

PARKSTAD & MAASTRICHT

OKTOBER 2026 | NUMMER 75 HEUVELLAND

OKTOBER 2026 | NUMMER 42

ZUID-LIMBURG EDITIE OPLAGE RUIM 209.000 EXEMPLAREN

leeft!



GROOTSTE
HUIS AAN HUIS
HERFST-EDITIE VAN
ZUID-LIMBURG

HET NAJAAR KOMT ERAAN!

De herfst is begonnen en dat betekent volop gezelligheid in Regio Parkstad, Heuvelland en Maastricht. Met de 'R' in de maand barst het weer los met de bekende oktoberfeesten, vol muziek, sfeer en gezelligheid. De wintertijd gaat in en de dagen worden korter. Na een geweldige zomer maakt het zonnige weer langzaam plaats voor frisse, soms gure herfstdagen. Maar juist dan zoeken we elkaar weer gezellig op. En voor we het weten, klinkt de eerste carnavalsmuziek alweer: de opening van het carnavalseizoen staat voor de deur. Kortom: een gezellig najaar vol activiteiten!



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

IN DE EDITIE VAN MEDIO NOVEMBER O.A. AANDACHT VOOR:
HERFST/WINTERTIJD, SINTERKLAAS EN BLACK FRIDAY

Wij adviseren u graag over de mogelijkheden.

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

Last van spataders,
huidklachten of aambeien?



Kijk voor het plannen van een afspraak of
voor onze andere vakgebieden op
www.mosaderma.nl



Acupunctuur
& TuiNa
massage

Bij rug-, nek- en gewrichtsklachten,
stress, vermoeidheid en slaapproblemen.

TCM Praktijk Balans en Beweging
06-14623163 | balansenbeweging.nl

COLOFON

Maanduitgave Parkstad & Maastricht Leeft!
Parkstad: 7e jaargang, oktober 2026, editie 75
Maastricht: 4e jaargang, oktober 2026, editie 42

Verspreidingsgebied:
Gehele regio Zuid-Limburg.
Dit is samen goed voor ruim 209.000 exemplaren huis-aan-huis.

Oplage: ruim 209.000 exemplaren (gratis h.a.h.)

Redactie:
Context4You
parkstadleeft@randalesser.nl

Acquisitie
Randal Esser Sales & Media

Druk
Print Power Nederland, Melick
Drukkerij Vorrsselmans, 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

Volg ons ook op:
Facebook: Parkstad Leeft
Instagram: ParkstadLeeft

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 andijvie-stamppot

Als je dol bent op de klassieke Hollandse pot, maar je je andijviestamppot een keer wilt oppimpen, is deze Italiaanse andijviestamppot de perfecte keuze. Hij behoudt alles wat je lekker vindt aan het originele gerecht, de romige puree, de verse andijvie maar voegt daar een verrassende twist aan toe.

Benodigheden:
Aardappelstamper of pureeknijper

Ingrediënten (4 personen):

- 800 gr aardappelen
- 125 gr mascarpone
- 2-3 el olijfolie
- 80 gr Parmezaanse kaas
- 30 gr pijnboompitten
- 150 gr pancettablokjes
- 6 zongedroogde tomaten
- 300 gr gesneden andijvie
- 90 gr pesto
- peper en zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven alvast voor op 180 graden boven- en onderwarmte of 160 graden hetelucht.
- Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken. Kook de aardappelen in een pan met ruim water en zout in ongeveer 15-20 minuten gaar. Giet de aardappelen af en stamp ze met de mascarpone en een 2 eetlepels olijfolie tot een romige puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas. Leg kleine hoopjes geraspte kaas op een met bakpapier beklede bakplaat en druk ze iets plat. Bak de kaaskoekjes 8-10 minuten in de oven, tot ze goudbruin en krokant zijn. Laat ze kort afkoelen.
- Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en schud ze uit de pan op een bordje. Bak daarna de pancettablokjes in een droge koekenpan krokant. Laat de blokjes uitlekken op keukenpapier.
- Snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes. Meng de gesneden andijvie, pesto, krokant gebakken pancetta en de stukjes zongedroogde tomaten door de aardappelpuree.
- Serveer de andijvie-stamppot met de krokante Parmezaanse kaaskoekjes als topping.

Bron: miljuschka.nl



PUZZELWINNAARS

De juiste oplossing van de vorige editie is:
'OOK HET NAJAAR HEEFT ZIJN CHARMES '

De prijswinnaars van de cheques ter waarde van € 50,00 aangeboden door Woonboulevard Heerlen zijn:
- **Frans Keijbets** uit Landgraaf
- **Peter Cortenraad** uit Schimmert
- **M. Scholtens** uit Hoensbroek
- **A. Jacobs** uit Maastricht
- **Ron Genders** uit Meerssen
- **Maud Jacobs** uit Ulestraten

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

Stuur je antwoord volledig met naam, woonplaats en telefoonnummer vóór 15 november 2026 naar prijsvraag@parkstadleeft.nl of prijsvraag@maastrichtleeft.nl



HERFST IN HUIS



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

BEHANG
BUITENZONWERING
COMFORTABLE
COMFORTSTOEL
DESIGN
GEZELLIGHEID
HERFTTINTEN
INRICHTING
INTERIEUR
KARPET
KASTEN
LOUNGESET
MEUBELS
MOTIEVEN
PVCVLOEREN
TAFEL
TVMEUBEL
VERVEN
WANDDECORATIE
WARMTE
WOONBOULEVARD
WOONIDEEN

Oplossing

Plaatselijke verenigingen organiseren

KIENEN

DAGELIJKS KIENEN IN DE ZAAL VAN

CASINO LANDGRAAF

18 rondes, 1550 euro prijzengeld!

Elke woensdag friet met snack en andere dagen andere acties!

Totaal 18 rondes.
Zaal open 17.00 uur.
Aanvang kienen 19.30
einde 22.45 uur

U kunt buiten roken in de tent

Moltweg 82 Landgraaf
Info: tel. 045-5315235



PARKSTAD GEZONDHEIDSBEURS

de gezondheidsbeurs voor jong en oud!

Zaterdag 7 november

GRATIS ENTREE

Parkstad Gezondheidsbeurs 2026

Op zaterdag 7 november 2026 vindt in het Parkstad Limburg Stadion de 12de editie van de Parkstad Gezondheidsbeurs plaats. Een inspirerende dag voor jong en oud, waarbij gezondheid, welzijn en vitaliteit centraal staan. Ontdek wat je zelf kunt doen om gezond en prettig te leven en maak kennis met het brede aanbod aan zorg en ondersteuning in onze regio.

Ontmoeten en ontdekken

Meer dan honderd bedrijven en organisaties uit Parkstad en daarbuiten presenteren hun producten, diensten en innovaties. Ga in gesprek met deskundigen, stel je vragen en doe praktische tips op voor het dagelijks leven. Of je nu gericht op zoek bent naar informatie of gewoon nieuwsgierig bent: er valt volop te ontdekken!

Gezondheid in de breedste zin

Van gezond eten en voldoende bewegen tot prettig ouder worden en zelfstandig wonen: op de beurs komen allerlei onderwerpen aan bod. Ook is er aandacht voor jeugd- en ouderenzorg, allergieën en het leven met een ziekte of beperking. Maak kennis met de nieuwste ontwikkelingen en ontdek welke mogelijkheden bij jouw situatie passen.

Zelf meedoen en ervaren

De Parkstad Gezondheidsbeurs biedt een afwisselend en interactief programma. Doe mee aan verschillende testen en metingen, bezoek inspirerende lezingen en presentaties of neem deel aan workshops en demonstraties. Zo ga je naar huis met nieuwe inzichten en ideeën om zelf mee aan de slag te gaan. De toegang is gratis. Je bent van harte welkom op zaterdag 7 november in het Parkstad Limburg Stadion!

MeanderGroep: trotse hoofdpartner van de Parkstad Gezondheidsbeurs

MeanderGroep is opnieuw hoofdpartner van de Parkstad Gezondheidsbeurs. Op de tweede verdieping ontdek je

verschillende themapleinen waar je kunt rondkijken, vragen stellen en ervaringen delen. Maak kennis met wat MeanderGroep voor jou en je naasten kan betekenen.

Leid je eigen leven, samen in de wijk

Zelf je leven blijven leiden, ook wanneer ouder worden, ziekte of een beperking om ondersteuning vraagt. Dat is waar MeanderGroep zich voor inzet. Onder het thema 'Leid je eigen leven, samen in de wijk' ontdek je tijdens deze twaalfde editie welke mogelijkheden er zijn om zo zelfstandig en prettig mogelijk te leven.

Een fijn leven begint voor veel mensen thuis, in hun vertrouwde buurt en met de mensen om hen heen. Soms is daar wat hulp bij nodig. MeanderGroep kijkt samen met jou welke zorg en ondersteuning passen bij jouw wensen en situatie. Dat kan thuis of in de wijk. Wanneer zelfstandig wonen niet meer mogelijk is, zijn er verschillende woonvormen waar zorg, ondersteuning en welzijn dichtbij zijn.

Ontdek de mogelijkheden

Op de themapleinen vind je informatie en praktische tips over ondersteuning thuis, wonen, welzijn en een veilig en prettig dagelijks leven. Ga in gesprek met de medewerkers, stel je vragen en ontdek wat bij jou of je naasten past.

Wij zijn in ieder geval verheugd dat MeanderGroep weer te mogen verwelkomen als hoofdpartner op 7 november.



10:00 UUR TOT 16:00 UUR

PARKSTAD LIMBURG STADION

HOOFDPARTNER



PRESENTING PARTNERS



PARTNERS



uitnodiging

Veerkracht bij Kanker

Persoonlijke verhalen, herkenning en perspectief

Gastspreekers:

Wiebke & Remco | Race4Remission

Sabine Crooijmans | Envida

vrijdag 30 oktober 2026
13.30 - 16.00 uur

Ligne - Sittard



Toon Hermans Huis

Centrum voor leven met en na kanker
www.toonhermanshuis.nl



Veerkracht bij kanker

De Toon Hermans Huizen Parkstad, Maastricht, Sittard en Roermond nodigen u van harte uit voor een inspirerende middag over leven met kanker, veerkracht en de kracht van verbinding.



Wiebke & Remco | Race4Remission

Op 28-jarige leeftijd kreeg Wiebke de diagnose uitgezaaide baarmoederhalskanker. Samen met haar partner Remco deelt zij hoe deze ingrijpende gebeurtenis hun leven veranderde en hoe zij, ondanks onzekerheid en uitdagingen, veerkracht vonden.

Vanuit hun initiatief Race4Remission inspireren zij anderen met hun openhartige verhaal over leven met kanker, hoop houden, omgaan met tegenslagen en blijven kijken naar wat wél mogelijk is.

Sabine Crooijmans | Envida

Sabine Crooijmans is geestelijk verzorger bij Envida in Maastricht en ondersteunt via het Centrum voor Levensvragen mensen die ernstig ziek zijn en hun naasten. Daarnaast doet zij promotieonderzoek naar de ervaringen van mensen die langdurig leven met ongeneeslijke kanker. Tijdens deze middag neemt Sabine u mee in wat zij vanuit haar werk en onderzoek heeft geleerd en ervaren. Samen met Wiebke en Remco gaat zij in gesprek over de impact van kanker op het dagelijks leven, omgaan met onzekerheid en de betekenis van veerkracht.

Samen in gesprek

Er is volop ruimte voor herkenning, ontmoeting, vragen en het delen van ervaringen. Een middag voor iedereen die zelf met kanker te maken heeft, als naaste betrokken is of vanuit zorg en ondersteuning geïnteresseerd is in het thema veerkracht.

Praktische informatie

Deelname is kosteloos. Consumpties zijn verkrijgbaar op eigen kosten. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan via de QR-code



Het Romeins Museum krijgt vorm

Steen voor steen krijgt het nieuwe museumgebouw in Heerlen vorm. In de toekomst kunnen bezoekers niet alleen het Romeinse verleden in het museum beleven, maar ook genieten van de Romeinse bouwkunst aan de buitenkant.

