

PARKSTAD & MAASTRICHT

JAARGANG 4 | NUMMER 40

JAARGANG 1 | NUMMER 7

leeft!

ZUID-LIMBURG EDITIE

POWERED BY

Randal Esser
sales & media



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

SPECIALE VAKANTIEUITGAVE

MET VEEL AANDACHT VOOR

VAKANTIE IN ZUID-LIMBURG EN NOG VEEL MEER

HET HELE TEAM VAN PARKSTAD & MAASTRICHT LEEFT,
WENST U EEN FIJNE VAKANTIE TOE

© Foto: Bas Quaedvlieg

ZOMERSE ACTIVITEITEN

De vorige woordzoekeroplossing kondigde het al aan: Laat die heerlijke zomer in Limburg maar komen. En dat zullen we weten ook! Voor de zon hoeven we namelijk echt niet meer naar het buitenland.

Graag delen we in deze uitgebreide gecombineerde zomereditie van Parkstad & Maastricht Leeft diverse tips en adviezen om een hete zomer op een aangename manier door te komen.

Voor de thuisblijvers staan er de komende maanden weer veel activiteiten en evenementen op de agenda. En de talloze prachtige wandelpaden zorgen ervoor dat de stappenteller overuren maakt.

$$a^2 + b^2 = c^2$$

IN ONS VOLGENDE NUMMER
(MEDIO SEPTEMBER)

Back to school

mega
showroom
sale

Totale leegverkoop bij
Berden slapen Heerlen

Promenade 12, 6411 JK

COLOFON

Maanduitgave Parkstad & Maastricht Leeft!

Parkstad: 4e jaargang, juli 2023, editie 40

Maastricht: 1e jaargang, juli 2023, editie 7

Verspreidingsgebied:

Gehele regio Zuid-Limburg.

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

Redactie

Context4You
parkstadleeft@randalesser.nl

Coverfoto

Bas Quaadvlieg

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media
Edwin Philippens

Lay-out en vormgeving

Studio Cicero

Druk

Print Power Nederland, Melick

Uitgever

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

RandalEsser
sales & media



Volg ons ook op:

Facebook: Parkstad Leeft
Instagram: ParkstadLeeft

Copyright©2023 Randal Esser Sales & Media. All rights reserved.

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

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

PUZZEL MEE EN WIN!

Lekker shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

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

STUUR JE ANTWOORD VOLLEDIG MET NAAM, WOONPLAATS EN TELEFOONNUMMER VÓÓR 1 SEPTEMBER 2023 NAAR PARKSTADLEEF@RANDALESSER.NL OF PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.NL

MENU VAN DE MAAND

PAËLLA VAN DE BBQ

Alvast een beetje wennen aan de Spaanse cultuur voordat je er lekker op vakantie gaat? Of, gewoon lekker thuis blijven en heerlijk buitenlands eten bereiden en jezelf aan de Spaanse costa wanen? Het kan allemaal met dit heerlijke Spaanse Paëlla-recept van de BBQ in een Paëlla-pan met garnalen en mosselen. Dat belooft een heerlijke zomer te worden!

Benodigheden (4 pers):

- 2 (rode) uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 80 gram Spaanse ham, bijv. Lomo, Serrano
- 1 blik gepelde tomaten van goede kwaliteit
- 1 theelepel saffraandraadjes
- 1,25 l visbouillon
- 500 gr. Paella rijst (liefst geen risotto rijst)
- 500 gr. mosselen
- 250 gr. grote garnalen
- 1 citroen
- peper & zout
- olijfolie



Bereidingswijze:

- Pel de uien en snipper ze. Pel de knoflook en pers deze uit. Was de paprika's, verwijder de steel en zaadlijsten en snijd in blokjes. Scheur de ham in stukken.
- Verwarm de barbecue voor op hoog vuur. Plaats de Paëlla-pan in de barbecue en voeg een scheut olie toe.
- Bak de uien, knoflook en paprika glazig, gedurende 2-3 minuten. Voeg de Spaanse ham toe en bak deze mee gedurende 2 minuten. Voeg de gepelde tomaten toe, plet ze een beetje in de pan en roer de saffraandraadjes er doorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Schenk de visbouillon erbij en voeg de Paëlla-rijst toe. Roer het geheel gelijkmatig door zodat de rijst evenredig verspreid door de pan ligt. Sluit de barbecue, breng naar 180 graden. Als het goed is, is de tomatensaus aan het borrelen.
- Rangschik de mosselen en de garnalen bovenop de Paëlla sluit weer de barbecue en laat 20 minuten stoven. Roer tot slot de Paëlla een keer goed door. De beste Paëlla is die waar de bodem een beetje van 'aangekoekt' is. Roer het rustig los en serveer met partjes citroen en verse peterselie erbovenop.

Eet smakelijk!

Bron: bettyskitchen.nl

EEN HEERLIJKE ZOMER

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

- BESTEMMING
- BRUINEN
- DRUKKEND
- DUIKBRIL
- HITTEGOLF
- KOELTE
- KOFFERS
- LIGSTOEL
- RESERVERING
- SCHADUW
- TOERISTEN
- VAKANTIELAND
- VENTILATOR
- VERFRISSEND
- ZANDSTRAND
- ZONNESTEEK
- ZWEMBANDJES
- ZWEMKLEDING
- ZWEMVLIEZEN
- ZWOEL



Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

EUROTEGEL *Sinds 1967*

HEERLERBAAN 233 | 6418 CE HEERLEN | 045-542 72 72 | INFO@EUROTEGEL.NL | WWW.EUROTEGEL.NL

Al meer dan 55 jaar uw specialist in **WAND- EN VLOERTEGELS**
Ons assortiment is geschikt voor **IEDEREEN**, zowel jong als oud!

MIJN Lunchcafé

SOCIAAL & HUISELIJK
ONTBIJTEN-LUNCHEN-KOFFIE

WAAR ZIJN WIJ TE VINDEN
CASINOLAAN 6
6372 XG LANDGRAAF
INFO@MIJNLUNCHCAFE.NL

Scan de QR code en bekijk onze website

MIJNLUNCHCAFE

BEL ONS
+31642970010

YOLO ONS OP SOCIALMEDIA

40 jaar: 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!

Cadeaupakket bij je e-bike

Wat maakt onze klant gelukkig? Met een gerust hart op pad met je e-bike! Daarom krijg je bij je e-bike 1 jaar gratis verzekering (gemiddeld 150 euro). Wat er ook gebeurt, pech onderweg, schade of diefstal, je bent ervoor verzekerd.

Daarnaast krijg je een tegoed van 150 euro voor accessoires. Dit is vrij te besteden. We adviseren altijd een extra slot van goede kwaliteit aan te schaffen. Dan kun je met een veilig gevoel je e-bike neerzetten waar je maar wilt.

Een e-bike is een grote uitgave

De e-bikes van tegenwoordig zijn van topkwaliteit. Dat merk je ook aan de prijzen. Voor velen onder ons is 2000 of 3000 euro een grote uitgave in één keer. Tegelijk merk je dat mensen liever met de e-bike of e-bakfiets op pad gaan, dan met het openbaar vervoer of met de auto. Of het nu is om naar het werk te gaan, de winkel of een leuk uitje.

Vandaar dat er steeds vaker gekozen wordt voor leasen of gespreid betalen. In deze editie in Maastricht Leeft lichten we deze opties kort toe.

Je e-bike leasen

Leasen betekent dat je maandelijks betaald voor je e-bike. Je hoeft dus niet ineens een groot bedrag neer te leggen. Leasen betekent ook dat je ontzorgd bent, want in je leasecontract zit ook de verzekering, het onderhoud en de reparaties.

Je kunt je e-bike leasen via je werk of privé. Bij leasen via je werk (bijv. via Lease-a-bike) bespaar je geld door het belastingvoordeel. Dit kan als werknemer, als zzp'er en als werkgever. Bij privé leasen (bijv. via ANWB) heb je geen belastingvoordeel, maar wel het voordeel van onbezorgd genieten van je e-bike.

Een leasecontract duurt standaard 3 jaar. Daarna kun je ervoor kiezen om je e-bike in te leveren. Je kunt er ook voor kiezen om je e-bike over te kopen aan 20% van de aankoopwaarde.

Je e-bike gespreid betalen

Wil je liever niet leasen, maar meteen eigenaar worden van je e-bike, dan kun je kiezen voor gespreid betalen. Wij werken samen met FietsFlex. Bij FietsFlex kun je terecht voor een lening.



Je vult je gewenste lening en gegevens in, dan gaat FietsFlex de mogelijkheden inventariseren.

Ze sturen een op maat gemaakte offerte. Je beoordeelt de offerte en bij akkoord stuur je de nodige documenten terug.

Vervolgens wordt het geld voor je e-bike naar jou overgemaakt of rechtstreeks naar de e-bikespecialist.

Advies op maat

Voor advies op maat, kom gerust langs. We denken graag met je mee over een geschikte e-bike, een passende aanschaf en vervolgens het onderhoud.



1 jaar
GRATIS
verzekering,
slot én tas bij
uw e-bike!

T.w.v. € 300!



www.aondestasie.nl

Fietsspecialist Aon De Stasie



Stationsplein 26, Maastricht | 043-3101038 | www.aondestasie.nl

Persoonlijk advies

op maat in Auping Store Heerlen

Ralph en Sanne Gasse heten je hartelijk welkom in Auping Store Heerlen. Je vindt hier het complete Auping assortiment onder één dak.

Dromen van een uitgeruste wereld

Al 135 jaar lang werkt Auping aan de beste manieren om uit te rusten. De beddenfabrikant uit Deventer gelooft dat een uitgeruste wereld een betere wereld is. Een Auping is maatwerk, handwerk, vakwerk. Elk bed wordt gemaakt met aandacht voor detail, voor het milieu en voor de toekomst. Auping maakt bedden en matrassen op maat, voor een zo goed mogelijke nachtrust. Betrouwbaar, duurzaam en persoonlijk. Die waarden passen bij Ralph en Sanne Gasse, eigenaren van Auping Store Heerlen.

Advies op maat

Goed slapen is nodig om aan een energieke dag te kunnen beginnen. Daarom staan Ralph, Sanne en hun team van slaapexperts in Auping Store Heerlen klaar om je hierbij te helpen. Zij geven met zorg advies op maat en zorgen ervoor dat je kiest

voor het bed en het slaapcomfort dat helemaal is afgestemd op jouw persoonlijke wensen. De adviseurs van Auping Store Heerlen zijn opgeleid aan de Auping Academy en hebben maar één passie; jou een goede nachtrust bezorgen.

Afspraak maken

In alle rust het Auping assortiment ontdekken en proefliggen? Maak dan online een afspraak, dan helpen we je in alle rust op een moment dat jou goed uitkomt.

We heten je van harte welkom!

20% verjaardagsvoordeel

Auping bestaat dit jaar 135 jaar. Dat wordt groots gevierd met maar liefst 20% verjaardagsvoordeel op het gehele Auping assortiment. Je slaapt deze zomer al op een Auping boxspring vanaf ~~€ 2.290,-~~ € 1.832,-* of op een Auping matras vanaf ~~€ 495,-~~ € 395,-*

* De vermelde actieprijzen zijn geldig t/m 3 september 2023.

Exclusieve actie bij Auping Store

Maak nu online een afspraak bij onze Auping Store en ontvang een **gratis dekbedovertrek t.w.v. € 179,95** naar keuze. Deze actie is geldig bij een aankoop vanaf € 995,-.



Auping Store Heerlen
 Parallelweg 34

T: 045 – 2011 267 | aupingstore-heerlen.nl

135 jaar
auping

20% verjaardags voordeel

Het voordeel is geldig op ons hele assortiment t/m 3 september.

Voorwaarden van toepassing.

Auping Store Heerlen
Parallelweg 34

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

Reconext verslavingszorg is er natuurlijk voor jou

Reconext verslavingszorg is een kliniek, gelegen in Limburg. Onze behandeling is erop gericht je te helpen bij het doorbreken van je verslaving én bij het terugvinden van de connectie met jezelf en je omgeving.

Unieke werkwijze

Bij ons staat duurzaam herstel, waarbij theorie en praktijk gecombineerd worden, op nummer één. Dat is namelijk wat we misten bij de traditionele klinische verslavingszorg en de reden dat Reconext is opgericht. We brengen tijdens de behandeling veel tijd door in de natuur. Waarom? Door er actief op uit te gaan kun je niet achteroverleunen, maar moet je zelf aan de slag en kom je weer in verbinding met jezelf. Zo leer je op een laagdrempelige manier omgaan met negatieve emoties en ben je beter voorbereid op situaties die misschien ook ná de behandeling kunnen voorkomen.

Behandeling verslaving

Hoe de behandeling van jouw verslaving er precies uit gaat zien, dat bepaal je zelf. Want niet je verslaving, maar jij staat centraal. We vinden het belangrijk dat je 100% achter je beslissing staat. Zonder jouw goedkeuring, is er geen behandeling mogelijk. Je kunt bij ons kiezen uit drie verschillende behandelingen voor je verslaving:

- 3-daagse groepsbehandeling (8 weken)
- 5-daagse groepsbehandeling (6 weken)
- Individuele behandeling van (12 weken met uitsluitend een-op-een sessies).

