

MAASTRICHT

leeft!

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

SEPTEMBER 2026 | NUMMER 41



Op naar de nazomer

De hete zomer met mooie vakantieherinneringen ligt alweer achter ons. Langzaam maken we ons op voor de nazomer: de tijd van frisse wind, regenachtige dagen en bomen die langzaam hun kleurrijke herfsttinten krijgen. Maar de nazomer heeft ook volop gezelligheid te bieden. Trek eropuit, ontdek de stad en geniet van de vele evenementen die dit najaar in Zuid-Limburg plaatsvinden. Van cultuur en muziek tot markten, festivals en andere activiteiten: er is voor iedereen iets te beleven. Dus pak die jas en paraplu, en laat je verrassen door alles wat Maastricht dit najaar te bieden heeft!

**OOK ADVERTEREN IN DE VOLGENDE ZUID-LIMBURG EDITIE VAN OKTOBER MET ONDER ANDERE
DE THEMA'S OKTOBER WOONMAAND EN VACATURES & OPLEIDINGEN
HUIS AAN HUIS MET EEN OPLAGE VAN RUIM 209.000 EXEMPLAREN!**

Bel dan 06-50298807 of mail naar mail@randallessen.nl



- Uw Specialisten op het gebied van consumenten elektronica
- Voor al uw (keuken)inbouw apparatuur inclusief eigen inbouwservice
- Advies, planning en meetservice op de zaak of bij u thuis
- Keuken accessoires, zoals spoelbakken, pannen, warm en koudwaterkranen etc.
- Wassen, drogen en koelen
- Klein huishoudelijk en funcooking
- Beeld en geluid
- Service en onderhoud
- Eigen technische dienst en bezorg service

Electroworld Geelen
Hoofdstraat 120
6372 EN Landgraaf
verkoop@rtvgeelen.nl

Electroworld Geelen
Koperstraat 7
6291 AH Vaals
043-3061792



Electroworld Geelen is dé specialist in consumenten elektronica in Zuid-Limburg

Al jarenlang is Electroworld Geelen een begrip in Vaals en omgeving als het gaat om elektronica en huishoudelijke apparatuur. Met onze jarenlange ervaring, uitgebreide productkennis en persoonlijke service helpen wij klanten dagelijks bij het maken van de juiste keuze.

In onze twee winkels vindt u een zorgvuldig geselecteerd assortiment aan televisies, wasmachines, drogers, koelkasten, koffieapparaten en andere elektronica van gerenommeerde merken. Onze medewerkers staan bekend om hun deskundig en eerlijk advies, waarbij uw wensen altijd centraal staan.

Dankzij de aankomende verbouwing van onze winkel te Landgraaf (Schaesberg) breiden we ons aanbod uit.

Hierdoor kunnen wij nu onze klanten in de Parkstad-regio nog beter bedienen met de service en het vakmanschap waar Electroworld Geelen al jaren om bekend staat.

Van aankoop tot bezorging en installatie en nazorg: bij Electroworld Geelen bent u verzekerd van kwaliteit, service en betrouwbaarheid.

Electroworld Geelen – Vaals en Landgraaf



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK
VRIJBLIJVEND
UW AFSPRAAK:
045 572 99 92



Tandprotheticus D. Conings en team

Bij TPP Heerlen zijn we reeds meer dan 30 jaar gespecialiseerd in het vervaardigen van kwalitatieve kunstgebitten. Continue investeren in de ontwikkeling van materialen en technieken om de patiënttevredenheid zo hoog mogelijk te houden is vanzelfsprekend. De dag van vandaag hebben scanners, printers en andere digitale ontwikkelingen hun meerwaarde in onze praktijk reeds bewezen. We hebben de laatste jaren een digitale workflow ontwikkeld die vele voordelen biedt ten opzichte van de traditionele werkwijze. Voeg hier nog onze jarenlange kennis en ervaring aan toe en we zijn ervan overtuigd dat we voor iedere patiënt een optimaal resultaat kunnen garanderen.

Aarzel dus niet en maak vandaag nog uw vrijblijvende afspraak om samen te bespreken wat we voor u mogen betekenen.

Voordelen digitale werkwijze

- Verkorte behandeltijd, minder afspraken
- Betere pasvorm
- Sterkere kwaliteit
- Prothese verloren? Geen probleem, alle gegevens worden digitaal bewaard. Wij maken een exacte kopie binnen enkele dagen

Waarom TPP Heerlen?

- Ruim 30 jaar ervaring
- Persoonlijk patiënt contact
- Volledige serviceverlening
- Vooruitstrevend
- Nieuwste technologieën



Drie dagen in extase tijdens Musica Sacra Maastricht

Van verstilde klanken tot uitbundige gospel en van film tot ecstatic dance: Maastricht staat tijdens festival Musica Sacra van 18 tot en met 20 september in het teken van Extase. Het jaarlijkse festival strijkt neer op bijzondere plekken in de stad en nodigt iedereen uit om te luisteren, kijken, bewegen en zich te laten verrassen.

Wat gebeurt er als muziek je meesleept, een ritme je alles om je heen even laat vergeten of kunst je letterlijk buiten jezelf brengt? Dat is de vraag die als een rode draad door de 44e editie van Musica Sacra Maastricht loopt.

Onder het thema Extase brengt het festival drie dagen lang muziek, theater, film, beeldende kunst en lezingen samen. De historische binnenstad vormt daarbij het decor. Van Theater aan het Vrijthof en de Sint Janskerk tot de Sint Servaasbasiliek, Lumière, AINSI en zelfs Boekhandel Dominicanen: op allerlei plekken valt iets te ontdekken.

Van Ravel tot ecstatic dance

Het programma laat zien hoeveel gezichten extase kan hebben. Philzuid brengt bijvoorbeeld Ravel, Szymanowski



en Skrjabin samen in In Extase, terwijl de jonge Maastrichtse community L'Okapi bezoekers uitnodigt om extase zelf te ervaren tijdens een Ecstatic Dance Night in de Sint Janskerk.

Ook de Perzische zangeres Sepideh Raissadat is te gast. Zij groeide op in Iran in een periode waarin haar grote liefde, muziek, verboden was en wist zich uiteindelijk te ontwikkelen tot een internationaal gevierde vertolkster van de Perzische muziektraditie. Op zondagavond krijgt het festival een uitbundig slot met ZO! Gospel Choir in Theater aan het Vrijthof.

Ook gratis te ontdekken

Kennismaken met Musica Sacra hoeft bovendien niets te kosten. Verschillende programmaonderdelen zijn gratis toegankelijk. Een bijzonder moment is de

uitvoering van een muziekstuk vanaf 'het potlood' van het Bonnefantenmuseum op zaterdag 19 september. Dan klinkt de muziek van 40 koperblazers over Maastricht uit. Ook de officiële festivalopening en de festivalinleiding op vrijdag 18 september zijn gratis toegankelijk. Zo biedt Musica Sacra volop mogelijkheden om binnen te lopen, te luisteren en je te laten verrassen.

