

MAASTRICHT

leeft!

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

IN DE VOLGENDE UITGAVE (MEDIO OKTOBER):

PARKSTAD & MAASTRICHT
VACATUREKRANT ZUID-LIMBURG
HERFST, TUIN & WOONSPECIAL

HUIS AAN HUIS MET EEN OPLAGE VAN 209.00
EXEMPLAREN. BEL VOOR MEER INFO EN DE
SPECIALE TARIEVEN.

SEPTEMBER 2023 | NUMMER 08



BACK TO SCHOOL

Terwijl de zomer langzaam zijn laatste zonnestrallen laat schijnen, is het einde van de schoolvakantie met rasse schreden genaderd. Kinderen en jongeren in de regio zuid waren eind augustus het eerst van het land aan de beurt om hun rugzakken weer te vullen en zich voor te bereiden op een nieuw schooljaar met nieuwe vrienden, uitdagingen en kansen. Kortom: het 'terug naar school'-seizoen is aangebroken!



FOTO: JEAN-PIERRE GEUSENS

IN DE VOLGENDE UITGAVE (MEDIO OKTOBER):

PARKSTAD & MAASTRICHT VACATUREKRANT ZUID-LIMBURG EN
HERFST, TUIN & WOONSPECIAL.

HUIS AAN HUIS MET EEN OPLAGE VAN 209.00 EXEMPLAREN. BEL VOOR MEER INFO EN DE SPECIALE TARIEVEN.

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

POWERED BY

RandaEsser
sales & media



HÉT ENERGIELOKET
VAN LIMBURG

The Auping logo consists of the word 'auping' in a white, lowercase, sans-serif font, centered within a solid blue rectangular background.

Altijd de **juiste** **ondersteuning**



Auping Evolve matras

Met keuze uit 12 verschillende varianten, lig je gegarandeerd goed. Onze Auping experts in de winkel adviseren graag welk Evolve matras het beste bij je lichaam past.
auping.nl/evolve

Auping Store Heerlen

Parallelweg 34

Kijk op auping.nl/store voor de openingstijden of maak een afspraak. Auping, met liefde.



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 19,95!

Ook natriumarm, vegetarisch of glutenvrij.

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. Dat smaakt naar meer toch?

Leden van Envida krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 202-ENVIDA10A23. Eet smakelijk!

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



Bestel & geniet van:



Runderhachee met rode kool en aardappelen



Nasi goreng met kipsaté



Macaronischotel met rundergehakt



Grootmoeders kippannetje

www.apetito-shop.nl

Gratis kunstroute

WYCK ARTISTIQUE

Ontdek de kunstzinnige kant van Wyck tussen 14 oktober en 12 november '23

Volg Wyck via wyck.nl en via & @meet.wyck



Gemeente Maastricht

Beddenspecialzaak Ruwette bestaat 55 jaar

Het is inmiddels 55 jaar geleden dat dhr J.Ruwette senior startte met de onderneming Ruwette vanuit Oirsbeek.



Het begon met de verkoop van koeienvellen, meubelstoffen en polyetherschuim op weekmarkten in de regio Zuid-Limburg. De vraag naar matrassen werd steeds groter en zo werd de eerste winkel in Heerlen begonnen.

Een bijzonder hoogtepunt in de jaren negentig was het hoofdsponsorschap van een topamateur wielploeg met vele successen in binnen- en buitenland. In 1999 was inmiddels de tweede generatie, Maurice Ruwette, in het bedrijf gekomen met nieuwe frisse ideeën. Er werd gestart met een van de eerste beddenwebshops van Nederland. Inmiddels levert beddenspecialzaak Ruwette aan klanten over de hele wereld.

In 2007 werd een tweede filiaal in Maastricht geopend. De laatste jaren ging beddenspecialzaak Ruwette zich verder specialiseren in natuurlijke bedden. Ruwette speelt hiermee in op een wereld zonder plastic. Maar het allerbelangrijkste: met natuurlijke materialen ventileert het bed het allerbeste waardoor U dieper slaapt en bijkomend voordeel: het is duurzamer waardoor zo'n bed minstens 2 x langer meegaat als een conventioneel bed en voor een prijs die U niet verwacht.

Om het 55 jarig jubileum met U te vieren heeft Ruwette een zeer interessante aanbieding in petto.



Ruwette 55 jaar!

