

PARKSTAD & MAASTRICHT

JAARGANG 5 | OKTOBER 2024 | NUMMER 53

JAARGANG 2 | OKTOBER 2024 | NUMMER 20
ZUID-LIMBURG EDITIE OPLAGE 209.000 EXEMPLAREN

leeft!

**EXTRA:
VACATURE EN
OPLEIDINGEN
BIJLAGE**

VANAF PAG. 22



FOTO: BAS QUAEVLIËG

HERFST, EEN VEELZIJDIG JAARGETIJD

De herfst in Zuid-Limburg is hét jaargetijde voor natuurliefhebbers voor het maken van prachtige wandelingen en fietstochten door het glooiende landschap. In deze periode valt ook woonmaand oktober, waarin veel aandacht uitgaat naar woninginrichting en duurzame verbouwingen.

Na hard werken in en rondom het huis, kun je als vertier volop genieten van evenementen zoals het oktoberfeest, waar de sfeer van Beieren tot leven komt met bier, muziek en gezelligheid. En laten we niet vergeten dat op 10 november de aftrap van het carnavalsseizoen plaatsvindt. De herfstkleuren maken dan plaats voor rood, geel en groen.

In deze combinatie-editie van Parkstad-Maastricht Leeft vind je verder een speciale katern met vacatures en opleidingen. Een mooie kans voor wie op zoek is naar nieuwe professionele uitdagingen!



FOTO: BAS QUAEVLIËG

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

Met in de volgende **winterspecial**
aandacht voor
Sinterklaas en Black Friday

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

POWERED BY

Randal Esser
sales & media

ZIN IN EEN AVONDJE UIT?
PEPERMILL
CASINOS 777
Beitel 90, Heerlen

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

18+



**Hét energieloket
van Limburg!**

www.woonwijzerwinkel.nl/limburg

COLOFON

Maanduitgave Parkstad & Maastricht Leeft!

Parkstad: 5e jaargang, oktober 2024, editie 53
Maastricht: 2e jaargang, oktober 2024, editie 20

Verspreidingsgebied: (speciale Zuid-Limburg editie)

Gehele regio Zuid-Limburg.

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

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media
en Edwin Philippens

Fotografie cover

Bas Quaadvlieg

Lay-out en vormgeving

BEE in Media, Landgraaf

Druk

Print Power Nederland, Melick
Drukkerij Vorrsselmans, Zundert

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

www.maastrichtleeft.nl
www.parkstadleeft.nl

Copyright©2024 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.

Randal Esser
sales & media



Woordzoeker

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

BIERFEEST
DIRNDL
FIETSTOCHT
GEZELLIGHEID
HERFST
HERFSTKLEUREN
HERFTSVAKANTIE
INTERIEUR
LEDERHOSE
MODETRENDS
OKTOBERFEEST
REGENACHTIG
SJAAL
WINTERJAS
WINTERKLAAR
WINTERTIJD
WOONMAAND

Oplossing

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 25 OKTOBER 2024 NAAR:
[PARKSTADLEEF@RANDALESSER.NL](mailto:Parkstadleeft@randalesser.nl)
[PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.T.NL](mailto:Prijsvraag@maastrichtleeft.nl)



PUZZELWINNAARS

SEPTEMBER-EDITIE PARKSTAD & MAASTRICHT LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS:

'De zomer zit erop en het najaar doet zijn intrede'

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

S. van der Loo, Hoensbroek

L. Hermans, Kerkrade

M. Pastoor, Amstenrade

B. Kraft in Maastricht

A. Hakkenbroek in Maastricht

I. Gielissen in Geulle

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

MENU VAN DE MAAND

Romige preistamppot met spekjes en cantharellen

Cantharellen, wie kan ze weerstaan? Zeker als ze in een stamppot gecombineerd worden met aardappelen en zacht gebakken prei en spekjes. Verrukkelijk voor deze tijd van het jaar!!



Ingrediënten (4 pers.): Prei en spekjes

- 4 flinke stuks prei, gewassen in halve ringen
- 2 middelgrote ui, gesnipperd
- 200 gram mager gerookt spek, in stukjes
- 20 gram roomboter
- 2 afgestreken eetlepel gedroogde tijm
- peper, zout

Aardappelpuree

- 8 grote aardappelen, kruimig kokend, geschild in stukjes
- 200 gram roomkaas naturel
- eventueel scheutje melk
- peper, zout, nootmuskaat

Cantharellen

- 400 gram cantharellen, schoongemaakt in grove stukken gesneden
- 2 eetlepel zonnebloemolie
- peper, zout
- 2 teentje knoflook, gesnipperd
- 4 lente-uitjes, schoongemaakt in stukjes

Bron: eetse.nl

Bereidingswijze:

Stap 1: Verhit de boter in een grote koekenpan. Bak hierin de spekjes lichtbruin. Bak de uisnippers mee tot glazig. Voeg de prei met de tijm hieraan toe en bak de prei op een lage warmtebron in ongeveer 15 minuten zacht. Maak de prei op smaak met peper en zout.

Stap 2: Kook de aardappel gaar in water met zout. Laat de gare aardappelen even goed droog stomen. Stamp de aardappelen samen met de roomkaas fijn met een aardappelstamper. Vind je de gestampte aardappelen iets te dik voeg er dan een scheutje melk aan toe. Maar de aardappelen op smaak met peper en nootmuskaat.

Stap 3: Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan. Bak hierin de cantharellen zolang tot al het vocht is verdwenen. Voeg de knoflook en de lente-uitjes eraan toe en bak even mee.

Stap 4: Meng de prei door de gestampte aardappelen. Verdeel de cantharellen over de stamppot (zie foto). Eet smakelijk !!

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

GASSE

SLAAPCOMFORT

De slaapspecialzaak van Limburg!

Vestiging in Maastricht en Simpelveld

www.gasse.eu



Profiteer nu
van onze
Sale!

auping

PULLMAN

JENSEN®

“Ik met jou, jij met mij, samen zijn wij Dagbesteding Dichtbij”... en dat in Amstenrade

In het voorjaar 2023 kwamen we met dit idee.” Wat nou als we zelf een dagbesteding gaan beginnen voor jongvolwassenen met een ernstig meervoudige of matig verstandelijke beperking”.



Alle vier zaten we aan tafel en zagen we dit idee groeien tot werkelijkheid. Daar begon het oriënteren. Als 4 enthousiaste collega's werkend in de gehandicaptenzorg is het ons gelukt.

Wij hebben een dagbesteding voor jongvolwassenen met een ernstig meervoudige, of matig verstandelijke beperking kunnen realiseren in hartje Amstenrade. De sfeer en gastvrijheid die Amstenrade brengt, sluit goed aan op de sfeer die wij willen overbrengen in onze dagbesteding. Ons doel is om cliënten een zinvolle en betekenisvolle dag-invulling aan te bieden van maandag tot en met vrijdag tussen 9:00 en 16:00.

Een van de belangrijkste elementen is dat de cliënten centraal staan en zich thuis voelen bij ons. Iedere mijlpaal groot of klein moet gevierd worden! Samen kijken we naar de mogelijkheden, wensen en behoeften.

De weg erna toe, is belangrijker dan het eindresultaat.

We hebben een gevarieerd activiteiten aanbod, thema- en seizoengericht. Denk aan knutselen, muziek, koken en bakken, BIM (beleven in muziek), snoezelen, wandelen, massage, stimuleren en activeren van dagelijkse bezigheden

en prikkelen van de zintuigen door geur, gevoel, zicht en geluid, Wij willen de doelgroep aanspreken van jongvolwassenen met een ernstig meervoudige en matig verstandelijke beperking (alle leeftijden tot 40 jaar).

Op onze website www.dagbesteding-dichtbij.nl kunt u vinden wie wij zijn en

vertellen we u meer wat ons doel en missie is.

Neemt u zorg af vanuit PGB of kent u iemand die opzoek is naar een leuke dagbesteding?

Neem dan contact met ons op

T: 06-27521061

E: info@dagbestedingdichtbij.nl

Lekker griezelen met Halloween!

Halloween wordt ieder jaar op 31 oktober gevierd en is verbonden met één van de belangrijkste heilige dagen, namelijk Allerheiligen. Hallow betekent Heilig maken en is oud Engels.

Dit van oorsprong Keltische feest, dat vooral in Angelsaksische landen wordt gevierd, heeft inmiddels ook zijn weg gevonden naar de straten en huizen van Zuid-Limburgse dorpen en steden. Vooral voor kinderen is het een spannend evenement met verkleedpartijen en de

traditionele tocht 'trick-or-treat' (je snoep of je leven) langs de huizen.

Tijdens Halloween worden steeds vaker speciale activiteiten georganiseerd, zoals spooktochten, griezelmarkten en Halloweenfeesten. Kasteelruines en oude kerken in de regio worden vaak omgetoverd tot angstaanjagende locaties waar je kunt genieten van enge verhalen en spectaculaire decoraties. Ook pretparken spelen in op de griezelsfeer met speciale Halloween-evenementen.