Wie nieuwsgierig is naar wat muziek, film en performance met je kunnen doen, kan dus drie dagen lang op ontdekkingstocht door Maastricht.

Musica Sacra Maastricht

18 t/m 20 september 2026

Diverse locaties in Maastricht

Programma en tickets: musicasacramaastricht.nl

Gouden WMC medaille voor Edelweiss



Na een jaar van intensieve voorbereidingen nam Jachthoorn- en Trompetterkorps Edelweiss zaterdag 18 juli deel aan de mars wedstrijden van het WMC in de Championship Division, het allerhoogste niveau in de blaasmuziek.

De leden hebben genoten van elk moment op de grasmat van het Parkstad Limburg Stadion en zijn ontzettend trots dat hun uitvoering is beloond met 85 punten en dat met 15 van de 55 muzikanten die voor het eerst op dit podium actief waren. De score was wat lager dan onze deelname in 2017, maar dat gold voor heel veel korpsen.

Minutes of fame

De jury strooide bepaald niet met hoge punten. Desondanks is het een mooie beloning voor alles waar we samen zó hard voor hebben gewerkt tijdens dit unieke traject. Achter deze paar 'minutes of fame' gaat een lange weg vooraf van ontelbare repetities, extra oefenweekenden, het WMC-kamp, eindeloos finetunen en steeds opnieuw een schepje er bovenop willen doen.

Passie en verbondenheid

We zijn trots op iedereen die hieraan heeft bijgedragen: de leden, het instructieteam, alle supporters, sponsors en iedereen die achter Edelweiss staat. En misschien wel het mooiste van alles? Dat een Jachthoorn- en Trompetterkorps, waar er bijna geen meer van bestaan, uitkomt op het allerhoogste niveau, de Olympische Spelen van de blaasmuziek. Edelweiss staat voor: passie, verbondenheid en liefde voor bijzondere muziek.

Start van een nieuw seizoen

Na de verdiende zomerstop beginnen we weer aan een nieuw seizoen met mooie optredens. Nieuwe leden met en zonder muzikale ervaring zijn altijd welkom. Kom gerust eens kijken bij de muzikale ambassadeurs van de stad Heerlen.

Oktoberfeesten in Limburg: Proost op de gezelligheid!

De herfst staat voor de deur en dat betekent maar één ding: tijd voor Oktoberfeesten! Hoewel het feest oorspronkelijk uit Duitsland komt, weten ze in Limburg maar al te goed hoe je er een gezellige eigen draai aan geeft. Lange tafels, vrolijke muziek, lederhosen, dirndls en natuurlijk gezellig samen proosten: de ingrediënten voor een heerlijk avondje uit.

Tijdens de Oktoberfeesten hangt er een bijzondere sfeer. Vrienden en familie schuiven samen aan, er wordt volop meegezongen en de dansvloer staat vaak al snel vol. Van traditionele Duitse muziek tot bekende feesthits: stil blijven zitten is meestal geen optie.

Ook voor wie niet meteen in traditionele klederdracht wil verschijnen, is een Oktoberfeest natuurlijk een leuke gelegenheid voor een gezellige avond uit. Een geruite blouse, spijkerbroek of gewoon je favoriete feestoutfit is al genoeg om mee te doen.

En het leuke aan Oktoberfeesten? Je hoeft niet naar München om het echte feestgevoel te ervaren. In Limburg worden op verschillende plekken grote en kleinere feesten georganiseerd, waardoor de Beierse gezelligheid lekker dichtbij blijft.

Dus trommel je vrienden bij elkaar, trek iets feestelijks aan en maak je klaar voor een avond vol muziek, gezelligheid en natuurlijk een welgemeende Proost!

Auf geht's!

OKTOBERFEESTEN IN LIMBURG

18 t/m 20 september – Brand Bier Oktoberfest Valkenburg

Drie dagen feest op de Festwiese in Sibbe, met Limburgse gezelligheid, Duitse sferen en verschillende thema-avonden.

9 t/m 11 oktober – Oktoberfest Sevenum

Een driedaags Oktoberfest met een traditionele Beierse feestavond, muziek, après-ski en op zondag Frühshoppen.

16 t/m 21 oktober – Oktoberfeest Sittard

Een van de grootste Oktoberfeesten van Limburg en de Benelux, met vijf feestpaviljoens én een grote Oktoberkermis in de binnenstad.

23 t/m 25 oktober – Brunssumse Oktoberfeesten

Op het Koutenveld in Brunssum staat een heel weekend in het teken van feest en Oktoberfest-sfeer.

COLOFON

Maanduitgave Maastricht Leeft!
4e jaargang, september 2026, nummer 41

Verspreidingsgebied:
Regio Maastricht: geh  el Maastricht met postcode 6211 t/m 6229.
Verder regio: Meerssen, Ulestraten, Moorveld, Bunde, Geulle, Eijsden, Gronsveld, Eckelrade, Noorbeek, Mheer, Banholt, Sint Geertruid, Cadier en Keer, Bemelen, Margraten, Scheulder, Ingber, Reijmerstok en Berg en Terblijt.

Oplage
Ruim 55.000 (gratis h.a.h.)

Acquisitie
Randal Esser Sales & Media

Druk
Print Power Nederland, Melick en
Drukkerij Vosselmans, Zundert

Lay-out en vormgeving
BEE in Media, Landgraaf

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



Copyright  2026 Randal Esser Sales & Media. All rights reserved.

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

MENU VAN DE MAAND

Italiaanse pasta met zalm

We houden van recepten die indruk maken zonder dat je uren in de keuken staat. Deze pasta met zalm is daar het perfecte voorbeeld van. Met simpele ingrediënten zoals verse zalm, tomaten, room en pasta maak je iets dat voelt als restaurantwaardig eten, maar dan gewoon bij jou thuis.

Ingrediënten (2 personen):

- 2 uien
- Olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 40 gr tomatenpuree
- 100 gr kerstomaten
- 50 gr zongedroogde tomaten uitgelekt
- 200 gr tagliatelle
- 200 gr verse zalm
- 1 citroen
- 1 tl chilipoeder
- 125 ml slagroom
- Peper en zout
- 50 gr Parmezaanse kaas (optioneel)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op grilstand of op 220  C onder- en bovenwarmte.
2. Snipper de uien en hak de knoflook fijn. Halveer de kerstomaten.
3. Verhit een scheut olijfolie in een ruime pan en fruit de ui en tomaten tot de ui zacht is. Voeg de knoflook toe en bak kort mee. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
4. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee om te ontzuren. Doe daarna de zongedroogde tomaten erbij.
5. Breng een pan met gezouten water aan de kook. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Dep de zalm droog, olie licht in en voeg dan de chilipoeder en citroen rasp toe. Doe op een bakplaat en zet 5 minuten onder de gril.
7. Giet de pasta af en bewaar een kopje kookwater. Meng de pasta door de saus en voeg een scheut kookwater toe.
8. Schenk de slagroom in de pan en roer goed door. Voeg en een beetje citroensap toe.
9. Breng op smaak met zout, peper en eventueel extra citroensap.
10. Leg de zalm er in vlokken op, rasp er eventueel wat kaas over en serveer direct.