Tijdens je behandeling kijken we verder dan alleen je verslaving, zodat we samen de kans verkleinen dat je in de toekomst terugvalt in je verslaving. Bij de groepssessies maken we vooral gebruik van actieve methodes, waarbij de nadruk ligt op interactie en communicatie.

Familie en naasten

Een actieve rol van familie en naasten is heel belangrijk. Wij bieden dan ook mogelijkheden om familie en naasten te betrekken bij de behandeling. Ook bieden wij naastenbijeenkomsten.



Wat zijn de kosten?

Wanneer je je inschrijft bij Reconext start je met een GGZ-verslavingszorg behandeling. Dit betekent: 100% vergoeding. Ook als jouw verzekeraar dat niet doet en om een eigen bijdrage vraagt. Is dit bij jou het geval? Dan zoeken we samen naar een oplossing, zodat jij je volledig kan focussen op het doorbreken van je verslaving.

Korte wachttijden

Als je kampt met een verslaving kan één dag al een wereld van verschil maken. Daarom zijn onze wachttijden minimaal. Je kunt vrijwel altijd direct terecht voor een intakegesprek. Past jouw problematiek bij onze

behandelmethode en wil je er helemaal voor gaan? Dan kunnen we al binnen één tot drie weken starten met de behandeling.

Aanmelden

Wil je je aanmelden of meer informatie?

Vul dan het aanmeldformulier in via onze website www.reconext.nl. Bellen of mailen kan natuurlijk ook: 085 - 077 63 30 of info@reconext.nl.



'BOB, ook als je naar een tuinfeest gaat'

Ook dit jaar gaat de BOB-zomercampagne weer van start. Vanaf maandag 3 juli is de centrale boodschap 'BOB, ook als je naar een tuinfeest gaat'.

Doel van deze campagne is om automobilisten en hun passagiers te stimuleren BOB-afspraken te maken en zo rijden onder invloed van alcohol te voorkomen. BOB is daarbij degene die geen alcohol drinkt en de anderen veilig thuis brengt.

Feestje

De campagne richt zich op plaatsen en momenten waar mensen alcohol drinken en vervolgens met de auto huiswaarts gaan. Denk hierbij aan horecagelegenheden, sportkantines, evenementen, festivals, examenfeesten of gewoon thuis tijdens een BBQ met familie en vrienden. De letter 'O' in het BOB-logo is daarom op de campagneposter vervangen door bijvoorbeeld een barbecue of buitenlamp. Op een aansprekende manier wordt opnieuw de aandacht gevestigd op het cruciale keuzemoment voor het maken van de BOB-afpraak: liefst vóór het feestje, maar in ieder geval voordat er alcohol geschonken wordt. Met de payoff 'Kom veilig thuis' wordt het belang van die afspraak voor een veilige thuisreis nog eens benadrukt.

ROVL

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

Meer weten over de campagne? Kijk op: www.rovl.nl.



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

SCAN DE QR-CODE VOOR DE DIGITALE EDITIE



PUZZELWINNAARS

JUNI-EDITIE PARKSTAD & MAASTRICHT LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'Laat die heerlijke zomer in Limburg maar komen'

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

PARKSTAD

Mevr. E. Horbach, Eygelshoven
Mevr. I. Jennissen, Landgraaf
Dhr. J. Roland, Hoensbroek

MAASTRICHT

Anny Dekkers, Geulle
Guy Baeten, Maastricht
Daniëlle Huijnen, St.Geertruid



**woonboulevard
heerlen
inspireert**

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

Hekkert

Beweegt Limburg!

Zomerdeals

Profiteer tot 31 juli van voordeel tot wel **€ 6.500**

NU MET GRATIS TANKPAS T.W.V. €250,-

UIT VOORRAAD LEVERBAAR!
+ TANKPAS T.W.V. €250,-



BEKIJK ONZE VOLLEDIGE ACTIE VOORRAAD OP: hekkertautogroep.nl



HEKKERT HEERLEN FORD
Breukerweg 201
6412 ZK Heerlen

HEKKERT HEERLEN
Breukerweg 183
6412 ZK Heerlen

HEKKERT MAASTRICHT
Bersebastraat 6
6222 EN Maastricht

HEKKERT GELEEN
Rijksweg Zuid 310
6161 BZ Geleen

HEKKERT SITTARD
Bergerweg 77
6135 KD Sittard

HEKKERT ROERMOND
Sodaweg 1
6049 CM Roermond

* Actie geldig op nieuwe personenauto's en bedrijfswagens uit voorraad (ongeregistreerd, geregistreerd en demonstratie auto's)

Ford en Lexie Alford maken historische wereldreis met de nieuwe, volledig elektrische Explorer

HEERLEN/MAASTRICHT/GELEEN – Honderd jaar geleden liet een iconische vrouwelijke pionier zien waar ontdekkingsreizigers toe in staat waren. Tussen 1922 en 1927 was Aloha Wanderwell de eerste vrouw die door maar liefst 43 landen de wereld rondtrok met een Ford Model T - de auto die de wereld op wielen zette.

Nu Ford zijn inzet vergroot om de overstap naar elektrische mobiliteit te leiden, bundelt het zijn krachten met de avontuurlijke influencer Lexie Alford - beter bekend als Lexie Limitless. Ford en Alford willen voortborduren op de nalatenschap van Wanderwell en het begrip 'ontdekkingsreis' opnieuw definiëren. Deze keer met een ambitieuze reis rond de wereld in de nieuwe, volledig elektrische Ford Explorer. Ford ondersteunde Wanderwell destijds en doet dat nu dus opnieuw met Lexie Alford. Ford wil hiermee de 21e-eeuwse ontdekkingsreiziger met een passie voor duurzaam reizen helpen en ook de wereld laten zien wat echt mogelijk is met een elektrische auto.

De expeditie van Alford start later dit jaar. Overal ter wereld krijgt ze te maken met uitdagingen, ontmoet ze mensen uit allerlei culturen en bezoekt ze bijzondere en mooie loca-

ties. En dat alles met behulp van de emissievrije Ford Explorer. Alford is de jongste persoon ooit die elk land ter wereld heeft bezocht. Ze vereffent een pad voor een nieuwe generatie ontdekkingsreizigers met een net zo compromisloze nieuwsgierigheid als Aloha Wanderwell, en gedreven door dezelfde passie.

Werelddebuut

De nieuwe, volledig elektrische Ford Explorer maakte onlangs zijn werelddebuut. De auto combineert Europese finesse met een opvallende, Amerikaanse stijl. Hij zit boordevol slimme technologie en slimme ideeën, waardoor bestuurder en passagiers verbonden en comfortabel hun eigen avonturen kunnen beleven. De uitrusting omvat onder meer een supergroot en beweegbaar touchscreen dat ook een geheim kluisje verbergt, een enorme bagageruimte voorin en geavanceerde connectiviteit die draadloos verbinding maakt met smartphones. En de elektrische aandrijflijn is voorzien van een batterij die in slechts 25 minuten van 10 tot 80 procent kan worden opgeladen. Je kunt de avonturen van Lexie Alford later dit jaar volgen op twitter.com/FordNewsEurope, www.instagram.com/fordnewseurope/ en www.youtube.com/fordnewseurope



Proefrit?

Maak nu alvast een virtuele proefrit in de nieuwe elektrische Ford Explorer.



SCAN NU

teit die draadloos verbinding maakt met smartphones. En de elektrische aandrijflijn is voorzien van een batterij die in slechts 25 minuten van 10 tot 80 procent kan worden opgeladen. Je kunt de avonturen van Lexie Alford later dit jaar volgen op twitter.com/FordNewsEurope, www.instagram.com/fordnewseurope/ en www.youtube.com/fordnewseurope

Virtuele proefrit

Klanten van Hekkert kunnen alvast een virtuele proefrit in de elektrische Ford Explorer maken. De nieuwe, volledig elektrische Ford Explorer is leverbaar in twee zeer luxueuze versies: Explorer en Explorer Premium.

Hij is vanaf medio dit jaar te bestellen voor prijzen van om en nabij €45.000.

Meer weten? Neem contact op met een van de vestigingen van Hekkert Autogroep in Heerlen, Maastricht en Geleen (nieuwe locatie sinds 5 juni). Als dé erkende Ford partner van Zuid-Limburg beschikt de Hekkert Autogroep over alle kennis en expertise die nodig is om ervoor te zorgen dat je zorgeloos onderweg bent!

Zie www.hekkert-ford.nl

Waarmee moeten we rekening houden per 1 juli 2023?

Hoewel de versnelde economie veel voordelen heeft gebracht, mogen we de negatieve gevolgen ervan niet negeren. Het is de hoogste tijd dat we ons richten op duurzame oplossingen voor de problemen van plastic bakjes en textielrecycling. Door innovatie, bewustwording en gezamenlijke inspanningen kunnen we de negatieve impact op het milieu verminderen en streven naar een meer duurzame en evenwichtige economie voor de toekomst.

Regels voor hergebruik en recycling van textiel

De textielindustrie is wereldwijd één van de meest vervuilende industrieën en verspilt veel grondstoffen. Om textiel te maken, is er namelijk veel land, water en energie nodig en worden veel chemicaliën gebruikt. Daarnaast neemt het textielafval toe. In Nederland komt meer dan 50% van het textiel bij het huishoudelijk restafval terecht. De overheid wil vervuiling en verspilling van textiel, zoals kleding en beddengoed, verminderen. Het doel is om in 2050 alleen nog gerecycled en duurzaam textiel te gebruiken.

Producenten verantwoordelijk voor textiel in de afvalfase

Per 1 juli 2023 zijn producenten verantwoordelijk voor hun textielproducten in de afvalfase: de fase waarin de consument, de gebruiker van het textiel, het niet meer hoeft, het dus wil weggooien.

Producenten van textiel moeten er dan voor zorgen dat het textiel wordt ingezameld, zodat het weer hergebruikt en gerecycled kan worden. Ze kunnen een boete krijgen als ze niet voldoen aan de doelen die gesteld zijn voor hergebruik en recycling.

De regels gelden voor alle producenten die nieuw textiel verkopen in Nederland. Het gaat om de volgende soorten textiel:

- kleding;
- bedlinnen;
- tafellinnen;
- huishoudlinnen.

Consumenten moeten textiel gratis kunnen inleveren

Producenten moeten ervoor zorgen dat consumenten het hele jaar door gratis oud textiel kunnen inleveren. De manier waarop de producenten het oude textiel innemen, mogen zij zelf bepalen. Dit kan bijvoorbeeld op de volgende manieren:

- consumenten leveren het oude textiel in bij daarvoor bestemde containers;
- consumenten leveren het textiel in bij de winkel waar zij het gekocht hebben.

Informatieplicht voor producenten

Producenten moeten ervoor zorgen dat consumenten weten op welke manier zij oud textiel kunnen inleveren. En snappen wat er na inname met het textiel gebeurt. Daarnaast moeten producenten gegevens over de verkoop van textiel en het hergebruiken en recyclen hiervan doorgeven. Dit betekent dat ze:

- zich vanaf 1 juli 2023 binnen 6 weken moeten melden bij de overheid;
- vanaf 2024 moeten doorgeven hoeveel textiel ze verkopen in Nederland;
- vanaf 2026 moeten doorgeven hoeveel textiel ze hergebruiken en recyclen.

Verbod op gratis plastic wegwerpbekers en maaltijdverpakkingen

Een kopje koffie bij het tankstation? Een kopje koffie terwijl je wacht bij de dokter? Of verkoop je afhaalmaaltijden of koffie voor onderweg? Gratis plastic wegwerpbekers en maaltijdverpakkingen aan je klant meegeven mag vanaf 1 juli 2023 niet meer. Een klant moet dus betalen voor de plastic beker of verpakking. Ook moet je een herbruikbare optie aanbieden.

Vanaf 2024 mag je geen plastic wegwerpverpakkingen meer gebruiken voor eten en drinken dat je klant ter plekke nuttigt. Dus het is beter om het plastic dat je nog hebt op te maken en op zoek te gaan naar alternatieven.

De nieuwe regels gelden voor alle ondernemers die eten of drinken aanbieden in een plastic verpakking, ongeacht of de klant daarvoor betaald of niet. Dus voor ondernemers met een horecabedrijf, in een bedrijfsrestaurant, een foodcar op een evenement en verkooppunten met koffiehoek. Maar ook een wachtende klant een kopje koffie aanbieden in een plastic beker mag niet meer.

Bijna 18 miljoen mensen gebruiken 19 miljoen plastic bekertjes per dag

Daar schrik je van! "In Nederland gooien we elke dag 19 miljoen plastic bekertjes en voedselverpakkingen weg", vertelt staatssecretaris Vivianne Heijnen. Dit betekent dat gemiddeld iedere Nederlander meer dan één plastic beker of voedselverpakking weggooit per dag. Dat is veel, en elke dag weer. Een hele hoge berg plastic bekertjes, die vaak ook rondzwerfen op straat.

