo'n 2 tot 5 vrouwen in Nederland trombose door het gebruik van de anticonceptiepil. Zij krijgen bijvoorbeeld een trombosebeen, sinustrombose of longembolie.

De anticonceptiepil is een zeer betrouwbaar middel om zwangerschap te voorkomen. De hormonen in de pil veranderen echter de samenstelling van het bloed. Dit verhoogt het risico op trombose. Zeker als er ook andere risicofactoren spelen, zoals roken, overgewicht of erfelijke aanleg. Daarnaast neemt het risico op trombose met de leeftijd toe. Eigenlijk zou iedereen boven de 35 jaar het gebruik van de anticonceptiepil moeten heroverwegen en kijken naar een alternatief.

andere risicofactoren? Dan is een ander anticonceptiemiddel (zoals een spiraal of de minipil) misschien passender. En als iemand boven de 35 jaar is en de anticonceptiepil gebruikt, is het goed om te kijken of er een alternatief mogelijk is.

Meer weten over trombose door de anticonceptiepil? Kijk voor cijfers, het tromboserisico van verschillende anticonceptiemethoden en verhalen van ervaringsdeskundigen op onze website.

Over de Trombosestichting

Op 13 oktober is het Wereld Trombose Dag; dit jaar vraagt de Trombosestichting extra aandacht voor trombose door de pil. Bij trombose raakt een bloedvat verstopt door een bloedstolsel.

Trombose door de anticonceptiepil

Het belangrijk dat de 1,4 miljoen pilgebruiksters in Nederland, en iedereen die overweegt de anticonceptiepil te gaan gebruiken, weet wat de risicofactoren zijn, en hoe trombose te herkennen. Een deel van hen loopt nu onnodig risico op een vervelende, en mogelijk levensbedreigende, trombose. Huisartsen spelen hierbij een belangrijke rol; zij schrijven immers de anticonceptiepil voor. Komt trombose in de familie voor, of spelen er

TROMBOSE STICHTING

 Huisartsen
Speedpost
Oostelijk Zuid-Limburg

Met spoed een huisarts nodig buiten kantoor?

U voelt zich niet goed. U wilt het liefst even naar de dokter, maar het is avond, nacht, weekend of een feestdag. De praktijk van uw eigen huisarts is gesloten. Wat nu?

Bepaal of uw klacht echt spoedeisend is

Twijfelt u of u klacht kan wachten totdat uw huisartspraktijk geopend is? Vul in dat geval een korte vragenlijst in op de website huisartsenpost-ozl.nl. Binnen één minuut weet u of contact met de huisartsenpost noodzakelijk is. Indien contact met de huisartsenpost nodig is, wordt u teruggebeld. Dit scheelt voor u wachttijd en belkosten.

Daarnaast vindt u op onze website informatie over veel voorkomende klachten en wat u hiertegen kunt doen.

Website: www.huisartsenpost-ozl.nl

Telefoon: 045-5778844

Levensbedreigende situatie? **Bel altijd 112**

THUISARTS.NL
THUIS IN GEZONDHEID



De NIEUWE COLLECTIE



Dames Heren Kinderen



voor het NIEUWE SEIZOEN is binnen!



HARRY MAAS MODESCHOENEN

Raadhuisstraat 24
Heerlen
www.harrymaas.nl
045-5714473

Gezond ouder worden

Naarmate we ouder worden, verandert het lichaam met ons mee. Om het lichaam nog zo lang mogelijk vitaal te houden, deelt Danique Katier (diëtist bij apetito) haar tips voor gezond ouder te worden.

Eten volgens de Schijf van Vijf

“Eten volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is een goede manier om een gezond eetpatroon te ontwikkelen. Zo adviseert het Voedingscentrum om minimaal 250g groente per dag te eten.

Ook is het goed om wat vaker vegetarisch te eten. Dit is niet alleen goed voor de gezondheid, maar ook voor het milieu.

Eiwitten voor gezonde spieren

“Bij het gezond oud(er) worden spelen eiwitten een belangrijke rol. Ze zijn de bouwstenen van ons lichaam. Een eetpatroon met relatief veel eiwit draagt bij aan het behouden en/of verbeteren van het gewicht. Ook draagt het bij aan de instandhouding van de spiermassa. Een



afname van spierkracht kan op lange termijn leiden tot een verminderde weerstand of een slechter herstel bij ziekte.

Wees alert op ondervoeding

“Is er in de voeding een tekort aan energie, eiwit en andere voedingsstoffen, dan is er kans op ondervoeding. Het lichaam functioneert dan minder goed en de spiermassa neemt af.

Juist bij (kans op) ondervoeding is het belangrijk dat de voeding voldoende goede voedingsstoffen bevat en om te blijven bewegen.”

Meer weten over de maaltijdservice van apetito?

Tel. 080-2012123 (ma-vrij 8:00-17:00 uur) of via de webshop www.apetito-shop.nl/proefpakket

Samen Spelen huurt nieuw kantoor aan Wilhelminasingel in Maastricht

Met ingang van 1 augustus 2023 is Samen Spelen de nieuwe huurder van de kantoorruimte gelegen op de 3e verdieping van het kantoorgebouw aan de Wilhelminasingel 68D in Maastricht.

Samen Spelen is een organisatie voor kinderopvang met locaties verspreid over Maastricht en gaat op deze locatie hun back-office activiteiten bundelen. Kinderen in de leeftijd van 0 tot 13 jaar kunnen bij Samen Spelen terecht in een veilige, geborgen en professionele omgeving waar ze naar hartenlust kunnen spelen, leren en ontdekken.