Bron: miljuschka.nl



PUZZELWINNAARS

De juiste oplossing van de vorige editie is:
'HET EINDE VAN DE ZOMERVAKANTIE IS WEER AANGEBROKEN'

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

- C huijsmans uit Eijsden
- Monique Vriesema-Smeets uit Bunde
- Truus Dear uit Berg en Terblijt

Iedereen van harte gefeliciteerd! De winnaars worden zo snel mogelijk benaderd voor het in ontvangst nemen van hun welverdiende prijs.

PUZZEL MEE EN WIN!

Lekker shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

Doe mee door de oplossing van de woordzoeker van deze maand in te vullen en maak kans op 3 prijzen    50,- zodat jij lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

Stuur je antwoord volledig met naam, woonplaats en telefoonnummer vóór 4 oktober 2026 naar prijsvraag@maastrichtleeft.nl



NAZOMEREN



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

- BEMESTEN
BLADEREN
BOSRAND
CHOCOLADEMELK
DAUW
DRUILERIG
EIKELS
EROPUIT
FIETSEN
GENIETEN
HARKEN
HERFSTKLEUREN
HERFSTWANDELING
KASTANJES
LANDSCHAP
NAJAAR
NAZOMEREN
OCHTENDMIS
PADDENSTOLEN
PLASSEN
REGENEN
REGENLAARZEN
SNOEIEN
STORM
VERTICUTEREN
WINDHOOS

Oplossing

55 plussers: sterker door ZilverFitness

Het hele lesuur een gediplomeerde vaste coach

Maastricht - ZilverFitness is een sportprogramma speciaal voor 55 plussers. Begeleid door ervaren vaste coaches en in kleine groepen, maar zonder contract waar je lang aan vast zit. De functionele trainingen bevatten naast conditieverbetering ook bot- en spierversterkende oefeningen. ZilverFitness heeft 45 locaties in Nederland en organiseert een gratis startbijeenkomst inclusief uitleg en aansluitend een proefles op dinsdag 13 oktober van 13.00 - 15.00 uur. Inschrijven kan via www.zilverfitness.nl

Spiermassa neemt af

Ben-Anne (59) van ZilverFitness vertelt: "Na je dertigste neemt de botdichtheid af en worden je spieren langzaamaan wat dunner. Elk jaar lever je een klein beetje spiermassa in. Naarmate je ouder wordt gaat dat sneller en op 70-jarige leeftijd is dat gemiddeld 3 procent per jaar. Tien jaar achter elkaar zo'n afname betekent dat je ongeveer 25 procent van je

totale spiermassa kwijtraakt. Logisch dat sommige zaken dan moeilijker gaan." Om juist die spiermassa te behouden, startte Ben-Anne 8 jaar geleden samen met zijn compagnon Malcolm (49) ZilverFitness.

Bot- en spierversterkende training

Volgens neurowetenschapper Erik Scherder houden beweging en krachttraining je afweersysteem op peil. Het houdt je lijf

in conditie. De kans op dementie lijkt af te nemen. Ook de Gezondheidsraad adviseert om minimaal tweemaal per week bot- en spierversterkende oefeningen te doen, naast 150 minuten per week bewegen.

Trainen in kleine groepen

Je traint in kleine groepen, altijd onder leiding van een gediplomeerde vaste coach gedurende het gehele lesuur. Ben-Anne: "Het is daarbij de bedoeling dat de oefeningen zwaar genoeg zijn en dat je je spieren gaat voelen. Dat is nodig om sterker te worden. De grootste uitdaging zit in de houdingsspieren. Dit zijn de niet zichtbare, diepgelegen spieren rondom het bekken en tegen de ruggengraat aan. Zij zorgen voor een stabiele romp. Deze spieren train je niet door een wandeling, maar juist met losse gewichten en het hele lichaam."

Leeftijd en lesuren

De leeftijd van de deelnemers ligt gemiddeld tussen de 55 en 75. De lessen zijn momenteel op maandag t/m vrijdag van 10.15 - 11.15 uur en van 11.15 - 12.15 uur. Naarmate meer mensen lid worden komen er uren bij.



Gratis startbijeenkomst met uitleg en proefles

Kijk op www.zilverfitness.nl voor het filmpje en schrijf je online in voor de startbijeenkomst op dinsdag 13 oktober van 13.00 - 15.00 uur. Een gratis proefles op een andere datum kan ook.

Liever telefonisch contact? Bel Ben-Anne op 030-752 35 48. (centraal tel.)

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

Heeft u een slecht kunstgebit of slechte eigen tanden?

Ik stel graag samen met u een behandelplan op en begeleid u van A tot Z door het gehele traject

Tandprothetische Praktijk Heerlen
Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen
045 572 9992 | tppheerlen@home.nl
www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl



Tempeleers op zoek naar stadsprins 2027: ken jij hem?

De zomer nadert zijn einde en dat betekent dat bij stadscarnavalsvereniging De Tempeleers de blik weer langzaam op de vastelaovend gaat. En niet met de minste uitdaging: de zoektocht naar de stadsprins 2027 gaat van start. Ken jij hem?

Ken jij misschien die ene persoon die de Vastelaovend niet alleen viert, maar leeft. Bij wie de Mestreechter Geis niet ophoudt op Aswoensdag, maar het hele jaar door zichtbaar is. Iemand die met een glimlach deuren opent, mensen verbindt en van vreemden, vrienden maakt. Een ambassadeur van Maastricht, met het hart vol humor, warmte en liefde voor de stad. En natuurlijk iemand die 't Mestreechs spreekt zoals alleen een echte Mestrechteneer dat kan.

Misschien ken jij hem wel. Misschien woont hij om de hoek, staat hij naast je in de optocht of ontmoet je hem iedere week in de buurt. Draag hem dan voor als Stadsprins van 'Groet-Mestreech'. Want er is geen mooier tijdelijk ambt dat Maastricht kent.

Woordvoerder Funs Lodewick van de Tempeleers: "Een Stadsprins hoeft niet overal de luidste te zijn, maar wel degene die mensen in beweging brengt. Met humor, zelfspot en een warm hart weet hij iedereen mee te nemen, van de jongste Zjeng tot de oudste Mestrechteneer. Ook zijn partner speelt daarin een onmisbare rol. Want pas samen vormen zij dat rapportcijfer elf dat de Mestreechter Vastelaovend kleur, warmte en gezicht geeft."

De Tempeleers nodigen iedereen uit om mee te schrijven aan het volgende hoofdstuk van

de Maastrichtse Vastelaovend. Draag jouw droomkandidaat met overtuiging voor. Vertel wie hij is, wat hem bijzonder maakt en waarom juist hij de Mestreechter Geis belichaamt. Voeg actuele foto's en contactgegevens toe, zodat niets aan het toeval wordt overgelaten. Het voordrachtformulier is te vinden op www.tempeleers.nl. Persoonsgegevens worden uiteraard niet langer bewaard dan noodzakelijk.