Musical Saturday Night Fever



Foto: Roy Beusker

Deze vernieuwde versie van de iconische musical Saturday Night Fever, met de wereldhits van o.a. The Bee Gees, voert je terug naar het New York van de seventies. Daar waar het leven rauw en hard is, maar zorgen worden vergeten in de disco en de dans afleiding en hoop biedt.

Buddy Vedder is de jonge aantrekkelijke Tony Manero die uit een arm immigrantengezin komt en opgroeit in Brooklyn. Hij en zijn vrienden dromen van het onbereikbare Manhattan, aan de andere kant van de rivier. Elke zaterdagavond ontsnappen ze aan de dagelijkse realiteit in de disco '2001 Odyssey'. Tony is de koning van de dansvloer, hij wordt aanbeden door vrouwen en is het voorbeeld voor alle mannen. Als hij op een avond de mooie Stephanie Mangano ontmoet, gespeeld door Esmée Dekker, zet dit zijn wereld op z'n kop. Na een aantal dramatische gebeurtenissen en confrontaties met zijn familie en

vrienden besluit hij om samen met haar de stap naar het succesvolle en bruisende Manhattan te wagen. Op zoek naar een nieuwe toekomst.

Met wereldhits als Stayin' Alive, Night Fever, How Deep Is Your Love, More Than A Woman, Disco Inferno, If I Can't Have You en You Should Be Dancing.

De hoofdrollen in Saturday Night Fever zijn onder andere weggelegd voor Buddy Vedder (Tony Manero), Esmée Dekker (Stephanie Mangano), Barry Beijer (DJ Monty), Gina Bentvelsen (Annette), Michael Muyderman (Bobby C), Davy Reedijk (Double J), Marvin Sikkema (Joey) en Mariska van Kolck (Flo Manero).

Saturday Night Fever is nu te zien in theaters door heel Nederland.

Voor meer informatie: musicalsaturdaynightfever.nl

EINKAUFSPARK
MAGNUS
AM WASSERTURM

Ontdek ons grote winkelaanbod
Geniet van de herfst



10 jaar
MAGNUS
EINKAUFSPARK



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

naanhof



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

- Het grootste assortiment vlees, elke dag vers uit onze eigen slagerij
- Dé wildspecialist met 100% puur natuurvlees
- Dagverse broden & Limburgse vlaaien
- Vleeswaren & kaas, vers van het mes
- Groenten & fruit
- Uitgebreid assortiment diepvriesproducten o.a. vis, snacks & groenten
- Warm gegrilde vleesproducten en heerlijke broodjes van onze grillcorner

Naanhof Nuth
Naanhofsweg 3

Naanhof Vaals
Maastrichterlaan 4

Openingstijden:

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

Openingstijden:

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



prijswijzigingen en actieprijsen voorbehouden

Elke dag vers
elke dag voordelig!

XL
VOORDEEL



7.⁴⁹
per kilo

Verse kipfilet
schaal 2,5 kilo

(= € 18,72/schaal)

XL
VOORDEEL



4.⁹⁹
per kilo

Dikbeveesde
varkensribben
schaal ± 2 kilo

XL
VOORDEEL



9.⁹⁹
per kilo

Tamme
konijnenbouten
schaal 6 stuks

XL
VOORDEEL



11.⁹⁹
per zak

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



3.⁵⁰
per stuk

Verse belegde broodjes
o.a. beenham, gehaktbal, kipkrokant
of kipdöner kebab met sla en saus

GRILL



3.⁹⁹
per stuk

Warm gegrild
jong haantje

ELKE ZONDAG
GEOPEND!

12.00 TOT 17.00 U

PROFITEER
VAN DIVERSE
OPENINGS
ACTIES

Laat u inspireren en ontdek de nieuwste keukentrends in onze Concept Store op de 3^e etage van Berden mode, wonen en meer in Heerlen. Maak direct een afspraak voor professioneel advies. U bent van harte welkom!

Onze vestiging in Ittervoort is extra geopend op ZONDAG 13 OKTOBER en 10 NOVEMBER van 11.00 - 16.00 uur.

HEERLEN: 3^E ETAGE BERDEN, PROMENADE 12 | ITTERVOORT: TORENWEG 11
0475 - 56 60 50 | TINNEMANSKEUKENS.NL

PERSOONLIJK ADVIES | KEUKENS (OP MAAT) | KEUKENRENOVATIE | INTERIEURONTWERP
INTERIEURBOUW | NIEUWBOUWPROJECTEN | TOPSERVICE | TOTALE ONTZORGING

next125

40
JAAR

TINNEMANS
KEUKENS

1983



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 wildsmaak. 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.

Thermostaat omhoog? Energierekening omhoog!

In de herfst gaat de thermostaat weer aan. Lekker behaaglijk. Maar je energierekening schiet dan ook meteen weer omhoog, want verwarmen vraagt bijna altijd het meeste gas- of elektriciteitsverbruik in huis.

Tijd om na te denken over verduurzamen! Je huis isoleren, kieren en gaten dichten, overstappen op zonnepanelen en een warmtepomp om van het gas af te zijn, het kan allemaal.

Maar waar vind je alle informatie daarover? En nog belangrijker, waar begin je eigenlijk? Er is nu één platform waar je al je informatie kan krijgen: limburgverduurzaamt.nl. Of je nou gewoon deze maand al je energierekening omlaag wil hebben, of je wil je inlezen over alle mogelijkheden van isoleren, of wil sparren met een onafhankelijke adviseur die een EnergieBespaarPlan op maat kan maken, zodat je precies weet wat je kosten,



terugverdientijden, winsten en subsidie-mogelijkheden zijn? Op limburgverduurzaamt.nl kan je het allemaal vinden.

Het unieke van Limburg Verduurzaamt: het is onafhankelijk en deskundig. Ze willen je niks verkopen, maar je vooral helpen in het woud van verduurzaming. Adviseurs kunnen je alles vertellen voor jouw situatie, coaches kunnen je helpen en de website kan je alle achtergrondinformatie helder uitleggen. Want verduurzamen wil eigenlijk iedereen: om je rekening te verlagen, om het warmer in huis te krijgen, om je woningwaarde te verhogen, om je voetafdruk te verkleinen, noem maar op.

Limburg Verduurzaamt!

RAAMDECORATIES VAN MANDERS MACHTIG MOOI



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

UW GORDIJNEN NÚ GRATIS PERFECT OP MAAT GEMAAKT!

MANDERS INTERIEURS

RAAMDECORATIES & VLOEREN

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

OVERNAMESUITVERKOOP

ÚW UNIEKE KANS

NA 88 JAAR WORDT ONS FAMILIEBEDRIJF
VOORTGEZET DOOR EEN ANDERE ONDERNEMER.
ONDER DEZELFDE NAAM. OP DEZELFDE PLEK.
MET DEZELFDE PASSIE VOOR LICHT DESIGN.
ALLEEN WORDT DE COLLECTIE GRONDIG
GEREORGANISEERD EN DAAR LIGT UW KANS!

WIJ BIEDEN U NAMELIJK ONZE UITLOPENDE
COLLECTIE DESIGN VERLICHTING NÚ AAN MET

**FLINKE KORTINGEN
VAN 20% TOT ZELFS
80%!**

(10% OP DE DOORLOPENDE COLLECTIE)

KURNIG
L I C H T

DR. POELSSTRAAT 19 HEERLEN | 045 571 67 57
WWW.KURNIG.NL | DI - WO - VR - ZA 10 - 17 UUR

Een opleiding met toekomst bij Yuverta

Bij Yuverta krijgen studenten de kans om zich voor te bereiden op een duurzame carrière. De mbo-opleiding Adviseur duurzame leefomgeving is een mooi voorbeeld van praktijkgericht onderwijs.

"In onze opleiding werken we projectmatig," vertellen studenten Aron Sinke en Tara Baan. "We mogen met echte opdrachtgevers werken, onderzoek doen en advies geven. Dit bereidt ons goed voor op het werkveld en levert veel waardevolle connecties op. Bovendien zien we vaak onze bijdrage terug in onze omgeving." Door de projectmatige aanpak kunnen studenten zich verdiepen in thema's die hen interesseren, met ruimte voor specialisatie.

Studente Lauren Verhoog waardeert de vrijheid binnen de opleiding. "We kunnen vaak zelf bepalen hoe we onze opdrachten benaderen. Docenten staan open voor onze ideeën, en creatief denken wordt echt gewaardeerd. Hierdoor worden we serieus genomen en krijgen we de hulp die we nodig hebben."

Stages spelen een belangrijke rol in de opleiding. "Je kunt op diverse plekken stagelopen, zoals bij natuurorganisaties, gemeentes of bedrijven die zich bezighouden met duurzaamheid. Daarnaast organiseren we zelf een kennismarkt om onze ideeën en onderzoeken te presenteren."

Meer weten over deze en andere mbo-opleidingen? Bezoek yuverta.nl.