Op deze locatie krijgt Samen Spelen de beschikking over circa 320 m² hoogwaardige kantoorruimte. De Wilhelminasingel vormt, samen met de Wycker Brugstraat, het hart van Wyck en wordt gekenmerkt door de vele statige herenhuizen die hier gelegen zijn. De overige verdiepingen van het gebouw zijn in gebruik bij Achtenvanger Notarissen.

Boek & Offermans Makelaars, partner in Dynamis, trad bij deze transactie op namens de verhurende partij.



Boek & Offermans
DYNAMIS Makelaars

boek-offermans.nl

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u
Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 19,95!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! 4 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvangt u nu 12 desserts t.w.v. € 12,29 gratis! Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan. Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen (m.u.v. bijgerechten). Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 109-MEANDER10A23. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 31 december 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Nu 12 desserts gratis!



Bestel & geniet van:



Runderhachee met rode kool en aardappelen



Nasi goreng met kipsaté



Macaronischotel met rundergehakt



Grootmoeders kippannetje

www.apetito-shop.nl

Thuis in de toekomst met Yuverta

Bij Yuverta Heerlen bieden we vmbo- en mbo-onderwijs aan in het groen. Je werkt aan je eigen ontwikkeling, maar ook aan die van de wereld. Je leert bij te dragen aan het behoud en verbetering van het leven op deze planeet. Mens, dier, natuurherstel- en behoud, duurzaamheid en voeding; met ons blauw-groene onderwijs word je voorbereid op de beroepen van de toekomst.



Op het vmbo krijg je alle vakken die andere scholen ook geven, maar dan met een groene twist. In en rond onze school kom je overal groen tegen: dieren, planten, bloemen en een kas. Na het vmbo kun je doorstromen naar alle sectoren op alle niveaus van het mbo.

Toegepaste biologie

Is biologie je favoriete vak en heb je interesse in alles wat leeft en groeit? Dan voel

jij je thuis bij onze nieuwe mbo-opleiding Toegepaste biologie.

Adviseur duurzame leefomgeving

Advies geven over een gezonde en duurzame omgeving? Dan zit je goed bij de opleiding Adviseur duurzame leefomgeving.

Werken met dieren?

Dan hebben we de opleidingen Dierverzorging, Dier en Gedrag, Dier en management en Dierenartsassistent paraveterinair.

Opleiding Hovenier

Groene vingers? Start bij de opleiding Hovenier. Geen vmbo-diploma? Dan kun je terecht bij onze entree-opleiding. Ook als jij de havo hebt afgerond en graag praktische aan de slag wilt kun je versneld onze mbo-opleidingen volgen.

Meer weten? Kijk op yuverta.nl



Open dag

Zaterdag 4 november 2023

→ Yuverta vmbo Heerlen | 10.00 - 13.00 uur
Meld je aan via: yuverta.nl/vmboheerlen

→ Yuverta mbo Heerlen | 14.00 - 17.00 uur
Meld je aan via: yuverta.nl/mboheerlen
Aanmelden voor een mbo-opleiding kan vanaf 1 november

Yuverta

Vakbeurs Energie groter dan ooit

Klimaatverandering en de stikstofproblematiek zijn complexe problemen, maar met kennisoverdracht en een onovertroffen aanbod van direct toepasbare innovaties op het gebied van verduurzaming van de gebouwde omgeving biedt editie 18 van Vakbeurs Energie een schat aan kennis en oplossingen.

De vakbeurs vindt plaats tijdens de Nationale Energie Week, een initiatief van 54 events, 'matchmaker in de energietransitie'. Maar liefst 450 organisaties zijn er vertegenwoordigd als partner of exposant, zowel vanuit het bedrijfsleven als non-profit. Gelijktijdig vinden plaats PREFAB, Zero Emission | Ecomobiel en Industrial Heat & Power.

Het is een strikt zakelijk evenement en dit jaar groter dan ooit. De gelijktijdige vakbeurzen trekken tienduizenden professionals naar Den Bosch om hen te inspireren op het gebied van emissieloos op het gebied van transport tot duurzame warmte en van industriële woningbouw tot CO2-reductie in de industrie.

Ook de urgentie van besparing en duurzame opwekking is groter dan ooit. Vakbeurs Energie speelt in dit kader al

sinds 2005 een steeds belangrijker faciliterende rol. Ging het toen echter over zonnepanelen, nu staan zaken als energieopslag en hybride systemen centraal. En komt inmiddels de hele industrie een dagje langs.

Thema's als vehicle-to-grid en energiemangement komen aan bod - op de beursvloer en binnen de kennisprogrammering. Ook bijvoorbeeld het gebruik van de auto als powerbank voor woningen en zakelijk vastgoed is een stap dichterbij en oplossingen voor het optimaliseren van energieopbrengsten, het slim gebruiken van energie en slim laden zijn prominent.

Binnen de transitie van fossiel naar duurzame opwekking spelen elektrificatie en waterstof een belangrijke rol. Netcongestie, waardoor bedrijven steeds vaker hun aansluiting op het elektriciteitsnet niet



naar wens kunnen uitbreiden of verzwaren en terugleveren niet altijd mogelijk is, is ook een belangrijk thema. Is het een rem op de energietransitie?

Kansrijke innovaties maken kans op de Innovative Energy Solutions Award. Geïnteresseerden in waterstof kunnen terecht op de Dutch Hydrogen Days, waarbinnen op de woensdag waterstof in de gebouwde omgeving centraal staat. Is het een kosteneffectief alternatief voor bijvoorbeeld warmtepompen en stadswarmte?

Andere highlights zijn bijvoorbeeld de Dag van de Energieadviseur, de Kennismiddag Warmtepompen, Energy Storage Day en de Gemeentedag Energietransitie. Onder de noemer van de Nationale Ener-

gie Week bieden de 4 vakbeurzen samen meer dan 200 kennissessies op 10 podia in 5 hallen.