Hergebruik van natuursteen

Want metselaars zijn bezig om een Romeins getinte muur op te trekken rondom het 2000 jaar oude badhuis. Metselaar Jacco Korver werkt momenteel aan de plint, de



onderrand van de muur. “Ik gebruik daarvoor verschillende soorten natuursteen. Deze stenen komen uit het depot van de gemeente Heerlen en lagen vroeger bijvoorbeeld op de Promenade in Heerlen. Een mooi voorbeeld van duurzaam hergebruik. Een principe dat de Romeinen trouwens ook al toepasten. Metselen met natuursteen is net puzzelen, want elke steen is anders van grootte en vorm. Maar het resultaat moet toch gelijkmatig zijn.”

Geen Romeinse muur zonder boogvorm

De Romeinen waren echte meesters in bouwen en gebruikten de boogvorm op grote schaal, bijvoorbeeld in bruggen en aquaducten. Op de plint van natuursteen verrijzen Romeinse halve bogen, niet als dragende

constructie, maar ter decoratie. Deze bogen lopen straks over de volle lengte rondom het badhuis en zijn dan opgevuld met vierkante bakstenen, precies zoals de Romeinen deden. De bakstenen zijn speciaal gemaakt in Maastricht, bij de laatste Limburgse steenfabriek waar nog met houten mallen wordt gewerkt. Elke steen is daardoor uniek.

“Deze ambachtelijke bakstenen gebruikte ik eerder ook bij de restauratie van het badhuis in 2018. Het herstellen van gebouwen in hun oude glorie is echt mijn ding. Dus een project van deze omvang is fantastisch om aan mee te werken!” vertelt Jacco enthousiast.



HET ANDERE WONEN

KLIMMEN NUTH BRUNSSUM

Bij Het Andere Wonen voegen we samen leven toe aan de dagen. Samen wonen, samen leven, samen werken. Bij ons wonen geen cliënten, maar bewoners.



HAW Klimmen

+31 (0)85 773 77 76
klimmen@hetanderewonen.nl

Klimmenderstraat 44
6343 AC Klimmen

www.hetanderewonen.nl/klimmen



HAW Nuth

+31 (0)6 46 81 45 69
nuth@hetanderewonen.nl

Boschweg 53A1
6361 CZ Nuth

www.hetanderewonen.nl/nuth



HAW Brunssum

+31 (0)6 58 95 46 13
brunssum@hetanderewonen.nl

Dokter Meijweg 2
6443AZ Brunssum

www.hetanderewonen.nl/brunssum

Maak plaats voor aandacht, ook in Zuid-Limburg

Zelf bepalen wanneer u opstaat. Bezoek ontvangen in uw eigen appartement. Een vertrouwd gezicht dat ziet hoe het met u gaat. Als u ouder wordt en meer ondersteuning nodig heeft, blijven juist zulke dingen belangrijk. Bij Het Andere Wonen Nuth, Klimmen en Brunssum draait het daarom om een eigen plek, persoonlijke aandacht en zoveel mogelijk zelf richting geven aan uw dag.

De drie vestigingen in Zuid-Limburg delen dezelfde gedachte: zelfstandig en betaalbaar wonen, met zorg en ondersteuning binnen handbereik. Voor mensen met dementie of andere geheugenproblemen, én voor hun naasten, kan dat veel betekenen. Want ook als uw vraag om zorg verandert, blijft u wie u bent: iemand met een eigen levensverhaal, identiteit, wensen en behoeften.

Een eigen thuis, op uw manier
Bij Het Andere Wonen heeft u een volwaardig appartement met een eigen voordeur en woonruimte. U kunt bezoek ontvangen, zich terugtrekken wanneer u daar behoefte aan heeft of juist gezelschap opzoeken. Meedoen aan activiteiten mag, maar hoeft niet. Samen kijken we naar wat bij u past en welke ondersteuning u nodig heeft.

Een eigen thuis moet ook financieel haalbaar zijn. Daarom valt het merendeel van de appartementen op onze vestigingen in Zuid-Limburg binnen de sociale huurgrens.

Tijdens een kennismaking krijgt u een rondleiding en bespreken we de huur-

en servicekosten en hoe de zorg wordt gefinancierd. Zo krijgt u een goed beeld van het wonen bij Het Andere Wonen en weet u waar u aan toe bent.

Naast wonen zijn verschillende vormen van aanvullende ondersteuning mogelijk, zoals dagbesteding, thuisbegeleiding bij dementie en thuiszorg. Het aanbod kan per vestiging en regio verschillen. Vraag daarom bij de vestiging bij u in de buurt naar de mogelijkheden. Samen kijken we welke ondersteuning aansluit bij uw situatie en wensen.

Werk waarin aandacht meetelt
Persoonlijke aandacht begint bij de mensen die er werken. Daarom zoeken we collega's uit de regio die bewoners echt willen leren kennen en mensgericht willen werken.

Bij Het Andere Wonen werken we in een platte organisatie. Gelijkwaardigheid vinden we belangrijk: iedereen doet ertoe. Je krijgt ruimte om mee te denken, verantwoordelijkheid te nemen en vooral te kijken naar de mens achter de zorgvraag.

Dat betekent dat niet alleen de taak centraal staat, maar vooral het welzijn

van de bewoner. Niet alleen: is iemand gedoucht? Maar ook: hoe voelt iemand zich vandaag en wat heeft diegene nodig om een fijne dag te hebben?

Heel vaak zit aandacht in kleine momenten. Samen koffiedrinken, een wandeling maken of tijd nemen om te horen wat iemand bezighoudt. Daar komen wonen, welzijn en zorg samen.

Wilt u bij ons wonen?
Bent u op zoek naar een eigen woonplek met persoonlijke aandacht en ondersteuning dichtbij? Maak kennis met

Het Andere Wonen Nuth, Klimmen of Brunssum en ontdek wat er voor u mogelijk is.

Wil jij bij ons werken?
Wil jij werken op een plek waar aandacht voor bewoners en mensgericht werken vooropstaan? Bekijk onze vacatures en ontdek de mogelijkheden in Nuth, Klimmen of Brunssum.

Kijk op www.hetanderewonen.nl en kies de vestiging die bij u of jou past.

Maak plaats voor aandacht.





FOR SHOE LOVERS

HARTJES®



HENDRIKS
landgraaf

SCHOENMODE & WANDELSPORT

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

50 jaar ervaring in schoenen die écht lekker lopen

Al 50 jaar gespecialiseerd in modieuze schoenen van de betere comfortmerken. Wij doen de voeten meten zodat u altijd de juiste maat heeft. Onze merken zijn o.a. Durea, Hartjes, Solidus, Think, Semler, Finn Comfort, Piedi Nudi, X- Sensible, Gijs en Australian hebben wij een zeer uitgebreid assortiment schoenen met uitneembare binnenzolen in verschillende breedtematen. Damesschoenen van maat 33 t/m 44. Herenschoenen van maat 38½ t/m 50.

Daarnaast hebben we een uitgebreide wandelsport afdeling met meer dan 100 verschillende wandelschoenen van de merken Lowa, Meindl en Hanwag. Of u nu gaat wandelen in het heuvelland of in de bergen. Wij gebben de juiste schoen voor u. Uiteraard hebben we ook wandelkleding van de merken Jack Wolfskinn, Schöffel, Fjall Raven en Royal Robbins. Sokken van Falke, rugzakken, trekking stokken enz. Kom zeker eens binnen en ervaar onze service.

Gratis parkeren naast de winkel.

Hendriks Schoenmode en Wandelsport
Heerlenseweg 34
6371 HS Landgraaf
045-5313001
info@hendrikslandgraaf.nl
www.hendrikslandgraaf.nl

Openingstijden:

Maandag	13:00-18:00
Dinsdag	9:30-18:00
Woensdag	9:30-18:00
Donderdag	9:30-18:00
Vrijdag	9:30-18:00
Zaterdag	9:30-17:00



Werken aan gezond bos

De komende tijd voert Natuurmonumenten in verschillende bossen en bosranden in het Geleenbeekdal weer werkzaamheden uit. Er worden gaten in de bosrand gemaakt voor meer licht, exoten weggehaald en jonge, inheemse bomen aangeplant.

Dat gebeurt om de bossen gevarieerder en sterker te maken. En om allerlei planten en dieren meer kansen te geven.

wandelingen zien wat er al is gebeurd en welke werkzaamheden nog op de planning staan.

Met de boswachter op excursie

De werkzaamheden vinden plaats in het Stammenderbos, Terworm, Imstenraderbos en Wolfhagen. Om goed uit te leggen wat er gebeurt en waarom, organiseert Natuurmonumenten een aantal excursies. De boswachter laat tijdens de

De excursies vinden plaats op 14 oktober (Stammenderbos), 30 oktober (Terworm) en 5 november (Imstenraderbos). Aanmelden kan via www.natuurmonumenten.nl/agenda.



Meer informatie
Meer informatie over de werkzaamheden is te lezen in het nieuwsbericht op www.natuurmonumenten.nl/geleenbeekdal.



Wie we missen, blijft deel van ons verhaal.

Soms in woorden. Soms in muziek. En soms gewoon in een moment waarop we samen aan iemand denken.

Rond Allerzielen staan we stil bij de mensen die we missen. Bij wie zij waren, wat zij voor ons betekenden en wat we van hen met ons meedragen.

Maandagavond 2 november
Te Eijsden en Ulestraten vanaf 18.00 uur.
Start om 18.30 tot 19.30 uur.
Een avond van herinneren, woorden en muziek van het Christinakoor in Eijsden.

Meer informatie:
www.walpot.net



walpot

uw houvast bij loslaten

Een afscheid dat past bij de persoon

Geen mens is hetzelfde. Daarom verdient elk afscheid een persoonlijke benadering die aansluit bij degene om wie het gaat.

Bij Walpot Uitvaartzorg begint de begeleiding met luisteren. Naar wie iemand was, naar wat belangrijk is voor de familie en naar de wensen die er zijn voor het afscheid. Vanuit daar wordt stap voor stap gekeken naar wat passend voelt.

Na een overlijden moeten er in korte tijd veel keuzes worden gemaakt. Het helpt dan als iemand overzicht biedt en meedenkt, zowel over de grote lijnen als over de kleine details. Van de verzorging en de keuze voor begraven of cremeren tot de locatie, muziek, bloemen, drukwerk, vervoer en het samenzijn na afloop.

Walpot begeleidt families gedurende het hele proces. Niet vanuit een vast draaiboek, maar met ruimte voor persoonlijke wensen en voor de eigenheid van degene van wie afscheid wordt genomen.

Ook na de uitvaart stopt die betrokkenheid niet. Want afscheid nemen gaat niet alleen over wat er geregeld moet worden, maar vooral over de mensen die het raakt.

Walpot. Uw houvast bij loslaten.



Minli

Meer dan alleen tanken!



KIENEN



WASBOXEN



RESTAURANT



STATIEGELD
AUTOMAAT BULK



XXL
WASMACHINES





Minli Landgraaf



Einsteinstraat 5
6372BW Landgraaf

Kom snel langs!

www.minli.nl tel: 045 531 8170

DINDAG 10 NOVEMBER 2026

GRATIS ENTREE

Brand

TROTSE VIJRDERS VAN

AOD OP NUJ

KOM OP DINSDAG 10 NOVEMBER 2026 NAAR HET BURG. VAN GRUNSVENPLEIN IN HEERLEN EN LUID SAMEN MET DIVERSE LIMBURGSE TOP-ARTIESTEN, DE BLAUW SJUUT EN VELE VASTELAOVES-VIERDERS UIT DE REGIO, HET NIEUWE CARNAVALSSEIZOEN ROETSJEND IN!

18:30 UUR: OPENING VAN HET PLEIN

19:00 UUR: START VAN DE LIVE-PROGRAMMERING

HEERLEN

BURG. V. GRUNSVENPLEIN

WWW.AODOPNUJ.NL

Vooraankondiging Limburgse Jeugdbuuttekampioenschappen 2027

Ben jij nog geen 18 jaar en vind je het leuk om op een podium te staan en grappen te vertellen en een typetje te spelen? Wat zou er nu leuker zijn dan dat jij daar op het podium staat?

Of je nu je eerste buut schrijft of al vaker hebt gestaan: we zoeken jonge buuttereedners met lef, humor en een flinke portie plezier. Verwacht een warm publiek, veel lachsalvo's en een onvergetelijke ervaring.