Grijp je jubileum voordeel.

ruwette.nl
beddenspecialzaak

Heerlen | Maastricht



55 plussers: sterker door ZilverFitness

Het hele lesuur een gediplomeerde vaste coach

Maastricht – ZilverFitness is een sportprogramma speciaal voor 55-plussers. Begeleid door ervaren vaste coaches en in kleine groepen, maar zonder contract waar je lang aan vast zit. De functionele trainingen bevatten naast conditieverbetering ook bot- en spierversterkende oefeningen. ZilverFitness heeft 23 locaties in Nederland en organiseert een gratis startbijeenkomst op maandag 25, dinsdag 26 en donderdag 28 september van 10.15-12.15 uur. Inschrijven kan via www.zilverfitness.nl.

Spiermassa neemt af

Ben-Anne (56) van ZilverFitness vertelt: "Na je dertigste neemt de botdichtheid af en worden je spieren langzaam wat dunner.

Elk jaar lever je een klein beetje spiermassa in. Naarmate je ouder wordt gaat dat sneller en op 70-jarige leeftijd gemiddeld 3 procent per jaar. Tien jaar achter elkaar zo'n afname betekent dat je ongeveer 25 procent van je totale spiermassa kwijtraakt.

Logisch dat sommige zaken dan moeilijker gaan." Om juist die spiermassa te be-

houden, startte Ben-Anne 5 jaar geleden samen met zijn compagnon Malcolm (46) ZilverFitness.

Bot- en spierversterkende training

Volgens neurowetenschapper Erik Scherder houden beweging en krachttraining je afweersysteem op peil. Het houdt je lijf in conditie en verkleint het risico op ernstige gevolgen van o.a corona. De kans op dementie lijkt af te nemen. Ook de Gezondheidsraad adviseert om minimaal tweemaal per week bot- en spierversterkende oefeningen te doen, naast 150 minuten per week bewegen.

Trainen in kleine groepen

Je traint in kleine groepen, altijd onder leiding van een gediplomeerde vaste coach gedurende het gehele lesuur. Ben-Anne: "Het is daarbij de bedoeling dat de oefeningen zwaar genoeg zijn en dat je je spieren gaat voelen. Dat is nodig om sterker te worden.

De grootste uitdaging zit in de houdingspijnen. Dit zijn de niet zichtbare, diepgelegen spieren rondom het bekken en tegen de ruggengraat aan. Zij zorgen voor een stabiele romp. Deze spieren train je niet door een wandeling, maar juist met losse gewichten en het hele lichaam."



Angela: "De coach doet het heel goed, legt goed uit en let goed open houd ook de pret erin!"

Gratis startbijeenkomst met proefles

De leeftijd van de deelnemers ligt tussen de eind 50 en eind 70. ZilverFitness is voornamelijk open op maandag t/m donderdag van 10.15 - 11.15 uur. Naarmate meer mensen komen sporten zullen er extra lessen bijkomen. Kijk op www.zilverfitness.nl voor het filmpje en schrijf je in voor een gratis startbijeenkomst op ma 25, di 26 of do 28 september van 10.15-12.15 uur.

Liever telefonisch contact?

Bel Ben-Anne op 030-752 35 48. Heerderdwaarsstraat 26-28, 6224 LT, Maastricht. In de sportschool van CrossFit Batteraaf. Bij het Heugemerveld, achter het spoor, aan het einde van de groene loper, naast Regie Auto's.



Aat: 'Door de trainingen ben ik sterker geworden en heb ik geen last meer van mijn onderrug!'

Haal de herfst in huis

De blaadjes vallen bijna van de bomen, de temperaturen dalen langzaam en de geur van versgebakken appeltaart kunnen we al bijna ruiken – de herfst komt eraan! Het perfecte moment om jouw huis om te toveren tot een warm en gezellig toevluchtsoord. Woonboulevard Heerlen inspireert je graag met eenvoudige ideeën om de boel lekker knus en warm te maken.

Natuur in huis

In het bos zijn tijdens de herfstmaanden mooie decoraties te vinden, voor niks! Van kleurrijke bladeren tot dennenappels: je kunt ze gebruiken voor leuke DIY's. Ook in de winkels van Woonboulevard Heerlen zijn allerlei decoraties geïnspireerd op de natuur te vinden.