Het verbod op gratis wegwerpplastic voorkomt milieuvervuiling en een groeiende plasticsoep. Door dit verbod wordt er veertig procent minder wegwerpplastic gebruikt, verwacht de overheid. Eerdere maatregelen om plastic afval te verminderen bleken succesvol. Denk aan het verbod op gratis plastic tasjes, dat sinds 2016 geldt. Sindsdien is het aantal plastic tasjes in het zwerfafval namelijk met zeventig procent afgenomen.

Inhoud van het verbod

Gratis plastic wegwerpbekers en -voedselverpakkingen meegeven aan je klanten mag vanaf 1 juli 2023 dus niet meer. Om een verpakking gratis te geven, moet deze 100% plasticvrij zijn. Gebruik je kartonnen bekertjes of verpakkingen? Vaak zit er aan de binnenkant een plastic laagje. Dit mag ook niet meer.

Consumptie ter plaatse

Vanaf januari 2024 mag je ook geen plastic wegwerpbekers en -voedselverpakkingen gebruiken voor consumptie ter plaatse. Denk aan op kantoor, in de snackbar of op een festival. Heeft je bedrijf vanwege een speciale reden toch plastic wegwerpbekers of -maaltijdverpakkingen nodig? Dan mag je ze blijven gebruiken. Wel moet je 75 tot 90 procent van de verpakkingen zelf inzamelen voor hoogwaardige recycling.

Plastic verpakking doorberekenen

Wil je toch plastic wegwerpbakjes of -bekers gebruiken? Dan moet je je klant daar apart een bedrag voor in rekening brengen. De hoogte van dit bedrag bepaal je zelf. Het kabinet geeft wel een richtlijn: 25 cent voor een beker, vijftig cent voor een maaltijd en vijf cent voor voorverpakte groente, fruit, noten en portieverpakkingen voor bijvoorbeeld suiker en zout.

Maak de verpakkingskosten duidelijk aan je klant. Je mag ze niet onopvallend bij de prijs van je product optellen. De kosten van wegwerpplastic zet je als aparte kosten op de kassabon. Of maak ze zichtbaar in je zaak, bijvoorbeeld op een poster die je bij de kassa hangt.

Alternatieven voor wegwerpplastic

Wil je stoppen met het aanbieden van plastic wegwerpbakjes en -bekers? Dan kun je kiezen uit een aantal alternatieven:

- Je biedt herbruikbare verpakkingen aan (zoals keramiek)
- Je klant neemt een eigen verpakking mee
- Je gebruikt plasticvrije wegwerpverpakkingen, bijvoorbeeld bekertjes van natuurlijke materialen zoals hout of papier waar geen plastic aan is toegevoegd.

Let op: Je klanten hebben altijd recht op een herbruikbaar alternatief, zoals een zelf meegebrachte beker of verpakking.

Bron: MKB Belangen



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 keukentafel, 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






Een veilige en uitdagende plek waar je samen kunt ontdekken

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


Akerstraat 149
6466 HD Kerkrade


info@flowkinderopvang.nl
www.flowkinderopvang.nl


045-5426688


Flow kinderopvang

VAN MINI NAAR MAXI

WIJ HEBBEN WERK VOOR JOU!

Sif zoekt technische vakmensen die impact willen maken. Bouw jij straks de basis voor windmolenparken wereldwijd? [Kijk op werkenbijijsif.nl](https://werkenbijijsif.nl)



Sif CAREERS

SKILLFUL. IMPACTFUL. FUTUREPROOF.

Onbezorgd wonen mét zorg

Wanneer zelfstandig wonen moeilijker wordt in de vertrouwde omgeving, biedt Nobama Care een nieuw, veilig thuis met professionele zorg én aandacht. In deze kleinschalige woon-zorg-locaties in Meerssen, Geleen, Sittard, Heerlen, Schinnen, Valkenburg en Landgraaf, kunnen ouderen zichzelf blijven, met al hun wensen en gewoontes.



Een nieuw thuis

Naast de privé zorgstudio's, waar mensen zelfstandig kunnen wonen, maar toch op ieder moment van de dag – en nacht – de zorg kunnen krijgen die ze nodig hebben, beschikken de meeste locaties van Nobama Care ook over aanleun-service appartementen. In deze nieuwgebouwde, luxe appartementen die je zelf mag inrichten naar wens, woon je volledig zelfstandig, en doe je een beroep op de (thuis)zorg wanneer dat wenselijk is.

Elke residentie heeft grote, algemene ruimtes van modern meubilair voorziene woonkamer en een professioneel uitgeruste keuken. Hier kunnen de bewoners van de zorgstudio's lekker vertoeven en andere bewoners ontmoeten wanneer ze dat wensen.

"De algemene woonkamers – bestaande uit diverse zitruimtes – zijn zodanig ingericht dat je elkaar niet in de weg hoeft te lopen maar wel gezelligheid kan opzoeken wanneer je dat zelf wilt", legt Noor Nezami, bestuurder van Nobama Care uit. "Onze bewoners kunnen er als ze dat willen ongestoord hun familieleden, vrienden of andere gasten ontvangen. Net zoals ze dat thuis altijd hebben gedaan."

Dat thuisgevoel wordt verder versterkt door het feit dat het personeel zich opstelt als 'vrienden van het huis'. Nezami: "Als je in onze locaties rondloopt, mag je niet de indruk krijgen dat je in een verpleeghuis bent, terwijl we wél 24 uur per dag verpleeghuiszorg kunnen leveren. Onze medewerkers dragen geen uniformen."

Persoonlijk en toegankelijk

"Wij proberen ons zoveel mogelijk in te leven in onze bewoners", vult Nezami aan. "Zou ik het zelf ook zo willen? Zo nee, wat moet er dan anders? Wij stellen onze bewoners in staat hun thuisgewoontes mee te nemen naar de nieuwe locatie. Hou je van een glaasje wijn? Dan regelen we dat! Vind je het heerlijk om voor het eten even te borrelen? Gezellig! Onze bewoners bepalen de agenda, niet wij. Wij zijn immers te gast bij hen."



Toekomstig bestendig wonen in een groenen bloemrijke omgeving in ons prachtige Zuid-Limburg. Nobama Care is een Limburgse zorgorganisatie die hoogwaardige en servicegerichte zorg op maat levert aan ouderen die 24 uur per dag zorg en begeleiding in de directe omgeving nodig hebben óf thuiszorg op maat nodig hebben.

Voor meer informatie over wonen bij Nobama Care neem gerust contact op via +31(43) 204 1251 / info@nobamacare.nl of maak direct een afspraak voor een bezichtiging.





Dat gun
je jezelf

Hoogst- persoonlijke zorg

Wanneer zelfstandig wonen moeilijker wordt in de vertrouwde omgeving, biedt Nobama Care een nieuw, veilig thuis met professionele zorg én aandacht. In onze kleinschalige woon-zorg-locaties in Zuid-Limburg kunnen ouderen zichzelf blijven, met al hun wensen en gewoontes.

Zoals onze Limburgse gastvrijheid voorschrijft staan de deuren bij ons altijd open. Wonen bij Nobama Care gun je jezelf, maar ook degenen om wie je geeft.

Maak nu vrijblijvend een afspraak voor een kennismaking en bezichtiging in Geleen, Schinnen of in een van onze andere residenties.

Residentie Schinnen
Moutheuvellaan 2, Schinnen



Residentie Anna
Beekhoverstraat 50, Geleen



www.nobamacare.nl
info@nobamacare.nl
tel. +31 (0)43 241 00 02

nobamacare

Bijzonder Lectoraat Creatief en Circulair Ondernemen



Met de ondertekening van een overeenkomst met Keyport heeft Zuyd Hogeschool het Bijzonder Lectoraat Creatief en Circulair Ondernemen gelanceerd. Dat gebeurde tijdens een conferentie over circulariteit in onderwijs- en cultuurgebouw Ligne in Sittard, een van de locaties van Zuyd en thuishaven van het lectoraat. Het nieuwe lectoraat brengt onderzoekers, studenten, overheden, andere kennisinstellingen en bedrijven bij elkaar om te werken aan innovaties rond duurzaamheid, met name op het vlak van circulair ondernemen.

"Vorig jaar hebben we het plan gemaakt en uitgewerkt voor dit Bijzonder Lectoraat", zegt lector dr. Daniëlle Twardy. "Het past naadloos bij de ambities van Zuyd om bij te dragen aan een toekomstbestendige regio met de transitie naar een circulaire economie. Dat klinkt mooi en bedrijven en overheden willen heel graag de slag maken, maar ze weten vaak niet hoe. In het lectoraat bundelen we kennis en gaan we concrete vraagstukken behandelen op het gebied van circulair ondernemen. En vertalen naar concrete oplossingen. Laagdrempelig met interdisciplinaire samenwerking als rode draad."

Zuyd Perron Circulair Weert

Officieus is het lectoraat al actief sinds februari van dit jaar in Zuyd Perron Circulair Weert op het NS-station in deze stad. Een living lab waar docent-onderzoekers en studenten van Zuyd al werken aan de eerste vraagstukken. Een plek ook waar ondernemers, medewerkers van gemeenten en andere belangstellenden kunnen binnenlopen om informatie in te winnen over circulair ondernemen. "Perron Circulair heeft inderdaad een loketfunctie", aldus Daniëlle Twardy. "Hier gaan we ook inspiratiesessies, exposities, lessen en netwerkbijeenkomsten houden en tastbare resultaten laten zien. Hier gaat circulariteit leven."

Keyport

Een Bijzonder Lectoraat is een kenniskring op een hbo-instelling, die de onderzoeksprogramma's van één of meerdere bestaande lectoraten aanvult. Lectoraten stimuleren de ontwikkeling, overdracht en circulatie van kennis. Zij doen maatschappelijk relevant toegepast onderzoek en zijn een belangrijke spil in de driehoek onderzoek, onderwijs en praktijk. Een bijzonder lectoraat wordt in samenwerking met een bedrijf of instelling ingesteld. In dit geval is dat Keyport, een samenwerkingsverband van bedrijven, gemeenten en kennisinstellingen in de regio Midden-Limburg.

"We zijn blij dat we samen met Keyport het nieuwe Bijzonder Lectoraat Creatief en

Circulair Ondernemen hebben weten te ontwikkelen", aldus André Postema die als voorzitter van het College van Bestuur van Zuyd de overeenkomst ondertekende. "De start van dit lectoraat is een volgende stap in het proces om de circulaire economie daadwerkelijk te realiseren. We kijken ernaar uit de bedrijven, instellingen en overheden te ondersteunen om de circulaire ambities waar te maken."

Gé Moonen, voorzitter Keyport: "Het Bijzonder Lectoraat Circulair en Creatief Ondernemen zorgt voor de ontwikkeling van nieuwe kennis en inzichten op het gebied van circulair ondernemen en draagt op die manier bij aan het vergroten van de innovatiekracht van bedrijven in de regio Keyport en helpt hen om nieuwe circulaire businessmodellen en technologieën te ontwikkelen."

Circulaire gemeenten

De ondertekening van de overeenkomst vond 21 juni jl. plaats in cultuur- en onderwijsgebouw Ligne in Sittard, de plek waar het lectoraat officieel is gevestigd. Tijdens de aansluitende conferentie over circulariteit presenteerde Manuel Gaertner een eerste onderzoek van het Bijzonder Lectoraat waarvoor hij bij de 31 Limburgse gemeenten de huidige stand van zaken in de circulaire transitie peilde. De resultaten toonden meteen aan dat het lectoraat de handen vol krijgt: de gemeenten willen wel circulair worden, maar het ontbreekt ze aan kennis, daadkracht en een concreet beleidskader. Gunstige uitzondering is Venray en ook zijn er verschillende losse initiatieven en projecten, maar over het algemeen zijn gemeenten zoekende. "Terwijl ze een cruciale functie hebben met regelgeving ondersteuning van het mkb", aldus de onderzoeker. "Met het lectoraat kunnen we partijen bij elkaar brengen om samen aan oplossingen te werken. De circulaire economie waait niet over."

Op de foto Vlnr: André Postema (voorzitter College van Bestuur Zuyd Hogeschool), Gé Moonen (voorzitter Keyport), Daniëlle Twardy (Bijzonder Lector Creatief en Circulair Ondernemen), Ton Hagelstein (programmamanager en secretaris Keyport) en Dries Lodewijks (directeur economie- en managementopleidingen Zuyd Hogeschool)

Gezakt en toch door naar jouw vervolgopleiding? Met het **vavo** is dit mogelijk!

Vavo onderwijs is gericht op het halen van je vmbo-tl, havo- of vwo-diploma. Bij het vavo kun je de vakken kiezen waarop jij gezakt bent. Zo voorkom je dat jij het examenjaar helemaal opnieuw moet doorlopen. Een vavo opleiding wordt aangepast aan jouw doelen. Het diploma dat je behaalt, is geldig als volwaardig en landelijk erkend diploma.