Bij voldoende deelname organiseert de LVKA in het Cultuurhuis in Heerlen op zaterdag 30 januari 2027 weer het Limburgs Jeugdbuuttekampioenschap. Heb je interesse, wil je meedoen, ken je iemand die dat wil of heb je meer informatie nodig, neem dan uiterlijk zaterdag 14 november via telefoon of mail contact op met Paul Maassen, tel. 043 3647486, mail maassen76@home.nl

Ben je lid van een dansgroep of zing je graag en wil je optreden voor een enthousiast publiek, dat kan ook, meld je dan ook aan!! Handig als je in je mailtje zet: je naam, leeftijd, adres en een korte beschrijving van je buut, dansact of zangnummer.

Heb jij het in je om de zaal helemaal mee te krijgen? Dan zien we je graag in Heerlen!

Met carnavaleske groet, Limburgse Vereniging van Karnavals Artiesten (LVKA)

Hier ben ik écht trots op!

Nog 25 dagen... en dan gebeurt iets waar ik lange tijd van heb gedroomd. Na zes jaar komt de aftrap van het carnavalsseizoen terug naar Mestreech. Dat ik dit evenement weer tot leven heb mogen brengen en terug kan geven aan onze stad, betekent ontzettend veel voor mij.

Het begon met een idee en vooral met de overtuiging: dit hoort bij Mestreech, dit moet terugkomen. Wat ooit begon met gesprekken, plannen en dromen, is inmiddels uitgegroeid tot een evenement waar ontzettend veel mensen bij betrokken zijn. Iedere dag komt 11 november dichterbij en iedere dag zie ik steeds meer van die droom werkelijkheid worden. Inmiddels wordt er achter de schermen keihard gewerkt. Niet alleen door mij, maar door een geweldig team van mensen die er net zo veel energie, passie en liefde in steken. Mensen die geloven in dit evenement en samen alles op alles zetten om er iets bijzonders van te maken. Zonder hen zou dit absoluut niet mogelijk zijn. En juist dát maakt mij misschien nog wel het meest trots: dat we dit samen doen. Voor Mestreech, voor de vastelaovend en voor iedereen die dit feest een warm hart toedraagt.

Op 11 november om 11:11 uur is het zover. Dan klinkt aan de Kesselskade het startsein voor ELF: Mestreech Geit Loos en vieren we samen dat de opening van het vastelaovendseizoen na zes jaar weer terug is in onze stad. Van 11.11 uur tot 19.00 uur staan Maastrichtse artiesten samen op

één podium. Vastelaovend, muziek, vriendschap en vooral dat echte Mestreech-gevoel. Een dag waarop we samen zingen, lachen, vieren en laten zien wat onze stad zo bijzonder maakt. Ik weet nu al dat het moment waarop we daar straks met z'n allen staan, voor mij heel bijzonder gaat worden. Even om me heen kijken en beseffen: we hebben het gewoon gedaan. Het is terug. Als ik zie wat er inmiddels staat en hoeveel mensen hier samen hun schouders onder zetten, kan ik alleen maar ontzettend trots en dankbaar zijn.

We hebben het evenement weer tot leven gebracht. Nu gaan we er samen voor zorgen dat Mestreech op 11 november weer écht loos geit! Nog 25 dagen... Mestreech, maak diech gereid! elfmestreech.nl

Tempeleers op zoek naar stadsprins 2027: ken jij hem?

De herfst is aangebroken 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 Mestreechteneer 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 Mestreechteneer. 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.

Karnevalswierts 2.0

CARNAVAL · HALLOWEEN · VERJAARDAGEN · VRIJGEZELLEN · OKTOBERFEST · BABYSHOWERS
THEMAFEESTEN · VOETBAL · KERSTMIS & NOG VEEL MEER!
Homerusplein 11, 6411 AW Heerlen

**DE LEUKSTE CARNAVALWINKEL
VAN DE REGIO IS TERUG!
EN BETER DAN OOIT!**



PAS EN VOEL DE KWALITEIT.
Geen "Temu-twijfel", maar de perfecte maat.



DIRECT MEE TE NEMEN.
Geen weken wachten op bezorging of retourneren.



DESKUNDIG ADVIES EN SERVICE.
Wij helpen je de perfecte outfit vinden.

VRAAG NAAR ONZE GROEPSKORTINGEN!





**SPECIAL HALLOWEEN
OPENING:**
30 & 31 Oktober
open tot 20:00u!

Karnevalswierts maakt frisse doorstart als ‘Karnevalswierts 2.0’

Een vertrouwde naam, een frisse start! Karnevalswierts heeft een nieuw hoofdstuk geopend. Sinds 18 augustus staat er een nieuw team klaar en waait er een frisse wind door de bekende feestwinkel in Heerlen.

Onder de naam Karnevalswierts 2.0 bouwen de nieuwe eigenaren verder op wat er al was, maar met nieuwe energie, nieuwe ideeën en vooral héél veel zin in feest. Met een enorm assortiment, persoonlijk advies en alles wat je nodig hebt voor een geslaagd feestje onder één dak.

Veel meer dan alleen carnaval

De naam Karnevalswierts verklapt natuurlijk al dat carnaval een belangrijke plaats inneemt in de winkel. Maar wie binnenstapt, ontdekt al snel dat er veel meer te vinden is. Een Oktoberfest op de planning? Een griezelig Halloweenfeest? Een vrijgezellenavond, themafeest,

verjaardag of kerstfeest? Of helemaal klaar om Oranje aan te moedigen tijdens het EK of WK? Bij Karnevalswierts 2.0 vind je voor vrijwel ieder feestmoment iets passends. In de winkel liggen duizenden feestartikelen klaar: van complete kostuums en themakleding tot pruiken, hoeden, maskers, schmink, accessoires, ballonnen en decoratie.

En het grote voordeel van een echte winkel? Je kunt rustig rondkijken, verschillende combinaties proberen en natuurlijk je kostuum passen. Geen twijfel over de maat of hoe een outfit er in het echt uit ziet: je ziet meteen wat bij je past en kunt het direct meenemen.

Ook voor groepen, verenigingen en bedrijven

Ga je met een hele groep op stap? Zoek je kostuums voor een carnavalsvereniging, school, bedrijf of evenement? Ook dan ben je bij Karnevalswierts 2.0 aan het juiste adres. Dankzij de ruime voorraad zijn er volop mogelijkheden voor grotere groepen. Het team denkt graag mee over een leuke combinatie



die past bij het thema én het beschikbare budget. Voor groepen en verenigingen zijn bovendien aantrekkelijke groepskortingen mogelijk.

De voorpret begint al in de winkel

Bij Karnevalswierts 2.0 draait het niet alleen om het vinden van een kostuum of accessoire. Een goed feest begint tenslotte al bij de voorbereiding.

Daarom wil het nieuwe team van de winkel een plek maken waar je rustig kunt rondneuzen, outfits kunt passen, verschillende stijlen kunt combineren en vooral veel inspiratie kunt opdoen. “We willen dat de voorpret al begint zodra je bij ons binnenstapt. Of je nu een volledige outfit zoekt of alleen nog die ene finishing touch: we helpen je graag om er iets leuks van te maken.”

Met de 11de van de 11de, Halloween en de feestdagen in aantocht komt het feestseizoen nu echt op gang.

Voor alle Halloweenfans zijn er bovendien extra avondopeningen op 30 en 31 oktober. Op beide dagen blijft Karnevalswierts 2.0 open tot 20.00 uur, zodat er alle tijd is om nog een griezelige outfit, schmink of de laatste accessoires te scoren. Verklede kinderen krijgen dan een griezelige gadget.

Kom Karnevalswierts 2.0 ontdekken

Het nieuwe team nodigt iedereen van harte uit om eens binnen te springen, de vernieuwde winkel te ontdekken en inspiratie op te doen voor het volgende feest.

Een vertrouwde naam, een nieuwe start en vooral: heel veel zin in feest!



Al 35 jaar thuis in jouw huis

Wedden dat er iets van de Woonboulevard Heerlen bij jou thuis staat?

Kijk maar eens goed om je heen. Die bank waar je iedere avond op neerploft. De eettafel waar je met familie en vrienden aan zit. Dat bed waar je 's ochtends nét iets te lang in blijft liggen. Of misschien die ene lamp, kast of stoel die al jaren een vaste plek in huis heeft.

De kans is groot dat je ooit voor één van die dingen op de Woonboulevard in Heerlen bent geweest.

En dat doen we inmiddels al 35 jaar.

Van "even kijken" naar thuiskomen

Misschien weet je precies wat je zoekt als je naar de Woonboulevard komt. Een nieuwe keuken. Een grotere bank. Een bed dat écht lekker ligt. Of een kast die eindelijk al je spullen kwijt kan.

Maar misschien ga je ook gewoon eens kijken. Zonder plan. Want laten we eerlijk zijn: soms is inspiratie juist het leukste wat je mee naar huis kunt nemen.

Een kleur die je nog niet had bedacht. Een interieurstijl die je ineens aanspreekt. Een mooie combinatie van materialen. Of gewoon het idee: dit zou eigenlijk heel leuk staan bij ons thuis.



Want wonen gaat allang niet meer alleen over spullen kopen. Je huis is de plek waar je leeft, samenkomt, ontspant, viert en jezelf kunt zijn. En juist met kleine dingen kun je een huis steeds een beetje meer van jezelf maken.

35 jaar vol woonverhalen

In 35 jaar zijn er heel wat huizen veranderd. Eerste woningen ingericht, kinderkamers gemaakt, verhuisdozen uitgepakt en woonkamers opnieuw ingericht. Misschien herken je jezelf daar wel in.

En misschien staat er op dit moment iets bij jou thuis dat je al jaren geleden op de Woonboulevard hebt gekocht. Dat vinden we eigenlijk best bijzonder.

Want 35 jaar Woonboulevard Heerlen betekent niet alleen 35 jaar winkels en woonideeën. Het betekent ook 35 jaar

onderdeel zijn van de huizen en woonverhalen van heel veel mensen.

Dus of je nu komt voor een compleet nieuw interieur, één kleine verandering of gewoon een beetje inspiratie: Kom lekker kijken.

Wie weet wat je deze keer mee naar huis neemt.

Woonboulevard Heerlen

Al 35 jaar thuis in jouw huis.

Zin in meer wooninspiratie?

Volg @woonboulevardheerlen op social media of neem een kijkje op [woonboulevardheerlen.nl](https://www.woonboulevardheerlen.nl). Voor nieuwe ideeën, inspiratie en alles rondom wonen.



Tijd voor de Brunssumse Oktoberfeesten!

Met de recente tropische temperaturen zal niet iedereen het zich nog realiseren, maar het oktoberfeestseizoen is toch echt begonnen! Zo vindt het oudste oktoberfeest van Nederland dit jaar dan ook weer plaats in het laatste weekend van deze maand in de grote feesttent in Brunssum.

Ieder jaar komt er weer een aantal hoogwaardige artiesten uit Oostenrijk naar Brunssum om er een geweldig feest van te maken in de grote feesttent op het Koutenveld in hartje Brunssum. Het programma wordt aangevuld met goede en gezellige artiesten uit de regio en Duitsland. Als u eenmaal een keer in Brunssum bent geweest, komt u ieder jaar zeker weten weer terug!

De Brunssumse Oktoberfeesten 2026 vinden plaats van vrijdag 23 t/m zondag 25 oktober in de grote feesttent op het Koutenveld in Brunssum.

Programma Oktoberfeesten Brunssum 2026

Vrijdag 23 oktober – vanaf 19.00 uur

- Spik & Span

- John Tana
- Erwin
- Palemiger Spatzen
- Die Fetzig'n aus dem Zillertal

Zaterdag 24 oktober – vanaf 18.00 uur

- Brennholz
- Die Fetzig'n aus dem Zillertal
- Marc Pircher
- Markus Wolfahrt
- Florian Fesl

Zondag 25 oktober – vanaf 12.00 uur

- Rosentaler
- Gipfel Power
- Sašo Avsenik und seine Oberkrainer



Eindtijden

De gepubliceerde eindtijden zijn ongeveer 01.30 uur op vrijdag en zaterdag en 18.30 uur op zondag.