Knus textiel

Zacht kussen, check. Warme plaid, check. Favoriete serie, check. Na een lange dag

kun je je zo heerlijk settelen op de bank. Herfstige kleuren zoals (roest)oranje, bruin en groen kleden de boel warm aan. Ook je slaapkamer wordt een knusse cocon met flanelen beddengoed of een dikke spreij.

Verwarmende verlichting

Sfeervolle verlichting mag niet ontbreken! Met (zelfgemaakte) kaarsen, rustieke windlichten en lantaarns verspreid je een

zachte gloed in iedere ruimte. Met een staande lamp in de hoek creëer je een fijne plek voor het lezen van een boek of magazine.

Herfstige geuren

Niet alleen die geurende appeltaart in de oven verspreidt heerlijke aroma's door je woning. Geurstokjes, -kaarsen en -diffusers zorgen voor een aangenaam luchtje. Van zachte vanille tot scherpe pumpkin spice: er zijn genoeg herfstige geuren te bedenken én te vinden.

Jouw thuis voor wooninspiratie

Al meer dan 30 jaar is Woonboulevard Heerlen hét adres in de Euregio vol wooninspiratie. In één rondje langs de drie pleinen met meer dan 50 speciaalzaken vind je alles voor in én om het huis. Van een heerlijke bank voor in de woonkamer tot de vloertegels voor de badkamer. Van betaalbaar design voor iedereen tot high-end merken. Dankzij ons veelzijdige aanbod zit er altijd wel iets tussen dat voldoet aan jouw woon- en interieurwensen.



Woonboulevard Heerlen inspireert

Woonrends veranderen ieder seizoen en ieder jaar. Hoe houd je de boel thuis up-to-date? Met de inspiratietips en nieuwtjes van Woonboulevard Heerlen!

Volg ons op social media

via [/woonboulevardheerlen](#) en mis niets!



Lederhosenland

Waar 20 jaar geleden alleen in München en het Rijnland Oktoberfest gevierd werd wordt nu ook in ons land elk weekend in september en oktober wel ergens 'EIN PROSIT' gezongen.

Samen met de start van het Oktoberfeest Silard in 2005 zorgde Lederhosenland dat elke bezoeker de juiste outfit kon aanschaffen. Voorzichtig gestart met één rek en inmiddels uitgegroeid tot de grootste specialist in trachten mode van de Benelux en misschien ook wel van Duitsland. Klanten komen namelijk zelfs vanuit Bayern naar Lederhosenland omdat je bij hun nergens 1500m² aan topmerken onder één dak vindt. Onze collectie is dan ook exclusief en de collectie schoenen en accessoires zeer uitgebreid.

De filialen in Sittard, Roermond en Aken hebben een unieke sfeer. Geheel in stijl ingericht, personeel in trachten mode en

op de achtergrond bijpassende schlagermuziek.

Trends 2023

Voor de mannen staat de korte Lederhose met riem op één. De bretels zijn nagenoeg verdwenen. De mannen gaan tegenwoordig ook chique, het ruithemd is vervangen voor een effen hemd met opstaand bord. Hierover een mooi gilet of vest met een colbert.

Bij de dames zijn de Dirndls een stukje chiquer geworden. Bovenlijf van bijvoorbeeld mooi fluweel met alleen een rits of knoopjes zijn dit jaar volop aanwezig. Draag jij daaronder een dirndlblouse van mooi kant dat hoog gesloten is dan ben jij helemaal trendy.



Echte Lederhosen v.a. € 59,95

LEDERHOSENLAND
◆ LEDERHOSEN & DIRNDL ◆
BY HENDRIKS MODE

Sittard Rijksweg Noord 22
Roermond Nassastraat 80
Aken Kleinkölnstraße 20-22

LEDERHOSENLAND.COM
LEDERHOSENLAND

Haal de herfst in huis

Ontdek onze 3 pleinen
met meer dan 50 winkels
boordevol wooninspiratie!



7 dagen per week open
Makkelijk bereikbaar
Gratis parkeren



woon
boulevard
heerlen
inspireert



woonboulevardheerlen.nl

Tips voor ouders

Dit moet je doen als je kind koorts heeft

Als je kind koorts heeft, bel je het liefst meteen de huisarts of geef je je kind paracetamol, in de hoop de koorts tegen te gaan. Maar is paracetamol wel zo verstandig? En wanneer moet je naar de huisarts gaan? Huisarts en onderzoeker van Maastricht UMC+ prof. dr. Jochen Cals geeft advies.