Vakbeurs Energie is onderdeel van de Nationale Energie Week en vindt plaats van dinsdag 10 tot en met donderdag 12 oktober in de Brabanthallen in Den Bosch, net als de gelijktijdige vakbeurzen PREFAB, Zero Emission | Ecomobiel en Industrial Heat & Power. Toegang is kosteloos maar alleen voor professionals die zich registreren.

VAKBEURS ENERGIE

Milde recessie en stijgende werkloosheid kans voor werknemer

Carrièreswitch naar beroep in krapte sector biedt werkperspectief

- Krapte in sectoren als techniek, logistiek, onderwijs en kinderopvang nog steeds ongekend hoog
- Bijna kwart van de werknemers denkt aan carrièreswitch naar een krapte sector
- In de wereld van werk wordt meer gekeken naar multi-inzetbare skills

Diemen - Ondanks de huidige recessie en toenemende economische uitdagingen, is de werkloosheid laag met 3,6% in juli (t.o.v. 3,5% in juni). Randstad benadrukt dat dit het ideale moment is voor werknemers om over te stappen naar banen met toekomstperspectief. Voor werkgevers is het van essentieel belang om verder te kijken dan het cv en aandacht te geven aan multi-inzetbare skills van talent.

Door de huidige energietransitie en andere maatschappelijke opgaven blijft de vraag naar mensen die met de handen werken ongekend hoog. Dit tekort is in vele sectoren problematisch, zoals de bouw, het onderwijs en de kinderopvang. De vooruitgang van de energietransitie wordt belemmerd door een tekort aan vakmensen. Tegelijkertijd liggen hier baankansen voor talent. Volgens het Centraal Planbureau (CPB) zal de werkloosheid naar verwachting toenemen als gevolg van de huidige economische omstandigheden. Deze voorspelling versterkt het belang van een toekomstbestendige loopbaankeuze. Het vakgebied techniek biedt bijvoorbeeld veel kansen, met dit jaar een

stijging van maar liefst 11% in openstaande vacatures ten opzichte van vorig jaar. De grootste toename in vacatures op beroepsniveau is te zien in het beroep van de timmerman, met een stijging van 26% ten opzichte van vorig jaar. Tegelijkertijd zien we het aantal mensen dat van baan wisselt dalen, vermoedelijk ingegeven door de economische onzekerheid.

Werner Klaassen, algemeen directeur Randstad Nederland: *"Het aanhouden van een baan tijdens een periode van toenemende economische onzekerheid kan veilig voelen, maar het gaat hier om schijnveiligheid. Het weerhoudt werknemers de kansen te benutten die juist nu voor het grijpen liggen. We weten al langer dat er banen zullen verdwijnen door afnemende vraag en automatisering. Dat kan opeens in een versnelling komen. Deze tijd maakt dat werknemers aangemoedigd worden om echt te gaan voor hun ideale baan met toekomstig werkperspectief. Beroepen in bijvoorbeeld de logistiek, de techniek, de kinderopvang en het onderwijs zijn bestand tegen automatisering en worden alleen maar kansrijker."*

Overstapdrempels en oplossingen

Uit het jaarlijkse Randstad Employer Branding Research (REBR) onderzoek* blijkt dat 23,5% van de werknemers overweegt of heeft overwogen om over te stappen naar één van de krapte sectoren, zoals de logistiek, de techniek, de kinderopvang en het onderwijs.

Ook blijkt dat mannen (25%) iets vaker dan vrouwen (20%) overwegen de switch te maken, maar tegelijkertijd werken vrouwen (34% versus 28%) al vaker in een krapte sector zoals de zorg of kinderopvang. Een belangrijke barrière voor werknemers om over te stappen is het gebrek aan de juiste training en opleiding. Werk-leertrajecten kunnen hierin een oplossing bieden.

Inzetten op vaardigheden die multi-inzetbaar zijn

Natascha van der Laan-Meurs, Manager Randstad Vakopleidingen: "Vaak kunnen werknemers sneller dan ze denken aan de slag in een andere sector, aangezien veel vaardigheden multi-inzetbaar zijn. Bij Randstad zetten we daarom vol in op omscholing en werk-leertrajecten. Hierbij kan talent soms zelf meteen aan de slag in een ander werkveld en leren zij ondertussen de juiste vaardigheden binnen een opleiding of tijdens het werk". Uit het REBR-onderzoek* blijkt dat dit de top-10 van vaardigheden zijn die multi-inzetbaar zijn en in meerdere beroepen cruciaal zijn:



Top 10 meest gevraagde multi-inzetbare skills:

- Verantwoordelijkheid nemen (72%)
- Engels (46%)
- Nederlands (43%)
- Communicatieve vaardigheden (35%)
- Servicegerichtheid (15%)
- Leidinggeven (15%)
- Administratieve werkzaamheden (12%)
- Analyseren (11%)
- Gastvriendelijkheid (10%)
- Aantoonbare rijervaring (10%)

Inzetten op omscholen en werk-leertrajecten

In totaal heeft Randstad 3000 openstaande vacatures voor praktische beroepen waarin de focus ligt op werken met je handen. Randstad zet naast werving en bemiddeling vol in op het omscholen van talent en het aanbieden van werk-leertrajecten in bijvoorbeeld de kinderopvang, de techniek en logistiek. De hr-dienstverlener heeft in 2022 ruim 2350 talenten succesvol via werk-leertrajecten begeleid naar een baan in een krapte sector. Sinds juni jl. voert Randstad de campagne 'Als je slim bent, werk je met je handen' om vakmanschap te (her)waarderen en in de spotlights te zetten.