Entree

- Vrijdag: €22,50 voorverkoop / €27,50 kassa
- Zaterdag: €25 voorverkoop / €30 kassa
- Zondag: €17,50 voorverkoop / €22,50 kassa
- Passe-partout: €60

BEURSKENS
SCHOENMODE

MARKT 104 | BEEK | 046 4371298
DAMES MAAT 33-45 | HEREN MAAT 37-50
[BEURSKENS-SCHOENMODE.NL](https://www.beurskens-schoenmode.nl)

AUTO PARKSTAD
AUTOPARKSTAD.NL

Uw auto. Onze passie.
Occasions • Onderhoud • Reparatie • APK
Heerenweg 1, Heerlen | 045 - 567 96 96
[autoparkstad.nl](https://www.autoparkstad.nl)

Al 35 jaar thuis in jouw huis



7 dagen per week open
Makkelijk bereikbaar
Gratis parkeren



woon
boulevard
heerlen
inspireert



woonboulevardheerlen.nl

Move4Vitality, Waar bewegen je leven verandert



- Persoonlijke intake met je coach
- Plan op maat dat past bij jouw wensen en doelen
- 24/7 begeleiding van je coach

Meld je aan voor een **gratis** bewegesprek:

Move4Vitality.nl



Een stok achter de deur én resultaat

“Sinds ruim 3 maanden aan de slag met Move4Vitality en ben heel enthousiast. Het feit dat aan de andere kant iemand meekijkt en je feedback en begeleiding geeft, is voor mij een stok achter de deur. In het begin is de intensiteit minimaal, waardoor je het goed volhoudt. Je voert het op je eigen tempo op. En nu, na 3 maanden, merk ik echt wel vooruitgang. Gestart voor spieropbouw in verband met rugklachten. Deze klachten zijn inmiddels een heel stuk minder, wat mij motiveert om vooral door te gaan. Blij dat ik deze stap heb gezet. De begeleiding door mijn toegewezen coach is super! Staat altijd klaar voor advies, uitleg en raad. Heel blij mee.”

-Google Review van Marjolijn

Benieuwd hoe Move4Vitality jouw leven kan veranderen?

Meld je nu aan voor een gratis bewegesprek.
Kijk op www.move4vitality.nl.



Schillings

Rolluiken • Zonwering • Woningstofferings



VAN MOOI VALLENDE GORDIJNSTOFFEN,
SLIMME RAAMDECORATIE, RIJKE TAPIJEN,
DUURZAME VLOEREN, INSECTENWERENDE
HORREN TOT GERAFFINEERDE ZONWERING

ONTDEK & KIES UIT GEVARIEERDE
STOFFERING DIE PAST BIJ UW WOONSTIJL.

U bent van harte welkom in onze showroom!

Sunplein 32, Landgraaf T 045- 5314132 M 06 -37 33 59 82
E info@schillingslandgraaf.nl | www.schillingslandgraaf.nl

Duurzaamheidsfestival Voerendaal 2026 KIDS editie

In het najaar van 2026 organiseert de gemeente Voerendaal de zesde editie van het Duurzaamheidsfestival Voerendaal. Waar het de eerste vier edities ging om een festival op één dag voor een breed publiek, wordt dit jaar voor het tweede jaar op rij ingezoomd op de kids.

Duurzaamheidsfestival Voerendaal 2021 tot 2024

Van 2021 tot 2024 organiseerde de gemeente Voerendaal het Duurzaamheidsfestival Voerendaal. Een gezellig laagdrempelig festival met duurzaamheid in de breedste zin van het woord als centraal thema. Het festival bood een breed scala aan activiteiten zoals

presentaties, workshops, rondleidingen, stands en veel informatie voor jong en oud. Met onderwerpen zoals voeding, natuur, afval, wonen, energie, zonnepanelen, water, e-cars en educatie. Een festival om energie van te krijgen! De eerste drie edities vonden plaats op een zaterdag op wisselende locaties. De 2024 editie had een ochtendprogramma, waar op diverse

locaties 'duurzame deuren' opengingen en de gemeente werd doorkruist. Gevolgd door een middag met stands en activiteiten op een vaste plek.

2025 en 2026 Duurzaamheidsfestival Voerendaal KIDS editie

Voor 2025 vatte de gemeente Voerendaal het idee op een Duurzaamheidsfestival Voerendaal 'kids editie' te organiseren voor de 4 basisscholen die de gemeente Voerendaal rijk is. Met deze insteek had het festival maar liefst 317 kinderen te pakken en hieruit voortvloeiend hun ouders. Mede door dit succes is besloten voor 2026 wederom een KIDS editie te organiseren. Het doel van de gemeente met deze insteek is om kinderen te informeren, bewust te maken en te stimuleren om nu én later duurzame keuzes te maken.

Door vroeg te beginnen met het aanjagen van duurzaam gedrag, kunnen we kinderen laagdrempelig kennis laten maken met duurzaamheid en hen helpen een steentje bij te dragen aan de vermindering van klimaatverandering.

Uitjes, workshops en een festival finale

In het najaar haakt het festival met maatwerk in op de verschillende onderwijs werkwijzen. Steeds op passende momenten voor de school en daardoor verspreid over de maanden augustus t/m november. Bij Basisschool Bergop Ubachsberg uitstapjes



naar Venne Garens en de moestuin van de Burgerij / MFC De Auw Sjoel. Bij Basisschool St. Theresia Ransdaal en Basisschool Ummer Clumme Klimmen per school een workshop middag met allerlei verschillende duurzame thema's. En bij Basisschool Cortemich Voerendaal uitstapjes naar Gaiagoods en Landgoed Hoeve Steenenis. Wederom duurzaamheid in de breedste zin van het woord en op een bruisende en energieke manier.

Nieuw is dat er een festival finale voor de deelnemende scholen wordt georganiseerd op woensdag 25 november bij MFC De Auw Sjoel. Dit wordt een bruisende middag waar de scholen elkaar laten zien wat ze hebben gedaan, gemaakt of beleefd, aangevuld met een spreker aansprekend voor jong en oud!

Meer info:
www.duurzaamheidsfestivalvoerendaal.nl

Foto Stan Keulen





Actief het najaar toegemoet

Ook in het najaar is het fijn om in beweging te blijven. Ga naar buiten voor een wandeling met de steun die bij u past. Blijft u liever binnen? Dan kunt u ook zittend uw benen bewegen. Zo vindt u elke dag een manier om actief te blijven.



Bekend van TV

Citywalker

€ 299,-

Verkrijgbaar in 4 kleuren



Bekend van TV

DR-HO'S MotionCiser Fit

€ 199,-



Bekend van TV

DR-HO'S Get Up & Go wandelstok

€ 49,- Set van 2: € 69,-

Verkrijgbaar in 2 kleuren



10% korting

Code: LIMBURG10

Bestel online of bel

www.vitadora.nl

0900-8160



Scan en ontdek ons volledige assortiment

Blijf bewegen, ook als de dagen korter worden

In de zomer gaat u bijna vanzelf naar buiten. Ook in de herfst zijn er volop momenten om eropuit te trekken, maar het vraagt soms n t wat meer. De dagen worden korter en op een natte of grijze dag is de verleiding al snel groot om lekker binnen te blijven. Toch blijft bewegen belangrijk.

U hoeft echt niet iedere dag een wandeling te maken of te sporten. Beweging zit in veel meer dingen dan u misschien denkt. Even naar de winkel voor een boodschap. Een kop koffie drinken bij iemand die verderop woont. De bladeren van het balkon vegen. Een kast opruimen, wat verder weg parkeren of een extra rondje door de supermarkt lopen. Allemaal kleine momenten die uw lichaam aan het werk zetten.

Voor lichaam  n geest

Regelmatig bewegen helpt om spieren en gewrichten te blijven gebruiken en draagt bij aan conditie, balans en mobiliteit. Maar het brengt ook afwisseling in de dag. Zeker wanneer u naar buiten gaat, kan een frisse neus, een ontmoeting of even een andere omgeving prettig zijn.

Goed op uw manier

Bij Vitadora vindt u praktische producten voor mobiliteit, comfort en dagelijks bewegen die u helpen zo lang mogelijk actief, mobiel en zelfstandig te blijven. Van extra steun bij het wandelen tot producten voor ontspanning en een goede nachtrust, ondersteuning bij pijn en ongemak en meer gemak in en om het huis en onderweg. Het uitgangspunt is eenvoudig: kijken naar wat mogelijk is en wat bij uw manier van leven past.

Geef uzelf iedere dag een kleine reden om naar buiten te gaan of actief te zijn. Is de melk bijna op? Misschien kunt u die vandaag halen. Moet er een kaart op de post? Loop naar de brievenbus. Heeft u iemand al een tijdje niet gezien? Ga eens langs voor een kop koffie in plaats van te bellen. Het hoeft niet ver en het hoeft niet snel. Het is geen wedstrijd.

Kijk naar wat w l kan

Misschien loopt u minder gemakkelijk of voelt u zich wat onzeker. Dat hoeft geen reden te zijn om thuis te blijven. Kies een afstand die bij u past, neem de tijd en maak het uzelf zo comfortabel mogelijk. Een klein rondje is óók een rondje. Op VitaDora.nl vindt u slimme ondersteuning die daarbij kan helpen.

Ook binnenshuis zijn er verrassend veel mogelijkheden. Zet tijdens het televisiekijken uw voeten in beweging. Sta tijdens de reclame even op. Loop een extra rondje door het huis als u koffie haalt of verdeel huishoudelijke klusjes over de dag.

Zelfs wanneer staan of lopen minder gemakkelijk gaat, kunt u zittend actief blijven. Beweeg uw benen, zwaai met uw armen of draai uw bovenlichaam. Het belangrijkste is dat periodes van stilzitten regelmatig worden afgewisseld met beweging.

Maak er iets leuks van

Alles gaat makkelijker als het niet als een verplichting voelt. Wandel naar de bakker voor iets lekkers, spreek met iemand af om samen een rondje te maken of zet een muziekje op en maak een dansje.

Trek eropuit wanneer het kan, blijf binnen actief wanneer het weer tegenzit en zoek naar zoveel mogelijk kleine beweegmomenten die bij   passeren. Bij Vitadora geloven we dat iedere beweging telt, ook als de dagen korter worden. Neem een kijkje op VitaDora.nl.





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

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

Naanhof Nuth
Naanhofsweg 1

Openingstijden:

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

prijswijzigingen en actieprijsen voorbehouden





7.⁹⁹
per kilo

Verse kipfilet
schaal 2,5 kilo

(=€19,98/schaal)



3.⁹⁹
per kilo

Verse kipdrumsticks naturel
schaal 2 kilo

(=€7,98/schaal)



8.⁹⁹
per kilo

Tamme konijnenbouten



GRILL



3.⁷⁵
per stuk

Vers belegde broodjes
o.a. gehaktbal, beenham, krokante kip of kip kebab



GRILL



9.⁹⁹
per kilo

Warme gegrilde kipdrumsticks



9.⁹⁹
per zak



Scampi's gepeld 31/40
zak 1 kilo (800 gr. netto)



4.⁴⁹
500 gr.

Goudse jonge of jong belegen kaas



11.⁹⁹
1000 gr.

Segafredo Intermezzo
Italiaanse koffiebonen



De Lekkerebak
Gronsveld

Ontdek ons grote assortiment Limburgse vlaaien en brood van bakkerij de Lekkerebak uit Gronsveld (ook online te bestellen)

Ontdek ons grote koffie assortiment

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

Bij Naanhof verkopen wij uitsluitend vrij wild: 100% puur natuurvlees. Dus geen gefokt of gekweekt wild. Onze jagers houden zich aan strenge eisen, zodat er nooit te veel of te weinig dieren in de bossen rondlopen. Wij kiezen voor wild uit de oerbossen van Polen en Hongarije omdat het hier om uitgestrekte gebieden gaat waar de dieren hun natuurlijke leven leiden. Puur vlees uit de vrije natuur en dus het ultieme scharrelvlees. En dat proef je!