Open dag Yuverta mbo Polfermolen Valkenburg

31 oktober 2024 | 14.00 - 17.00 uur

Ontdek jouw mbo-opleiding

Toegepaste biologie

- Onderzoek doen
- Veldwerk
- Bijdragen aan biodiversiteit

Adviseur duurzame leefomgeving

- Brede opleiding
- Projectmatig werken
- Creatief en sociaal



Meld je aan via:
yuverta.nl/mboheerlen

Yuverta
mbo

Week tegen Eenzaamheid: Albert Heijn en Resto VanHarte brengen buurtbewoners samen

Van 26 september tot en met 2 oktober is de Week tegen Eenzaamheid, een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Van 26 september tot en met 2 oktober is de Week tegen Eenzaamheid, een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). In deze week slaan sociaal buurtrestaurant Resto VanHarte en Albert Heijn opnieuw de handen ineen om buurtbewoners met elkaar te verbinden. Op ongeveer 45 locaties door het hele land organiseren zij gezamenlijk sfeervolle ontmoetingsdiners, waarbij Albert Heijn de boodschappen sponsort. In Maastricht is het diner op vrijdag 27 september in 'T Trefoentrum Wittevrouwenveld op Edisonstraat 4. Iedereen uit de regio Maastricht die houdt van lekker eten en nieuwe mensen wil leren kennen, kan zich inschrijven voor een diner via www.restovanharte.nl/maastricht

Albert Heijn medewerkers nodigen klanten uit voor een maaltijd

Gedurende de Week tegen Eenzaamheid nodigt Albert Heijn klanten uit om samen

te komen dineren bij Resto VanHarte. Dit gebeurt via het Allerhande magazine, via posters in de winkels en online. Daarnaast worden er in Albert Heijn-winkels in de buurt van de Resto VanHartelocaties dinerbonnen uitgedeeld aan mensen die hun sociale netwerk willen uitbreiden. Zij mogen een keertje gratis komen meeten bij Resto VanHarte.

Samen soep eten tegen eenzaamheid

Albert Heijn-klanten kunnen ook zelf een steentje bijdragen tegen eenzaamheid. Van 23 september tot 6 oktober doneert Albert Heijn 50 cent van elk verkocht verspakket tomatensoep aan Resto VanHarte. Door deze week een verspakket tomatensoep te kopen, help je dus eenzaamheid te verminderen en breng je mensen samen aan de eettafel. Klanten die samen eten mogelijk willen maken, kunnen hun AH Miles doneren op AH.nl/voorelkaar. Rechtstreeks doneren tegen eenzaamheid in Maastricht kan ook via www.restovanharte.nl/maastricht

Iedereen is welkom

Iedereen is van harte welkom om mee te eten of om mee te helpen bij de diners van Resto VanHarte. Het diner start om 17.45 uur en de inloop is vanaf 17.15 uur. Bijdrage voor het diner is 8 euro. Voor



mensen met een minimuminkomen is het 5 euro. Reserveren is verplicht. Dit kan via www.restovanharte.nl of telefonisch via 0900 900 3030 (maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.30 uur).

Over Resto VanHarte

Resto VanHarte brengt mensen bij elkaar. Iedereen kan zich op een bepaald mo-

ment in het leven eenzaam voelen. Dan is het fijn om een plek in de buurt te hebben waar je nieuwe mensen kan ontmoeten. Bij Resto VanHarte geniet je samen met buurtgenoten van een lekker, gezond en vers driegangendiner voor maximaal acht euro. Bereid en geserveerd door vrijwilligers uit de buurt. Iedereen is welkom om gezellig aan te schuiven.

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!**



Huisartsen
Spoedpost
Maastricht & Heuvelland

P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht
hapmaastricht.nl

Eijsden-Margraten, Maastricht,
Meerssen, Valkenburg



Huisartsen
Spoedpost
Oostelijk Zuid-Limburg

Henri Dunantstraat 5
6419 PC Heerlen
huisartsenspoedpost-ozl.nl

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



HARRY MAAS MODESCHOENEN

Raadhuisstraat 24 • Heerlen • www.harrymaas.nl



Parkstad Gezondheidsbeurs

dé gezondheidsbeurs voor jong en oud!



**GRATIS
ENTREE**

Parkstad Gezondheidsbeurs 2024

Op zaterdag 2 november 2024 vindt de Parkstad Gezondheidsbeurs plaats in het Parkstad Limburg Stadion. Naast een breed aanbod op het gebied van zorg, wordt er aandacht besteed aan alles dat betrekking heeft op gezondheid in de breedste zin van het woord.

Breed aanbod

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

Belangenbehartiging

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

Workshops, Testen en Metingen

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

MeanderGroep: Hoofdpartner Parkstad Gezondheidsbeurs

Ook voor de tiende editie verbindt MeanderGroep Zuid-Limburg zich weer als hoofdpartner aan de Parkstad Gezondheidsbeurs. Op de tweede etage presenteert de grootste zorginstelling van Parkstad haar complete aanbod.

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

'*Vitaal uw eigen leven leiden*' is dit jaar het thema van MeanderGroep op de Parkstad Gezondheidsbeurs. Hoe kunt u zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen: op die vraag geven wij als hoofdpartner van de beurs de antwoorden. U vindt ons ook dit jaar op de tweede verdieping met een aantal informatieve en gezellige pleinen. Pleinen waar u kunt neerstrijken voor een luisterend oor, een adviesgesprek of om zelf te ervaren wat thuis allemaal mogelijk is.

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

Testen,
demonstraties,
metingen &
lezingen

GRATIS
GOODIEBAG

Zaterdag 2 november
10:00 - 16:00 uur
Parkstad Limburg Stadion

Hoofdpartner



Presenting partners



Partners



www.parkstadgezondheidsbeurs.nl

Cosmetische behandelingen

Voor cosmetische behandelingen kun je ook bij Kliniek Mosaderma terecht. We hebben korte wachttijden en een snelle doorlooptijd en bieden in alle gevallen de meest verantwoorde en esthetisch goede behandelmethode, veilig en vertrouwd.

Ooglidcorrectie en meer...

Bij onze dermatologen en plastisch chirurgen kunt u op cosmetisch gebied onder andere terecht voor:

- Een boven- of onderooglidcorrectie
- Een wenkbrauwlift
- Littekencorrectie
- Schaamlipcorrectie
- Botox en fillers
- Liposuctie
- Verwijderen van knobbeltjes en bobbeltjes



Storende, kleine spataders

Kleine vaatjes op uw benen, ook wel berkentakjes genaamd, kunnen als cosmetisch storend worden ervaren. Deze lichtste vorm van spataders kunnen we succesvol behandelen met behulp van spuitjes (sclerocompressietherapie), of laserlicht.

Onze specialismen

Dermatologie
Vaatchirurgie
KNO
Plastische Chirurgie
Hand- en polschirurgie
Pijngeneeskunde



Schuureikenweg 60 | Hoensbroek | 045-2080887
www.mosaderma.nl

Kliniek Mosaderma Huid- en lasertherapie

De huidtherapeuten van Kliniek Mosaderma kijken altijd naar de huid, maar vooral ook naar de persoon.



Ze nemen de tijd om te bespreken tegen welk huidprobleem, of huidveroudering iemand aanloopt en vragen door naar levensstijl, gebruik van verzorgingsproducten en medische achtergrond. Vervolgens wordt samen gekeken welke oplossingen passen bij de individuele persoon. Dit eerste adviesgesprek is vrijblijvend.

Voorbeelden van huidproblemen die zij kunnen aanpakken, zijn **couperose**, **rosacea**, **acne**, **doffe huid**, **rimpels**, **pigmentvlekken**, **goedaardige knobbels**, **bobbels** of **littekens**, **schimmelnagels** en **overbeharing**.

Onze huidtherapeuten hebben allemaal een hbo-opleiding afgerond. Ze hebben maar liefst zeven lasers ter beschikking om diverse huidproblemen grondig aan te pakken. Tevens kan dit door middel van peelings, microneedling of een behandeling met de Venus Legacy. De behandeling kan worden aangevuld met de beste huidverzorgingsproducten, omdat een totaalaanpak voor het mooiste resultaat zorgt.



De zorgverzekeraars vergoeden bij een aanvullende verzekering in veel gevallen een groot gedeelte van de huidtherapeutische behandelingen. Omdat polisvoorwaarden en vergoedigen sterk aan verandering onderhevig zijn, kan altijd het beste zelf contact worden opgenomen met de zorgverzekeraar. Deze kan precies vertellen welke rechten op vergoeding er zijn.

Schuureikenweg 60 | Hoensbroek | 045-2080887
www.mosadermahuidtherapie.nl

Welkom op de 17e editie van Aod òp Nuj

Heel carnavalsgek Parkstad en iedereen daarbuiten is op zondag 10 november vanaf 18:00 uur van harte welkom om de 17e editie van Aod òp Nuj in Heerlen-centrum gratis bij te wonen.

Dé start van de vasteloavend

Aod òp Nuj is hét carnavalsfeest waar we met duizenden carnaval- en feestvierders op een vol Burgemeester van Grunsvenplein samen het oude carnavalsseizoen feestelijk afsluiten en het nieuwe knalend en roetsjend inluiden. Bereid je voor op een feestelijke start van de vasteloavend vol muziek, polonaises en plezier!

Afwisselend programma

Net als bij voorgaande edities hebben we ook dit jaar weer een afwisselend en spectaculair programma met meer dan zes uur aan Limburgse artiesten. Onder andere Promilaasj, Big Benny, Danny Pouwels, Bjorn & Mieke, John Tana, Spik en Span en Andy & Roy zullen het podium betreden.