Meer weten?
> scan deze code



SCAN ME

vistacollege.nl/vavo

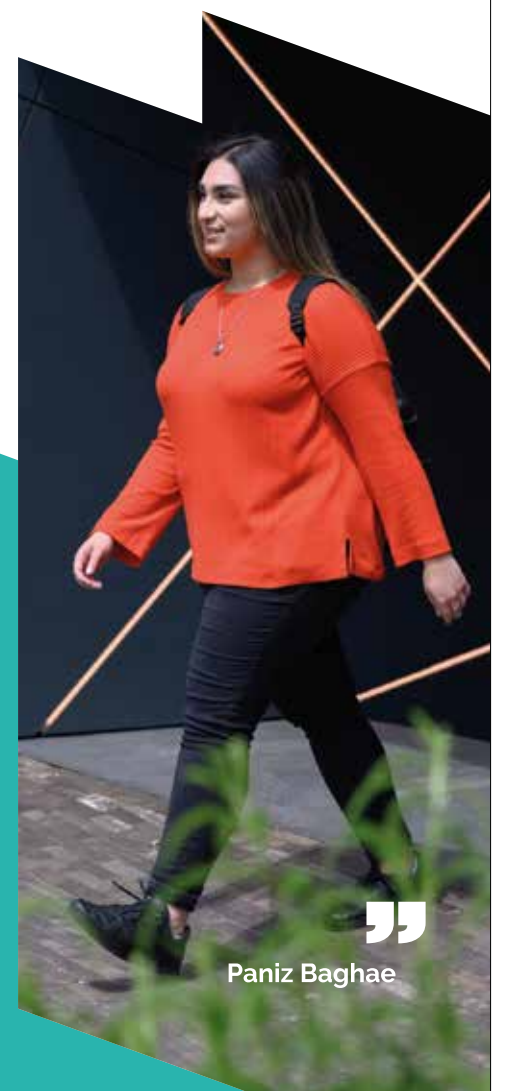
Hulp bij iedere stap

"We zijn allemaal gemotiveerd om te slagen, we zitten hier niet zomaar onze tijd uit. We hebben dit jaar gewoon een superfijne klas. En met hele fijne docenten die ons altijd en overal bij helpen. De klas is klein. We krijgen daarvoor meer aandacht. Docenten motiveren ons, maar pushen nooit. En heb je eens een mindere periode, dan is er hulp bij iedere stap die je zet."



Maura Pijpers

VISTA
college



Paniz Baghae



30%-70%
korting* op alle
showroommodellen

mega
showroom
sale

Totale leeg verkoop van:
Boxsprings, bedden,
matrassen & heel
veel meer!

*Vraag naar de voorwaarden in de winkel | Actie is niet geldig in combinatie met andere acties
Berden Heerlen | Ook op zondag geopend

Berden
mode, wonen & meer

Jubileumeditie Stichting Parkstad Limburg Economy Award



Parkstad, Limburg - Stichting Parkstad Limburg Economy Award (PLEA) viert dit jaar een bijzondere mijlpaal met de twintigste editie van de Talent en Economy Award. Deze prestigieuze prijzen worden uitgereikt om ondernemerschap in Parkstad te belonen en bedrijven aan te moedigen om te blijven innoveren en groeien, terwijl ze een waardevolle bijdrage leveren aan de economische ontwikkeling van de regio. Na een spannende reeks voorrondes heeft de onafhankelijke jury de pitches van de Top 10 genomineerden beoordeeld aan de hand van strenge criteria.

Genomineerden

Voor de felbegeerde Economy Award zijn dit jaar de volgende bedrijven genomineerd: Kantoorartikelen.nl, Italiaander B.V. en Berner Produkten. Deze bedrijven hebben indruk gemaakt met hun ongekende veerkracht, innovatie en bijdrage aan de regionale economie.

Voor de Talent Award zijn de volgende veelbelovende genomineerden in de race: Miner Energy, Velvet Dream Dresses en Blend Consultants. Deze ondernemingen hebben zich onderscheiden door hun creativiteit, doorzettingsvermogen en het vermogen om uit te blinken in hun vakgebied.

Jubileumeditie

Frans Voncken, bestuursvoorzitter van Stichting PLEA, sprak zijn enthousiasme uit over deze jubileumeditie: "We zijn verheugd om de twintigste jubileumeditie van de Parkstad Limburg Economy Awards aan te kondigen en om de uitzonderlijke ondernemers van dit jaar te belonen. Deze awards zijn een viering van de veerkracht, innovatie en het doorzettingsvermogen van de ondernemers in Parkstad Limburg, die een essentiële rol spelen in het bevorderen van de regionale economie."

Stichting PLEA zet zich al twintig jaar in voor het versterken van de economische bedrijvigheid en het vergroten van de aantrekkelijkheid van de regio Parkstad. Met deze awards erkent PLEA ondernemers die een unieke bijdrage leveren aan de economische ontwikkeling en maatschappelijke uitdagingen van de regio.

In september zal de jury een bezoek brengen aan alle genomineerde bedrijven in de Top 3. Tijdens dit bezoek zal de insteek worden toegelicht en zal de jury een eindbeoordeling en juryrapport opstellen.

Awarduitreiking

Op zaterdag 7 oktober 2023 is het dan eindelijk zover: de uitreiking van de Parkstad ondernemersprijzen tijdens een spetterend gala. Dit bijzondere evenement vindt plaats in het bruisende Poppodium Nieuwe Nor in Heerlen. Ondernemers uit de regio komen samen om de innovatie en groei te vieren en om trots met elkaar te delen.

Kom jij ook?

Kaarten voor de awarduitreiking met feestavond zijn nu verkrijgbaar op www.economyaward.nl/tickets. Wees er snel bij en mis dit geweldige evenement niet!

Iedereen is van harte welkom om deze feestelijke avond bij te wonen en samen met ons het ondernemerschap in Parkstad Limburg te vieren!

mabs4.0

Wij wensen iedereen een fijne zomer!

- 1 & 2 juli Park City
- 28 juli Franssen Franken Ronde
- 25 aug t/m 3 sep Culture Nova

Hoe je je zomer ook viert, wij wensen je een héle mooie tijd toe!

www.mabs40.com

Verkoelingstips voor een hete zomer

In de zomer lopen de temperaturen de laatste jaren vaak flink op, zelfs in Nederland. Weet jij soms van gekkigheid ook niet meer wat je moet doen tegen de hitte? In dit artikel geven we je enkele tips om af te koelen. Zo weet je waar je de volgende keer op moet letten en weet je zeker dat jij het hoofd koel houdt gedurende de volgende hittegolf.



Drinken

Bij extreme hitte ben je al snel geneigd water met ijsklontjes drinken. Maar dit heeft alleen maar een averechts effect. Het ijskoude water laat je lichaamstemperatuur slechts tijdelijk dalen. Dit wordt waargenomen door de thermostaat in je hersenstam. Deze thermostaat zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur snel weer stijgt, met als gevolg dat je het extra warm krijgt. Door bijvoorbeeld lauwwarme kruidenthee te drinken, gebeurt het tegenovergestelde. De hitte van de thee zorgt voor een tijdelijke verhoging van je lichaamstemperatuur. Daar reageert je lichaam op door je natuurlijke thermostaat lager te zetten.



Kleding

De kleur wit stoot hitte af en donkere kleuren nemen juist hitte op. Verder denken veel mensen dat het beter om zo min mogelijk kleding te dragen, maar een door zon verkleurde huid kan ook veel hitte absorberen. Witte kleding dragen kan dus beter zijn dan geen kleding dragen. Een zwart gekleurd petje dragen is funest. Je hoofd kan hierdoor oververhit raken.



Rustig blijven

Sommige mensen kunnen zich behoorlijk opwinden over het warme weer. Als je wilt afkoelen, is het de truc om kalm te blijven en de hitte te accepteren. Door je erover op te winden, komt er stress vrij. Stress verhoogt je hartslag. Je zet je lichaam dus onbewust meer aan het werk, met als gevolg dat je het nog warmer hebt. Blijf relaxed en houd je lichaamstemperatuur stabiel.



Fruit

Je lichaam koelt af door te transpireren. Hiermee wordt de hitte uit je lichaam gedreven. Tijdens het zweten verlies je het nodige vocht, maar ook cruciale zouten die aangevuld moeten worden. Gelukkig bestaan er genoeg fruitsoorten die dit vocht- en zouttekort kunnen aanvullen. De beste vrucht hiervoor is de watermeloen. Maar ook de suikermeloen, appels, mango, bananen, aardbeien, frambozen, blauwe bessen en zwarte bessen zijn uitstekend afkoel voedsel.



Douche of bad

Een warme douche of een warm bad heeft eigenlijk hetzelfde effect als een kopje thee drinken. Met als bijkomend voordeel dat je je weer schoon en fris voelt.



Huis koel houden

Probeer ramen en deuren zoveel mogelijk dicht te houden. Wanneer het 's avonds af begint te koelen en de buitentemperatuur onder de temperatuur van binnen zakt, kun je het beste de ramen en luiken openzetten om het huis af te koelen. Ga overdag niet uitgebreid koken of bakken. Ook deze hitte blijft in je huis hangen. Want als je huis in de zomer opgewarmd is tot een bepaalde temperatuur, zal het die warmte nog lange tijd vasthouden. Barbecueën is een goed alternatief.



Washand en teiltje

Een koud washandje in je nek kan erg verfrissend werken. Net als je polsen onder de kraan houden of je voeten in een teiltje water. Omdat je vooral via je voeten veel warmte kwijtraakt, is dit een effectieve manier om het koel te houden. Als het even kan, verruil je je schoenen en sokken dan ook voor luchtige sandalen.



Consumptie

Bepaalde voedingsmiddelen stimuleren de zweetklieren. Vermijd zo veel mogelijk pittige kruiden op het eten. Door de consumptie van bijvoorbeeld pikante pepers gaat de hartslag omhoog. Je lichaam wordt dus extra aan het werk gezet, waardoor de lichaamstemperatuur iets kan oplopen. Vervolgens geeft je lichaam het signaal om af te koelen, waardoor je zweet gaat produceren. Het zelfde geldt voor het gebruik van sigaretten, alcohol en cafeïne. Als het warm weer is, zit je daar natuurlijk niet op te wachten.



Make-up

Huidoliën en make-up kunnen je lichaam te isoleren. Dat betekent dat ze warmte vasthouden. Terwijl je met heet zomerweer juist de hitte uit je lichaam weg wilt drijven. Wees dus voorzichtig met dit soort cosmetica. Daarnaast kunnen bepaalde cosmeticaproducten ook een allergische reactie in de zon uitlokken.



Verkoelende apparatuur

Wil je geen gaten in je muren maken dan kun je kiezen voor de volgende drie verkoelende apparaten:

- De aircooler. Deze vinding circuleert lucht via een koelelement en zorgt zo voor verkoeling zonder al teveel energie te verbruiken.
- De mobiele airco. Deze geeft net wat meer verkoeling dan een aircooler. Deze kan uw kamer tot wel 15 graden koeler maken.
- De ventilator. Deze is zeer effectief en maakt het niet kouder bij je in huis, maar brengt de lucht in beweging. Die bewegende lucht zorgt ervoor dat je lichaam wordt afgekoeld, waardoor je je direct prettiger voelt.

PVC Traprenovatie

vanaf € 1495,-

WEGENS SUCCES VERLENGD
NU 20% KORTING
 OP ROLLUIK HEROAL BBS

Schillings
 Rolluiken • Zonwering • Woningstoffering
 Ook voor reparaties rolluiken

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

Verbrand in de zon? Dit moet je doen

Heb je ook heerlijk genoten van het zonnetje, op een terras, in het zwembad of bij een festival? En ben je nu zo rood als een kreeft? Dermatoloog prof. dr. Klara Mosterd weet wat je moet doen als je huid is verbrand en hoe je zonnebrand kunt voorkomen.

Wat moet je doen als je huid is verbrand?

Bij een lichte verbranding moet je de huid koelen, door een lauwe douche of met natte doeken. En eventueel insmeren met een verkoelende crème of bodylotion. En je moet in ieder geval uit de zon blijven en je huid eerst laten herstellen. Bij een zware verbranding (een tweedegraads verbranding) waarbij je begint te vervellen en soms ook blaren ontstaan, moet je ook de huid koelen met een vochtig

washandje of vochtige doek. Smeer de huid liever niet in met een hele vette zalf. En blijf uit de zon totdat de huid hersteld is en drink genoeg vocht.

Helpen huis-tuin-en-keuken-middeltje zoals yoghurt en komkommer?

Yoghurt en komkommer koelen wel, maar niet beter dan andere middelen. Een vochtig washandje of vochtige doek werken net zo goed.