De dieren zoeken zelf hun voedsel bij elkaar en zijn constant in beweging. Het resultaat? Een volle, rijke wildmaak. Het vlees is bovendien zeer mager en rijk aan eiwitten en ijzer. Wild eten is verantwoord en biologisch. Onze producten staan voor ambachtelijke topkwaliteit met respect voor het dier en milieu. Met ons eigen transport halen we het vlees meerdere keren per week op, waarna we het verwerken in onze eigen slagerij in Nuth. Vandaar gaat het rechtstreeks naar de Naanhof winkels.

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



Heerlijk genieten van eerlijk wild met ons recept voor: Hertenbiefstuk met champignons

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 Hertenbiefstukken
- 100 gram Champignons
- ½ kopje witte wijn
- 1 EL roomboter
- Zout en peper uit de molen

BEREIDINGSWIJZE:

- De champignons in een pan aanbraden en met de witte wijn afblussen. Dit laten inkoken.
- 1 EL roomboter in een koekenpan verhitten. De hertenbiefstukken kruiden met peper en zout en dan aan beide zijden 3 minuten aanbraden. Daarna pan van het vuur halen en de biefstukken afgedekt nog 2 minuten laten rusten.
- Serveer de hertenbiefstukken samen met de champignons.

Lekker met aardappelpuree en cranberrycompote.

Sampermans viert 100-jarig bestaan!



Een eeuw aan geschiedenis, vakmanschap en verbondenheid: het 100-jarig bestaan van Sampermans is een bijzondere mijlpaal om bij stil te staan. Al honderd jaar lang staat Sampermans symbool voor ondernemerschap, doorzettingsvermogen en betrokkenheid. Ook service en klanttevredenheid staan hoog in het vaandel.

In de tijd is er ongetwijfeld veel veranderd, zowel binnen het bedrijf als in de wereld eromheen. Toch blijft de kracht van een onderneming als deze vooral liggen in de mensen die er door de jaren heen hun schouders onder hebben gezet.

Een jubileum als dit is dan ook hét moment om terug te blikken op de afgelegde weg, herinneringen op te halen en iedereen te bedanken die aan het verhaal van Sampermans heeft bijgedragen. Medewerkers,

klanten, partners en andere betrokkenen vormen samen een belangrijk onderdeel van deze bijzondere geschiedenis.

Met trots kan Sampermans terugkijken op honderd jaar bestaan. Tegelijkertijd biedt dit eeuwfeest de gelegenheid om vooruit te kijken en met vertrouwen nieuwe hoofdstukken aan het verhaal toe te voegen. Het is een mijlpaal om trots op te zijn en een geschiedenis die verder mag groeien!

BEHALVE PRINSEN HEBBEN WE BIJNA ALLES



MAGNUS
EINKAUFSPARK
AM WASSERTURM

MA - VR
TOT 20 UUR
ZATERDAG
TOT 18 UUR
GEOPEND

REWE	dm	C&A	SCHUH OKAY
JEANS fritz	WOOLWORTH	TAKKO FASHION	mister.lady
ZOO & Co.	Ernsting's family	MAXMO Apotheke Übach-Palenberg	TABAK
MOSS Der platte Genuss	CHANG JIANG	tat	DER HOLZKÄSE MANAGER

Magnus winkelcentrum · Am Wasserturm 11-17 · 52531 Übach-Palenberg

Podcast EN OPSTAAN: nieuwe afleveringen over Heerlen

Er zijn drie nieuwe afleveringen van EN OPSTAAN, de podcast die een nieuw verhaal over Heerlen laat groeien aan de hand van persoonlijke verhalen van inwoners van de stad. Deze keer vanuit stadsdeel Heerlen Centrum ten noorden van het spoor.

Deze kakelverse afleveringen hebben allemaal weer een eigen thema. De eerste, aflevering 4, gaat over de verschillende wortels van mensen uit Heerlen en hoe die de stad verrijken. Daarin hoor je o.a. een Siciliaan die stadsgenoten verwent met Italiaanse avonden en hoe een Marokkaanse supermarkt meer biedt dan fruit en groente.

Speciaal
Aflevering 5 is speciaal, want die komt helemaal vanaf één plek: de ruilwinkel aan de Sittarderweg. Voor zowel bezoekers als vrijwilligers is het een plek die niet alleen om het ruilen van spullen draait. In de laatste aflevering zijn verrassende verhalen verzameld rond het thema 'Sprong in het diepe'. Daarin hoor je inwoners van

Heerlen die een risico namen: omdat ze het eindelijk aandurfd, omdat het niet meer anders kon of omdat ze impulsief een beslissing namen.

Stadsreporters
De podcast wordt gemaakt door Els Huver van De Kopsalon, maar er werken ook stadsreporters aan mee. Dat zijn Heerlenaren die interviews afnemen en zo het gesprek aangaan met hun stadsgenoten. Je vindt EN OPSTAAN in alle reguliere podcast-apps, zoals Spotify, en op www.enopstaan.nl. Daar zijn ook de eerste drie afleveringen van EN OPSTAAN

te beluisteren. Deze komen uit stadsdeel Heerlerheide. Na Heerlen Centrum ten noorden van het spoor reist het podcast-project nu verder naar Hoensbroek voor de volgende drie afleveringen.

EN OPSTAAN wordt mogelijk gemaakt door Provincie Limburg, Vriendenloterij Fonds, gemeente Heerlen, VSBfonds, Oranjefonds, Cultuurfonds, Weller en Woonpunt.

Voor meer informatie zie: www.enopstaan.nl





Paffen
Uitvaartverzorging

BEL BIJ STERFGEVAL:
045 532 01 12

Een uitvaart
vanaf
€ 1895,-

Het kan overal vanaf deze prijs,
dus ook in Maastricht en omstreken

Wij verzorgen uitvaarten voor alle verzekeringsmaatschappijen

Kerkrade · Heerlen · Schinnen

paffenuitvaartverzorging.nl

Natuurlijk in balans: gerichte aanpak voor pijn en stressklachten

Heeft u last van pijnklachten, migraine, stress of vermoeidheid? In mijn praktijk kunt u terecht voor doelgerichte behandelingen met TuiNa therapie en Acupunctuur.

TuiNa is een vorm van manuele massagetherapie die zich richt op het behandelen van spieren, gewrichten en blokkades in het lichaam. Het kan helpen bij onder andere nek-, schouder- en rugklachten, blessures en spanningsklachten zoals ischias.

Acupunctuur wordt toegepast bij uiteenlopende klachten zoals hoofdpijn, slaapproblemen, stress en chronische pijn. Met behulp van fijne, steriele naaldjes op specifieke punten wordt het natuurlijke zelf herstellende vermogen geactiveerd. De behandelingen zijn praktisch en afgestemd op uw klachten. Er wordt gekeken naar de oorzaak, met als doel het verminderen van pijn en het verbeteren van uw functioneren in het dagelijks leven. Zoekt u een effectieve, natuurlijke aanpak voor uw klachten?



Neem contact op voor meer informatie of het maken van een afspraak via balansenbeweging.nl

Mijn naam is Rob en ik ben gediplomeerd TuiNa therapeut en Acupuncturist. 0614623163.



Liegen bij kinderen: waarom liegt je kind en hoe reageer je daarop

Je kind kijkt je recht aan en zegt dat hij die vaas écht niet heeft aangeraakt, terwijl de scherven nog op de grond liggen. Dat kan als ouder best schrikken zijn. Toch hoef je je meestal geen zorgen te maken. Liegen hoort vaak bij de ontwikkeling van kinderen. Dat betekent niet dat liegen oké is, maar wel dat het helpt om te begrijpen waar het gedrag vandaan komt. Achter een leugentje schuilt vaak meer dan onwil of oneerlijkheid.

Waarom liegen kinderen?

Kinderen liegen om verschillende redenen. Vaak heeft dat minder te maken met bewust bedriegen en meer met wat er in hun hoofd gebeurt. Een kind kan liegen omdat het bang is voor straf, niemand wil teleurstellen, iets graag wil hebben of niet goed weet hoe het de waarheid moet vertellen. Ook kunnen fantasie en werkelijkheid nog door elkaar lopen. Vooral jonge kinderen vertellen soms verhalen die voor hen op dat moment echt voelen. Ze

zijn dan niet bewust bezig om iemand te misleiden.

Vanaf welke leeftijd gaan kinderen liegen?

Veel kinderen experimenteren vanaf hun derde of vierde jaar met niet helemaal de waarheid vertellen. Dat klinkt jong, maar het laat juist zien dat hun ontwikkeling een stap verder gaat. Ze ontdekken dat anderen niet altijd weten wat zij weten en begrijpen daardoor dat informatie verborgen of veranderd kan worden. Bij oudere kinderen

wordt liegen vaak bewuster. Zij doen dit bijvoorbeeld om straf te voorkomen of om een vervelende situatie te vermijden.

Kleine leugens, grote betekenis

Soms liegt een kind over iets kleins. Het zegt bijvoorbeeld dat het zijn tanden heeft gepoetst, terwijl de tandenborstel nog droog is. Vaak zit daar geen slechte bedoeling achter. Het kind weet dat tandenpoetsen belangrijk is en wil graag dat jij tevreden bent. Het vertelt dan eerder wat het had willen doen dan wat er werkelijk is gebeurd. Ook angst speelt regelmatig een rol. Wanneer kinderen denken dat eerlijkheid leidt tot boosheid of straf, kan liegen voelen als de veiligste oplossing. Juist daarom helpt het om rustig te reageren en ruimte te geven voor eerlijkheid.

Fantasie of leugen?

Vertelt je kind dat er een olifant in de tuin stond of dat het op een draak heeft gereden? Dan gaat het vaak niet om liegen, maar om fantaseren. Jonge kinderen ontdekken de wereld via verhalen en verbeelding. Door nieuwsgierig te reageren help je hen het verschil tussen fantasie en werkelijkheid te leren herkennen.

Hoe reageer je als je kind liegt?

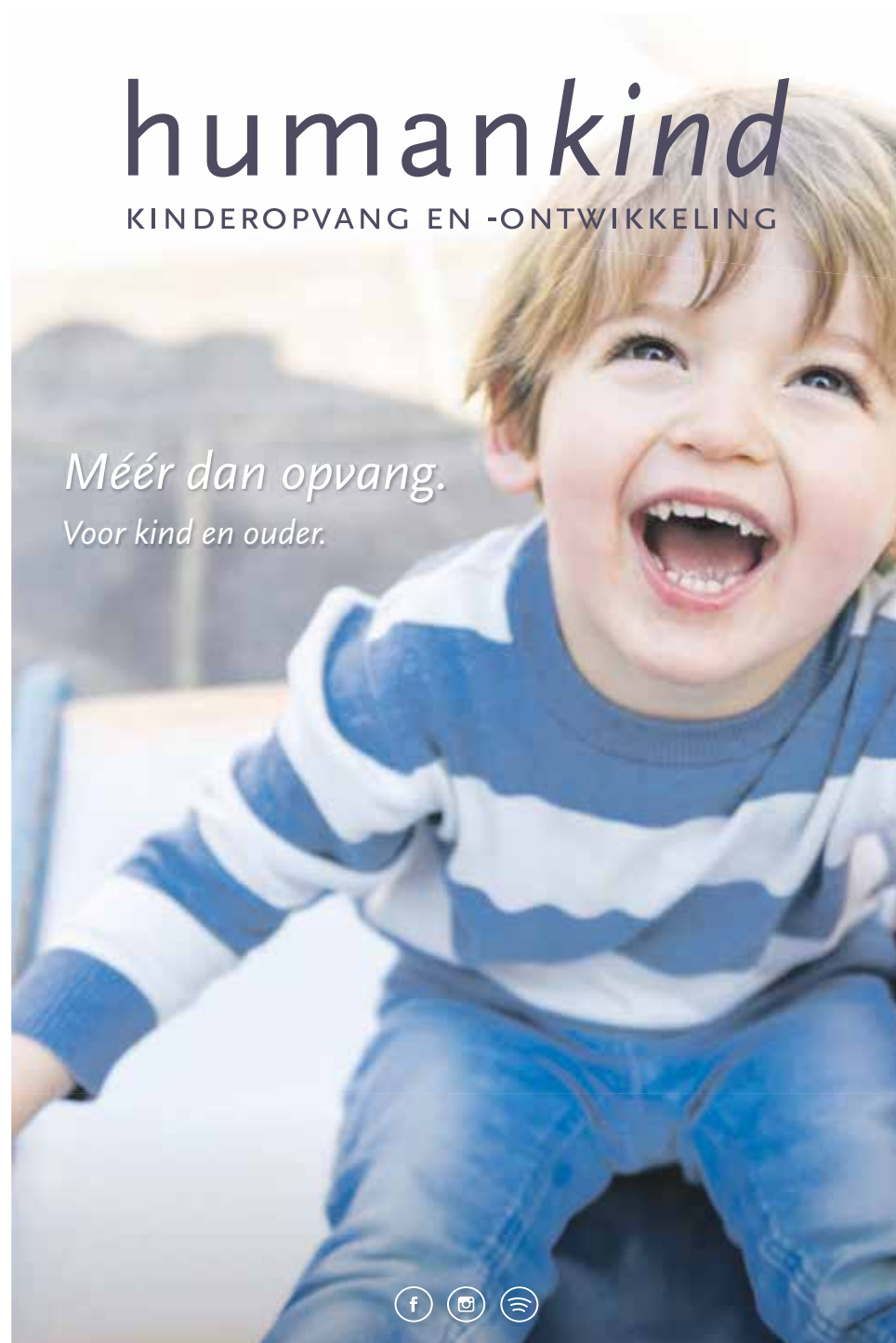
Een rustige reactie werkt meestal beter dan boos worden. Wanneer emoties hoog oplopen, gaan kinderen zich eerder