Feestelijke 'jaarwisseling'

Het hoogtepunt van Aod òp Nuj is natuurlijk de feestelijke 'jaarwisseling'. Vlak voor het aftellen naar 00:00 uur vaart het Gilde van de Blauw Sjuut het plein op om samen met het publiek af te tellen naar het nieuwe carnavalseizoen.



Meer info

In de komende periode maken wij het programma en veel andere informatie over Aod òp Nuj bekend. Volg onze Facebookpagina, Instagram of ga naar www.aodopnuj.nl en blijf op de hoogte.

Begin van de 2024 sessie Waarom wachten tot 11.11.?

Malle meets Kölle, het feest van het jaar op 9 november 2024 in Übach-Palenberg, gepresenteerd door de Festausschuss Übach-Palenger Karnevalsvereine. Reserveer nu Flöck dat ticket!

Terwijl de zomervakantie alweer lang voorbij is en duizenden carnavalsfans reikhalzend uitkijken naar de start op 11.11, wordt het vijfde seizoen in Übach-Palenberg al op zaterdag 9 november ingeluid.

Dit is ook de perfecte gelegenheid om feest te vieren voor iedereen die daar op maandag 11 november geen kans voor heeft.

Onmiskerbare sound

Met hun onmiskerbare sound, actuele hits en perfect op elkaar afgestemde medleys uit het Kölsch-Rheense liedrepertoire zijn de "Original Eschweiler" een hit op elk podium.

Als de „Räuber“ dan „He am Ring“ of „Op de Maat“ zingen en de „Rabaue“ volgen met „Ich möchte so gern mit dir allein auf einer Insel sein“ ... dan is Keulen aangekomen in Übach-Palenberg.

En de Mallorca-sterren Julian Sommer („Dicht im Flieger“) en „Der Zipfelbube“ (Olivia) landen rechtstreeks van het eiland met het vliegtuig in de feesttent aan de Borsigstr. Nieuwkomer bij de Ballermann is „Pia Sangria“ uit Übach-Palenberg, die met „Hol mir eine Cola“ de sfeer in de Bierkönig al heeft opgevoerd.

Als de ene hit na de andere volgt, blijft niemand op zijn stoel zitten en is feestplezier gegarandeerd. Zoals altijd zorgt onze veteraan DJ Bögel voor de juiste nummers voor de pauzes.

Kaarten

Kaarten zijn verkrijgbaar bij de gebruikelijke ticketbureaus: Biergarten Spiertz (Übach) en bij de aangesloten carnavalsverenigingen van de Festausschuss, de Übach-Palenger Karnevalsverein (ÜPKG), de KG Frelenberger Esel, KG Marienberger Jekken en de KV Wurmtalfunken evenals bij de Kreissparkasse Heinsberg en online bij www.mallorca-meets-koelsche-nacht.de

STEINER LIGHTS

ALICE IN WONDERLAND



TUSSEN 11 OKT EN 3 NOV

LICHTFESTIVAL • STEINERBOS

STEINERLIGHTS.NL

Geelen van advies tot installatie, jouw specialist in de regio

Heb je een defect aan je wasmachine, televisie, droger, koelkast, warmwaterkraan of ander huishoudelijk apparaat? Dan staan onze vakmensen voor je klaar.

Met onze jarenlange ervaring en eigen technische dienst zorgen we voor reparatie en wanneer dit niet mogelijk is hebben wij een uitgebreid assortiment nieuwe apparaten met onze eigen leverservice. We adviseren je graag om zo tot de juiste keuze te komen.

Installatie

Over de installatie hoef je je geen zorgen te maken. Onze vakmensen nemen alles voor je uit de handen: van adviseren, inmeten tot installeren/inbouwen en opruimen. Vlot vakkundig en zorgvuldig.

Nieuw

Denk je aan een nieuwe inbouwoven, kookplaat, koelkast of kokend water

kraan, maar weet je niet waar je moet beginnen?

Bij Geelen helpen we je graag de juiste keuze te maken. Wat je wens of budget ook is, samen vinden we de perfecte oplossing.

Wees welkom en kom langs

Onze winkels vind je in Vaals aan de Koperstraat 7 en in Landgraaf aan de Hoofdstraat 120.

Bij Electro World Geelen en bij Geelen de Witgoed specialist bieden we een complete keuze aan witgoed, keukenapparatuur en kook benodigdheden.

In Vaals vind je bij Electro World Geelen tevens audio en televisieapparatuur van alle bekende merken.

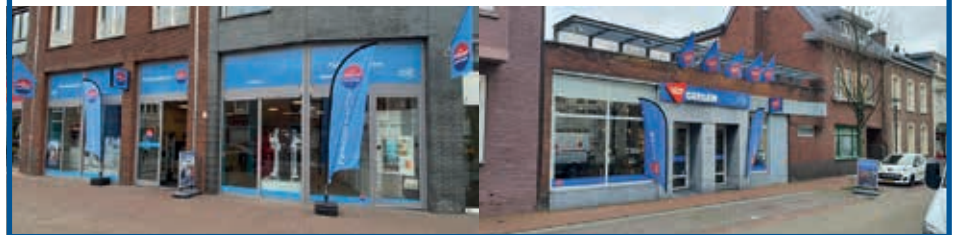
Geelen, waar jij als klant en service nog voorop staat is iedere week van dinsdag t/m zaterdag geopend.



- 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

Geelen De Witgoed Specialist
Hoofdstraat 120
6372EN Landgraaf
045-2031078

Electro World Geelen
Koperstraat 7
6291AH Vaals
043-3061792



Maak een heerlijke najaarswandeling in ons prachtige Parkstad Limburg

Hoe makkelijk en dichtbij kun je het hebben? Parkstad bukt van de wandelroutes, die absoluut de moeite waard zijn ze te bewandelen. Zeker in een periode waarin we veel aan huis gekluisterd zijn vanwege corona is het een verademing eens lekker te bewegen en de natuur in te trekken die zowat grenzend aan ieders achtertuin te vinden is. Dus trek je winterjas aan, haal je wandelschoenen uit de kast en snuif de heerlijke najaarslucht op tijdens een wandeling op één van onderstaande wandelroutes die Parkstad Limburg rijk is.



Romeinse wandelroute Bocholtz/Simpelveld

In het dorp Bocholtz is het Romeins verleden nog springlevend. De bakker bakt Romeins brood, de boer ploegt boven de Romeinse villaresten en de bank houdt het monetaire erfgoed van de Romeinen in stand. Ook al in de Romeinse tijd werd er in en rondom het huidige Bocholtz gewoond en gewerkt. Voornamelijk op de akkers vanuit de Romeinse boerenbedrijven, zoals Villa Vlingendaal.

Wat dat betreft is er niet veel veranderd, want de villaresten liggen nog steeds op agrarisch gebied. Het Romeinse erfgoed is overal! Deze 4,7 lange route voert je door het prachtige gebied rondom Bocholtzerheide. Je hebt er een prachtig uitzicht over de Zuid-Limburgse heuvels. Deze route brengt je in de buurt van de Duitse grens. Parkeren kan bij de Kruising Heiweg-Molenweg. De route is te volgen via de rode paaltjes.

Start- en eindpunt: Wilhelminastraat, Bocholtz

Langs vondsten en villa's Voerendaal

De heuvelachtige omgeving van Voerendaal biedt prachtige uitzichten waarvan je geniet tijdens deze 16,4 km lange wandeling. Dat het hier goed toeven is, dat vonden de Romeinen ook al. In Voerendaal kun je nog steeds rondlopen in Romeinse tuinen, Romeinse wijn proeven en je weg vervolgen langs een eeuwenoud Romeins tracé. Dwars door het huidige Voerendaal legden de Romeinen een grote weg aan, de Via Belgica. In de omgeving hiervan bouwden ze de grootste villa die in ons land is teruggevonden, ze ontgonnen akkers voor grootschalige graanteelt en lieten prachtige vondsten achter. Let op, deze route is niet bewegwijzerd. Bezoek net als de wandelroute in Bocholtz voor meer informatie over het Romeinse verleden de website van Via Belgica.

Start- en eindpunt: Schoolstraat 5, Klimmen

Dwergroute Wijnandsrade-Nuth

Kronkelende paden, weidse vergezichten

en langgerekte glooiende velden tref je aan op de Dwergroute in de gemeente Beekdaelen. Je verwondering begint al bij het startpunt, waar je je auto kwijt kunt bij het statige kasteel Wijnandsrade. Vanaf daar volg je 5,9 km lang de blauwe paaltjes door het buitengebied met zijn prachtige natuur. Even uitblazen en bijkomen kan op de vele bankjes of bij wandelcafé Blauwe Steen of herberg In den Haversack, vlak bij het gezellige plaatsje Nuth.