- Paracetamol verlaagt de lichaamsthermostaat, maar dat vertraagt juist het herstelproces. Alleen als de koorts samengaat met veel pijn, kun je paracetamol aan je kind geven. De paracetamol is in dat geval vooral bedoeld als een effectief middel tegen de pijn.
- Zorg als ouder dat je kind genoeg vocht binnen krijgt. Let daarbij ook op de vochtuitscheiding en controleer of je kind een droge mond en lippen heeft. Jonge kinderen met koorts zijn extra gevoelig voor waterige diarree en overgeven.
- Zorg voor dunne kleding en dun beddengoed.
- Geef je kind een warm bad: de lichaamsthermostaat voelt het warme badwater, waardoor het lichaam zal afkoelen.



Wanneer moet je de huisarts te bellen?

Jochen Cals: "Vooral koorts in combinatie met andere factoren is alarmerend. Bel dan de huisarts. Deze factoren zijn bijvoorbeeld baby's jonger dan drie maanden, kinderen met hart- of longziekten

of als je kind een prik van het consultatiebureau heeft gemist. Houd je kind dus goed in de gaten en signaleer afwijkend gedrag. Meer risicofactoren zijn te vinden op www.thuisarts.nl, zoek op 'mijn-kind-heeft-koorts'."

Als je kind niet wil eten

Het is herkenbaar voor veel ouders: kinderen die weigeren te eten wat goed voor hen is, die helemaal niet eten of alleen als er een dikke laag ketchup of appelmoes over het eten is uitgesmeerd. Je hebt treuzelaars, herkauwers of zelfs eetweigeraars. Ouders worden er soms door tot wanhoop gedreven. Wat te doen? De experts van het Maastricht UMC+ hebben deze tips:



- Blijf altijd nieuwe smaken aanbieden, ook al wil je kind niet. Het is goed om nieuwe dingen te proeven, al is het maar een klein hapje.
- Wen eraan om op een bord vooral veel groente, wat minder aardappelen en weinig vlees te scheppen.
- Laat je kind niet te lang uit de fles drinken. Je mag gerust een beetje dwang gebruiken, dus durf soms iets ongevoeliger te zijn. Juist je gevoeligheid kan tot problemen leiden.
- Maak de maaltijd aantrekkelijk door geuren en kleuren. Je mag appelmoes als eerste hulpmiddel gebruiken om eten af te dekken, maar let op dat het geen gewoonte wordt. En laat ze eerst het 'vieze' in kleine hoeveelheden eten voordat ze het lekkere mogen.
- Je mag iets lekkers als beloning geven om je kind te motiveren andere smaken uit te proberen. Maar kijk uit dat de hoeveelheden niet toenemen: binnen de kortste keren is één snoepje al niet meer genoeg. Dat geldt ook voor tv-kijken tijdens het eten: het kan helpen om je kind te laten eten, maar laat het niet uitgroeien tot een slechte gewoonte.

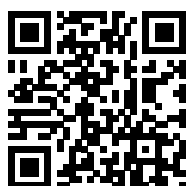
Tips voor als je kind niet kan slapen

Het is een herkenbaar probleem voor veel ouders: je kind kan niet slapen. Het ene kind valt gemakkelijker in slaap en slaapt langer door dan het andere, maar globaal genomen kun je zeggen dat zo'n 15 tot 30 procent van alle kinderen tussen 0 - 18 jaar wel eens slaapproblemen heeft. Hoe kun je als ouder helpen om te zorgen voor een betere nachtrust voor je kind? Kinderarts dr. Birgit Levelink en medisch pedagogisch medewerker Nanda Barten van het Maastricht UMC+ hebben de volgende tips:



- Rust en regelmaat zijn belangrijk voor een kind om goed en voldoende te slapen, maar neem eerst de oorzaak weg van het slechte slapen. Zo kan een koemelkallergie of overprikkeling er bijvoorbeeld voor zorgen dat een kind slecht slaapt.
- Kijk naar andere eventuele onrustveroorzakers. Een rustige, verduisterde slaapkamer met een temperatuur die niet te koud is, maar zeker ook niet te warm, vormt een basisvoorwaarde voor een goede slaap.
- Zorg voor een vast bedritueel dat je elke avond herhaalt. Vooral voor kinderen tot ongeveer 12 jaar is dit belangrijk. Neem hier als ouder ook de tijd voor.
- Bij heel kleine kinderen is het belangrijk om ze wakker op bed te leggen. Het kind kan zo leren om zelf in slaap te vallen.
- Laat kinderen overdag lekker bewegen: voetballen, dansen of ravotten in de tuin, kinderen die regelmatig bewegen slapen beter dan stilzitters.
- Creëer 's avonds rust en ontspanning: beide zijn belangrijk om goed in slaap te kunnen vallen. Flikkerende schermen of spannende spelletjes kun je dus beter voor de ochtend of middag bewaren.
- Doe energiedrankjes in de ban. Ga als ouder het gesprek aan met je puber als je denkt dat dit de veroorzaker van het slechte slapen zou kunnen zijn.
- Ook voor pubers geldt dat regelmaat in het tijdstip van naar bed gaan helpt om goed in slaap te vallen en mijd beeldschermen in de uren voor het slapen.

Je kunt dus als ouder al heel veel dingen zelf doen om ervoor te zorgen dat je kind beter slaapt. Lukt dit niet, zoek dan hulp bij het consultatiebureau of de jeugdarts.



Kijk voor meer gezonde ideeën op <https://gezondidee.mumc.nl/> van het Maastricht UMC+.

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



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



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.

Tot Wyck!



Dat zeggen wij maar wat graag, want als je eenmaal een keer in het 'Petit Paris' van Maastricht bent geweest dan kom je zeker weten vaker terug. Wyck kent weinig ketens en veel familiebedrijven, speciaalzaken, concept- en lifestylestores en is ook de thuisbasis van menige kunstenaar en creatieve maker, dit is onder andere terug te zien in het mooie aantal kunstgaleries.

Dit kun je zelf ervaren tussen 14 oktober en 12 november met Wyck Artistique. We mixen en matchen kunst met horeca en winkels en creëren een unieke kunstroute

met (mini) expo's verspreid door het hele stadsdeel. Hou onze website en social media in de gaten voor het routeboekje en meer informatie over Wyck Artistique.

@meet.wyck
www.wyck.nl

Maastricht Gallery

Weekend

20-21-22 oktober 2023

Nieuw in Maastricht: ZilverFitness

ZilverFitness, een sportprogramma speciaal voor 55 plussers, opent nu ook in Maastricht. Maandag 25, dinsdag 26 en donderdag 28 september is er een startbijeenkomst met uitleg en gratis proefles van 10.15 -12.15 uur. Inschrijven kan via www.zilverfitness.nl.

Maastricht - Deelnemers aan het programma worden in kleine groepen begeleid door ervaren vaste coaches en nemen deel zonder contract waar je lang aan vast zit. De functionele trainingen bevatten naast conditieverbetering ook bot- en spierversterkende oefeningen. ZilverFitness heeft 23 locaties in Nederland.

Bot- en spierversterkende training

Volgens neurowetenschapper Erik Scherder houden beweging en krachttraining je afweersysteem op peil. Het houdt je lijf in conditie en verkleint het risico op ernstige gevolgen van corona. De kans op dementie lijkt af te nemen. Ook de Gezondheidsraad adviseert om minimaal tweemaal per week bot- en spierversterkende oefeningen te doen.

Startbijeenkomst met gratis proefles

De leeftijd van de deelnemers ligt tussen de eind 50 en eind 70. ZilverFitness lessen zijn vooralsnog op ma t/m do van 10.15 of 11.15 uur. Via www.zilverfitness.nl kunnen mensen zich inschrijven voor de

startbijeenkomst op ma 25, di 26 of do 28 september. Lukt dat niet, dan is een gratis proefles op een andere datum ook mogelijk. Liever telefonisch? 030-752 35 48.

Adres: In de sportschool van CrossFit Bateriaaf, op de Heerderdwardsstraat 26-28, 6224 LT Maastricht. Bij het Heugemerveld, achter het spoor, aan het einde van de groene looper, naast Regie Auto's.



Janny; 'Door de goede begeleiding, grote variatie in oefeningen en de uitdaging met mezelf merkte ik binnen een aantal maanden al resultaat. Meer kracht en soepelheid bijvoorbeeld. Een echte aanrader!'

Vrijwilligers, we kunnen niet meer zonder...



In onze zorglocaties werken we nauw samen met vrijwilligers. Vrijwilligers die het leuk vinden om iets te kunnen betekenen voor onze bewoners. Of het nu gaat om samen een kopje koffie drinken, een praatje maken of tijdens grotere activiteiten meehelpen de bewoners naar beneden te brengen.