Dit moet je doen om je huid te beschermen tegen de zon. 11 tips van prof. dr. Klara Mosterd:

1. Ook als je huid niet snel verbrandt, moet je je huid beschermen tegen de zon. Gebruik minimaal factor 15, maar in de zomer en tijdens vakanties minimaal 30.
2. Een goede crème blokkeert zowel de uva- als uvb-straling. Controleer dus het etiket! Het merk zonnebrandcrème maakt niet uit.
3. Herhaal het insmeren na twee uur buiten. Na het zwemmen en na een inspanning (i.v.m. zweten) kan het zelfs nog vaker nodig zijn. Smeer ook je oren, handen en voeten goed in.
4. Goed insmeren geldt ook in de schaduw. Uv-straling wordt namelijk weerkaatst en niet alleen via water, maar ook door allerlei andere dingen, zoals de grond of zand.
5. Vermijd directe blootstelling aan de zon tussen 12.00 en 15.00 uur 's middags.
6. Als de zonkracht sterk is, kan de uv-straling zelfs door kleding heen komen. Hoe dikker geweven de stof is, hoe beter de bescherming. Er bestaat ook speciale kleding die uv-straling tegenhoudt. Deze uv-pakjes worden aangeraden voor jonge kinderen.
7. Zet wat op je hoofd.
8. Wen je aan om tijdens de zomermaanden in je ochtendritueel ook meteen je huid in te smeren met zonnebrandcrème.
9. In dagcrème en make-up zit ook vaak een beschermingsfactor. Kijk op het etiket welke factor jouw dagcrème/make-up heeft. Zoek naar de SPF ofwel Sun Protection Factor. Ook deze bescherming is niet de hele dag dekkend. Na twee uur in de zon is bijsmeren met zonnebrandcrème het advies.
10. Huidkanker komt vaak voor bij mensen die voor hun werk of hobby veel buiten zijn. Neem daarom een zonnebrandcrème mee voor onderweg of op je werkplek. Er zijn handige mini-flesjes voor in je tas.

Wanneer moet je naar de huisarts gaan met een verbranding?

Als een groot deel van je huid is verbrand en dik is geworden moet je naar de huisarts. Verder bij veel blaren, een ziek gevoel en als je een of meer van de volgende klachten: koude rillingen, koorts, misselijk, overgeven, hoofdpijn, je hart klopt sneller. Als een groot deel van je huid verbrand en/of je veel blaren hebt, kun je ook veel vocht en elektrolyten verliezen.

Bescherm kleding tegen zonnebrand?

Kleding heeft maar een bepaalde bescherming. Licht geweven stoffen laten bijvoorbeeld uv-straling door. Sommige mensen gaan zwemmen met een wit T-shirt aan en denken hierdoor beschermd te zijn tegen uv-stralen. Maar dat is juist niet goed want de zon komt door de natte stof heen en in combinatie met zout zeewater kan het juist de uv-straling versterken. Met een gewoon T-shirt zwemmen is dus geen goed idee, maar uv-kleding is daarvoor wel geschikt, want die heeft een beschermingsfactor.

Tips tegen vakantiestress

Of je nu weggaat of thuisblijft, je kijkt vast uit naar je vakantie. Alleen jammer van die vakantiestress. Waardoor komt het toch dat je uitgerekend in de vakantie gestrest bent? En belangrijker: hoe ga je écht van je vakantie genieten? Janine Portier en Marc Kamps, medisch maatschappelijk werkers bij het Maastricht UMC+, geven tips.



- Probeer je laatste twee werkdagen zo min mogelijk afspraken te plannen, zodat je je werk rustig kunt afronden. Zet de laatste werkdag bijvoorbeeld om 12.00 uur alvast je afwezigheidsmelding aan.
- Elk gezinslid heeft vakantie, dus bedenk samen waar en hoe je de vakantie doorbrengt en respecteer daarbij elkaars wensen.
- Stress bij het inpakken? Waarom wil je eigenlijk alles meenemen? Het is juist leuk om ter plekke op zoek te gaan naar een winkeltje waar alles anders is dan thuis.
- Focus niet te veel op het maken van vakantiefoto's en selfies voor je social media. Je hoeft toch niet te bewijzen dat je overall geweest bent? Geniet liever bewuster van wat je ziet en meemaakt.
- Reizen is loslaten. Eventjes niet bereikbaar zijn voor iedereen. Even geen routines en verplichtingen. Telefoon, tablet en laptop uit. De wereld kan best even zonder jou.
- Laat het ideaalbeeld van vakantie vieren los. In een tent kan het ook gezellig zijn, zelfs in de regen. Geniet van het samen improviseren als iets tegenzit. En is het een keer echt niet leuk, dan is dat ook geen ramp.
- Beperk je to do & must see-lijstje met dingen die je wilt gaan zien en doen. Het is soms ook lekker om gewoon te relaxen en te genieten van niks moeten.
- Misschien is het belangrijk en ook leuker als je ook dingen apart van elkaar doet tijdens de vakantie.
- Laat je meevoeren met de gebeurtenissen van het moment in plaats van alles vooraf te plannen. Er gebeurt zelden iets dat echt onoverkomelijk is. En uit onverwachte situaties of tegenslagen komen vaak de leukste en meest bijzondere vakantie-ervaringen en -verhalen voort.



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+.

Onbezorgd en toekomstbestendig wonen in Schinnen

Het Limburgse dorpje Schinnen - bekend van de Canisiusstroop, het Alfa-bier en kasteel Terborgh - heeft er begin 2020 een bijzondere locatie bijgekregen: een zorgresidentie voor ouderen die 24-uur per dag zorg nodig hebben, en een aantal luxe appartementen voor senioren die nog wel zelfstandig kunnen wonen. De residentie gesitueerd aan de Moutheuvellaan in Schinnen, biedt zeventien zorgstudio's inclusief 24-uurszorg en 9 ruime aanleun-serviceappartementen. Die laatste zijn met name bestemd voor echtparen.



Bijna de hele dag blij gezichten

Mensen op leeftijd die 24 uur per dag zorg nodig hebben een veilig onderkomen bieden. In een huiselijke omgeving, inclusief alle luxe en comfort die ze zelf ook graag zouden willen hebben in de laatste fase van hun leven. Dat is waar Nobama Care naar streeft. Een zorgorganisatie die inmiddels zes locaties heeft in Zuid-Limburg. Afgezien van het feit dat ze te vinden zijn op een aantal van de mooiste plekken die Zuid-Limburg rijk is, hebben de kleinschalige woonzorgvoorzieningen - die in niets doen denken aan de verpleeghuizen van weleer - nog een belangrijk ding met elkaar gemeen: ze zijn ingericht op een manier waarop menig liefhebber van moderne interieurs verliefd zou kunnen worden: mooie, eigentijdse meubels met bijpassende kunstwerken aan de muren. Daarnaast is alles zoveel mogelijk geautomatiseerd, wat het dagelijks leven van de bewoners vergemakkelijkt en zorgverleners helpt in hun werk.

Geen wachtlijsten

Wie overweegt om zijn of haar vertrouwde omgeving in te ruilen voor een van de locaties van Nobama Care, waar het er minstens even vertrouwd aan toegaat, hoeft niet lang te wachten. "Is een besluit - bijvoorbeeld samen met de huisarts of met de kinderen - eenmaal genomen, dan kan men relatief snel bij ons terecht", zegt Noor Nezami, bestuurder van de zorgorganisatie Nobama Care. "Er zijn tot nu toe nog geen wachtlijsten en daar blijven we ook naar streven. Wie een indicatie heeft is bij ons onder bepaalde voorwaarden van harte welkom."

Genieten op je oude dag

De grote, open keuken is uitgerust met professionele apparatuur. Met een glaasje wijn in je hand waan je je hier al snel in een gezellige horecagelegenheid, waar alle ruimte is voor gastvrijheid. "Als je hier rondloopt, mag je niet de indruk krijgen dat je in een verpleeghuis loopt, terwijl we wél 24 uur per dag verpleeghuiszorg leveren in de zorgstudio's. Onze collega's dragen geen uniformen. Ze realiseren zich voortdurend dat zij te gast zijn bij onze bewoners, en niet omgekeerd, aldus Nezami."

De ruime woonkamer biedt de mogelijkheid om te socializen en gezelschap op te zoeken wanneer de bewoner dat wenst. Nezami: "Bij alles wat we doen, stellen we onszelf de vraag: 'Zou ik het zelf ook zo willen? Zo nee, wat moet er dan anders?' Wij stellen onze bewoners in staat hun thuisgewoontes mee te nemen naar de nieuwe locatie. Vind je het heerlijk om voor het eten even te borrelen? Gezellig! Mensen brengen ook hun eigen meubilair van thuis mee. Hun eigen kamers zijn groot genoeg om een eigen vertrouwde omgeving en daarmee een thuisgevoel te creëren. Dat geldt uiteraard ook voor de aanleun-service appartementen."

Voor meer informatie over wonen bij Nobama Care neem vrijblijvend contact op via +31(43) 204 1251 / info@nobamacare.nl of maak direct een afspraak voor een bezichtiging.



Hoogstpersoonlijke zorg

Wanneer je geheugen je in de steek laat, wordt het moeilijker om vast te houden wie je bent. Nobama Care koestert wat er wel is. In onze kleinschalige woon-zorglocaties in Zuid-Limburg mogen ouderen zichzelf blijven, met al hun wensen en gewoontes.

Zoals onze Limburgse gastvrijheid voorschrijft staan de deuren bij ons altijd open. Maak nu een afspraak om te komen kijken in een van onze residenties.

Wonen bij Nobama Care gun je jezelf, maar ook degenen om wie je geeft.



- 1 Residentie Anna, Geleen
- 2 Residentie Schinnen, Schinnen
- 3 Residentie Schandelermolens, Heerlen
- 4 Residentie Vroenhof, Houthem
- 5 Residentie Gemmaklooster, Sittard
- 6 Residentie Emma Landgraaf (opening: oktober 2023)



www.nobamacare.nl
info@nobamacare.nl
 tel. +31(0)43 241 00 02

nobamacare

Mobiliteitswereld

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



We hebben meer dan 150 nieuwe en gebruikte scootmobielen op voorraad.

Altijd GRATIS thuisbezorgd.

We hebben meer dan 100 verschillende modellen sta-op stoelen direct uit voorraad leverbaar



Nieuwe accu en acculader bij aanschaf van een nieuwe of gebruikte scootmobiel.
Altijd 2 jaar garantie op de accu!

De grootste **hulpmiddelen** winkel van de Euregio, **gevestigd in Sittard**

- Scherpe prijzen
- Nieuwe en gebruikte producten
- Eigen reparatiedienst
- Alle producten op voorraad
- Gratis parkeren voor de deur
- Proefrijden kan zowel binnen als buiten
- Standaard verse koffie met zelfgemaakte cake
- Servicegerichte medewerkers die echt de tijd voor u nemen



Meer dan 60 verschillende rollators direct uit voorraad leverbaar.



Altijd 1 jaar garantie bij aankoop van een gebruikte scootmobiel!


Mobiliteitswereld
voor al uw hulpmiddelen

Showroom groter dan 600m²

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

Het professionele team van de Annadal Kliniek staat voor U klaar!

De Annadal Kliniek is een kleinschalige zelfstandige kliniek en biedt een uitgebreid pakket aan medisch specialistische behandelingen. Artsen en medewerkers hebben oprecht aandacht voor de patiënt. Die persoonlijke benadering is de kracht van de kliniek.

U kunt bij ons terecht voor **verzekerde zorg** binnen de volgende specialismen:

- Orthopedie
- KNO
- Heelkunde
- Plastische chirurgie

Voor een volledig overzicht van onze behandelingen verwijzen wij u naar onze website.

De Annadal Kliniek staat voor een hoge kwaliteit van zorg en korte wachttijden. Neem vandaag nog contact met ons op of benader uw huisarts voor een doorverwijzing.

Voor meer informatie bezoek ook onze **PATIËNTEN INFORMATIE AVOND**.

Exacte data voor deze interessante avond vindt u op onze website.



Brouwersweg 100 C02
6216 EG Maastricht

043 – 347 99 44
info@annadal-kliniek.nl

www.annadal-kliniek.nl

Spannend avonturenboek “Avontuur in Maastricht” brengt jonge lezers in de ban



Uitgeverij Inkt kondigt met trots de publicatie aan van ‘Avontuur in Maastricht’, een spannend jeugdboek dat niet alleen kinderen meeneemt op een opwindend avontuur, maar ook de kracht van inclusiviteit en diversiteit belicht. Dit betoverende verhaal, geschreven door auteur Saskia Boer, laat zien dat een inclusieve samenleving begint bij kinderen.

In ‘Avontuur in Maastricht’ staan de tweelingzussen Lotte en Marieke centraal, samen met hun trouwe hond Wolf. Terwijl ze kamperen in Maastricht, worden ze geconfronteerd met een mysterie rond de norse kunstenaar Jacob van Loenen. Wanneer ze een oud huis betreden, ontdekken ze een uitdagend gevaar.

Dit boek biedt een inclusieve en inspirerende kijk op kinderen met verschillende vaardigheden.

Hoofdpersoon Lotte, uitgerust met CI's (een speciaal soort hoortoestellen), navigeert door het avontuur en bewijst dat haar beperking haar niet tegenhoudt. De kracht van vriendschap wordt benadrukt door de slimme speurhond Wolf en de behulpzame Amira, terwijl zelfs de schijnbare rotjongen, Mark, bewijst dat iedereen kan bij dragen aan het oplossen van problemen.