Sommige verhalen verdienen het om langzaam te groeien. Daarom blijft ook dit jaar het grootste geheim van Maastricht zorgvuldig bewaard. Over voordrachten wordt niet gesproken, over de uitkomst niet gecorrespondeerd.

En dan... breekt het moment aan waarop heel Maastricht de adem even inhoudt. Op zondag 10 januari 2027 om 15.11 uur, op de Markt, klinkt eindelijk de naam van degene die als 'Zienen Hoegen Hoeglöstegheid' de stad een onvergetelijk carnavalsjaar mag schenken.



OOK ADVERTEREN IN DE VOLGENDE EDITIE VAN

MAASTRICHT leeft!

KIJK DAN NAAR DE SCHERPE TARIEVEN OP

WWW.MAASTRICHTLEEF.NL OF BEL 06-502 988 07



Persoonlijke zorg. Medische expertise. Dichtbij.

AAMBEIEN – KLACHTEN WAAR U NIET MEE ROND HOEFT TE LOPEN

Aambeien, anale pijn, jeuk, bloedverlies of andere klachten rondom de anus en endeldarm kunnen erg vervelend zijn. Toch stellen veel mensen een bezoek aan de arts uit.

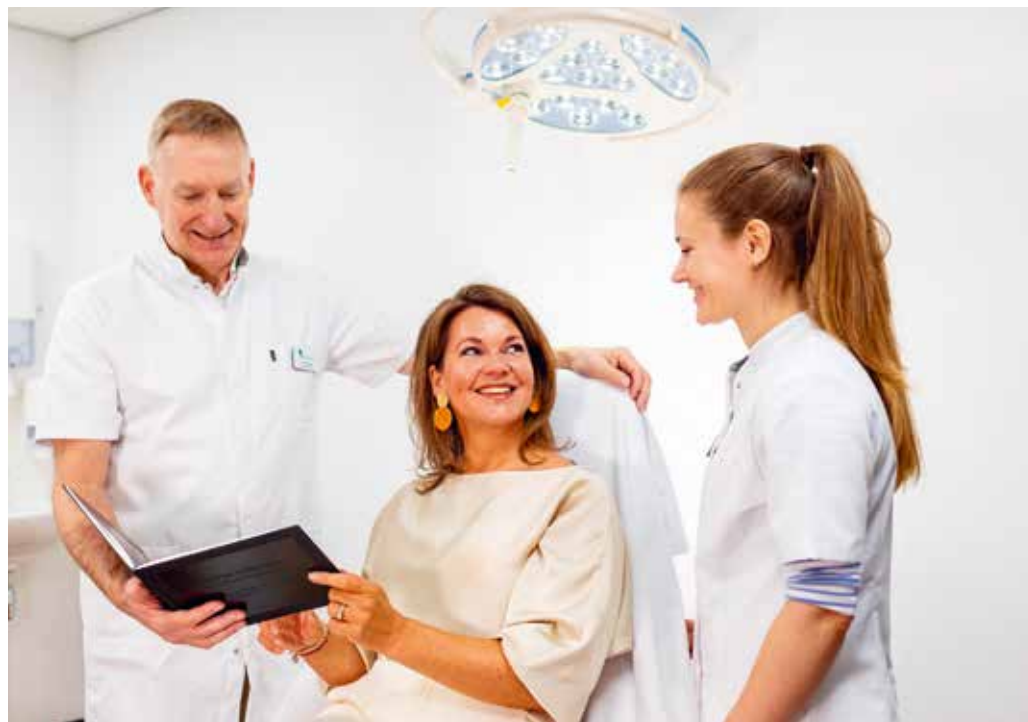
Bij Kliniek Mosaderma kunt u terecht voor een deskundige beoordeling en behandeling van deze klachten. Onze zorg is gericht op een duidelijke diagnose, een passende behandeling en persoonlijke begeleiding. We bieden een innovatieve en patiëntvriendelijke laserbehandeling. Heeft u klachten? Wacht niet langer. Een tijdige beoordeling kan duidelijkheid en verlichting geven.

NIEUWE MEDISCH SPECIALIST Specialist pijngeneeskunde: Drs. D. Peek

Als pijn langer aanhoudt of onvoldoende reageert op eerdere behandelingen, kan gespecialiseerde pijnzorg uitkomst bieden.

Kliniek Mosaderma breidt het team pijngeneeskunde uit met de komst van medisch specialist, anesthesioloog en pijnspecialist drs. D. Peek. Hij heeft meer dan 20 jaar ervaring in het vak. Hij volgde zijn opleiding tot anesthesioloog-pijnspecialist aan de Universiteit Maastricht. De vervolgopleiding pijngeneeskunde volgde hij in het Ziekenhuis Oost Limburg in Genk.

Drs. Peek is gespecialiseerd in de behandeling van chronische pijnklachten, zoals gewrichtsklachten (o.a. schouder-nek-heup-voet), rug- en herniaklachten, zenuwpijnen (bijv. als gevolg van diabetes mellitus), gordelroos en hoofdpijn. Tevens heeft hij als speciaal aandachtsgebied het behandelen van patiënten door middel van ketamine-infusen.



ONZE VAKGEBIEDEN

Onze medische vakgebieden en aandachtsgebieden:

- **Dermatologie**
 - Huidkanker en voorstadia van huidkanker, huidziekten en allergieën
- **Proctologie**
 - Aambeien, fissuren, anale klachten en huidflapjes
- **Vaatchirurgie**
 - Spataders
- **Pijngeneeskunde**
 - Chronische pijnklachten aan onder andere rug, nek en schouders
- **Plastische chirurgie**
 - Ooglidcorrecties, botox- en fillerbehandelingen, operatieve verrichtingen bij huidkanker
- **Hand- en polschirurgie**
 - Carpaaltunnelsyndroom, Ziekte van Dupuytren, Ganglion, Triggerfinger, Quervain
- **Keel- Neus- en Oorheelkunde**
 - Ontstekingen en infecties, snurklachten, chronische neusverstoppingsklachten, allergieën, middenoorontsteking. Afnemen hoortesten.

VERGOEDING

Met een verwijzing van de huisarts vallen alle medisch noodzakelijke behandelingen, net als in het ziekenhuis, onder de vergoeding van de basisverzekering. Houd hierbij wel rekening met uw eigen risico.

Huid- en lasertherapie: zichtbare huidverbetering

Ons team kan de volgende huidproblemen behandelen:

- Rimpels
- Couperose, rosacea
- Acne
- Huidveroudering, doffe huid
- Littekens
- Pigmentvlekken
- Goedaardige huidafwijkingen, knobbels en bobbel
- Schimmelnagels
- Definitieve ontharing
- Ontsierende beenvaatjes

De zorgverzekeraars **vergoeden** bij een aanvullende verzekering in veel gevallen een groot gedeelte van de huidtherapeutische behandelingen. Omdat polisvoorwaarden en vergoedingen sterk aan verandering onderhevig zijn, kan altijd het beste zelf contact worden opgenomen met de zorgverzekeraar.