Heuvelland Vandaag gaat televisie-tak Valkenburg invullen

Heuvelland Vandaag en de SLOV hebben maandagavond overeengekomen dat Heuvelland Vandaag de tv-tak gaat verzorgen voor de gemeente Valkenburg aan de Geul en Falcon Radio de radio. Door deze samenwerking komt er een einde aan de onduidelijkheid over de invulling van radio en TV in Valkenburg.

In Valkenburg wordt de zendmachtiging voor het invullen van de lokale omroep opnieuw verdeeld. Er waren twee kandidaten die zich hadden gemeld: TV Valkenburg en de SLOV. Voorheen maakte TV Valkenburg onderdeel uit van de SLOV, maar dit keer diende TV Valkenburg zelf een zendmachtiging aanvraag in.

Nieuw bestuur TV Valkenburg

Vanaf 20 september is het oude bestuur van TV Valkenburg afgetreden en is er een nieuw bestuur benoemt. Het nieuwe interim-bestuur van TV Valkenburg, Patrick Lambrichs en Nick Claasens, zijn in overleg gegaan met het bestuur van de SLOV. Tijdens deze overleggen is er overeenstemming bereikt over de invulling van de televisie-tak van de omroep. Naar aanleiding van deze overeenstemming trekt het interim-bestuur van TV Valkenburg de zendmachtiging aanvraag in.

Heuvelland Vandaag

TV Valkenburg heeft zich eerder al aangesloten bij Heuvelland Vandaag. Heuvelland Vandaag is het samenwerkingsverband tussen TV Valkenburg, 3Heuvelland en Meer Vandaag. De medewerkers van TV Valkenburg blijven dus televisie maken voor de inwoners van de Geulstad via Heuvelland Vandaag.

Kwalitatieve journalistiek en dagelijks nieuws

"Er is de laatste maanden veel gedoe geweest rondom de zendmachtiging aanvraag en de daarmee verbonden prikkelingen tussen beide aanvragers. Dit kwam niet ten goede van de vele vrijwilligers en het collectief belang van TV Valkenburg. We hebben als tijdelijk bestuur gekozen voor een duurzame continuïteit voor de kijkers en luisteraars van onze omroep. Met de nieuwe ingeslagen weg en samenwerking met de SLOV willen we ons weer focussen op het brengen van kwalitatieve journalistiek, dagelijks nieuws en mooie varia programma's", aldus voorzitter Lambrichs. De gemeenteraad moet nog een advies uitbrengen aan het Commissariaat voor de Media. In de raadsvergadering van 9 oktober zal de raad van de gemeente Valkenburg het onderwerp behandelen.

VISTA College brengt Horeca en Toerisme samen

VISTA College bundelt twee van haar populaire afdelingen: Horeca en Toerisme, met een duidelijk doel - wendbaarheid. Wendbaarheid die ten goede komt aan de toekomstige studenten, werkgevers en de Limburgse horeca, gastvrijheid en onze lokale cultuur.

"Wanneer je denkt aan Limburg, denk je meteen aan Limburgse Gastvrijheid", aldus opleidingsmanager Gert-Jan van Druuten. "Het is het kloppende hart van de Euregio waar bezoekers keer op keer voor terugkomen. En dat is precies wat centraal staat in deze nieuwe afdeling. In nauwe samenwerking met langdurige partners uit de horeca- en toerismedbranche, zoals Abdij Hotel Rolduc, Thermae 2000 en Kasteel Vaeshartelt, die samen VISTA's 'hospitality labs' vormen, is duidelijk geworden dat zowel het werkveld als de nieuwe generatie studenten de voorkeur geven aan generalistische vaardigheden boven specialisatie. Samen met VISTA college hebben deze drie toonaangevende en diverse bedrijven een uniek en veelzijdig lesprogramma ontwikkeld, dat tot stand is gekomen door samenwerking tussen het bedrijfsleven en het onderwijs."

Bastiaan Klomp, Algemeen Directeur van Thermae 2000, benadrukt het belang van

wendbaarheid: "Wendbaarheid in het aannemen en vervullen van verschillende functies en voortdurende ontwikkeling voor zowel medewerkers als gasten. Gastvrijheid en communicatievaardigheden zijn in veel sectoren van cruciaal belang zijn. Dit vakmanschap mag niet verloren gaan in de vrijetijdsector en Thermae 2000 zal zich inzetten als leerbedrijf om dit te herstellen."

Nikie Houben, General Manager bij Abdij Hotel Rolduc:

"VISTA en Rolduc versterken elkaar enorm, want het bedrijfsleven heeft expertise die het onderwijs kan aanvullen. Zo kunnen we niet alleen VISTA studenten, maar ons hele team nieuwe vaardigheden en inzichten bijbrengen. Samen willen we toerisme en horeca in Limburg weer volop op de kaart zetten, omdat het gewoon een van de meest inspirerende sectoren is om in te werken."

Nieuw zorgcentrum Sevagram

Sevagram bouwt in Heerlen een nieuw zorgcentrum met 105 verpleegkamers voor zowel bewoners met dementie als voor bewoners met (intensieve) lichamelijke zorg.

Douvenrade maakt deel uit van meerdere seniorencomplexen die tezamen het Parc Douvenrade vormen. Levensloopbestendig wonen op het Parc met de juiste zorg, begeleiding en voorzieningen.



Centrale ligging

Op loopafstand van het winkelcentrum 't Loon en aan de zuidkant het mooie natuurgebied van de Geleenbeek zorgt dat dit zorgcentrum centraal gelegen is in Heerlen. Vanuit de centrale ligging in het Parc Douvenrade, is dit zorgcentrum het middelpunt van faciliteiten voor alle bewoners van Parc Douvenrade. Dat zorgt voor levendigheid en verbondenheid met de directe omgeving.