“Met ‘Avontuur in Maastricht’ wil ik een verhaal vertellen dat niet alleen kinderen meeneemt op een boeiend avontuur, maar ook de boodschap overbrengt dat een inclusieve samenleving begint bij kinderen,” aldus de auteur. “Ik wil kinderen inspireren en laten zien dat iedereen waardevol is en kan bij dragen, ongeacht eventuele beperkingen. Dit boek is een stap in de richting van een meer diverse en inclusieve jeugdliteratuur.”

Saskia Boer heeft een meeslepende schrijfstijl die jonge lezers zal betoveren en hen zal aanmoedigen om hun verbeelding de vrije loop te laten. Met boeiende personages en een intrigerend plot is ‘Avontuur in Maastricht’ een absolute aanrader voor kinderen van 8 tot 12 jaar oud. Het boek is niet alleen een spannend verhaal, maar brengt ook belangrijke thema's aan het licht, zoals vriendschap, doorzettingsvermogen en het overwinnen van persoonlijke uitdagingen.

Het boek is verkrijgbaar in boekwinkels en online platforms. Het verhaal belooft een onvergetelijk avontuur te bieden, verpakt in een inclusieve boodschap die de harten van jonge lezers zal veroveren.

Uitgeverij Inkt is een toonaangevende uitgeverij die zich toelegt op het publiceren van kwaliteitsvolle fictie en non-fictie voor een breed publiek. We zijn gepassioneerd door het ontdekken en ondersteunen van getalenteerde, onbekende auteurs en het delen van hun verhaal.

Waar verkrijgbaar?

Het boek is verkrijgbaar bij Standaard Boekhandel, bol.com ... en kan besteld worden in de reguliere boekhandel.

Onvergetelijke Kookclub Heerlen

De Onvergetelijke Kookclub Heerlen vindt elke vierde dinsdag van de maand plaats. Iedereen met dementie kan samen met een mantelzorgers of andere naaste deelnemen aan deze leuke activiteit. Onder begeleiding kookt, serveert en eet u een heerlijke maaltijd. Per kookbijeenkomst kunnen er maximaal 10 koppels meedoen, dus meld u snel aan!

Deelname en bijdrage

De bijdrage is € 7,50 per persoon per avond. Dit is inclusief 3-gangen diner, welkomstdrankje en koffie of thee na afloop.

Plaats en tijd

Wij ontvangen u graag bij zorgorganisatie Delphinium, locatie Coriovallum, Schakelweg 4, 6411 NX Heerlen. Tijdstip: 17.00 tot ca. 20.00 uur. Parkeren voor deelnemers van de Onvergetelijke Kookclub is gratis in garage Maankwartier, Centrum Heerlen (op 5 minuten loopafstand van Delphinium).

Aanmelden

Aanmelden kan door een mail te sturen naar kookclub.heerlen@alzheimerwv.nl of via de website van de regionale afdeling Alzheimer Nederland Parkstad Limburg, <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/parkstad-limburg>.

Wij zien uit naar uw komst!

De Onvergetelijke Kookclub is een initiatief van Alzheimer Nederland en Resto Van-Harte en wordt mede mogelijk gemaakt door de Nationale Postcode Loterij.



NIEUW in Sittard-Geleen!

Goed
in goed
onroerend goed
Bel team Tijs & Cyril
046-30 30 500

TIJS & CYRIL
makelaardij



Bunderstraat 113 Meerssen | Brugstraat 81 Sittard | www.tijsencyril.nl

RAAMDECORATIES VAN MANDERS MACHTIG MOOI



AL UW
GORDIJNEN
NU GRATIS
GEMAAKT!

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

MANDERS INTERIEURS

RAAMDECORATIES & VLOEREN

Willemstraat 101-103 Heerlen 045 572 06 18 www.mandersinterieurs.nl



VAKANTIEWERELD

Kampeer en Recreatie benodigdheden

Winkelen bij de grootste
kampeerspecialist van de Euregio

- > Tenten & Voortenten
 - > Caravan en Camper accessoires
 - > Wandelsport en Outdoor
 - > Zwembaden
- www.vakantiewereld.com



* Modern caravan en camper service center

onderhoud - montage movers / airco - E&P levelsysteem - schadeherstel

* Grote keuze in topmerken kampeeraccessoires



Kampeershop - Werkplaats - Zeilmakerij

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

32

CULTURA NOVA

INTERNATIONAAL
BEELDEND
THEATERFESTIVAL



INFO&TICKETS: CULTURANOVA.NL

HEERLEN 25 08 T/M 03 09 2023



FONDS
PODIUM
KUNSTEN
PERFORMING
ARTS FUND NL

provincie limburg



dioraphte

sena

stienstra



Mediapartner:

Limburg 1limburg

de coöperatieve Rabobank



HOTEL HEERLEN

mobs40



foto: Marlon Bonilla

Ga deze zomer op avontuur bij Maastricht Underground!



Trek je wandelschoenen en ga op avontuur in de Grotten Noord, Grotten Zonneberg en het Fort St. Pieter. Boek je tickets via www.exploremaastricht.nl!

Grotten Noord en Grotten Zonneberg

In de St. Pietersberg zit een labyrint van zo'n 8000 gangen. Enkele honderden jaren geleden werkten dag in dag uit mensen in de gangen om mergel als grondstof te winnen. In de grotten Noord kom je alles te weten over het ontstaan van de gangen, de houtskooltekeningen, de fossielen en nog veel meer. In de grotten Zonneberg vertelt de gids verhalen over de Maastrichtenaren die tijdens de Tweede Wereldoorlog de grotten als schuilkel-der gebruikten. Geen bereik, licht of geluid dus alle aandacht voor de Underground gids.

Fort Sint Pieter

Fort Sint Pieter is een fort uit het begin van de 17de eeuw. Het is grotendeels intact of gerestaureerd. Bovenop heb je een prachtig uitzicht over de stad, de Maas en het omringende landschap. Stap terug in de tijd en herbeleef de geschiedenis tijdens een rondleiding. Je komt langs de oude waterput, de kanonnengalerij en je komt heel wat te weten over het Fort door de verhalen die de gids vertelt vol anekdotes en weetjes.

Tip: een rondleiding in het Fort Sint Pieter kun je goed combineren met een rondleiding door de grotten Noord.

ONTDEK ONDERGRONDS MAASTRICHT

www.exploremaastricht.nl

Grotten

Fort St. Pieter

Historie en avontuur voor jong & oud v.a. €9,50

OFFICIAL MAASTRICHT GUIDES

maastricht
underground

explore
maastricht

Zondag 3 september

Schinvelder Hoeve

Aanvang 14:00 uur
Locatie open 13:00 uur

€14,50

€14,50 incl. uitgebreide HBQ

Koop nu je tickets via
www.tickli.nl of www.sam-stan.nl

ticketshop • limburg

Zondag 3 september: 'Teëke Zinge Open Air'

Save the date, want op deze datum staat de derde editie van 'Teëke Zinge Open Air' door Sám Smits & Stan Peters gepland in 'De Schinvelder Hoeve' met meerdere gastartiesten. Tevens zijn de heren bezig met nieuwe muziek, die zij tijdens dit evenement ten gehore zullen brengen.

Zondag 3 september wordt De Schinvelder Hoeve wederom omgetoverd tot een gezellige meezing- 'Teëke zinge' locatie. Na de succesvolle editie van het afgelopen jaar in 'De Schinvelder Hoeve' hebben Sám en Stan besloten om er dit jaar weer terug te gaan met een drie uur durend programma waarbij hun eigen hits worden afgewisseld met bekende Limburgstalige, Duitse en Nederlandstalige meezingers.

Artiesten

Gastartiesten mogen natuurlijk niet ontbreken, dus het duo pakt uit: Guido Frissen, bekend van de 'Schintaler' zal met de bekendste liedjes van de band iedereen laten meezingen.

Claire, bekend van het LVK en CMC Alaif, zal de bezoekers verrassen met haar eigen muziek. Hub Stassen zal komend carnavalsseizoen zijn laatste 'ronde' maken. Sám en Stan zijn dan ook heel trots dat zij één van de laatste keren Hubs buut in hun show hebben. Dat wordt lachen geblazen!

Ticketverkoop

Wilt u deze middag bijwonen? De entree is € 14,50. E- tickets kunnen gekocht worden via www.tickli.nl (onderdeel van Visit Zuid-Limburg) of www.sam-stan.nl. Fysieke kaarten kunnen worden gekocht bij de Visit Limburg servicepunten.

Ook is het mogelijk om kaarten te kopen voor de barbecue tijdens de after party. Meer informatie op bovengenoemde websites of neem telefonisch contact op via: 06- 46 47 50 74 (Stan) 06 - 55 97 08 45 (Sám).

Locatie: Schinvelder Hoeve – Brunsummerstraat 65 – Schinveld
Sám Smits & Stan Peters
E-mail: info@sam-stan.nl



Slot Schaesberg

historische bouw- en ontdekplaats



Midden in Zuid-Limburg, in een waterrijk beekdal, staan de restanten van het 16e-eeuwse kasteel 'Slot Schaesberg'.

Met inzet van eeuwenoude ambachten door vrijwilligers en re-integranten, wordt Slot Schaesberg de komende decennia weer tot leven gebracht. Momenteel wordt de imposante 17e-eeuwse poortoren herbouwd. Het kasteel is toegankelijk voor publiek en men kan deelnemen aan archeologisch onderzoek. Het kasteelpark biedt een prachtige historische nuts-tuin, met een veerpont over de slotgracht komt u bij een boerderij met historische dierrassen met een picknickplek en natuurspeeltoestellen. De ambachtelijke werkplaatsen zijn publiekstoegankelijk. Gidsen leiden u graag rond langs de bijzondere attracties. Slot Schaesberg, een bijzondere attractie waar erfgoed letterlijk tot leven komt! Voor actuele openingstijden zie: www.slotschaesberg.nl

Evenementen die je niet wilt missen

Lumière Open Air Film Festival | 16 t/m 27 augustus

Romantisch een klassieke film kijken op een zomerse avond, in de open buitenlucht, onder de sterrenhemel... Dat klinkt op zich al als een film. Lumière maakt dit plaatje werkelijkheid. Tijdens het Lumière Open Air Film Festival kun je genieten van bekroonde meesterwerken tot verrassende juweeltjes. Er is voor ieder wat wils. Verras je geliefde met een romantische date, nodig je beste vriend of vriendin uit of ga met het gezin. Het belooft een onvergetelijke ervaring te worden!



't Preuvenemint | 24 t/m 27 augustus



De 40e editie van 't Preuvenemint! Dit wil je niet missen. Betreed de wereld van gastronomie en laat je meevoeren door deze extra bijzondere editie. Geniet van dit verfijnde culinaire evenement op het Vrijthof. Met meer dan 30 diverse stands is er genoeg te *preuven*. Verwen je smaakpapillen met verrassende hapjes onder het genot van een heerlijk drankje, terwijl diverse artiesten

zorgen voor zomerse live muziek. Verheug je op een bruisend feest. Nodig je vrienden en familie uit en laat je betoveren door het bourgondische karakter van de stad.

patricia kaersenhout: Visions of Possibilities | t/m 5 november

Het Bonnefanten presenteert de tentoonstelling 'Visions of Possibilities'. patricia kaersenhout is de artiest achter deze indrukwekkende collectie. In de tentoonstelling worden urgente thema's als boetedoening, religie, gemeenschap en verzet onder de aandacht gebracht. De tentoonstelling stimuleert om te reflecteren op onze relatie tot de gewelddadige verstrengelingen van de Nederlandse koloniale macht. Met de collectie belicht de kunstenaar vergeten verhalen van vrouwen van kleur, en creëert zo verbinding tussen diasporische constellaties via (h)erkenning, heling en kracht. Met diverse kunstvormen onderzoekt ze het thuisgevoel en verweeft ze archiefmateriaal met dromen en taal.



Tentoonstelling Maastricht 1673 | t/m 7 januari 2024



Dit jaar is het 350 geleden dat Franse Zonnekoning Louis XIV Maastricht belegerde en veroverde. Dit moment wordt dit jaar op diverse wijzen herdacht, onder andere door middel van de tentoonstelling 'Maastricht 1673'. In het Maastricht Museum worden de verborgen verhalen van de Maastrichtse geschiedenis rondom dit jaar verteld. Dit door middel van diverse topstukken, waaronder een nieuw ontdekte gedetailleerde originele kaart van cartograaf

John Scott. Tijdens de tentoonstelling duik je in het Maastricht van 350 jaar geleden. Een interessant stuk geschiedenis waardoor je Maastricht nog beter leert kennen.



Festival Bruis 1 t/m 3 september

Het eerste weekend van september staat in het teken van Festival Bruis. Een evenement waarbij goede muziek en goede sferen samenkomen. Met ruim 37 acts verspreid over 3 dagen is er voor elk wat wils. Een gevarieerde line-up van artiesten, bands en muziekgenres zorgen ervoor dat het een verrassend en bruisend zomerweekend wordt. En dat is nog niet alles. Naast de muziek wordt er ook gezorgd voor een divers aanbod aan eten en drinken. Als je kunt genieten van een speciaalbiertje en een heerlijk hapje tijdens een festival, dan is Bruis precies waar je wilt zijn!