INFORMATIEBIJEENKOMST HUID- EN LASERTHERAPIE

MAANDAG 28 SEPTEMBER

Programma

17.30 uur – Inloop

18.00 uur – Presentatie huid- en lasertherapie door
huidtherapeuten

- Uitleg over najaars- en winterbehandelingen
- Live demo
- Ruimte voor het stellen van vragen aan aanwezige
huidtherapeuten en –specialisten
- Bezoeken van ruimtes met apparatuur
- Winactie!

Aanmelden vóór 23 september 2026

secretariaat@mosaderma.nl

(naam, telefoonnummer, aantal deelnemers)

BOTOX EN FILLERS: SUBTIEL VERSCHIL

Onze botox- en fillerbehandelingen zijn gericht op subtiele verjonging, uitgevoerd door ervaren medisch specialisten met oog voor natuurlijke resultaten. Informeer tijdens een vrijblijvende intake naar de mogelijkheden en voorwaarden van onze esthetische behandelingen.

OOGLEIDCORRECTIES: EEN FRISSE BLIK

Een ooglidcorrectie kan zorgen voor een open en frissere blik, met behoud van een natuurlijke uitstraling.

Bij Kliniek Mosaderma combineren we medische expertise met esthetisch inzicht. Ooglidcorrecties vormen vaak een mooie aansluiting op andere huidgerichte behandelingen binnen onze kliniek.



Een avond uit begint al bij de voordeur

Samen naar het theater, onderweg gezellig bijpraten en na afloop weer veilig thuis. Voor Anjo en Marjo is een avond met gasten van Stichting 4hetleven zoveel meer dan alleen een voorstelling.

De zussen Anjo en Marjo weten hoe belangrijk het is om actief te blijven en contact met anderen te houden. Beiden werkten jarenlang in de zorg. Na hun pensionering wilden ze graag iets blijven betekenen voor anderen. Als vrijwillige gastvrouw bij 4hetleven vonden ze precies wat ze zochten. Ongeveer één keer per maand halen ze enkele gasten thuis op. Samen rijden ze naar het theater, genieten ze van de voorstelling en brengen ze iedereen na afloop weer naar huis. Juist die persoonlijke begeleiding maakt volgens de zussen het verschil.

“Veel van onze gasten gingen vroeger heel graag naar het theater. Maar op een gegeven moment wordt dat lastiger. Je bent alleen, hebt geen auto meer of rijdt ’s avonds liever niet. Dan is het mooi dat je dankzij 4hetleven toch kunt blijven genieten.”

Samen op pad

De avond begint eigenlijk al bij de voordeur. Tijdens de autorit ontstaat vanzelf een gesprek. Eenmaal bij het theater helpen Anjo en Marjo waar dat nodig is: bij het uitstappen, met een rollator, het vinden van de plaatsen of het halen van een drankje. “Je bent eigenlijk de hele avond bezig”, vertelt Anjo. “Maar zo voelt het helemaal niet. Je ziet hoeveel plezier mensen eraan beleven. Dat geeft enorm veel voldoening.” En soms levert zo’n avond een hilarisch moment op. Zo bleef een gast tijdens een cabaretvoorstelling vrijwel de hele avond ernstig voor zich uit kijken. Anjo vreesde dat de



voorstelling niet beviel. Na afloop vroeg ze voorzichtig wat ze ervan vond. Het antwoord kwam meteen: “Geweldig!”

Twée gastvrouwen, één gezicht?

Dat Anjo en Marjo regelmatig voor elkaar worden aangezien, is niet zo vreemd. De twee zijn namelijk een tweeling. Gasten begroeten de ene zus soms alsof ze haar al eerder hebben ontmoet. “Dan denken ze echt dat ze met dezelfde persoon te maken hebben. Soms laten we dat eerst maar even zo”, lachen ze.

Volgens de zussen draait 4hetleven dan ook om veel meer dan een theaterbezoek. Het gaat om eropuit gaan, mensen ontmoeten en vooral: blijven doen waar je plezier aan beleeft. “Ouder worden betekent niet dat je behoefte om eropuit te gaan verdwijnt. Dankzij 4hetleven kunnen mensen dingen weer oppakken die ze misschien hadden opgegeven. Dat is prachtig om te zien.”

Nog lang niet iedereen kent 4hetleven. Toch kennen nog veel mensen de organisatie niet. Anjo en Marjo hopen daarom dat meer ouderen én hun omgeving de weg naar 4hetleven weten te vinden.

“Je hoeft niet te wachten tot iemand nergens meer komt. Het gaat juist om actief blijven, nieuwe mensen ontmoeten en blijven doen wat je leuk vindt.” De voorstelling is de aanleiding. Maar de avond begint al bij de voordeur.

Ook weer eens samen op pad?

Stichting 4hetleven organiseert theater-, film-, concert- en museumbezoeken voor ouderen die er graag op uitgaan, maar dit liever niet alleen doen. Een gastvrouw of gastheer haalt u thuis op, begeleidt u tijdens het uitje en brengt u weer thuis. Meer informatie en aanmelden: 4hetleven.nl.

‘MONO, ongestoord onderweg’ Landelijke campagne van start

voor vertrek:
op niet storen,
stil of wegleggen

Kom veilig Thuis

De hele dag zijn we bereikbaar. Handig en leuk, maar ook afleidend. Zeker in het verkeer kan even op je telefoon kijken gevaarlijke gevolgen hebben. Iedere seconde dat je aandacht niet bij de weg is, vergroot de kans op een ongeluk.

Daarom start op 31 augustus de landelijke campagne ‘MONO, ongestoord onderweg’. De campagne stimuleert automobilisten én fietsers om onderweg niet afgeleid te worden door hun telefoon of social media. Want deelnemen aan het verkeer vraagt om aandacht voor één ding: de weg en alles wat daar gebeurt.

Iedereen kan daar op zijn eigen manier invulling aan geven. Zet bijvoorbeeld je telefoon op stil of op ‘niet storen’, of spreek met familie en vrienden af dat zij alleen bellen wanneer er sprake is van spoed.

Afleiding is gevaarlijk

„Daarom kiezen we onderweg bewust voor MONO. Zo beschermen we onszelf én de mensen om ons heen. Even snel appen of je telefoon checken lijkt misschien onschuldig, maar een paar seconden afleiding kunnen grote gevolgen hebben. Juist onze gezamenlijke verantwoordelijkheid maakt het verschil. Zo werken we samen aan een veiliger Limburg”, zegt gedeputeerde Jasper Kuntzelaers (Mobiliteit), tevens voorzitter van het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg (ROVL).

De Provincie Limburg en de Limburgse gemeenten zetten zich gezamenlijk in om afleiding in het verkeer te verminderen. De komende periode zijn campagneteams aanwezig op verschillende locaties en evenementen in Limburg. Zij gaan in gesprek met bezoekers en laten hen ervaren welke risico’s het gebruik van een telefoon in het verkeer met zich meebrengt.