Parc Douvenrade

Het Parc bestaat uit een aantal seniorencomplexen. Een veilige woonomgeving voor senioren met als groot voordeel, levensloopbestendig wonen. Dé senioren bewoner kan altijd binnen het Parc blijven wonen. Ongeacht de toekomstige zorgvraag. Hierdoor worden echtparen niet gescheiden als één van de twee zou moeten verhuizen naar het zorgcentrum. Men woont wel apart maar

niet gescheiden...

Op de begane grond van het zorgcentrum worden alle faciliteiten zoals een Gasterie en fysiotherapie aangeboden.

Wie wil er niet wonen

Medio 2024 zal het gebouw worden opgeleverd met de bedoeling om eind 2024 de eerste bewoners te verwelkomen. Door de centrale ligging, het deel uit maken van een beschermde woongemeenschap en het levensloopbestendig wonen, is dit een plek waar mening senior graag wil wonen.

Interesse?

Neem contact op met onze afdeling Zorgbemiddeling via telefoonnummer 0900 - 777 4 777.

Werken in een nieuwe locatie

Vanwege de grootte van de locatie én het vormen van nieuwe teams, is ook



deze locatie geschikt voor mensen die op zoek zijn naar een nieuwe werkplek én uitdaging. De medewerker komt niet in een bestaand team, maar gaat samen met collega's een team vormen. Een geweldige kans als je toe bent om te werken voor en met ouderen...

Maak je droom waar en bel met ons recruitmentteam via 06 - 18 35 32 45 of mail naar vacatures@sevagram.nl Ook als je nog geen ervaring hebt in de zorg!

Volg het bouwproces via onze website sevagram.nl/onze-locaties/douvenrade

Samen is veel leuker!

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

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

Neem contact met ons op via:

✉ vrijwilligers@radar.org

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

Meer informatie?

www.radar.org en www.zowilijwerken.org

radar



Kijk op de speciale pagina voor vrijwilligers

Bij Cicero zit je altijd op je plek!



Kom terecht in een warm bad

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

Geniet van onze voordelen:



Direct een contract voor onbepaalde tijd voor zorgprofessionals



8% vakantiegeld* en volledige 13^e maand
**evt. gespreid uitbetalen*



Mogelijkheid om extra verlof te kopen



Ontwikkelmogelijkheden: cursussen, opleidingen en projecten

En nog veel meer!



Altijd een plekje voor jou

Bij Cicero ben je altijd welkom. Of je nou vers uit de schoolbanken komt en aan de slag wil als zorgprofessional, er al een hele carrière op hebt zitten en het tijd is voor verandering of als je je als vrijwilliger in wil zetten voor onze ouderen. Jouw perfecte plekje vind je op een van onze 15 locaties, dagvoorzieningen of de thuiszorg door heel Zuid-Limburg! Ook stagiaires en studenten zijn welkom, we bieden tal van stage- en opleidingsmogelijkheden aan.

Vragen of ben je enthousiast geworden?

Scan de QR code of neem vrijblijvend contact op met onze recruiters via 06 50 15 94 72 (bel of whatsapp) of sollicitatie@cicerozorggroep.nl.



WERKENBIJCICERO.NL

Tijd voor een carrièreswitch

‘Wat wil je later worden?’ Het is een veel gestelde vraag aan kinderen en er komen gegarandeerd leuke antwoorden uit. In sommige gevallen blijft het antwoord jarenlang hetzelfde en wordt het ook werkelijkheid. Maar in veel andere gevallen verandert het

antwoord regelmatig en blijkt het niet zo makkelijk om zeker te zijn van wat je wil. Dit heeft ook Ingo Huntjes ervaren. Hij werkte bij een kledingzaak toen hij voelde dat hij daar toch niet helemaal thuishoorde. Hij was toe aan een nieuwe uitdaging!

Ingo maakte kennis met de zorg dankzij een aantal familieleden van hem. Zij zagen dat hij niet meer op zijn plek zat in de retail en tipten hem om eens een kijkje te nemen in de zorgwereld. "Ik wilde graag meer betekenisvol werk doen en dacht dat het waardevol zou zijn om een bijdrage te kunnen leveren in de zorg", zegt Ingo. Al snel kon hij starten als ondersteuner wonen en zorg bij een van Cicero's zorglocaties, zonder zorgdiploma, maar mét veel enthousiasme.



"Ik wilde graag meer betekenisvol werk doen en dacht dat het waardevol zou zijn om een bijdrage te kunnen leveren in de zorg".

En Ingo is nog iedere dag blij met zijn keuze! "Ik vind het contact met de mensen heel leuk, dat past echt bij mij", vertelt hij stralend. Dit bleef ook niet onopgemerkt door zijn leidinggevende en al snel werd hem aangeboden om een opleiding te volgen tot verzorgende IG. Ingo sluit af: "Ik ben blij met de kansen die ik hier krijg. Het is ook mooi om deel uit te maken van zo'n hecht team van zorgprofessionals, ondersteuners, WenS-medewerkers en vrijwilligers. Maar het allermooiste is dat ik hier op mijn plek zit en eindelijk mijn roeping heb gevonden: gediplomeerd zorgprofessional worden!"



Startpunt voor jouw carrière



zorgnet
limburg

Startpunt voor
jouw carrière

zorgnetlimburg.nl



Switchen
naar zorg
en welzijn?

Vraag een
loopbaancoach!