verdedigen dan eerlijk vertellen wat er is gebeurd. Maak duidelijk dat eerlijkheid belangrijk is en geef daarin zelf het goede voorbeeld. Benoem ook wanneer je kind eerlijk durft te zijn. Een eenvoudige opmerking als: "Ik vind het knap dat je de waarheid vertelt" laat zien dat eerlijkheid gewaardeerd wordt. Vermijd labels als "jij bent een leugenaar". Richt je liever op het gedrag en probeer te begrijpen waarom je kind de waarheid niet vertelde. Dat antwoord is vaak minstens zo belangrijk als de leugen zelf.

Achter een leugen zit vaak een behoefte. In de meeste gevallen hoort liegen bij het opgroeien. Kinderen leren stap voor stap waarom eerlijkheid belangrijk is. Achter een leugen zit vaak een behoefte: straf vermijden, erbij willen horen, aandacht zoeken of onzekerheid verbergen. Door nieuwsgierig te blijven en verder te kijken dan het gedrag zelf, help je je kind niet alleen eerlijker te worden, maar ook om gevoelens, fouten en lastige situaties bespreekbaar te maken.

Meer tips? Bezoek www.humankind.nl/tipsvoorouders

Wil je meer weten over onze locaties bij jou in de buurt? Of persoonlijk advies voor jouw situatie? Neem dan contact op met regiokantoor Zuid-Limburg via 045 - 571 12 54 of mail naar regiozuidlimburg@humankind.nl.



Buiten kantoor tijd een huisarts nodig?

De Huisartsen Spoedpost is er alleen voor spoedklachten die niet kunnen wachten tot je eigen huisarts spreekuur heeft

- » Weet je niet zeker of jouw klacht spoed is? Of ben je ongerust?
- » Kijk op de website van jouw Huisartsen Spoedpost.
- » Vul daarop de vragenlijst ‘Moet ik naar de dokter’ in.
- » Binnen 1 minuut weet je of je naar de dokter moet.
- » Door deze vragenlijst in te vullen voorkom je wachttijd en onnodige kosten.



Handige gezondheidsinformatie vind je ook op hapmaastricht.nl huisartsenspoedpost-ozl.nl

Levensbedreigende situatie? Bel altijd 112

De postcode van jouw eigen huisartspraktijk bepaalt de plek van jouw Huisartsen Spoedpost

Houd de spoedzorg beschikbaar: bezoek onze website voor advies en **bel alleen bij echte spoed!**



P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht
hapmaastricht.nl

Eijsden-Margraten, Maastricht, Meerssen, Valkenburg



Henri Dunantstraat 5
6419 PC Heerlen
huisartsenspoedpost-ozl.nl

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



- 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

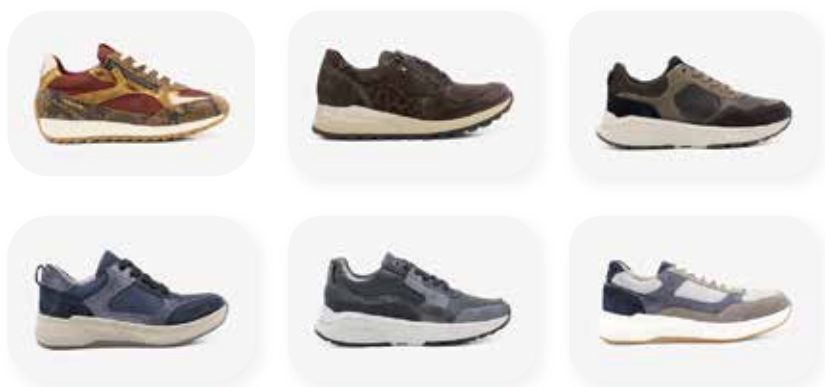




Random[®]
Schoenen. by Pieds sur terre.

HELIOFORM
TUDO VOLTA
HARTJES
solidus
Xsensible
PIEDINUDI
durea

Loop lekkerder door het leven met Random Schoenen in Heerlen.



📍 Willemstraat 48
🕒 Ma-vr: 09:30-17:30 uur
Za: 09:30-17:00 uur
🚗 Parkeren voor de deur
🌐 rondomschoenen.nl
Voorheen Pieds Sur Terre



Random Schoenen - voorheen Pieds sur terre: uw vertrouwde adres voor voetzorg, schoenkennis en optimale klantvriendelijkheid.

In een wereld waar alles sneller gaat en soms (helaas) onpersoonlijker wordt, is klantvriendelijkheid, patiëntenzorg, vakkennis en persoonlijke aandacht een groot goed. Gelukkig zijn juist dát de belangrijkste aandachtsgebieden van Random Schoenen in de Willemstraat te Heerlen. Deze schoenenspecialzaak kende u de afgelopen 35 jaar als Schoenenspecialzaak Pieds sur Terre en is vorig jaar onderdeel geworden van de Random Lopen Groep met behoud van hun vertrouwde verkoopteam.

De schoenwinkel in de Willemstraat in Heerlen herbergt niet alleen een schat aan heerlijk lopende schoenen, maar ook een zeer deskundig en enthousiast team van podotherapeuten en pedicures. Hiermee vindt u alles op het gebied van lekker lopen en voetgezondheid onder één dak!

Want wist u eigenlijk dat alle schoenen die Random Schoenen verkoopt, in meerdere wijdtematen verkrijgbaar zijn? Van extreem smal tot extra breed. Logisch, als je bedenkt dat geen enkele voet hetzelfde is. Daarbij zijn alle schoenen geschikt voor het dragen van eigen steunzolen. Fijn daarbij is, dat er altijd een direct contact is tussen de Random podotherapeut en de schoenadviseur in de winkel. Dit overleg met elkaar zorgt ervoor dat het best mogelijke resultaat behaald wordt om u zo lekker mogelijk te laten lopen. En dat is wat ze willen: oog voor de mens met een groot hart voor voeten en schoenen. De best mogelijke voetzorg in combinatie met de mooiste schoenen in alle prijssegmenten. Loop gerust eens binnen voor een vrijblijvend schoenadvies, of voor uw

vragen rondom voetklachten. De koffie staat klaar en het vertrouwde team heet u graag van harte welkom!

Random Schoenen – voorheen Pieds sur Terre
Willemstraat 48
6412 AS Heerlen
www.rondomschoenen.nl
(U vindt ons achter het station. Parkeren voor de deur)



Kansrijke beroepen met goede kansen op werk 2026/2027

De arbeidsmarkt verandert steeds. Daardoor veranderen ook de kansen op werk. UWV laat ieder jaar zien welke beroepen een goede kans op een baan bieden.

Ook nu de krapte op de arbeidsmarkt iets afneemt, zijn er nog ruim 300 kansrijke beroepen voor werkzoekenden. Langdurig kans op werk
De meeste functies op de lijst met kansrijke beroepen bieden al jarenlang veel kans op werk. Naar verwachting zal dat ook zo blijven. Het gaat vaak om beroepen in deze sectoren:

- bouw
- energie- en installatietechniek
- transport en logistiek
- zorg
- horeca

Nieuwe kansrijke beroepen in 2026/2027

In 2026 kwamen er ook kansrijke beroepen bij.

Op mbo-niveau zijn dat bijvoorbeeld:

- metselaars en voegers
- dierenartsassistenten
- verkoopmedewerkers tweedehands artikelen

Op hbo- of wo-niveau zijn dat onder andere:

- budgetconsulenten
- facilitair managers
- eventmanagers / projectmanagers events

Ontdek passende beroepen met veel kans op werk

UWV ondersteunt werkzoekenden en professionals bij het zoeken naar geschikt werk. Bijvoorbeeld met de beroepskeuzehulp en het dashboard Skills. Met de beroepskeuzehulp kunnen mensen binnen hun regio zoeken naar banen met veel kans op werk. Daarnaast zien zij direct welke vacatures aansluiten bij hun vaardigheden. Het dashboard Skills laat zien welke taken en skills horen bij kansrijke beroepen. Dit kan mensen helpen bij hun beroepskeuze. Professionals kunnen de informatie gebruiken voor hun adviezen over om- en bijscholing.

Bron: uwv.nl

Ooglidcorrecties: een frisse blik

Hangende oogleden kunnen een vermoeide uitstraling geven en soms zelfs het zicht beïnvloeden. Bij Kliniek Mosaderma combineren we medische expertise met esthetisch inzicht.



Een ooglidcorrectie kan zorgen voor een open en frissere blik met behoud van uw natuurlijke uitstraling. Bij onze **plastisch chirurgen** kunt u onder andere terecht voor een boven- of onderooglidcorrectie of een wenkbrauwlift. Ooglidcorrecties vormen vaak een mooie aansluiting op andere

huidgerichte behandelingen binnen onze kliniek.

Intake

Plan een kosteloze, vrijblijvende intake bij één van onze **plastisch chirurgen** en ontdek wat de mogelijkheden zijn.



Schuureikenweg 60, Hoensbroek
T 045 – 208 08 87, www.mosaderma.nl



Medisch specialistische zorg, dichtbij en persoonlijk

Kliniek Mosaderma biedt medisch-specialistische zorg met aandacht voor u. Van huidproblemen en spataders tot aambeien en chronische pijnklachten: onze ervaren specialisten helpen u met een duidelijke diagnose en een passende behandeling.

DERMATOLOGIE

Voor algemene huidziekten, allergische huidreacties, huidkanker en voorstadia van huidkanker.

VAATCHIRURGIE

Onderzoek en behandeling van spataders. Met een echo-onderzoek brengen we de ernst van uw spataders zorgvuldig in kaart.

PROCTOLOGIE

Voor onderzoek en behandeling van aambeien, anale pijn, jeuk, bloedverlies of andere klachten rondom de anus en endeldarm. We bieden een innovatieve en patiëntvriendelijke laserbehandeling.



PIJNGENEESKUNDE NIEUWE MEDISCH SPECIALIST

Kliniek Mosaderma heeft het team pijngeneeskunde uitgebreid met medisch specialist, anesthesioloog en pijnspecialist drs. D. Peek. Hij heeft meer dan 20 jaar ervaring in het vak. 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 mellitus), gordelroos en hoofdpijn.



VERGOEDING

Met een verwijzing van de huisarts vallen medisch noodzakelijke behandelingen onder de basisverzekering, net als in het ziekenhuis. Hierbij geldt wel uw eigen risico.

dermatologie - vaatchirurgie - pijngeneeskunde - KNO - plastische chirurgie - hand- en polschirurgie - huid- en lasertherapie

Op pad in het najaar

Tijdens de herfstvakantie kun je in Maastricht ook eens iets doen waar je normaal niet aan toekomt. Een wandeling langs de Maas of door de voormalige groeve laat zien hoe het landschap in het najaar verandert. De geschiedenis van die omgeving kun je ook onder de grond volgen. In de grotten vertellen gidsen over het gangenstelsel, terwijl kinderen in het museum fossielen bekijken uit de tijd dat hier een zee lag. Zo kun je een middag buiten combineren met meer kennis over de streek. Wie liever zelf aan de slag gaat, kan tijdens een workshop vlaai leren bakken. Of haal op de markt ingrediënten voor pompoensoep en appeltaart, om daarna thuis samen verder te gaan in de keuken.