Extra handhavingsactie Zuid-Nederland

Ook in 2026 wordt in Zuid-Nederland een speciale MONO-handhavingsactie gehouden. Naast de dagelijkse controles voert de politie extra actiedagen uit in Zeeland, Noord-Brabant en Limburg. Het doel is om weggebruikers bewust te maken van de gevaren van afleiding. Door middel van controles en staandhoudingen gaat de politie hierover ook direct in gesprek met overtreeders.

Meer weten over de campagne? Kijk op de website van ROVL.

Beeldschoon Maastricht

Kunst in de openbare ruimte.

Wie door Maastricht loopt, beweegt zich niet alleen tussen straten, pleinen en gebouwen. Overal in de stad is kunst aanwezig. Soms midden op een plein, soms verwerkt in een gevel en soms op een plek waar je het gemakkelijk voorbijloopt. Samen vertellen deze kunstwerken hoe Maastricht door de eeuwen heen is gevormd. Bekende beelden als 't Mooswief en de Mestreechter Geis verwijzen naar het karakter en de tradities van de stad. Andere werken vertellen over wetenschap, religie, handel of het leven in vroegere volksbuurten. Ook maatschappelijke onderwerpen krijgen een zichtbare plaats, zoals

bij de mural Waakzaamheid tegen schending van mensenrechten. Juist omdat deze kunstwerken vrij toegankelijk zijn, maken ze deel uit van het dagelijkse stadsleven. Je komt ze tegen onderweg naar je werk, tijdens het winkelen of bij een wandeling door je eigen buurt. Wie even blijft staan, ontdekt waarom een beeld juist daar staat en welk verhaal ermee verbonden is. Met Beeldschoon Maastricht brengen we deze verhalen samen en maken we de kunstwerken in de openbare ruimte beter zichtbaar. Zo ontdek je hoeveel kunst Maastricht buiten haar museummuren te bieden heeft. Lees meer via www.maastrichtscultuur.nl.



Scan de QR-code voor meer informatie.

Evenementen om niet te missen



Musica Sacra

Musica Sacra onderzoekt het thema extase in al zijn verschijningsvormen. Extase kan uitbundig zijn, maar ook stil en ingetogen. Het festival laat zien hoe deze toestand terugkomt in liefde, religie, meditatie, razernij en verslaving. Verhalen uit verschillende culturen en spirituele tradities tonen zowel de opbouwende als vernietigende kanten ervan. Muziek speelt een belangrijke rol, omdat zij niet alleen individuele vervoering kan oproepen, maar ook groepen gezamenlijk in beweging kan brengen. Zo komen lichte en duistere kanten in het programma samen. Diverse locaties - 18 t/m 20 september



Petit Paris

Petit Paris roept de sfeer op van Parijs in de jaren zestig en verbindt die met de geschiedenis van Maastricht. Muziek, theater, kunst, markten en activiteiten vullen het programma, dat is geïnspireerd door de Maastrichtse stadsfiguur Giel 'De Piele' Hamелеers. Zijn verhaal vormt de rode draad door een evenement waarin verleden en heden samenkomen. Bewoners, ondernemers en bezoekers ontmoeten elkaar tussen optredens en activiteiten. Zo groeit de wijk tijdelijk uit tot een cultureel decor waarin hun gedeelde verhalen centraal staan. Jekerkwartier - 19 en 20 september

Eve Arnold: All about Eve

All about Eve biedt een uitgebreid overzicht van het werk van de Amerikaanse fotojournalist Eve Arnold, de eerste vrouwelijke fotograaf van Magnum Photos. De tentoonstelling brengt 130 foto's samen uit verschillende perioden van haar loopbaan. Intieme portretten van beroemdheden als Marilyn Monroe en Marlene Dietrich staan naast reportages over het dagelijkse leven en reisfotografie uit China, India en Zuid-Afrika. Arnolds empathische en nieuwsgierige blik toont haar vermogen om dichtbij mensen te komen, ongeacht hun bekendheid, sociale achtergrond, cultuur of leefomgeving. Eve Arnold: All about Eve - 19 september 2025 t/m 31 januari 2026



De Nederlandse Dansdagen

De Nederlandse Dansdagen brengen de breedte van de Nederlandse dans samen. Meer dan honderd activiteiten verbinden publiek, makers, gezelschappen, amateurs en professionals. Het programma beweegt tussen klassiek ballet en urban en geeft ruimte aan gevestigde gezelschappen én een nieuwe generatie choreografen. Voorstellingen, premières, films, dansavonden en activiteiten voor een jong publiek tonen dans in uiteenlopende vormen. Onder het motto 'Dans met mij' draait het festival om ontmoeting, deelname en het vieren van de kwaliteit en diversiteit van de Nederlandse dans. Diverse locaties - 2 oktober – 8 oktober

Van wie is de berg?

De tentoonstelling Van wie is de berg? onderzoekt honderd jaar ENCI en de veranderende betekenis van de Sint-Pietersberg. Kunstwerken, historische beelden, onderzoek en persoonlijke verhalen tonen de berg als industrieterrein, natuurgebied, cultureel erfgoed en bron van protest. Kunstenaars, onderzoekers en lokale betrokkenen kijken vanuit verschillende perspectieven naar de mergelwinning en haar gevolgen. De tentoonstelling verbindt het verleden met actuele vragen over eigendom, landschap en verantwoordelijkheid en biedt ruimte voor dromen en ideeën over de mogelijke toekomst van dit kwetsbare gebied. Bureau Europa – t/m 8 november



Pieke Parcours

Het Pieke Parcours brengt het werk en de wereld van Pieke Dassen opnieuw tot leven. De Maastrichtse kunstenaar was poppenspeler, schilder, acteur en cabaretier en werd vooral bekend door zijn voorstellingen in de Poesjenellenkelder. Theater, tentoonstellingen, workshops en gesprekken laten zien hoe hij humor combineerde met maatschappelijke betrokkenheid. Bezoekers maken kennis met zijn zelfgemaakte poppen, verhalen en speelse manier van werken. Het programma nodigt jong en oud uit om te kijken, mee te doen en zelf creatief iets te maken. Diverse locaties - t/m 27 september



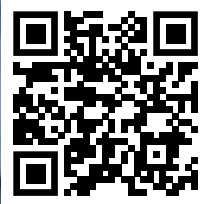
Wil je weten wat er zich nog meer afspeelt in Maastricht? Ga naar www.visitmaastricht.com.



humankind

KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

*Méér dan opvang.
Voor kind en ouder.*



Het beste pils ter wereld wordt gebrouwen in Thull

Alfa Edel Pils is uitgeroepen tot World’s Best Classic Pilsener 2026 tijdens de World Beer Awards. De internationale biercompetitie maakte de winnaars op 12 augustus bekend. Daarmee mag het pils van de onafhankelijke familiebrewerij uit het Limburgse Thull zich het beste klassieke pils ter wereld noemen. Eerder dit jaar werd Alfa Edel Pils al uitgeroepen tot Beste Pils van Europa tijdens de European Beer Challenge.