"Bijna alle ondersteuning is mogelijk. Vaak zie je ook dat vrijwilligers dit werk doen om zelf niet achter de geraniums te willen zitten", aldus Annelore Lemaire, coördinator vrijwilligerswerk bij Sevagram.

"Voor de vrijwilligers is het een manier om fit te blijven en gezelschap op te zoeken. Erbij horen... De kinderen van onze vrijwilligers zijn vaak druk met hun eigen huishouden waardoor deze groep mensen doordeweeks vaak alleen thuis zit. Met vrijwilligerswerk horen ze erbij, doen ze werk dat

zij leuk vinden en kunnen wij voor onze bewoners juist dat beetje extra aandacht geven", vult Swenna Buddingh aan. Swenna is eveneens coördinator vrijwilligerswerk.

"Op onze website staan zo veel leuke verhalen van onze vrijwilligers. Waarom ze dit werk doen en wat ze ervoor terug krijgen. Het is voor ons allemaal hartverwarmend. Ik roep dan ook iedereen op om zich aan te melden als vrijwilliger", betoogt Anita Cremers, coördinator vrijwilligerswerk.

Kijk op onze website voor de verhalen en de vacatures: <https://werkenbijsevagram.nl/vrijwilligers-aan-het-woord/> of scan de QR-code.





Super Vleeshal

HENDRICKX

Maaseikersteenweg 124
Smeermaas-Lanaken

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

Openingsuren:

Dins-, woens-, donder- & vrijdag
 van 09u00 tot 17u00
 Zaterdag van 09u00 tot 16u30
 Zondag & maandag gesloten
Jaarlijks verlof t/m 19 september

Actie geldig vanaf 20 september

**Hendrickx bekend van
 zijn mals, smakelijk
 kwaliteitsvlees!**

**3kg kip-
 drumsticks
 kopen**



voor €**13,49**

+2KG GRATIS

**Gemengde
 braadworst**



€**8,75**/kg

**1kg kopen
 +1/2kg GRATIS**

**Biefstuk extra
 of Entrecôte**



€**17,25**/kg

Super mals

vanaf
 3kg €**16,25**/kg

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

Kipfilet

€**6,99**/kg



vanaf
 3kg €**5,99**/kg



VOORDEELCOLLI 1

1 kg biefstuk extra of entrecôte
 1 kg kalfsbraadworst
 1 kg halskoteletten
 1 kg gemengd gehakt
 1 kg kippenbillen **5 kg voor**
€40.50



VOORDEELCOLLI 2

1 kg biefstuk extra
 1 kg kalfsbraadworst
 1 kg halskoteletten
 1 kg varkensstoofvlees
 1 kg gemengd gehakt
 1 kg kipfilet **6 kg voor**
€52.50



VOORDEELCOLLI 3

1 kg entrecôte
 1 kg kipfilet
 1 kg filetkoteletten
 1 kg vleesribben
 1 kg gemengde braadworsten
 1 kg gyros of shoarma
 1 kg spaghetti gehakt
 1 kg varkensgebraad **8 kg voor**
€72.50



VOORDEELCOLLI 4

1 kg biefstuk extra
 1 kg gemengd gehakt
 1 kg kalfsbraadworst
 1 kg soepvlees zonder been
 1 kg hespenlappen
 1 kg vers spek gesneden
 1 kg vleesribben
 1 kg gyros
 1 kg varkensstoofvlees
 1 kg kippenbillen **10 kg voor**
€85.50



VOORDEELCOLLI 5

1 kg biefstuk extra of rosbeef
 1 kg kipfilet
 1 kg kalfsbraadworsten
 1 kg gemengd gehakt
 1 kg western steaks
 1 kg rundsstoofvlees
 1 kg wiener-of pragerschnitzel
 1 kg vleesribben
 1 kg rundshamburgers
 1 kg kippenbillen **10 kg voor**
€89.50



Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele drukfouten.

Bestellen kan online of bellen naar: 089 71 35 68
www.supervleeshalhendrickx.be

**VOLG
 ONS
 OP**

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



Zoek je een leuke baan?
Kom werken in één van
onze locaties in Heerlen,
Maastricht of het Heuvelland.

Bel of app met onze recruiters 06 - 18 35 32 45,
kijk op onze werkenbijsevagram.nl website
of scan de QR code!