Carrièreswitch naar de zorg? Loopbaancoaching helpt je op weg

Suzanne (48) deelt haar inspirerende verhaal over haar carrièreswitch naar de zorg en hoe loopbaancoaching haar hierbij heeft geholpen. Haar gevarieerde loopbaan, van slager tot eigenaar van een broodjeszaak, leidde haar uiteindelijk naar haar passie: werken met jongeren.

"Vervelen vind ik vervelend", lacht de joviale Suzanne als ze vertelt over haar rijke werkverleden. Die weerspiegelt haar nieuwsgierige aard, drang naar ontwikkeling en werken met mensen. Via het slagersvak, de automotivesector, juridisch secretariaatswerk en een eigen broodjeszaak ontdekte ze haar echte passie: werken met jongeren.



Aanleiding carrièreswitch

Terwijl ze haar broodjeszaak runde, ontstond de behoefte om een bijdrage te leveren aan de jeugd die ze in haar zaak ontmoette. Voor haar was dat de aanleiding voor een carrièreswitch naar de zorgsector. Suzanne onderging een uitdagende reis, maar dankzij loopbaancoaching heeft ze nu een diploma als persoonlijk begeleider gehandicaptenzorg op zak en staat ze op het punt om een duale hbo-opleiding Social Work te starten. Deze specialisatie zal haar in staat stellen zich te registreren bij Stichting Kwaliteitsregister Jeugd.

Gratis loopbaancoaching

Suzanne ontdekte het gratis loopbaancoachingstraject 'Sterk in je werk' via Zorgnet Limburg, wat haar in contact bracht met Sylvia Feij. Sylvia's begeleiding was cruciaal voor Suzanne om haar weg te vinden in de zorgsector. Het coachingsstraject bood haar de nodige bevestiging, finesse en richting. Loopbaanadvies, afgestemd op Suzanne's kernvraag, bleek een sleutelrol te spelen in haar succes. De loopbaanwaarden- en persoonlijkheidstest bevestigde de juiste koers voor Suzanne, en ze kreeg een duidelijke 'routekaart' voor haar toekomst.

Loopbaanadvies voor carrièreswitcher, zorgprofessional en student

Sylvia benadrukt het belang van bewuste carrièereuzes en het terugkrijgen van regie over je loopbaan. Ze heeft Suzanne geholpen een zorgcarrière op te bouwen waar ze trots op is. Sylvia: "Of je nu van je huidige carrière wilt switchen naar zorg en welzijn, of al zorgprofessional of zorgstudent bent; je kunt in circa 3 maanden gratis 3 activiteiten, zoals gesprekken, tests of workshops doen. De loopbaancoaching staat los van werkgevers, waardoor je je vrij kunt voelen alles te delen.

Mijn missie in het traject: je bewustmaken, regie (terug)geven en helpen daar te komen waar je wilt zijn, zelfs al weet je vooraf niet waar dat is."

Als je, net als Suzanne, ondersteuning zoekt bij je carrièreswitch naar zorg en welzijn, kun je je aanmelden voor gratis loopbaancoaching bij Zorgnet Limburg via het 'Sterk in je werk' programma, ga hiervoor naar www.sterkinjewerk.nl.





DOE JE OPLEIDING
BIJ ARRIVA



"Stap in, meld je aan én wij
betalen je rijbewijs-D."

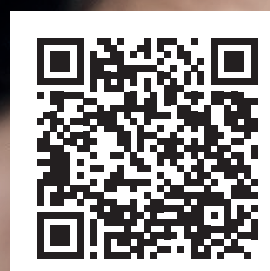
BUSCHAUFFEUR
LUUK

**TEAM
ARRIVA**

WORD BUSCHAUFFEUR!

WIJ ZOEKEN BUSCHAUFFEURS IN LIMBURG: MAASTRICHT, MARGRATEN,
HEERLEN, SITTARD, HEIJEN, ROERMOND EN VENLO

WWW.WERKENBIJARRIVA.NL



Kom jij ons team in Limburg versterken?



Hoe ziet jouw dag als buschauffeur eruit?

Goeiemorgen! Op de Arriva-vestiging, in de buurt van je woonplaats, staat de koffie klaar. Met een hechte groep collega's is het hier altijd gezellig. Stipt op tijd pak je de sleutels van een van onze bussen. Grote kans dat deze bus een van onze nieuwe elektrische bussen is, want in Limburg zijn we hard op weg om een CO2-neutrale vervoerder te worden. Je draagt dus meteen je steentje bij aan een duurzamer Nederland. Onderweg vervul je meerdere rollen tegelijk. Je bent de chauffeur natuurlijk, maar ook de gastheer of gastvrouw op de bus. Met plezier breng je reizigers veilig, behulpzaam en tijdig van A naar B. Met een scherp oog op de klok en op de kassa, want je bent ook verantwoordelijk voor de dienstregeling en het afhandelen van betalingen.

Buschauffeur is een baan waar beweging in zit én met uitzicht. Je heet onze reizigers welkom met een glimlach en brengt ze veilig en volgens de dienstregeling naar hun bestemming.

- Wij betalen de opleiding voor je rijbewijs-D
- Haal zelfs je MBO-2 diploma bij ons
- Ontvang vanaf dag één salaris
- Je hebt zelf invloed op je werkrooster

In het bezit van een Rijbewijs-D?

Verdien dan € 2.347,48 tot € 3.410,53 bruto per maand (excl. toeslagen)

Aan het einde van je dag parkeer je de bus weer bij de vestiging. Nog een bakkie en een praatje – onderweg heb je vast weer van alles meegemaakt – en dan lekker naar huis.

Enthousiast? Ga naar werkenbijarriva.nl

Ik kan twee passies heel mooi combineren in dit beroep; het rijden met een groot voertuig en het omgaan met verschillende soorten mensen.