Alfa Edel Pils won in de categorie Classic Pilsener eerst de Nederlandse titel en behaalde goud. Vervolgens nam het bier het op tegen meer dan vijftig prijswinnaars uit andere landen. De internationale jury bekroonde Alfa uiteindelijk met de hoogste titel binnen de categorie.

Erkenning

Voor Alfa Bierbrouwerij is de wereldtitel een bijzondere erkenning voor een bier dat al generaties lang in Thull wordt gebrouwen volgens hetzelfde familie recept. Pils is bovendien een van de moeilijkste biertypen om te brouwen: iedere afwijking in het proces heeft direct invloed op de kwaliteit.

Van Thull naar de wereldtop

Alfa Edel Pils werd in 2021 eveneens uitgeroepen tot World’s Best Classic Pilsener. Ook dit jaar bewijst de familiebrewerij dat het traditionele recept internationaal tot de absolute top behoort.

Alfa houdt bewust vast aan de vier traditionele ingrediënten, het familie recept, de unieke Meens Stamgist en de traditionele wijze van brouwen. Niet snelheid, maar kwaliteit en continuïteit staan centraal.

Kwaliteit voor volgende generaties

Als onafhankelijke familiebrewerij kan Alfa volgens eigen zeggenschap keuzes maken met het oog op de lange termijn.

Daarbij gaat het niet alleen om de kwaliteit van het bier, maar ook om het behoud van de brouwerij, de eigen gecertificeerde bron en de traditionele manier van brouwen voor toekomstige generaties.

De World Beer Awards is een internationale biercompetitie waarin bieren per stijl worden beoordeeld. Na verschillende nationale en internationale rondes worden de beste bieren per categorie gekozen.

Na 156 jaar brouwen in Thull levert het oorspronkelijke familie recept opnieuw een wereldtitel op. Het beste pils ter wereld wordt in 2026 gebrouwen in Zuid-Limburg.





FLEECEPLAID ROSENVIAL

Met deze zachte groene fleeceplaid maak je het thuis meteen extra knus. Perfect om tijdens frisse herfstavonden heerlijk onder weg te kruipen op de bank.
www.jysk.nl

HEERLIJK HERFST

De zomer maakt langzaam plaats voor de herfst. De dagen worden korter, de ochtenden frisser en buiten verandert de natuur iedere dag een beetje meer. De eerste bladeren dwarrelen naar beneden en de warme kleuren van rood, oranje en goud verschijnen om ons heen. Misschien is dat wel het fijne aan de herfst: het seizoen nodigt uit om het wat rustiger aan te doen.

Binnen maken we het graag extra gezellig. Een zachte plaid op de bank, een paar mooie kaarsen aan en een warme kop thee, koffie of chocolademelk binnen handbereik. Trek een goed boek uit de kast en je hebt alles in huis voor een heerlijk ontspannen avond.

In huis, maar ook zeker buiten kun je met kleine veranderingen een echte herfst sfeer creëren. Denk aan warme kleuren, natuurlijke materialen en sfeervolle woonaccessoires. En terwijl we binnen genieten, is er buiten nog genoeg te doen. De tuin kan worden klaargemaakt voor de koudere maanden en juist nu is het een mooi moment om bloembollen te planten voor een kleurrijk voorjaar.

Kortom: de herfst heeft genoeg moois te bieden. Tijd om te vertragen, te genieten en van thuis een warme, gezellige plek te maken.



FRUITSCHAAL AFTERGLOW

Deze oranje fruitschaal brengt meteen warmte en sfeer in huis. Vul hem met herfstig fruit zoals appels en peren, of gebruik hem als decoratieve blikvanger op tafel.
www.kwantum.nl



MOK KERA RELAX DARLING

Deze oudroze mok van stevig aardewerk heeft een rode binnenkant en een oor in hartvorm. Op de voorkant staat de tekst "relax darling". Vul 'm met jouw favoriete thee of koffie en je voelt je meteen extra verwend tijdens je pauze of luie avond.
www.hema.nl

MAAK JE TUIN HERFSTKLAAR

De herfst is een prachtig seizoen om van je tuin te genieten. Op een frisse dag steek je bijvoorbeeld de vuurkorf aan, pak je een warme plaid en maak je het gezellig met sfeervolle verlichting en lantaarns.

Tegelijkertijd is er nog genoeg te doen in de tuin. Ruim bladeren op, snoei waar nodig en bescherm kwetsbare planten tegen de kou. Denk ook aan de vogels: met een voederhuisje help je ze de koudere maanden door. En wie nu bloembollen plant, wordt in het voorjaar beloond met vrolijke tulpen, narcissen en andere kleurrijke voorjaarsbloeiërs.

Zo blijft je tuin het hele jaar door een fijne plek om te zijn. Ieder seizoen heeft zijn eigen charme en momenten om van te genieten.



VUURSCHAAL ROSENFINK

Zwarte vuurschaal met een minimalistisch design, gemaakt van staal dat na verloop van tijd een uniek rustiek uiterlijk zal ontwikkelen. Ideaal voor het creëren van een warme en gezellige sfeer tijdens bijeenkomsten in de buitenlucht.
www.jysk.nl



VOGELVOEDERHUISJE LISA

Stijlvol grijs vogelvoederhuisje voor tuin, terras of balkon. Duurzaam, weerbestendig en geschikt voor verschillende vogelsoorten. Een sfeervolle manier om tuinvogels te verwennen én je buitenruimte op te fleuren.
www.intratuin.nl



SINGING FRIEND VOGELHUISJE JAN

Dit natuurlijke houten vogelhuisje biedt kleine zangvogels een veilige nestplek. Hang het al in de herfst of winter op, zodat vogels rustig kunnen wennen en het huisje in het voorjaar klaarstaat.
www.intratuin.nl



SFEERVOL LICHT

Met deze stijlvolle donkergroene tafellamp haal je meteen warmte en sfeer in huis. De paddenstoelvorm en diepe herfstkleur passen perfect bij knusse avonden en een gezellig interieur.
www.hm.com



GEURKAARS POMPOEN SERENE WOOD

Breng warmte in huis met deze geurkaars pompoen. De geurkaars pompoen heeft een speels design en zorgt voor een gezellige sfeer. Met een formaat van 12x10 cm is hij perfect voor op tafel of een dressoir. Combineer met andere herfstdecoratie.
www.xenos.nl



OP PAD IN EIGEN STREEK

FIETSEN, WANDELLEN EN GENIETEN VAN DE MOOISTE PLEKJES DICHTBIJ HUIS

Ontdek Zuid-Limburg stap voor stap

Wandelschoenen aan, flesje water mee en lekker naar buiten. Zuid-Limburg is een prachtig wandelgebied en dankzij het wandelknooppuntennetwerk is het bovendien heel eenvoudig om zelf een mooie route uit te stippelen. Of je nu zin hebt in een kort ommetje of een flinke wandeling: er is altijd wel een route die bij je past.