Festival MAAS! | 6 t/m 10 september

Cultura Mosae organiseert de tweede editie van cultuurfestival MAAS!, hét stadsbrede, gratis toegankelijke cultuurfestival waar kunst, theater, muziek, dans, film en food samenkomen. Van 6 t/m 8 september is het tijd om 'onderweg naar MAAS!' te gaan. Tijdens je reis kun je 'theater tanken', 'performances proeven' en andere culturele pitstops maken. In het weekend van 9 en 10 september transformeren verschillende locaties in de stad in jouw favoriete vakantieplekken. Bezoek Bassin Beach, Costa Kesselskade, Vrijthof Village en natuurlijk Camping Kosmos! Waar je ook bent, cultuur omringt je. Het festival is er voor iedereen, van jong tot oud. Duik er 'es in... en dompel jezelf onder in een vakantie vol verrassingen!



Zomerse ontspanning in Maastricht en omgeving

Ontspannen op een zonnig terras onder het genot van een verfrissend drankje, picknicken in het park met een goed gevuld mandje met lekkernijen, de verkoeling opzoeken in het museum... De zomer in Maastricht biedt een heleboel mogelijkheden aan activiteiten. Ontsnap aan de dagelijkse drukte en koester het moment van rust en plezier.

Kom tot rust in luxe wellness en spa faciliteiten

Gun jezelf af en toe een welverdiende verwennerij. In en rondom Maastricht vind je de mooiste wellnessfaciliteiten en spa's waar je even volledig tot rust komt, je hoofd leegmaakt en kunt ontspannen. Boek een uitgebreide massage, trek een paar baantjes in het zwembad, ontspan je spieren in de sauna of word helemaal zen tijdens een yogales. Scan de QR-code voor onze tips aan luxe spa en wellness faciliteiten in Maastricht en de Zuid-Limburgse heuvels.



Word één met de natuur

Een middag genieten van de natuur. Nergens anders komt dit zo tot uiting als in het prachtige Maastricht en haar omgeving. Of je nu kiest voor een energieke wandeling op de Sint Pietersberg of graag geniet van een koffie op het terras van Buitengoed Slavante, een groene omgeving zorgt automatisch voor een boost in je mood! Bovendien is er geen betere plek om te fietsen dan in het weelderige heuvellandschap van Zuid-Limburg. Spring op de fiets en laat je verdwalen in de groene omgeving, of volg een fietsroute die je langs de mooiste locaties leidt. Je hoeft niet ver te gaan om dat 'vakantiegevoel in het buitenland' te ervaren. Scan de QR-code om leuke wandel- en fietsroutes te ontdekken.



34e Heuvelland4daagse | 10 t/m 13 augustus

Van donderdag 10 tot en met zondag 13 augustus wordt de gemeente Valkenburg aan de Geul bevolkt door veel wandelaars met slechts één missie: deelnemen aan de 34e Heuvelland4daagse. Vele duizenden enthousiaste wandelaars verblijven dan 4 of 5 dagen lang in de mooie heuvelachtige omgeving rond Berg en Terblijt in de gemeente Valkenburg aan de Geul en ervaren daar het ultieme vakantiegevoel. 's Morgens wandelen over veldwegen en kronkelende paden door bossen en weilanden en na afloop heerlijk relaxen in en rond het feestpaviljoen.



Wandelafstanden

De routes leiden de wandelaars via bosspaden en veldwegen door een heuvelachtig landschap met schilderachtige dorpjes en spectaculaire vergezichten. Het Limburgse Heuvelland is uitgeroepen tot 5-sterrenlandschap. Liggend tussen België en Duitsland doet het landschap buitenlands aan en roept al snel een vakantiegevoel op.

De wandelaars hebben de keuze uit 5 afstanden:

7 - 14 - 21 - 28 - 42 kilometer. Alle routes zijn met pijlen aangegeven, je hebt geen routebeschrijving nodig waardoor je optimaal de hele omgeving en sfeer tot je kunt nemen. Elke 7 à 8 kilometer is er een rust- en verzorgingsplaats. De parcoursbouwers hebben ook dit jaar weer voor mooie en uitdagende routes gezorgd. Dit jaar gaan de routes onder andere naar: Klimmen, Welsden, Rijckholt, Wijlre en Wijnandsrade. Ook al klinken de namen van de rustplaatsen bekend in de oren, de wegen ernaartoe zijn steeds weer anders én verrassend.

Voor de jeugd

Als extraatje voor de jeugdigen op de 7-km route zijn er elke dag diverse leuke en sportieve opdrachten. Met behulp van een 'wandel-paspoort' kunnen zij deelnemen aan gevarieerde spellen: speuren naar letters, behendigheidsspellen en een stormbaan. Na afloop ontvangt elke deelnemer een leuke herinnering.

Startlocatie

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



Programma

Openingsavond: woensdag 9 augustus - aanvang 20:00 uur

Na de officiële opening door burgemeester Daan Prevoe van Valkenburg aan de Geul, het hijsen van de vlaggen en het Limburgs volkslied, zijn er straatacts door theater-gezelschappen "Close-act" en "Teatro Pavana", die zich tussen het publiek begeven. Deze avond is er ook de mogelijkheid voor een fotoshoot met het 'Nachtwachtgilde'.

Muziek van de openingsavond wordt verzorgd door DJ Wim Frijns.

Wandeldagen: donderdag 10 - zondag 13 augustus

Start van elke wandeling is dagelijks tussen 7 en 12 uur.

Na afloop van de wandelingen kun je lekker nagenieten op het gezellig ingerichte terras of in het aangrenzende feestpaviljoen met muziek van een dj of artiesten. Zo zal zangeres Senna op vrijdagmiddag een optreden in het feestpaviljoen verzorgen, Thomas Berge op zaterdagmiddag en Big Benny zondagmiddag. Ook mascotte 'Polke' zal elke dag zijn opwachting maken bij een rustplaats, bij spellen van de jeugd en in het feestpaviljoen. Tevens kun je ook met hem op de foto.

Na 4 dagen gewandeld te hebben is er op zondag 13 augustus bij binnenkomst een feestelijk onthaal voor alle wandelaars. Dj Wim Frijns zal de wandelaars muzikaal verwelkomen. Harmonie Amicitia uit Vilt zal de jubilarissen begeleiden en de eet- en drinkbuffetten zorgen ervoor dat het de innerlijke mens aan niks ontbreekt.

Inschrijven en informatie

Inschrijven in de tent naast het feestpaviljoen kan op woensdag 9 augustus tussen 13 en 17 uur en op donderdag 10 augustus tussen 7 en 12 uur.

Digitaal inschrijven kan ook via:

www.heuvelland4daagse.nl.

Via deze link lees je ook alle informatie over dit wandelevenement.



34^e
Heuvelland 4daagse
Vilt - Valkenburg
 10 - 13 augustus 2023

4 dagen wandelen en genieten
 in het 5 sterrenlandschap van Zuid-Limburg!

7 km • 14 km • 21 km • 28 km • 42 km

Start dagelijks vanaf
 Feestpaviljoen Grote Straat, Berg en Terblijt

Info: +31 (0)43 6040885 www.heuvelland4daagse.nl



Sportcentrum Vie Kerkrade Wat doen tijdens de schoolvakantie?

Familiezwemmen zomer 2023
Elke week extra leuke activiteit!

17/7/2023- 23/7/2023 + 7/8/2023-13/8/2023

Leuke muziek, spelletjes, dansen in het water, kindercocktails, .. tijdens de tropische week zorgen wij voor het vakantiegevoel!

31/7/2023-6/8/2023 + 14/8/2023-20/8/2023

Breng je eigen luchtkussen mee! Klim en spring van ons experience center!

24/7/2023-30/7/2023 + 21/8/2023-27/8/2023

Waterpistolen pret!

Een waterpistool is perfect voor urenlang pret. Laat je skills zien op ons parcours.

Trommel je vrienden of familie op!
Ontdek onze gezinskaart familiezwemmen!
(zie website)

Vieboulevard 21, 6461 ND Kerkrade
045-6453610
optisport.nl/zwembad-vie-kerkrade



CONDUCTEUR OP DE STOOMTREIN!

“BEN JIJ ER
GEKNIPT VOOR?!”



Bekijk alle vacatures
voor vrijwilligers



WWW.MILJOENENLIJN.NL/VACATURES

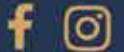
Welkom in Sittard. Een stad om lief te hebben!



Daar waar vanuit het noorden het Zuid-Limburgse heuvellandschap verrijst, tref je het knusse en gezellige Sittard: een van Nederlands oudste en mooiste vestingsteden. Sittard is een intieme stad vol met cultuurhistorie, authentieke winkels en gezellige horeca. Bezoek tal van speciaalzaken in de pittoreske binnenstad en kom genieten op het historische marktplein, één van de leukste pareltjes van Limburg! Maak je unieke beleving in Sittard af met een wandeling door de eeuwenoude straten, over de stadswallen en bewonder tal van monumenten en ontdek verborgen stadstuinen. In Sittard staat genieten voorop!



www.sittardgenietenvoorop.nl



Fototentoonstelling De Mix Nederland 'Vieren!'

Een duo tentoonstelling op NS station Maastricht en in Centre Céramique Maastricht



OLS Meijel 2022 De Mix Nederland 'Vieren!' © Roger Cremers.

De Mix Nederland 'Vieren!'

- Op NS station Maastricht te zien vanaf vrijdag 23 juni t/m 19 augustus 2023
- In Centre Céramique te zien vanaf 15 juli t/m 15 oktober 2023

Openingstijden Centre Céramique:

- dinsdag 09.00 – 20.00 uur,
- woensdag t/m vrijdag 09.00 – 17.00 uur
- zaterdag 10.00 – 17.00 uur
- zondag 13.00 – 17.00 uur.

Op 15 juli 2023 opent in Maastricht de tentoonstelling De Mix Nederland 'Vieren!' met fotografie van Koen Lenarts (1926 -2009) & Roger Cremers (1972). Lenarts' meeste werk komt uit Midden- en Zuid-Limburg. Hij heeft de folklore van deze provincie in het midden van de jaren vijftig op prachtige wijze vastgelegd. En het grappige is dat veel van die beelden weliswaar gedateerd, maar toch ook nog steeds in zekere zin actueel zijn. Kijk naar de foto's van het Oud-Limburgs schuttersfeest, de processies, de Palmpasen stoet, het plaatsen van de mei-den. Eigenlijk is er niets veranderd. De gebruiken zijn er nog steeds, zij het in een nieuw jasje.

Lenarts' werk is een mooi tijdsbeeld van werkende, drinkende en vierende Limburgers. Het nieuwe werk van Roger Cremers laat een nieuw tijdsbeeld met een overtuigende blik zien. Vanwege de fotografische kwaliteit zijn de foto's van Koen Lenarts ondergebracht in de collectie van het Nederlands Fotomuseum. Auteur Paul van der Steen schrijft de tentoonstellings-tekst.

Voor NS en ProRail is het belangrijk dat stations een fijne plek zijn om te verblijven. "Foto's met werk van twee fotografen die sterk met deze regio verbonden zijn, zijn te zien bij Centre Céramique en tegelijk op het station. We hopen zo veel mensen te interesseren voor deze expositie en tegelijkertijd maken we het station tot een verrassende plek voor reizigers", aldus Magdalena Piotrowska, NS Regiodirecteur Zuid.

De Mix Nederland 'Vieren!' is de Zuid-Limburgse en zesde editie in een serie van twaalf tentoonstellingen van de Mix Nederland, een initiatief van stichting Beeldmix samen met Centre Céramique, NS en ProRail. De Mix Nederland wordt ondersteund door het Mondriaan Fonds, Prins Bernhard Cultuurfonds en de provincie Limburg. Bij iedere editie wordt historische fotografie gebruikt als bron van inspiratie door de hedendaagse Nederlandse fotografen.



Oud Limburgs Schuttersfeest, Oler-Grathem 1 juli 1956
© Koen Lenarts / Nederlands Fotomuseum

Met Bonnefanten de zomer door! Zo heb je het nog nooit bekeken

Kijken, kijken, kijken en meer! Er is weer genoeg te beleven voor jong en oud in Bonnefanten deze zomer. Luisteren, lezen, Brueghel hoedjes knutselen, tekenen naar model en op speurtocht door de kunst. Of doe samen het Museumdobbspel, ga los met het Ready Set...Y0! kaartspel en beleef de kunst op een andere manier. En vergeet ook zeker je skateboard niet! Er staat een echte Bonnefanten skateramp voor de deur van het museum!

Ontdekkingstocht voor jong en oud

Ontdek een eerlijkere en completere wereldgeschiedenis in patricia kaersenhouts *Visions of Possibilities*; maak kennis met vrouwelijke kunstenaars van diverse generaties uit de Bonnefantencollectie in *A Room of One's Own*; en ook in *Piet Killaars 100 jaar* is een overzicht van sculpturen en voorstudies uit onze verzameling te zien. Dompel je onder in de skateboard subcultuur in Ed Templetons *Wires Crossed*; laat je meevoeren in het intieme oneindige in *The Studio #8* van Caroline Sarneel en raak geïnspireerd door de unieke gipsencollectie in *Tussen Kunst en Kopie*. Ga terug in de tijd met onze permanente opstelling van oude meesters in de schilder- en beeldhouwkunst; bewonder het resultaat van het unieke restauratieproject van het middeleeuwse Kruisbeeld van de Maastrichtse beeldsnijder Jan van Steffeswert; of geniet van de permanente presentatie *Zilver met Schwung* van het letterlijk schitterende Maastrichts zilver.