Start- en eindpunt: Opfergeltstraat 3k, Wijnandsrade

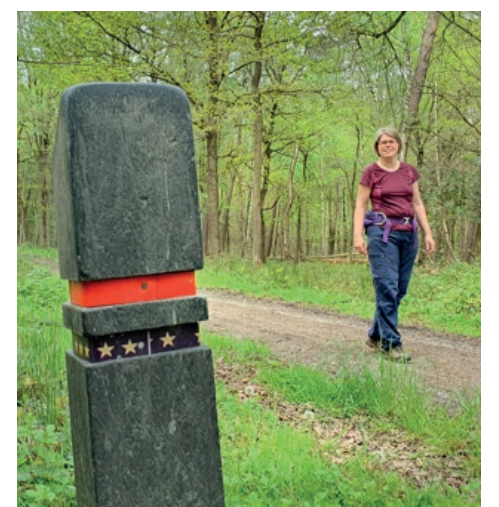
Amstelbachroute Kerkrade

Tussen het Zuid-Limburgse Kerkrade en het Duitse Herzogenrath en Aken ligt de prachtige Amstelbachroute, waar drie beken samenkomen, bijzondere moerasplanten groeien en de das huist. Deze 7,6 km lange wandelroute is niet bewegwijzerd, maar te downloaden als pdf. Je begint je tocht in de Haus-Heyden-Straße en wandelt van daaruit het Pferdelandpark in, dat tevens onderdeel is van maar liefst

elf grensoverschrijdende Euroderoutes. Je ontdekt onder andere de Gut Obermühle en de Anstelerbeek. Bovendien brengt de wandeling je langs de museumdrieling Cube, Columbus en Continium, een van de attracties van Kerkrade, die op steenworp afstand ligt van station Kerkrade Centrum.

Start- en eindpunt: Haus-Heyden-Straße 203, Herzogenrath (D)

Bron: Visit Zuid-Limburg.nl



Ontdek de vijf mooiste *woontrends* van 2025

Interieurliedhebbers opgelet, wij hebben dé woontrends van 2025 gespot en delen deze natuurlijk als eerste met jou! Van warme bruintinten tot contrastrijke kleuren met geometrische vormen én van natuurlijke materialen tot gradiënteffecten. Sommige trends zijn blijven hangen en andere trends zijn kersvers.

Welke woontrends gaan we zien in 2025? We hebben er een aantal voor je uitgezocht. Eén ding is zeker, duurzaamheid is en blijft nog altijd een trend.

Duurzaamheid en natuurlijke materialen

Duurzaamheid blijft ook in de interieurwereld een centraal thema. In 2025 zien we een sterke voorkeur voor natuurlijke en gerecyclede materialen. Hout, bamboe en kurk worden veel gebruikt in meubels en accessoires. Deze materialen zijn niet alleen milieuvriendelijk, maar stralen ook een warme, natuurlijke sfeer uit. Daarnaast is er steeds meer belangstelling voor lokale en ambachtelijke producten die een verhaal en karakter aan je interieur geven.

Slimme technologie

Technologie integreert steeds meer in ons interieurontwerp. Slimme huizen met geavanceerde systemen worden steeds gebruikelijker. Deze systemen automatiseren verlichting, verwarming, beveiliging en entertainment en bedien je vaak met je smartphone. Denk aan slimme spiegels die je helpen bij je ochtendroutine, de verwarming vast aanzetten als je onderweg



naar huis bent of aanpasbare verlichting die de sfeer in een kamer aanpast aan het tijdstip van de dag.

Minimalisme met een warme twist

Minimalisme blijft populair, maar de trend verschuift naar een warmer, gezelliger minimalisme. Dit betekent het gebruik van warme kleuren, zachte texturen en comfortabele meubels. De focus ligt op kwaliteit boven kwantiteit, met zorgvuldig gekozen stukken die zowel functioneel als esthetisch aantrekkelijk zijn. Dit soort minimalisme creëert een rustige, ontspannen sfeer, die nog steeds stijlvol en modern is.



Multifunctionele meubels en ruimtes

In deze tijd waarin woonruimtes vaak beperkt zijn, spelen multifunctionele ruimtes en meubels een steeds grotere rol. Denk aan een bed dat ook gebruikt

kan worden als opbergruimte of een tafel die kan worden omgetoverd tot een bureau. Deze trend speelt in op de behoefte aan flexibiliteit en efficiëntie in kleinere woonruimtes. Steeds meer mensen werken vanuit huis op flexibele werktijden.

Multifunctionele ruimtes zijn dé oplossing voor deze verschuiving.

Kleurrijke accenten

Hoewel we neutrale kleuren zoals beige, wit en grijs nog altijd blijven zien, is er in 2025 ook een opkomst van gedurfde, kleurrijke accenten en statement pieces. Dit kan variëren van een felgekleurde bank tot opvallende kunstwerken en accessoires.

Bron: hpdetijd.nl

PVC Traprenovatie

vanaf € 1495,-

WEGENS SUCCES VERLENGD
 NU 20% KORTING
 OP ROLLUIK HEROAL BBS

Schillings

Rolluiken • Zonwering • Woningstoffering

Ook voor reparaties rolluiken

BS

BEURSKENS
 SCHOENMODE

DAMES MAAT 33 - 45 | HEREN MAAT 38 - 50

MARKT 104 | 6191JK BEEK | 046 4371298 | GRATIS PARKEREN
 WWW.BEURSKENS-SCHOENMODE.NL

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

Mogen kinderen met *astma* sporten?

Kinderlongarts bij het Maastricht UMC+ MosaKids Kinderziekenhuis prof. dr. Edward Dompeling ziet dagelijks kinderen met astma tijdens het polispreekuur. Zijn antwoord op bovenstaande vraag? 'Absoluut! Het is zelfs goed voor hun gezondheid. Op voorwaarde dat ze de juiste medicatie gebruiken en hun conditie op peil houden. Er zijn zelfs topsporters met astma die wereldkampioen worden of een olympische medaille behalen!'

Gewoon doen

Toch ziet kinderlongarts Dompeling vaak dat kinderen met astma juist niet of te weinig sporten. Ook omdat veel ouders hun kinderen adviseren om vooral rustig en voorzichtig te zijn. 'Dat is begrijpelijk – het is eng om je kind naar adem te zien happen. Maar de overgevoeligheid en prikkelbaarheid van de luchtwegen wordt juist minder als je kind beweegt en traint. Inspanning is weliswaar de belangrijkste trigger voor luchtwegklachten, maar met de juiste voorbereiding, de juiste (dosis) medicatie en goede begeleiding zijn bijna alle sporten mogelijk.'

'We leren kinderen om soms vóór een flinke inspanning een of enkele puffes van de luchtwegverwijders salbutamol of ventolin te nemen. Die werken binnen vijf tot tien minuten en dan is je kind goed beschermd tijdens de training of de wedstrijd. Krijgt je kind tijdens het sporten toch last, laat je kind dan een extra puffe en even pauze nemen. Gaan de klachten na vijf tot tien minuten weer weg, dan kan je kind gewoon weer verder sporten.'

Let op de sportomgeving

Waar veel patiënten met een chronisch longprobleem last van hebben, is warm vochtig weer. Ook een stoffige omgeving is voor iemand met astma niet ideaal.

Denk aan gravel, maar ook aan een niet goed schoongemaakte, benauwde gymzaal. Sommige mensen krijgen last van de chloorlucht in een zwembad. Anderen weer niet. 'Omdat iedereen anders reageert, is het dus een kwestie van uitproberen, goed opletten op hoe je lichaam reageert en je gezonde verstand gebruiken.'

Verkeerde ademhaling

Edward Dompeling ziet steeds meer kinderen en dan vooral pubers verkeerd ademen, of ze nu astma hebben of niet. 'Als kinderen te snel en/of te diep ademen kunnen ze door hyperventilatie kortademig worden. Of andere klachten erbij krijgen: pijn op de borst, hoofdpijn, duizeligheid, moeheid, misselijkheid, ze voelen zich slap in de benen of krijgen tintelingen.'



Adem door je neus bij het sporten. Daardoor heb je minder last van prikkels die voor een astma-aanval kunnen zorgen. Zoals warmte, vochtige lucht of mist.

Foto iStock

De oplossing voor zo'n verkeerde ademhaling is vrij eenvoudig, zegt de kinderlongarts. 'Ademhalingsoefeningen! Een ervaren en gespecialiseerd kinderfysiotherapeut kan je kind leren hoe het wél op de juiste manier ademhaalt en de controle over zijn of haar ademhaling houdt.'

Slechte conditie kinderen

En dan is er nog de stijgende groep kinderen met luchtwegklachten door een slechte lichamelijke conditie. Iets dat Edward Dompeling en zijn collega's grote zorgen baart: 'Ook omdat dat een slechte conditie steeds vaker in combinatie met overgewicht voorkomt. Slechts een kleine 20% van alle kinderen – met en zonder astma – haalt de bewegingsnormen van de World Health Organisation. Juist deze kinderen zouden in beweging moeten komen.'

'Wij artsen – maar natuurlijk ook ouders en opvoeders, leerkrachten, trainers, de overheid en de maatschappij – moeten hen daarbij helpen. Dan kunnen we het risico op veel ziektes flink verlagen en daarmee toekomstige problemen voorkomen.'

Astma:

- Is de meest voorkomende chronische ziekte bij kinderen
- Komt voor bij 5 tot 10% van de Nederlandse kinderen
- Is een chronische ziekte.