Van glooiende heuvels en groene bossen tot kleine dorpjes, holle wegen en verrassende vergezichten. Soms hoeft je helemaal niet ver van huis om het gevoel te hebben dat je er even helemaal tussenuit bent. Juist door eens een andere route te kiezen, ontdek je misschien plekken waar je nog nooit bent geweest.

Met Knopen Lopen kun je bijna tweeduizend kilometer aan wandelpaden in Zuid-Limburg met elkaar verbinden. Je kunt kiezen uit kant-en-klare inspiratieroutes, maar het is misschien nog wel leuker om zelf op ontdekkingstocht te gaan. Via de online wandelrouteplanner verbind je eenvoudig verschillende wandelknooppunten met elkaar en bepaal je zelf hoe lang je wilt wandelen en waar je onderweg langs wilt komen. Een rondje door het bos, een wandeling langs het water of juist een route met mooie uitzichten? Alles kan. En bevalt een route goed, dan kun je hem de volgende keer gewoon uitbreiden. Zo wordt iedere wandeling weer een klein avontuur.

Ook onderweg is het systeem eenvoudig. Je noteert de nummers van de knooppunten die je wilt volgen en eenmaal op pad wijzen de bordjes je de weg. Liever vooraf met een kaart aan de keukentafel je route uitstippelen? Ook dat kan met de verschillende wandelkaarten voor onder andere Parkstad, de Grensmaasvallei en het Heuvelland.

En vergeet vooral niet om onderweg af en toe stil te staan. Voor het uitzicht, een mooie plek in de natuur of gewoon voor een kop koffie en een stuk Limburgse vlaai. Want wandelen gaat niet alleen om de kilometers die je maakt, maar vooral om genieten van de omgeving.

Dus trek die wandelschoenen aan, kies een paar knooppunten en ontdek hoe verrassend mooi onze eigen streek is. Welke route ga jij als eerste lopen?

Meer inspiratie, wandelroutes en de online routeplanner vind je op Knopen Lopen Zuid-Limburg.

Op de fiets door Zuid-Limburg

Zuid-Limburg is ook erg mooi vanaf de fiets. Stap op, laat de dagelijkse drukte achter je en ontdek hoe verrassend veel afwisseling onze eigen regio te bieden heeft. Van glooiende heuvels en weidse vergezichten tot bossen, heide, beekjes en gezellige dorpjes: soms hoeft je helemaal niet ver van huis om het gevoel te hebben dat je er een dagje tussenuit bent.

Voor wie graag een uitdaging aangaat, zijn de Zuid-Limburgse heuvels natuurlijk een perfecte bestemming. Een klim kan best even pittig zijn, maar boven wacht vaak die beloning waar je het voor doet: een prachtig uitzicht over het landschap. En geen zin om jezelf volledig in het zweet te werken? Ook met een e-bike kun je volop genieten van de heuvels. Of kies een route die wat vlakker is en begin bijvoorbeeld op een plateau.

Fietsen op je eigen manier

Het fijne aan fietsen in Zuid-Limburg is dat je zelf bepaalt hoe je dag eruitziet. Een korte tocht voor een paar uurtjes, een lange fietstocht met een goed gevulde picknickmand of juist een route waarbij je onderweg regelmatig stopt voor een kop koffie of stukje Limburgse vlaai.

Met het uitgebreide fietsknooppuntennetwerk stel je bovendien heel eenvoudig je eigen route samen. Je kiest een aantal knooppunten en volgt onderweg de herkenbare bordjes. Zo kun je de route zo lang of kort maken als je zelf wilt. Geen ingewikkelde navigatie nodig en onderweg kun je altijd nog besluiten om een andere kant op te gaan.

Van bos tot Brunsummerheide

Ook buiten het Heuvelland valt er genoeg te ontdekken. Op warme dagen zijn de bossen heerlijk om doorheen te fietsen. De hellingbossen, holle wegen en groene omgeving geven je tocht een heel andere sfeer. Wie richting de Brunsummerheide fietst, krijgt bovendien een prachtige afwisseling van bossen, heide, vennen en moerasgebied. Vooral in augustus en september, wanneer de heide paars kleurt, is dit een bijzonder mooie plek om op de fiets te ontdekken. Liever water in het vizier? Ook dan zit je goed. Langs de Maas kun je heerlijk en relatief vlak fietsen, maar

ook de Geul en Roode Beek bieden mooie plekken om even af te stappen en van de omgeving te genieten.

Even de grens over

En omdat Zuid-Limburg zo bijzonder ligt, kun je tijdens een fietstocht zomaar meerdere landen aandoen. Richting Vaals fiets je eenvoudig Duitsland en België binnen, terwijl je vanuit Sittard-Geleen ook routes vindt waarbij je de grenzen nauwelijks merkt. Eén fietstocht, drie landen: hoe leuk is dat? Dus pomp de banden op, pak een fles water en kies een knooppunt om te beginnen. Je hoeft geen verre bestemming te plannen. Zuid-Limburg ligt aan je voeten. Stap op de fiets en ontdek hoeveel moois er om de hoek te vinden is.



GA GOED VOORBEREID OP PAD

Goede schoenen

Zuid-Limburg is prachtig, maar een wandeling gaat soms letterlijk heuvel op en heuvel af. Zeker na regen kunnen bos- en onverharde paden modderig en glad zijn. Stevige schoenen met een goed profiel zijn daarom geen overbodige luxe.

Check je fiets vooraf

Een lekke band of slechte remmen kun je onderweg beter voorkomen. Controleer voor vertrek even je banden, remmen en verlichting. En onderschat de Limburgse heuvels niet: ook met een e-bike is een helm een goed idee.

Plan, maar houd het flexibel

Met de wandelknooppunten van Knopen Lopen kun je eenvoudig zelf een route samenstellen. Ook voor fietsers zijn er honderden knooppunten waarmee je zelf bepaalt hoeveel kilometer je wilt maken. Handig: je kunt onderweg altijd een andere richting kiezen of je route inkorten.

Kijk even naar het weer

Een zonnige ochtend kan zomaar omslaan in een stevige bui. Neem bij langere wandelingen of fietstochten daarom een regenjas mee en zorg voor voldoende drinken. Bij warm weer zijn een pet en zonnebrand natuurlijk ook fijn.

De hond mee?

Gezellig! Houd je hond wel aangeliind waar dat staat aangegeven. Dat is beter voor de natuur, andere wandelaars en je hond zelf. In natuurgebieden kunnen bovendien grazers en wild aanwezig zijn.

Geef elkaar de ruimte

Op de smalle holle wegen en buurtschappen kom je wandelaars, fietsers én auto's tegen. Blijf alert, houd zoveel mogelijk rechts en geef elkaar de ruimte. Wandel je met een groep? Achter elkaar lopen is op smalle wegen vaak het veiligst.

En misschien wel de leukste tip... plan een pauze!

Een wandeling of fietstocht wordt nóg leuker met een koffiestop, ijsje, lunch of stukje Limburgse vlaai onderweg. Kijk vooraf waar je kunt neerstrijken, maar houd ook ruimte voor een spontane stop. Juist die onverwachte plekjes maken een tochtje bijzonder.