Jurgen - Buschauffeur



Ik zie mensen vaak kijken: hé, een vrouw op de bus. Zelf vind ik het ook best stoer. Heerlijk is het om op zo'n grote bus te rijden. Ik ben echt een blij ei op mijn werk.

Pauline - Buschauffeur

Er zijn meer vacatures



Bus

Buschauffeur Limburg (parttime/fulltime)

Een baan waar beweging in zit, met riant uitzicht op het prachtige Limburg. Als buschauffeur bij Arriva Limburg heb je het getroffen. Het is ook mogelijk om een BBL traject te volgen. We leiden je in circa 3 maanden op tot buschauffeur. Vanaf dan ga je zelfstandig met de bus op pad. Naast jouw werk ga je nog circa 9 maanden 1 dag per week naar school om jouw MBO2 diploma te halen. Is het iets voor jou, dan is dit je kans.



24-36 uur



Limburg



Trein

Machinist (in opleiding) Limburg

Als machinist bij Arriva zorg jij ervoor dat reizigers met de trein op pad kunnen naar school, werk, om te shoppen of vrienden/familie te bezoeken. Je werk biedt zekerheid. Je werkt volgens een rooster waarop je zelf invloed hebt. Zo kun je je rooster beter aan laten sluiten op jouw persoonlijke situatie. Je kunt bij ons een opleiding tot machinist volgen. Wij betalen de opleidingskosten. Ook krijg je direct salaris. Nadat je je opleiding hebt afgerond, kun je kiezen uit een parttime- of fulltime contract.



24-36 uur



Limburg



Techniek

Busmonteur

Zit fossiele brandstof nog in je bloed, maar wil je meer weten over de overstap van diesel/HVO naar elektrisch? Dan ben je bij Arriva aan het juiste adres. In onze werkplaats in Heerlen lopen we voorop als het gaat om onderhoud en reparatie van elektrische voertuigen. We onderhouden niet alleen de bus, maar ook de bijbehorende laadinfrastructuur. We hebben zelfs ons eigen batterij center, waar we ons eigen onderzoek doen naar het repareren van accupakketten. Al met al dus een uitdagende baan waar jij je energie in kwijt kunt.



32-40 uur



Heerlen



Stages

Medewerker Serviceteam

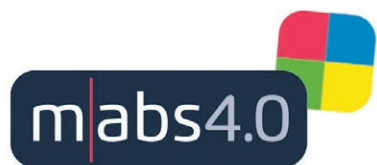
Vind jij het momenteel lastig om aan een betaalde baan te komen omdat je, bijvoorbeeld een (fysieke) beperking hebt, geen diploma op zak hebt, geen werkervaring hebt, of de Nederlandse taal nog niet helemaal goed spreekt? Vind je het daarnaast leuk om te leren in de praktijk? Wellicht is het Arriva Serviceteam dan wat voor jou! Wij bieden jou een (onbetaalde) werkervaringsplek waarin jij jezelf klaarmaakt voor een betaalde baan bij Arriva of elders.



0-36 uur



Limburg



Frontend Developer

Door het groeiend aantal opdrachten wil Mabs4.0 ICT en Consultancy Services haar developmentteam uitbreiden met een Senior Frontend Developer. De opdrachten variëren van een eHealth oplossing tot een eCommerce platform met alle koppelingen die hiervoor noodzakelijk zijn.

JOUW ERVARING

De ervaring die een Senior Developer met zich mee moet brengen zijn onderverdeeld in Frontend en Cloud/DevOps projectervaring.

Frontend ervaring:

- React
- CSS / LESS / SASS, Bootstrap
- Pré voor ervaring met geautomatiseerd testen

Cloud/DevOps ervaring:

Projectervaring met ontwikkeling, inrichting en onderhoud van:

- Azure App services
- Azure SQL
- Azure Key Vaults
- Monitoring met Application Insights
- Continuous integration en deployment met Azure DevOps

WAT BIEDT MABS4.0 JOU?

Ben jij deze duizendpoot? No Guts no Glory – Dan kunnen wij jou een mooie toekomst bieden bij Mabs4.0. Deze toekomst is meer dan alleen werken, het is ook de juiste balans tussen werk en privé. Voor ons heel belangrijk vandaar dat wij bovengemiddelde aandacht hieraan besteden en successen graag samen vieren, niet alleen met onze medewerkers maar ook met hun partners en kinderen.

BEN JIJ ONZE NIEUWE SENIOR DEVELOPER?

Zie jij jezelf als dé Frontend Developer in een project? Of wil je meer weten over de projecten? Ga dan naar onze website en vul het contactformulier in of bel naar Roy Bos +31(0)6-41260615 en maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek.

Je CV hoeft je niet te sturen, graag komen we met je in contact.

VISTA College en Arriva bundelen hun krachten weer voor Veelbelovende toekomst als buschauffeur

Traject leverde in 2022 > 22 nieuwe chauffeurs op!

Arriva en VISTA College verlengen hun succesvolle samenwerking op het gebied van het bbl-traject (werken-leren) voor buschauffeurs.

Sinds 2020 werken beide organisaties nauw samen om deelnemers de kans te bieden niet alleen hun rijbewijs D, maar ook hun mbo niveau 2-diploma chauffeur personenvervoer te behalen.

Het harde werk en de toewijding van de deelnemers werden duidelijk beloond in 2022, toen maar liefst 22 bbl-ers met trots hun diploma in ontvangst mochten nemen.

Het bbl-traject buschauffeur van Arriva en VISTA College is uniek in zijn soort

Jaarlijks krijgen 15-25 aspirant chauffeurs de kans om deel te nemen aan dit traject, waarbij ze worden begeleid door ervaren professionals uit de branche.