Wil je tips voor leuke activiteiten tijdens jouw herfstvakantie? Scan de QR-code.



Evenementen om niet te missen



't Mestreechs Volleks Tejater: ANNIE

Annie ken je misschien van de film, de liedjes of een eerdere voorstelling. Nu brengt 't Mestreechs Volleks Tejater de musical op de planken, met een Maastrichtse draai aan het bekende verhaal. Centraal staat het weesmeisje Annie, dat blijft hopen dat haar ouders haar komen ophalen. Haar leven verandert wanneer ze bij de rijke Oliver Warbucks terecht komt, maar haar zoektocht is daarmee nog niet voorbij. Met deze groots opgezette productie neemt het gezelschap een musical onder handen die al generaties meegaat. De bekende liedjes en het verhaal krijgen in deze uitvoering een Maastrichts accent.

Theater aan het Vrijthof - diverse data in oktober en november



Celina Eceiza – Rubyfruit Jungle

Voor Rubyfruit Jungle bekleedt Celina Eceiza de muren, plafonds en vloeren van Marres met textiel. Op beschilderde en geborduurde stoffen staan lichamen, zoenende paartjes, fantasiedieren en bloemen. De vloer bestaat uit aan elkaar gemaakte kledingstukken. Tekeningen en sculpturen maken deel uit van de installatie, die het hele huis beslaat. Je kunt de stoffen aanraken, op de zachte oppervlakken zitten of ertegenaan leunen. Zo bepaalt het textiel niet alleen hoe de kamers eruitzien, maar ook hoe je ze gebruikt.

Marres, Huis voor Hedendaagse Cultuur - t/m 3 januari 2027

Halloween in de Grotten Noord

In de grotten wijzen kleine lichtjes de weg. Maar tijdens deze Halloweenrondleiding gaan ze plotseling allemaal uit. Dan klinkt er een stemmetje in de donkere gang. Samen met de gids zoeken kinderen uit wat er aan de hand is. Ze volgen aanwijzingen en gaan op zoek naar de verdwaalde Flonk en de mysterieuze Grottenwachter Nox. Tussendoor vertelt de gids over de geschiedenis van de grotten. De rondleiding is bedoeld voor gezinnen met kinderen van 6 tot 10 jaar. Dus heb je thuis iemand die wel op onderzoek uit durft in het donker? Neem een zaklamp mee en ga samen op pad.

Grotten Noord – woensdag 21 oktober



Tour du Sud

Een kledingstuk laten borduren, zelf een lampenkap maken of keramiek kopen bij iemand uit de regio: tijdens Tour du Sud kan het op vier plekken in het Sphinxkwartier. In de Andrieskapel vind je een markt met handgemaakte sieraden, mode en kunst. Bij SUD kun je een borduurontwerp kiezen voor je eigen kleding. Camp Craft (De Brandweerkantine) biedt workshops en een vrij toegankelijk Upcycle Station, waar je kleding of spullen kunt bewerken. In De Meldkamer zie je hoe lokale kunstenaars en ontwerpers met materialen werken. Je kiest zelf waar je binnenloopt en waaraan je meedoet. Voor de workshops moet je wel even vooraf een plek reserveren.

Sphinxkwartier - 24 en 25 oktober



Wil je meer tips voor evenementen in Maastricht? Ga naar www.visitmaastricht.com

De Koude Oorlog: 'We dachten dat het voorbij was...'

Waar konden Maastrichtenaars schuilen als de Koude Oorlog zou escaleren? En hoe gingen inwoners om met de dreiging van een nieuwe wereldoorlog? In het Dinghuis vertelt de expositie De Koude Oorlog: 'We dachten dat het voorbij was...' over deze periode in onze stad. Verhalen over de Bescherming Bevolking, militaire dienst en vredesprotesten laten zien hoe internationale spanningen het leven in Maastricht beïnvloedden. Weckpotten en speelgoed tonen hoe die dreiging ook thuis aanwezig was. Voor sommige



inwoners zijn het herinneringen, voor anderen een kennismaking met de stadsgeschiedenis. Je kunt de expositie gratis bezoeken tussen 11.00 en 15.00 uur.

Het Dinghuis – t/m 25 oktober

Niet wachten, maar erop af: ‘Verandering begint met een mens’

Met nabijheid en vertrouwen zoekt Sterk in de Wijk naar wat wél mogelijk is. Niet wachten tot iemand zelf om hulp vraagt, maar aanbellen, luisteren en ontdekken wat er werkelijk speelt. In de Heerlense wijk GMSH trekken professionals, aangejaagd door het Nationaal Programma Heerlen-Noord, daarom letterlijk de buurt in. Met Sterk in de Wijk willen ze bewoners weer perspectief bieden. Dat begint aan de voordeur, leidt soms tot een opleiding of baan en vrijwel altijd tot menselijk contact en groeiend vertrouwen.

“Je kunt een dossier lezen en denken dat je iemand kent. Maar pas als je tegenover iemand zit en echt luistert, ontdek je wat er speelt”, vertelt projectleider Kim Wintjens. Dat is precies de gedachte achter Sterk in de Wijk, een pilot vanuit het Nationaal Programma Heerlen-Noord.

Medewerkers van de Bovengrondse Vakschool (BVS), Buurtteams Heerlen en JENS gaan samen de wijk in. Niet met een standaardoplossing, maar met vragen. Wie ben je? Waar loop je tegenaan? En vooral: waar zou je naartoe willen? “Niet het systeem is ons vertrekpunt, maar de mens”, zegt Wintjens. “Soms praten we over werk, maar blijkt dat er eerst iets anders nodig is. Als je vertrouwen opbouwt en de vraag achter de vraag vindt, kun je samen stappen zetten.”

Kleine stappen, groot verschil
Daar komt ook de Bovengrondse Vakschool in beeld. De BVS is er voor mensen voor wie de stap naar opleiding of werk niet vanzelfsprekend is. Niet het cv, maar talenten en mogelijkheden vormen het vertrekpunt. Met persoonlijke begeleiding en leren in de praktijk wordt stap voor stap toegewerkt naar participatie, opleiding of werk.

Dat kan beginnen met werkritme opbouwen, werknemersvaardigheden ontwikkelen, zelfvertrouwen

terugvinden of ontdekken waar je talent ligt. Zo vormt de BVS een praktische en noodzakelijke brug naar de arbeidsmarkt. Hoe ver zo’n eerste stap kan leiden, laat Moraima de Windt (53) zien. Tijdens een Open Clubdag bij Groene Ster kwam ze in contact met een ontwikkelcoach. Na jaren thuiszitten behaalde ze haar diploma’s en tekende ze een contract in de ouderenzorg. Haar ambitie is terug: doorgroeien en misschien zelf stagiaires begeleiden.

Ook Letishia Pouline (31) vond opnieuw perspectief. Via het netwerk rond Sporting Heerlen kwam ze bij de BVS terecht. Ze rondde haar opleiding tot administratief medewerker af en doet nu werkervaring op achter de balie van de Bovengrondse Vakschool. Haar volgende doel: een vaste baan en stabiliteit voor haar gezin.

Juist zulke verhalen laten volgens Wintjens zien waarom nabijheid werkt. “Mensen willen niet van loket naar loket. Ze willen gezien en gehoord worden. Je hoeft het niet vóór iemand op te lossen. Je moet naast iemand gaan staan.”



Want soms begint de weg naar werk niet bij een vacature, maar gewoon bij de voordeur.

Erop af! Nabijheid en vertrouwen
Hoe herstel je vertrouwen door mensen zélf op te zoeken? Daarover gaat de dertiende Academie voor Sociale Stedelijke Ontwikkeling, met onder anderen Nationale ombudsman Reinier van Zutphen.

Maandag 26 oktober 2026 | 19.00 uur | Theater Heerlen
Tickets: €3. De opbrengst gaat naar Bewonerscoalitie Heerlen-Noord.

Grensinfopunt & Grensarbeid helpen je bij het vinden van een baan over de grens!

In de Euregio worden actief stappen ondernomen om de hindernissen voor een grensoverschrijdende arbeidsmarkt weg te nemen, waardoor de sociaal-economische ontwikkeling in de grensregio’s België/Duitsland/Nederland wordt bevorderd. Deze inspanningen hebben niet alleen tot positieve resultaten op werkgelegenheid geleid, maar hebben ook een aanzienlijk verschil gemaakt in het leven van vele inwoners in de Euregio.

De eerste locatie van Grensarbeid is het Eurode Business Center Kerkrade/Herzogenrath, waar sinds 2012 het GrensInfoPunt Aken-Eurode is gevestigd. In samenwerking met UWV, de Bundesagentur für Arbeit, Jobcenter Städteregion Aachen, WSP Parkstad, Vidar, Podium24 en gemeente Kerkrade werd in 2016 de grensoverschrijdende arbeidsvoorziening (D/NL) Grensarbeid Kerkrade opgericht, en met goede resultaten! Sinds 2016 hebben maar liefst +1.100 werkzoekenden via Grensarbeid Kerkrade een nieuwe baan gevonden, wat aantoont dat de inzet haar vruchten afwerpt.

Kort daarna leidden de opgedane kennis en ervaring tot de oprichting van Grensarbeid Maastricht in 2018, in het Maastricht International Center in het Stadskantoor. Ook hier werd samengewerkt met UWV, Podium24 en nieuwe partners als de VDAB en Vidar, de belangrijkste partners bij de tenuitvoerlegging van grensoverschrijdende

diensten voor arbeidsvoorziening (BE/NL). Natuurlijk is er een nauwe band tussen alle Grensarbeid-teams om werkgevers de beste werknemers te bieden en voor werkzoekenden banen in België of Duitsland te vinden.

Mocht u geïnteresseerd zijn in een baan over de grens, kunt u gerust langskomen op één van onze kantoren in Kerkrade of Maastricht.

Voor meer informatie:
www.grensarbeid.eu.



JE NIEUWE COLLEGA WACHT OP JE VLAK OVER DE GRENS!

ZET DE EERSTE STAP. NEEM CONTACT MET ONS OP.