Heb je ernstig overgewicht (obesitas), dan is je risico op astma anderhalf keer zo hoog.

Triggers voor luchtwegklachten: inspanning, parfum, rooklucht, schommelingen kou en warmte, vochtige lucht of mist.

Lichamelijke gevolgen extreem 'gezond' eten

- ondergewicht
- vitaminedekort
- lusteloosheid of somberheid
- hartklachten
- nier- en leverbeschadigingen
- ernstige maag- en darmklachten
- wegblijvende menstruatie (en dus onvruchtbaarheid)
- slechte kwaliteit van haar, huid, nagels en gebit.

Wat als je vermoedt dat je eetgedrag ongezond is?

Het is soms lastig om onder ogen te zien dat je eetgedrag dat zo gezond lijkt eigenlijk best



Foto iStock

ongezond is. In zo'n geval zou je een dagboekje kunnen bijhouden. Als je zwart-op-wit voor je ziet wat je in een week eet, valt het waarschijnlijk wel op als het nogal extreem is. Je staat er nooit alleen voor; durf er met iemand over te praten of laat je begeleiden. Als je vermoedt dat je eetgedrag ongezond is, neem dan contact op met je huisarts voor een verwijzing naar een psycholoog en/of een diëtist. Zij kunnen je weer op weg helpen naar een gezond eetpatroon. Ook moeten eventuele medische klachten die door de eetstoornis zijn ontstaan worden behandeld.

Vitamines eten of slikken?

Feit is dat vitamines onmisbaar voor ons zijn. Maar nog nooit is gebleken dat we deze vooral in pilvorm moeten innemen. Sterker nog, steeds vaker blijkt dat vitaminesupplementen voor gezonde mensen helemaal niet nodig zijn. Wie bovendien met vitamine verrijkt voedsel eet, loopt zelfs risico op een overdosis. Geloof dus niet alle beloftes en fabeltjes die fabrikanten ons vertellen. Spaar uw geld uit en koop er liever vers fruit en verse groente voor, want daar zit veel meer goeds in dan in een pil!

Er zijn natuurlijk uitzonderingen. Mensen die van een ziekte herstellen, krijgen soms preparaten voorgeschreven door hun arts. Veganisten moeten ook op hun vitamine-inname letten. Denk je dat je een vitaminedekort hebt, neem dan contact op met je huisarts.



Foto iStock

Tips om minder te zitten

We weten het eigenlijk allemaal wel: sporten is gezond. Maar de meeste mensen komen hier niet of te weinig aan toe. En we zitten te veel. Daarom tips om minder te zitten van de bewegingsexperts van het Maastricht UMC+.

Zitten is slecht voor onze gezondheid, dat blijkt uit ons onderzoek. Een half uurtje sport per dag kan het negatieve gezondheidseffect van een hele dag zitten niet compenseren. Alle niet-zittende activiteiten zijn juist gunstig voor ons cholesterol- en suikergehalte. Vroeger liepen en stonden we gewoon veel meer. Daar is ons lichaam op gebouwd, het is niet gewend aan zitten. Een paar uur per week fanatiek sporten en voor de rest een zittend bestaan leiden, heeft weinig zin. Het belangrijkste is dat we ons lichaam goed wakker houden en niet in slaap laten sukkelen door urenlang op de bank te hangen.



Foto iStock

Deze alledaagse tips helpen je om meer te bewegen:

1. Neem vaker de trap in plaats van de lift
2. Laat de auto vaker staan of parkeer de auto verder weg
3. Kijk minder televisie
4. Telefoon al lopend of staand
5. Maak al staand een praatje met een collega
6. Maak vaker een korte wandeling
7. Vervang je gewone bureau door een stabureau

Tips en adviezen

Kijk voor meer gezondheidstips op: gezondidee.mumc.nl.



Met zorg bereid.

Speciaal voor u Bestel een proefpakket en ontvang een boekje over de steenkolenmijnen!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! 4 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 22,50.

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvangt u nu een boekje over de steenkolenmijnen gratis! Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolbestellingen (m.u.v. bijgerechten).

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 402-MEANDER10B24. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2024. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Gratis
boekje t.w.v.
€ 8,50



Bestel
& geniet
van:



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

Gezien bij **Boekhandel Dominicanen Heerlen!**



bo
ek
han
del
do
mi
nica
nen

Heerlen

www.boekhandeldominicanen.nl

HENDRIKS PASSIE VOOR SCHOENMODE

Hendriks Schoenmode & Wandelsport is al bijna 50 jaar lang hét vertrouwde adres voor comfort- en wandelschoenen. Als specialist op het gebied van comfort-schoenen bieden zij een grote collectie comfort- en wandelschoeisel van hoge kwaliteit voor dames en heren.

“Wij doen méér dan alleen het verkopen van schoenen,” zegt Marcel Schoonbroodt. Wij kunnen u perfect adviseren op het gebied van veel voorkomende lichte voetproblemen en helpen u met het uitzoeken van de juiste schoen voor uw voet, waarbij comfort en gezondheid voorop staan.



Een goede schoen begint bij het bepalen van de juiste lengte en breedte. Geen enkele voet is hetzelfde, of u nou extra kleine, grote, brede of smalle voeten heeft. Onze comfort-schoenen hebben een comfortabele pasvorm en zijn verkrijgbaar in diverse wijdtmaten.”

Hendriks Schoenmode is ook dé ware specialist op het gebied van wandelen, trekking en bergsport. “Of u nu een ervaren trekker bent, of een beginnend nordic walker, wij voorzien u van het beste advies omtrent de juiste wandelschoenen, -kleding en -accessoires. Onze wandelschoenen en -kleding zijn bestand tegen de meest extreme ondergrond en weersomstandigheden. En Marcel kan het weten. Als ervaren Vierdaagse loper heeft hij al heel wat kilometers afgelegd. Ook de Zweedse Fjällräven Clasic Hike van 110 km is een jaarlijks terugkerende uitdaging!

De nieuwe najaarscollectie staat nu op u te wachten. Mooie merken als Xsensible, PIEDI NUDI, DUREA, FINN COMFORT, HARTJES, WOLKY, SOLIDES, SEMLER, GIJS, AUSTRALIAN FOOTWEAR en MEPHISTO. U bent van harte welkom!

HENDRIKS SCHOENMODE & WANDELSPORT
 Heerlenseweg 34 | 6371 HS Landgraaf | 045 – 5313001
www.hendrikslandgraaf.nl

Xsensible®
stretchwalker



HENDRIKS
landgraaf
SCHOENMODE & WANDELSPORT

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

Allerzielen
 2 november
 19.00 uur
 Eijsden én
 Ulestraten

Een avond gevuld met herinneringen en mooie woorden

Samen tijdens Allerzielen

Op 2 november komen we graag met u samen om uw dierbaren te herdenken. Samen branden we een kaarsje voor een dierbare die u los heeft moeten laten, voor een ander die het moeilijk heeft, of voor uzelf. We delen mooie woorden en halen dierbare herinneringen op, samen, omringd door elkaar.

Het belooft een bijzondere avond te worden. Gevuld met eigenheid. Komt u ook?

Pisartlaan 8, Eijsden
 Langs de Gewannen 20,
 Ulestraten
www.walpot.net

walpot
uw houvast bij loslaten

Tworby & Joiny Testdag

vrijdag 18 oktober van 10 – 17 uur



Kom op vrijdag 18 oktober van 10:00 tot 17:00 uur naar Mobiliteitswereld, Rijksweg Zuid 212, Sittard, voor een vrijblijvende proefrit. Ervaar zelf het comfort van fietsen op drie wielen met de Tworby of test de unieke rijervaring van de Joiny. Koffie, thee en versgebakken cake staan klaar! Kunt u er niet bij zijn? Maak gerust een afspraak voor een proefrit op een ander moment. Ook zonder afspraak bent u altijd welkom! Mobiliteitswereld beschikt over een Tworby demofiets, dus ook buiten de testdag om ben je altijd welkom voor een proefrit of om de ombouwopties te bespreken. Ook hebben wij altijd een Joiny in onze showroom voor u klaar staan!

Joiny

De Joiny is meer dan zomaar een vervoermiddel. Het is een erkend hulpmiddel dat u helpt om actief en onafhankelijk te blijven. In tegenstelling tot een scootmobiel, die vaak beperkt is in snelheid en wendbaarheid, biedt de Joiny een veel dynamischere en spannendere rijervaring. Met de Joiny geniet u van de vrijheid van elektrische mobiliteit zonder in te leveren op comfort of veiligheid.

Blijven bewegen en deelnemen aan de samenleving is belangrijk voor iedereen. Maar wat als lopen en fietsen steeds moeilijker wordt? Tragar B.V. heeft de elektrische driewieler "Joiny" ontwikkeld, een stabiele balansfiets met een hoge zit.

De Joiny vormt de perfecte middenweg tussen een e-bike en een scootmobiel: stabiel, veilig én sportief. In maart 2024 worden de eerste 100 exemplaren geleverd. Martin Vossebeld, mede-eigenaar van Tragar, ontwikkelde de Joiny vanuit zijn eigen ervaring met Multiple sclerose, omdat bestaande mobiliteitsoplossingen voor hem en 500.000 andere minder mobiele Nederlanders niet geschikt waren.