Het biedt deelnemers niet alleen de vaardigheden en kennis die nodig zijn om achter het stuur te zitten, maar ook de mogelijkheid om hun mbo-diploma te behalen. Dit stelt hen in staat om beter

uitgerust de arbeidsmarkt te betreden en een succesvolle carrière op te bouwen, zelfs als ze ervoor kiezen elders dan bij Arriva te gaan werken.

Draagt bij aan persoonlijke groei en arbeidsmarkttekorten

Met een hernieuwde overeenkomst bekrachtigen Arriva en VISTA College hun langdurige samenwerking. Deze nieuwe overeenkomst is gebaseerd op weder-

zijdse ervaringen en aangepast aan de behoeften van de huidige arbeidsmarkt en toekomstige ontwikkelingen. Met een gezamenlijk doel voor ogen blijven beide partijen zich inzetten om jaarlijks minimaal 15 ambitieuze individuen op te leiden tot bekwame buschauffeurs. Deze samenwerking creëert niet alleen gekwalificeerde professionals, maar draagt ook actief bij aan de persoonlijke groei en toekomstige kansen van de deelnemers.

Jouw droombaan... Daar zorgen wij voor!

Kom werken bij Sevagram! Wij hebben oog voor jouw persoonlijke behoeftes. Of je nu een hele hoop ervaring hebt, net bent afgestudeerd, of zelfs nog helemaal geen zorgdiploma hebt:

Wij zijn op zoek naar jou!



www.sevagram.nl

Kom ons bezoeken op de Parkstad Gezondheidsbeurs en ontdek jouw nieuwe dreambaan.



Installatietechniek en bouw. Ook iets voor jou!

Direct een betaalde baan in de bouw- of installatiebranche, zonder diploma!

- Ben jij niet meer happy in je huidige baan?
- Wil jij heel iets anders gaan doen?
- Heb je geen baan, maar wil graag aan de slag?
- Geen diploma's, weet je wel van aanpakken?
- Nooit gedacht aan de bouw- of installatiebranche?
- Wel nieuwsgierig?
- Aarzel niet en grijp nu je kans! Via project SEGO is het is nu mogelijk.

Project SEGO

Wij zijn een initiatief van de Provincie Limburg, Bouwmensen en Installatiewerk Zuid-Oost met het doel nieuwe mensen te werven voor de bouw- en installatiebranche. In deze branche is werk, heel veel werk. Afwisselend, uitdagend en innovatief. Alleen met extra mankracht kunnen wij het woningtekort oplossen en de zo gewenste bijna 1 miljoen nieuwe woningen bouwen. Bovendien staat Nederland voor de enorme opgave de bestaande woningen te verduurzamen. Het is niet vreemd dat men in de bouw- en installatiebranche uitkijkt naar nieuwe, opgeleide en nog op te leiden collega's!

Verschillende banen zijn mogelijk

Wil je aan de slag als assistent tegelzetter, metselaar, timmerman of allround onderhoudsmedewerker?

Of lijkt een baan als hulpmonteur in de installatie- of elektrotechniek of zonnepanelenmonteur je interessant? Meld je dan nu aan!

Je wordt gericht én verkort omgeschoold voor het vak waarvoor jij geschikt bent, met persoonlijke coa-ching en begeleiding! Weet je niet goed of je dit kan? Of weet je niet of de installatietechniek of bouw bij je past? Samen gaan wij onderzoeken welke mogelijkheden er voor jou zijn! Wij kijken naar jouw talenten, vaardigheden en interesses. De vraag is niet zozeer OF er een baan is voor jou in

de bouw- of installatiesector, maar meer WELKE er bij je past. Na onze gesprekken en een oriëntatie dag (waarbij je gewoon echt aan de slag gaat in onze werkplaats om te ervaren of je het werk leuk vindt), stellen wij je voor aan een mogelijke werkgever. Je gaat kennismaken en proefdraaien om te zien of de werkzaamheden en het bedrijf goed bij je passen. Hebben jullie een klik? Dan begin je direct aan een hele korte, gerichte opleiding en na afronding ga je meteen aan het werk.

Hoe ziet jouw opleiding eruit?

Bij SEGO krijg je een verkorte, praktijkgerichte opleiding via Bouwmensen Limburg of IW Zuid-Oost. Het opleidingstraject duurt enkele weken en is een afwisseling van theorie en praktijk. Je gaat in de

praktijklokalen van IW Zuid Oost (voor een functie in de elektro/ installatietechniek) of van Bouwmensen (voor een functie in de bouw) daadwerkelijk aan de slag en oefent op realistische praktijkopstellingen. Voor jou zijn er geen kosten verbonden aan deze opleidingen.

Kijk op www.sego.nu/opleidingen voor meer informatie over de verschillende mogelijkheden.

Bellen of mailen voor meer informatie kan natuurlijk ook!

Jacqueline Schalken: 06 - 48 77 36 53

jacqueline@sego.nu - www.sego.nu



INSTALLATIETECHNIEK EN BOUW. OOK IETS VOOR JOU

Meld je aan voor project SEGO.



WERKEN IN DE INSTALLATIETECHNIEK EN BOUW. OOK IETS VOOR JOU.

Meld je aan voor project SEGO



www.sego.nu/voorjou

sego

Een initiatief van provincie limburg

bouwmensen

W

Omdat opleiden werkt!

www.sego.nu

sego

Vind jouw
happy new job
bij **Sevagram** in
Heerlen, Maastricht of het Heuvelland



kijk snel op
werkenbijsevagram.nl



 Sevagram
Zorg met bezieling