Bonnefanten Free Fridays: gratis toegang

Op 15 september is er weer een Bonnefanten Free Friday, dus zet het in de agenda. Van 20.00-23.00 uur staan de deuren van het museum wagenwijd open, voor iedereen. Gratis! Wij maken deze avonden voor, door & met jou. Maak er een gezellige avondje uit tussen de kunst van, vol met activiteiten, workshops en muziek.



Kids audiotour ©Richard Stark



Lydia Schouten, Shattered Ghost Stories, 1993. Collectie Museum Arnhem.



Ed Templeton, Mike Maldonado skateboardde een full pipe, Davenport, Iowa, 1998. Courtesy van de kunstenaar

Bonnefanten: museum, shop, Kunstuitleen en café

Het gebouw van de Italiaanse architect Aldo Rossi pronkt met de markante toren aan de Maas en de skyline van Maastricht. Rossi beschouwde het museum als een kijkfabriek. Hij ontwierp het museum als een beeldbepalend gebouw waar de kunst optimaal tot haar recht komt. De met zink beklede koepeltoren van het museum (Cupola) en de beroemde Treppenstraße (trapstraat) die naar de tentoonstellingsruimten leidt, zijn de absolute blikvangers.

De museumshop biedt een verrassend assortiment (kunst)cadeaus en wist je dat we als een van de weinige Nederlandse musea een Kunstuitleen hebben? Voor een zeer betaalbare prijs hang je zo thuis kwalitatieve kunst aan de muur.

In museumcafé Ipanema kun je altijd terecht voor een hapje of een drankje. Op een warme dag is het op het terras aangenaam vertoeven aan de Maas en, weer of geen weer, in het museum is het altijd lekker 21 graden.

Praktische informatie

Openingstijden: di t/m zo van 11.00 - 17.00 uur

Entree: Volwassenen € 17,50 | Museumkaart & jongeren t/m 18 jaar gratis | Studenten, CJP: € 8,75

Ca. 10 minuten wandelen vanaf Station Maastricht Centraal, en ook vanaf het Vrijthof in Maastricht.

Bekijk onze website voor alle informatie en actuele programmering of volg ons op social media: www.bonnefanten.nl | [Facebook@bonnefantenmuseum](https://www.facebook.com/bonnefantenmuseum) | [Instagram@bonnefanten](https://www.instagram.com/bonnefanten)

Bezoekadres museum: Avenue Céramique 250, Maastricht | T: +31 (0)43 329 01 90



patricia kaersenhout, The politics of the Black female body #13 (bewerkt), 2012. Courtesy van Liesbeth Bik, Rotterdam



Bonnefanten ©Kim Zwarts

DE ZOMER IN BONNEFANTEN



Zo heb je het nog nooit bekeken.



GRATIS PROGRAMMA:

- ✦ **Bonnefanten Free Friday**
15 september, 20:00 - 23:00u.
- ✦ **Verhaal op zaal**
afwisselend bij tentoonstellingen
- ✦ **Audiotour en Kids Audiotour
(Wetenschappelijk Instituut
voor Kloppende Zaken)**
afwisselend bij vaste collectie
en tentoonstellingen
- ✦ **Familie-Doe-Boekje**
bij de tentoonstelling van patricia
kaersenhout: *Visions of Possibilities*
t/m 05.11.2023
- ✦ **Tekenen naar model**
bij de tentoonstelling
Tussen Kunst en Kopie
- ✦ **Bonnefanten skate ramp**
buiten op het voorplein, bij de
tentoonstelling Ed Templeton:
Wires Crossed, t/m 17.09.2023
- ✦ **Brueghel lab**
zelf creatief aan de slag

OOK TE DOEN:

- ✦ **Museumdobbelspel**
- ✦ **Ready Set....YO! kaartspel**

Kijk voor alle activiteiten en actuele
programmering op [bonnefanten.nl](https://www.bonnefanten.nl)

BONNEFANTEN



Ontdek de natuurpracht van het zuiden:

10 adembenemende wandel- en fietsroutes In het Heuvelland, Maastricht en Parkstad

De zuidelijke regio, waarvan het pittoreske Maastricht, het prachtige Heuvelland en de bloeiende Parkstad deel uitmaken, biedt een overvloed aan prachtige natuurlijke landschappen en adembenemende uitzichten. Of je nu een fervent wandelaar of een gepassioneerde fietser bent, deze regio heeft voor elk wat wils. Van glooiende heuvels en groene valleien tot schilderachtige dorpjes en historische bezienswaardigheden, hier zijn de 10 mooiste wandel- en fietsroutes die je absoluut moet verkennen.

1. Mergellandroute

De Mergellandroute, een van de meest bekende routes in Zuid-Limburg, voert je door schilderachtige dorpjes, glooiende heuvels en adembenemende panorama's. Deze fietsroute van ongeveer 125 kilometer neemt je mee op een ontdekkingstocht door het prachtige Mergelland.

2. Heuvellandroute

De Heuvellandroute is een ideale wandelroute voor liefhebbers van uitdagende paden en schitterende vergezichten. Met zijn kronkelende paden door bossen, langs rivieren en over heuveltoppen, biedt deze route een onvergetelijke ervaring.

3. Vijlenerbos en het Drielandpunt

Ontdek het sprookjesachtige Vijlenerbos tijdens een wandeling en geniet van de rust en stilte van de natuur. Combineer je tocht met een bezoek aan het beroemde Drielandpunt, waar Nederland, België en Duitsland samenkomen.

4. Savelsbos en de ENCI-groeve

Het Savelsbos, gelegen in het zuiden van Limburg, staat bekend om zijn zeldzame flora en fauna. Verken de mysterieuze grotten en geniet van het prachtige uitzicht vanaf de heuvels. Breng ook een bezoek aan de ENCI-groeve, een voormalige mergelgroeve die nu een uniek natuurgebied is.

5. St. Pietersberg

De St. Pietersberg, een van de bekendste heuvels in de omgeving van Maastricht, biedt verschillende wandelroutes voor alle niveaus. Vanaf de top kun je genieten van een panoramisch uitzicht over de stad Maastricht en de omgeving.

6. Brunsummerheide

De Brunsummerheide is een prachtig natuurgebied met uitgestrekte heidevelden, bossen en vennen. Volg de wandelroutes en ontdek de diversiteit aan flora en fauna die dit gebied te bieden heeft.

7. Groene Loper

De Groene Loper is een populaire fiets- en wandelroute in Maastricht. Deze voormalige autoweg is omgetoverd tot een groene oase, waar je kunt genieten van een ontspannen tocht langs parken, tuinen en historische gebouwen.

8. Geuldalroute

De Geuldalroute is een prachtige fietsroute die je meeneemt langs de kronkelende Geul-rivier en door pittoreske dorpjes zoals Valkenburg. Onderweg passeer je indrukwekkende kastelen en landgoederen.

9. Landgoed Terworm

Verken het historische Landgoed Terworm tijdens een wandeling door de prachtige tuinen en bossen. Bewonder het imposante kasteel en geniet van de rust en sereniteit van deze idyllische plek.

10. Park Gravenrode

Park Gravenrode, gelegen in het hart van Parkstad, is een waar paradijs voor wandelaars en fietsers. Met zijn weelderige groene landschap, meanderende paden en mooie waterpartijen is dit park de ideale plek om te ontspannen en te genieten van de natuur.

Kortom: Het Heuvelland, Maastricht en Parkstad bieden een scala aan betoverende wandel- en fietsroutes. Van adembenemende panorama's tot historische bezienswaardigheden en prachtige natuurlijke landschappen, deze regio heeft het allemaal. Of je nu een sportieve avonturier bent of gewoon wilt genieten van de rust en schoonheid van de natuur, deze 10 routes zullen je zeker bekoren. Trek je wandelschoenen aan of stap op de fiets en ontdek de natuurlijke pracht van het Heuvelland, Maastricht en Parkstad.

Bron: visitzuidlimburg.nl

Franssen Franken Ronde Heerlen

Ontmoet de wielhelden uit de Tour de France

Vrijdag 28 juli, de eerste vrijdag na de Tour de France, is het weer feest in Heerlen centrum. Diverse elite wielrenners in hun kleurrijke teamshirts strijden om de winst en aansluitend heerlijk ontspannen op het Pancratiusplein en de Bongerd.

Organisator Chris Tiekstra geeft aan dat de organisatie er klaar voor is. "De bestuursleden van de Stichting Cyclocross Heerlen organiseren dit feestje al voor de 32ste keer. En we blijven het leuk vinden. De voorbereidingen zijn zo goed als af, nu gaat het nog om de puntjes op de i. Vervolgens zijn we de komende weken druk bezig met het vastleggen van de renners. Natuurlijk willen we enkele grote namen, maar we moeten ook wachten op het verloop van de Tour."



Paracycling

Uiteraard staat ook paracycling weer op het programma tijdens de Franssen Franken Ronde. Met als onbetwist boegbeeld Mitch Valize. "Mitch doet het geweldig en omdat hij in Heerlen woont zet hij onze stad echt op de kaart. Zijn medailles tijdens de Olympische Spelen 2022 en zijn vele Nederlandse en internationale titels maken Mitch tot een succesvol topsporter. Mede op zijn verzoek hebben wij paracycling destijds in het programma opgenomen. Dit onderdeel van de Franssen Franken Ronde is door de KNWU aangewezen als NHC- wedstrijd. Dat staat voor Nationale Handbike Competitie, een serie wedstrijden waarbij de deelnemers punten kunnen behalen voor het eindklassement", aldus Tiekstra.

Dankbaar

De organisatie is blij met de ondersteuning door de gemeente Heerlen, de partners en de sponsors. Samen dragen zij voldoende bij om dit evenement te kunnen organiseren en om de Franssen Franken Ronde Heerlen zonder entree mogelijk te maken. Het publiek kan daardoor gratis genieten van de toppers uit de Tour de France en een gezellig dagje uit.

Heerlen ademt wielrennen

De eerste vrijdagavond na de Tour de France. Hartje zomer. In de stad is het afgeladen vol met mensen uit de hele regio. Onder het genot van een glaasje wijn, een biertje of een cola genieten van de live muziek op het Pancratiusplein en de Bongerd of ergens anders langs het parcours.

De vrijdag start traditiegetrouw om 15.00 uur met de WielerPlaza op het plein voor de schouwburg, op de Bongerd en op het Pancratiusplein. Hier worden producten gesampeld en zijn lekkere hapjes en drankjes te koop. De toegang van de Franssen Franken Ronde Heerlen is gratis.

Programma

15.00 uur	WielerPlaza Van Grunsvenplein
17.30 uur	Parcours verkennen Paracycling
18.00 uur	Start Paracycling
19.30 uur	Start tijdrit heren
20.00 uur	Reclamekaravaan
20.30 uur	Start heren
22.00 uur	Finish heren / Start feest op horecapleinen

Kijk voor meer informatie op www.FranssenFrankenRondeHeerlen.nl.
Volg ons op [Facebook.com/FranssenFrankenRonde](https://www.facebook.com/FranssenFrankenRonde), [Twitter.com/FFRHrIn](https://twitter.com/FFRHrIn),
[Instagram.com/franssenfrankenronde](https://www.instagram.com/franssenfrankenronde), [linkedin.com/company/franssenfranken-ronde](https://www.linkedin.com/company/franssenfranken-ronde).

Hét shop walhalla voor fashion fans & vintage lovers!



WYCK

Vintage Fashion Market
Zondag 10 september 12.00 - 17.00 uur

Wycker Brugstraat / Rechtstraat / Ruitery / Plein 1992

Volg Wyck op social via en @meet.wyck én via Wyck.nl!
 Zelf verkopen? Mail naar: info@wyck.nl



GEMEENTEGROT VALKENBURG

Een wonderlijk stukje natuur!

Onze gidsen nemen je graag mee naar de mooiste plekken in de groeve. Samen dalen jullie af tot een diepte van wel 72 meter onder de grond. Je zult versteld staan van wat je hoort en ziet tijdens onze rondleidingen en mergelavonturen.

Rondleiding: Ontdek onze groeve per trein of te voet.
Mergelavonturen: Overleven onder de grond, Wielergalerij, Ranger Challenge & Trouwen in de grot.



TIP!
 Speciaal voor kids

Meer weten over de rondleidingen en mergelavonturen? ga naar: www.gemeentegrot.nl/mergelavonturen



Klaar met je opleiding?!
Kom werken in één van
onze locaties in Heerlen,
Maastricht of het Heuvelland.

Bel of app met onze recruiters 06-42192024,
kijk op onze werkenbijsevagram.nl website
of scan de QR code!