De Joiny heeft een korte draaicirkel, is eenvoudig in gebruik en biedt door het kantelsysteem extra stabiliteit. Met een lage opstap, hoge zit en aantrekkelijk design maakt de Joiny mobiliteit weer toegankelijk voor iedereen, zonder het stigma van een scootmobiel.

Waarom kiezen voor de Joiny?

- Volledig elektrisch: Geen inspanning nodig, alleen opstappen en rijden.
- Sportief design: Een stijlvolle en moderne uitstraling die gezien mag worden.
- Lage opstap en hoge zit: Comfortabel en veilig, ideaal voor rijden in de stad en daarbuiten.
- Communicatie op ooghoogte: Door de hoge zit kunt u op ooghoogte communiceren met anderen.
- Compact en wendbaar: Beweeg soepeler door het verkeer, de winkel en evenementen dan met een traditionele scootmobiel.
- Uniek kantelsysteem: Het gepatenteerde kantelsysteem biedt extra stabiliteit en voorkomt omvallen.



Tworby

Voor veel Nederlanders is fietsen dé manier om in beweging te blijven, maar het op- en afstappen wordt voor senioren of anderen met een functiebeperking steeds vaker een uitdaging. Tworby biedt dé oplossing met een innovatieve balansmodule waarmee van bijna elke tweewieler een stabiele driewieler gemaakt kan worden. Zo behoud je jouw vertrouwde fiets, maar met de extra balans en veiligheid die je nodig hebt.

Mobiliteitswereld, expert op het gebied van aangepast vervoer, biedt deze unieke Tworby balansmodule aan. Het achterwiel van jouw fiets wordt vervangen door de balansmodule met twee onafhankelijk aangedreven zijwielen, die tijdens het fietsen voor extra stabiliteit zorgen. Daarnaast wordt er een parkeerrem gemonteerd, deze maakt veilig op- en afstappen mogelijk. Hierdoor kun je tijdens het fietsen jouw voeten op de pedalen houden, ook wanneer je onverwachts moet remmen of moet wachten op een stoplicht. Verder kan je met de Tworby nog steeds gebruik maken van jouw eigen fietstassen, omdat er niks veranderd aan de bagagedrager.

Ben jij in het bezit van een goede elektrische fiets en twijfel je wel eens aan jouw stabiliteit op de fiets? Of wil je weer zorgeloos kunnen genieten van fietsen? Dan is de Tworby balansmodule zeker iets voor jou. De ombouw van jouw huidige fiets is een stuk voordeliger dan de aanschaf van een volledig nieuwe elektrische driewielersfiets. Heb je liever een nieuwe (elektrische) fiets inclusief de Tworby-module? Dat kan ook!

Kom op vrijdag 18 oktober naar Mobiliteitswereld, geniet van een kop koffie, thee en vers gebakken cake. En maak een vrijblijvende proefrit onder begeleiding van experts. Ontdek de mogelijkheden van de Tworby en ervaar zelf hoe stabiel en veilig jouw fiets kan worden.

U kunt ons altijd bellen
Tel. +31(0)467820552



Bezoek onze winkel
Rijksweg Zuid 212



Ma t/m Vr 10.00 – 17.00
Zaterdag 10.00 – 16.00



Meer informatie vindt u op
www.Mobiliteitswereld.com



Herfst in *Maastricht*: voor fijnproevers en ontdekkers

Het najaar proef je hier!

Van traditioneel zuurvlees tot gegratineerde uiensoep: het is tijd voor de lekkerste seizoensgerechten. In de stad kun je bij de meest knusse cafés en brasseries terecht voor een heerlijke, warme maaltijd. Perfect voor een regenachtige dag. Lekkere 'kieskes' proeven in de Kaasbar of smullen van een smaakvolle champignonkroket bij Bistro Croquant.



Wil je meer heerlijke tips? Scan daarvoor de QR-code.

Een frisse look voor het huis

Nieuw seizoen, nieuwe look. Ook voor je interieur! Met de kleinste aanpassingen in de inrichting kun je je huis in een thuis transformeren. Maak het extra knus met een nieuw vloerkleed, wat leuke sierkussens of een kleurrijk schilderij. Zo kun je met de koudere dagen die eraan gaan komen extra genieten van je sfeervol ingerichte huis.

Wil je meer inspiratie opdoen voor jouw interieur?

Scan de QR-code om diverse inspirerende interieurzaken te ontdekken.



Evenementen die je niet wilt missen



JekerJazz Maastricht | 11 t/m 13 oktober

Wat in 1991 begon als een kleinschalig initiatief vanuit Café Chriscus, is nu een onmisbaar en geliefd evenement in de stad. Livemuziek in cafés voor iedereen om van te genieten.

Ook deze editie is er een mooi en uitgebreid programma samengesteld, met meer dan 75 optredens. Jazz, Funk Groove, Country, Blues, Franse Chansons... noem het maar op.

Een sfeervol weekend om naar uit te kijken!

Verdrag van Maastricht | vanaf 1 november

In het Maastricht Museum is een tentoonstelling te zien over het Verdrag van Maastricht, een belangrijke mijlpaal in de Europese geschiedenis. De tentoonstelling toont hoe dit verdrag in 1992 de basis legde voor de Europese Unie en de introductie van de euro. Belangrijke locaties zoals het Gouvernement aan de Maas en de grotten van Neercanne worden belicht, naast diverse historische objecten zoals het herdenkingsmedaillon van Arthur Spronken. Bezoekers worden uitgenodigd om na te denken over de toekomst van de EU met vragen als: "Zou jij het Verdrag van Maastricht ondertekenen?"



Festival Vocallis | 6 oktober t/m 3 november

Kun je geen genoeg krijgen van de goede muzikale sfeer? Dan is Festival Vocallis een aanrader. Het is hét internationale muziekfestival in de Euregio, vol verrassingen en unieke optredens op bijzondere locaties. Het programma biedt een mix van klassieke muziek, kooroptredens en intieme vertelconcerten. Van jonge talenten tijdens het Talentconcert tot gevestigde artiesten zoals celliste Quirine Viersen tijdens het openingsconcert in Theater aan het Vrijthof. Bijzondere concerten, zoals een ode aan Frieda Belinfante en het Euregio Tweekorenconcert, laten de veelzijdigheid van muziek zien. Als afsluiter van het festival is er een indrukwekkend slotconcert met pianist Gerold Huber en violiste Lena ter Schegget. Festival Vocallis is een niet te missen ervaring voor muzikliefhebbers!



Natuurwerkdag in de ENCI-groeve | 2 november



In de ENCI-groeve is de natuur in volle bloei. Wat ooit een kale groeve was is nu getransformeerd in een weelderig groen landschap, dankzij de inspanningen van Natuurmonumenten. Deze organisatie werkt hard om unieke planten en dieren de ruimte te geven. Tijdens een speciale natuurwerkdag word je uitgenodigd om de handen uit de mouwen te steken en snelgroeïende, niet-inheemse boompjes en struiken te verwijderen. Dit helpt om de bijzondere biodiversiteit te behouden. Na een dag zwoegen, kun je genieten van een verfrissing en wat lekkernijen, terwijl je in gesprek gaat met boswachters en andere natuurliefhebbers.

boompjes en struiken te verwijderen. Dit helpt om de bijzondere biodiversiteit te behouden. Na een dag zwoegen, kun je genieten van een verfrissing en wat lekkernijen, terwijl je in gesprek gaat met boswachters en andere natuurliefhebbers.

Maastricht Gallery Weekend | 18 oktober t/m 20 oktober



Kunstliefhebbers opgelet! Het Maastricht Gallery Weekend komt er weer aan. Het belooft een weekend vol kunst en inspiratie. Tijdens dit jaarlijkse evenement openen zestien galleries hun deuren om een breed scala aan kunstwerken te presenteren, variërend van schilderijen tot sculpturen. Naast de tentoonstellingen is er een programma georganiseerd met boeiende lezingen, livemuziek en een kunstwandeling door de straten van Maastricht. Dit evenement biedt een unieke kans om lokale kunstenaars en hun kunst te ontdekken. Voor iedereen die van kunst houdt, is dit hét weekend om niet te missen. Kom en laat je verrassen!

Goed Fout: De Zeven Hoofdzonden in beeld | 19 oktober t/m 12 januari 2025

Goed en kwaad, een thema dat tijdens deze tentoonstelling onder de loop wordt genomen aan de hand van kunst uit de zestiende eeuw. Centraal staat de beroemde prentserie van Pieter Bruegel de Oude, die de zeven hoofdzonden visueel tot leven brengt: Hoogmoed, Luiheid, Gulzigheid, Afgunst, Woede, Lust en Hebzucht.

Met meer dan 80 kunstwerken van nationale en internationale bruikleengevers, toont het Bonnefanten niet alleen Bruegel's invloed, maar ook de creaties van zijn tijdgenoten en opvolgers. De tentoonstelling nodigt bezoekers uit om de betekenis van zonde en moreel gedrag in zowel het verleden als het heden te overdenken.