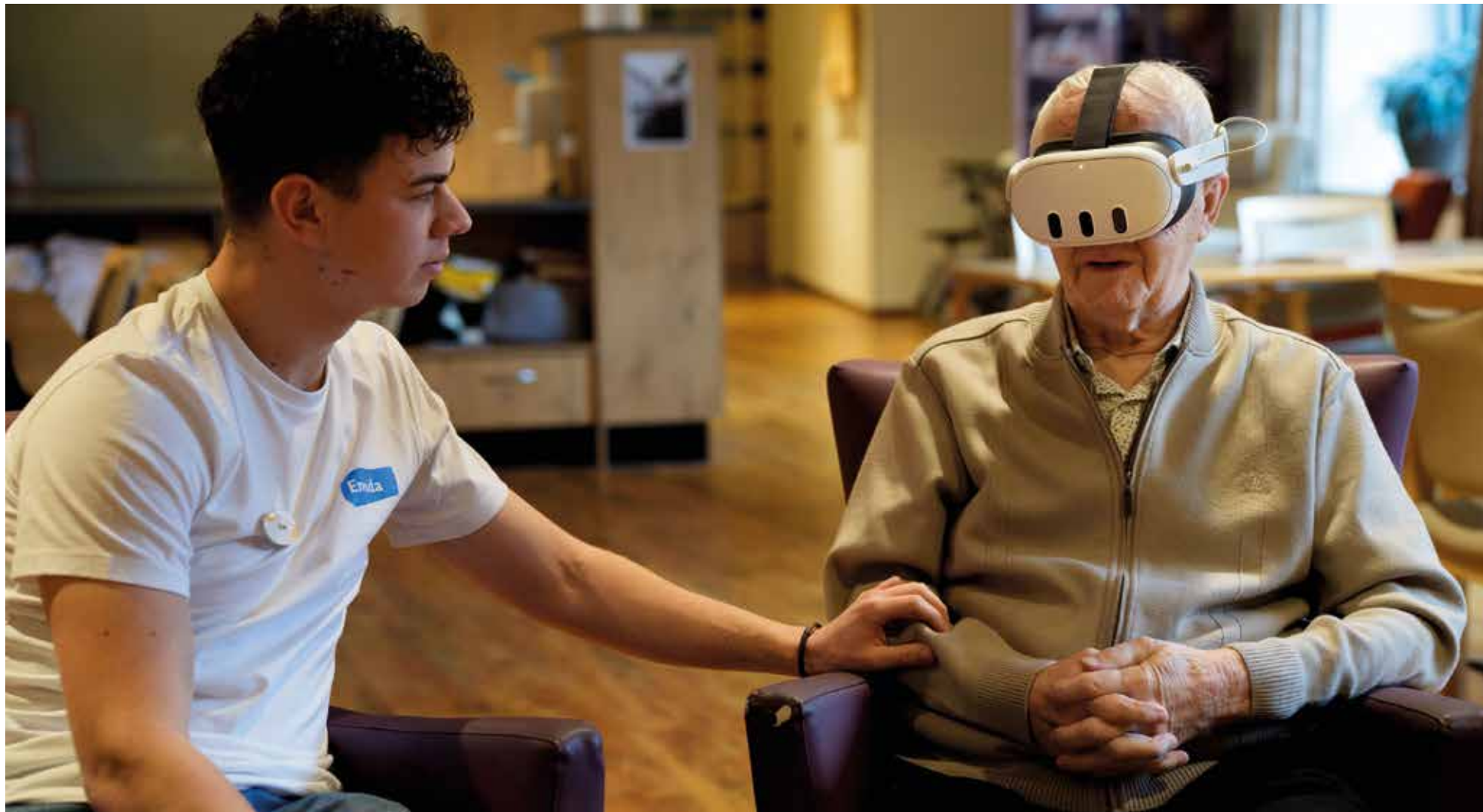
GRENZINFO. & GRENZARBEID.
WWW.GRENZINFO.EU WWW.GRENZARBEID.EU

VISTA
college

OPEN DAG

▶▶▶ 8 NOV

**vistacollege.nl/
opendag**



Student Yowi maakt met VR het verschil voor mensen met dementie

Een bekende straat, het marktplein waar je vroeger kwam of de kerk waar je jarenlang op zondag zat. Het zijn plekken die voor mensen met dementie herinneringen kunnen oproepen. Student Verpleegkunde Yowi Janssen (19) brengt zulke plekken met een VR-bril opnieuw dichtbij. Zijn project VReugdevolle Herinneringen ontstond tijdens zijn havo-examenjaar, maar daar bleef het niet bij. Inmiddels werkt hij ermee bij zorgorganisatie Envida.

Yowi is derdejaars student Verpleegkunde bij VISTA college. De ouderenzorg was voor hem al bekend terrein voordat hij aan zijn opleiding begon. Toen hij twaalf was, bezocht hij regelmatig zijn opa in een verzorgingshuis in Meerssen. Al snel deed hij tijdens die bezoeken meer dan alleen bij zijn opa langsgaan. Hij hielp mee met activiteiten, dekte tafels en haalde bewoners op wanneer er iets georganiseerd werd. Ook nadat zijn opa overleed, bleef hij als vrijwilliger terugkomen.

In die jaren leerde hij veel bewoners goed kennen en zag hij van dichtbij hoe dementie hun dagelijks leven beïnvloedde. Gesprekken werden moeilijker, namen raakten kwijt en gebeurtenissen liepen soms door elkaar. Tegelijkertijd viel hem op dat herinneringen aan vroeger soms verrassend scherp konden blijven, zeker wanneer iets in de omgeving zo'n herinnering oproep. Tijdens zijn havo-examenjaar besloot Yowi daar zijn profielwerkstuk aan te wijden. In een van de gesprekken die hij daarvoor voerde, vertelde een bewoonster over de straat waar ze vroeger had gewoond. Toevallig kende hij die plek goed, omdat hij er dagelijks langs fietste op weg naar school. Hij pakte zijn telefoon erbij en zocht de straat op via Google Street View. Zodra de vrouw de beelden zag, herkende ze de omgeving en kwamen de verhalen vanzelf. Voor Yowi was dat reden om verder te gaan zoeken. Als

een beeld op een telefoonscherm al zoveel kon oproepen, wat zou er dan gebeuren wanneer iemand een bekende omgeving veel intenser kon ervaren?

Alsof je er weer even staat

Hij verdiepte zich in virtual reality en begon met een 360-gradencamera plekken te filmen die belangrijk waren geweest in het leven van bewoners. Dat kunnen heel gewone plekken zijn: een straat waar iemand heeft gewoond, een marktplein waar iemand vaak kwam of de kerk die jarenlang iedere zondag werd bezocht. Via een VR-bril kan iemand vervolgens om zich heen kijken. "Wie de bril draagt, kijkt niet naar een plek, maar bevindt zich erin", zegt Yowi. Bij het maken van de beelden probeert hij zo dicht mogelijk bij iemands eigen geschiedenis te blijven. Daarom praat hij met bewoners, familieleden en zorgprofessionals over de plekken die iemand kent en de herinneringen die daarbij horen. Ook geluid speelt daarin een rol. Muziek, kerkgezing of het luiden van klokken kan net zo goed iets oproepen als een herkenbaar gebouw. Dat merkte Yowi tijdens een van de momenten met bewoners. Hij had opnames gemaakt in een kerk, waarbij Sterre der Zee te horen was. Een vrouw die de VR-bril droeg, begon het lied mee te zingen. Andere bewoners aan tafel herkenden het en sloten aan. Uiteindelijk zongen acht mensen mee, terwijl maar één bewoner op dat moment door de bril keek. Niet iedere bewoner reageert hetzelfde en ook niet iedere plek roept automatisch iets op. Daarom gebruikt Yowi geen standaardvideo die hij bij iedereen opzet, maar stemt hij de beelden zoveel mogelijk af op iemands eigen leven en herinneringen.

Hetzelfde verhaal, jaren later

Sommige ontmoetingen blijven Yowi extra bij. Tijdens zijn vrijwilligerswerk had hij veel contact met een man in het verzorgingshuis. Ze spraken over school, maar de man vertelde ook graag over zijn eigen leven, zijn werk en de reizen die hij had gemaakt. Regelmatig ging het over zijn vrouw. "Als ik weer thuis was, gingen we samen naar het marktplein in Meerssen. Dan haalden we een visje." Ook

hielpen ze samen in de basiliek. Toen Yowi jaren later met zijn VR-project terugkwam, was de man overleden. Zijn vrouw woonde er nog wel. Yowi liet haar via de VR-bril beelden van het marktplein zien. Ze herkende de plek meteen. "Daar ging ik altijd met mijn man naartoe, als hij weer thuis was. Dan aten we samen kibbeling." Later verschenen beelden van de kerk en kwamen ook verhalen naar boven over het werk dat ze daar samen deden. Voor Yowi was dat bijzonder. Hij kende die verhalen namelijk al, alleen niet van haar. Haar man had hem jaren daarvoor vrijwel hetzelfde verteld. "De kracht van dit project zit juist in het maatwerk. In de straat, het bankje, het visje op zondag." Precies zulke persoonlijke details kunnen ervoor zorgen dat een plek weer iets losmaakt.

Verder met VReugdevolle Herinneringen

Yowi's profielwerkstuk kreeg na zijn havo meer aandacht. Hij ontving een jeugdlintje van de burgemeester en kwam in contact met zorgorganisatie Envida. Daar werkt hij inmiddels enkele uren per week verder aan VReugdevolle Herinneringen. Hij filmt locaties, monteert het materiaal en spreekt met familieleden en zorgprofessionals om nieuwe persoonlijke VR-ervaringen te maken. Zijn ervaringen met de ouderenzorg neemt hij mee in zijn opleiding Verpleegkunde. Tegelijkertijd ziet hij in de praktijk hoeveel er mogelijk is wanneer zorg en technologie bij elkaar komen, zolang die technologie aansluit bij degene voor wie je haar gebruikt. De VR-bril is uiteindelijk maar een hulpmiddel. Het interessante gebeurt wanneer iemand een plek herkent en begint te vertellen, of wanneer een lied ineens door een hele huiskamer wordt meegezongen. Voor Yowi zijn juist die reacties reden om met VReugdevolle Herinneringen verder te gaan.

Nieuwsgierig naar een opleiding in de zorg?

Benieuwd hoe het is om Verpleegkunde te studeren of welke andere opleidingen er binnen Zorg & Welzijn zijn? Tijdens de Open Dag van VISTA college kun je studenten en docenten spreken, opleidingen bekijken en rondlopen op de locaties. De eerstvolgende Open Dag is op zondag 8 november 2026 van 10.00 tot 15.00 uur. Acht VISTA-locaties openen die dag hun deuren.

Kom langs en ontdek welke opleiding bij jou past. Bekijk alle informatie over de Open Dag op vistacollege.nl/opendag.

VISTA
college



VAN ONDERNEMEN NAAR ONTMOETEN

Durf te dromen en probeer je hartenwensen waar te maken. Het zou zomaar het levensmotto van Dees Elissen kunnen zijn. Jarenlang succesvol ondernemer. Op zijn 55ste maakte hij bewust de overstap naar de ouderenzorg. Sinds begin dit jaar werkt hij bij Envida in woonzorgcentrum Croonenhoff. "Zonder overdrijven, ik ben in korte tijd verliefd geworden op mijn nieuwe baan."

SPORT MET ZORG

Met zichtbaar plezier begeleidt Dees een groepje ouderen dat in een cirkel zit en lachend een bal naar elkaar overgooit. "Hiervoor heb ik net even met een andere bewoner wielrennen op televisie zitten kijken", vertelt hij. "Een praatje, een hand op de schouder, aandacht voor elkaar. Het geeft een goed gevoel." De Maastrichtenaar werkte altijd als zelfstandig ondernemer in de sport- en danswereld. "Maar ik heb altijd gezegd dat ik na mijn vijftigste de overstap naar de zorg wilde maken. Ik heb wat dat betreft woord gehouden en daar heb ik nog geen moment spijt van gehad."

ZORGGEZIN

Zijn dochter Juul werkt eveneens bij Envida, zelfs op dezelfde afdeling als haar vader. Zijn andere dochter Lotte is doktersassistente en zijn vrouw Marloes werkt in het Maastricht UMC+. "We hebben wel een zorggezin", lacht hij. "Eigenlijk heeft Juul mij op het spoor van Envida gebracht. Ze vertelde me dat er in Croonenhoff een baan beschikbaar was. 'Echt iets voor jou', zei ze erbij. Ik ben op gesprek gekomen en een paar dagen later was het al geregeld en kon ik aan de slag. Gewoon prachtig."

ONTMOETING

"Ik wil iets betekenen voor andere mensen. Ik heb ook vrijwilligerswerk gedaan en voetbaltraining gegeven aan mensen met een verstandelijke beperking. Je krijgt veel waardering terug. Dat merk ik hier ook. De ontmoetingen, de fijne gesprekjes. Ze zorgen ervoor dat ik elke dag fluitend naar mijn werk kom."



BRUGGENBOUWER

Dees is inmiddels een echte duizendpoot. "Ik spring overal bij." Hij helpt collega's, brengt bewoners naar de eetzaal en organiseert uitstapjes. Zo bezocht hij met een aantal bewoners de Amstel Gold Race en gingen ze samen wandelen bij kasteel Vaeshartelt. "De mensen bloeien dan helemaal op", vertelt Dees. "Tussendoor is er altijd contact, even socializen. Een mooi verhaal, of een klein gebaar. Ik zou mezelf typeren als een bruggenbouwer."

Dees geniet van zijn nieuwe baan. "Een klein gesprekje kan al een bijzonder verhaal opleveren. Iedere dag leer ik wel iets nieuws."



**WIL JIJ NET ALS DEES
DE STAP NAAR DE ZORG ZETTEN?
GA NAAR [WERKENBIJENVIDA.NL](https://werkenbijenvida.nl)**



Envida