PARKSTAD & MAASTRICHT *leeft!*

Regionale Arbeidsmarktprognose 2025 Zuid-Limburg

VACATURE EN
OPLEIDINGEN
BIJLAGE

UWV verwacht dat de werkgelegenheid in de arbeidsmarktregio in Zuid-Limburg in 2025 daalt. Dit is enerzijds een gevolg van een lagere economische groei, terwijl anderzijds de sluiting van VDL Nedcar een belangrijke rol speelt.

Ook aanhoudende personeelstekorten dragen bij aan deze ontwikkeling. Veel sectoren laten een (lichte) krimp van het aantal werknemersbanen zien. Met name in de industrie is het verlies aan arbeidsplaatsen groot. De uitzendsector herstelt zich volgend jaar licht na twee jaren van forse krimp.

Hoewel de krapte op de arbeidsmarkt over een historisch hoogtepunt heen lijkt te zijn, blijven werkgevers de komende jaren last houden van personeelstekorten. Deze aanhoudende krapte vraagt om keuzes en creatieve oplossingen. Dit blijkt uit de Arbeidsmarktprognose 2025 van UWV.

Lage werkloosheid

De economie kwam het afgelopen jaar duidelijk in een lagere versnelling. 'Ondanks een toename van faillissementen en ontslagen is er nog altijd sprake van een lage werkloosheid in de regio. De vacaturemarkt is weliswaar gedaald, maar er staan nog altijd veel vacatures open waardoor een groot deel van mensen die ontslagen worden weer snel werk vinden', aldus arbeidsmarktadviseur Gerald Ahn. 'De spanning op de arbeidsmarkt is de afgelopen periode geslonken, maar verwacht wordt dat de krapte op de arbeidsmarkt en daarmee het tekort aan personeel de komende jaren blijft aanhouden.'

Groei in zorg & welzijn

De UWV Arbeidsmarktprognose laat voor Zuid-Limburg een divers beeld zien met betrekking tot het verwacht aantal banen van werknemers in 2025. De krimp van het aantal banen wordt minder groot. De sterkste krimp treedt op in de industrie, maar in het uitzendwezen herstelt de werkgelegenheid zich en wordt een groei van het aantal banen verwacht. Ook in de dienstensector (met uitzondering van financiële diensten), de groothandel, horeca en de sector zorg & welzijn wordt rekening gehouden met een groei. Gezien het grote aandeel in de totale werkgelegenheid levert de banengroei in de zorgsector in 2025 in absolute zin de meeste banen op (+700). De vergrijzing van de bevolking is een belangrijke drijfveer voor de toenemende zorgvraag. Hoewel de werkgelegenheid in

de zorgsector hierdoor blijft groeien, is het groeipad wel lager dan de afgelopen jaren.

Licht herstel uitzendsector

De sector heeft naast de zwakke economische groei ook last van de krapte op de arbeidsmarkt. Bedrijven zijn sneller geneigd zelf personeel in dienst te nemen. Daarnaast kunnen mensen die flexibel willen werken dit ook vanuit een zzp-constructie doen. Ook strengere wet- en regelgeving raakt de sector. Deze maakt uitzendwerk duurder en minder flexibel. In 2025 volgt, met een iets hogere economische groei, een licht herstel. Maar naar verwachting komt het aantal banen op de middellange termijn niet terug op het niveau van voor 2023. Dit komt vooral omdat het moeilijker is om geschikte flexibele arbeidskrachten te vinden en te plaatsen, en deels omdat werkenden vaker kiezen voor vaste loondienst of ondernemerschap als zzp'er.

Krimp in industrie

Vanaf 2025 volgt een lichte groei van de productie. Desondanks loopt de werk-

gelegenheid verder terug. De aanhoudende personeelstekorten stimuleren werkgevers vol in te zetten op technologische ontwikkelingen, automatisering en digitalisering. Hierdoor blijft de arbeidsproductiviteit toenemen en zijn minder werknemers nodig voor de productie.

Personeel nodig voor vervoer en opslag

De sector vervoer & opslag staat onder druk. Dit komt door een afnemende vraag bij opdrachtgevers in onder andere de bouw en industrie. Er werken

relatief veel 55-plussers die binnen afzienbare tijd de pensioengerechtigde leeftijd bereiken. Vacatures zullen er dus zeker zijn om deze mensen te vervangen. De vraag is of deze vacatures ingevuld kunnen worden vanwege de personeelstekorten. Voor werkzoekenden betekent dit dat er nog steeds kansen zijn in de sector. Het aantal werknemersbanen in vervoer & opslag stabiliseert in Zuid-Limburg in 2025 na 3 jaren van groei.

Bron: werk.nl





IW
Omdat opleiden werkt!

Techniek heeft de toekomst!

Kies voor een mbo-opleiding met baangarantie bij IW Zuid-Oost

Wil je werk en opleiding combineren en een goed salaris ontvangen? Wil je dat alle opleidingskosten betaald worden? Kies dan voor een bbl-opleiding via IW Zuid-Oost. Je gaat één dag in de week naar een roc van jouw keuze voor het theoretische deel van je opleiding en komt één dag per 2 weken naar een praktijklocatie van IW.

Samen opleiden

Opleiden doen we samen met het roc van jouw keuze, bijv. Vista College. Het roc verzorgt het theoretische deel van de opleiding en reikt het uiteindelijke diploma uit. IW Zuid-Oost verzorgt de aanvullende praktijklessen en is verantwoordelijk voor jouw begeleiding tijdens de bbl-opleiding. Ons doel is dat jij jouw diploma behaalt.

Op zoek naar een andere carrière?

Ook voor zij-instromers bieden wij

mogelijkheden op maat. We kijken samen of een leer-werkbaan in de elektrotechniek of installatietechniek écht iets voor je is en of we de perfecte werkplek voor je kunnen vinden.

Helemaal klaar met de schoolbanken

Neem bijvoorbeeld Dion. Een jaar geleden had hij nooit verwacht dat hij nu een opleiding én baan in de elektrotechniek zou hebben. Eerst volgde hij een opleiding in de zorg, maar hij was echt helemaal klaar met de schoolbanken. Één ding wist Dion wel zeker: 'ik wil bezig zijn met mijn handen en nieuwe dingen leren door ze te doen!'

Het verhaal van Dion

Via een open dag van een roc en IW kwam Dion in aanraking met de installatietechniek en dat voelde meteen goed. Vooral de combinatie



tussen werken en leren mét baangarantie en direct salaris was wat me meteen aansprak. Ik besloot om me aan te melden voor een meeloopdag en dat beviel meteen supergoed. De instructeurs namen uitgebreid de tijd om alles duidelijk uit te leggen en ik mocht ook meteen aan de slag. Eigenlijk was het voor mij toen

helemaal duidelijk: ik wil een overstap maken naar de techniek.'

Aanmelden

Bij IW kun je altijd starten met een opleiding in de elektro- of installatietechniek.

Meer informatie of direct aanmelden via www.iw.nl/zuid-oost.

IW Zuid-Oost

IW Zuid-Oost is een stichting en onze focus ligt op het opleiden van jongeren, het (bij)scholen van werknemers van bedrijven bij én het opleiden van carrière switchers. Onze opleidingen en cursussen worden constant vernieuwd, zodat we bijdragen aan veranderprocessen en vernieuwingen binnen onze branche.

Onze voordelen:



Direct een baan en salaris



Erkend mbo-diploma

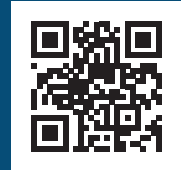


Geen opleidingskosten

De techniek biedt enorme kansen voor de toekomst! Bij IW Zuid-Oost, al meer dan 25 jaar dé opleider voor Installatie- en Elektrotechniek, helpen wij jou bij de juiste studiekeuze. Leren in de praktijk, een mbo-opleiding, baangarantie en uitstekende begeleiding door zowel IW als het leerbedrijf. Dat is waar we voor staan: omdat opleiden werkt!

IW Zuid-Oost Kerkeveldlaan 4, 6042 JX Roermond, Tel. 0475-346767

Check iw.nl/zuid-oost



Een uurtje langer uitslapen



Ieder jaar gaat de zomertijd in op de laatste zondag van maart. Deze wordt weer teruggedraaid op de laatste zondag van oktober. Dit jaar gaat op 27 oktober 2024 de wintertijd weer in. Dat is eigenlijk de standaardtijd, want de wintertijd is de 'echte' tijd.

In de nacht van zaterdag 26 op zondag 27 oktober wordt de klok een uur achteruit gezet, hetgeen betekent dat we die nacht dus een uurtje langer kunnen slapen!

Werken bij Flow kinderopvang

Samen werken aan een kansrijke toekomst voor kinderen in de regio



Kinderdagverblijven

0 tot 4 jaar



Peuteropvang

2 tot 4 jaar



Buitenschoolse opvang

4 tot 12 jaar



Akerstraat 149
6466 HD Kerkrade



info@flowkinderopvang.nl
www.flowkinderopvang.nl



045-5426688



Flow kinderopvang

Ben jij een gepassioneerde pedagogisch medewerker op zoek naar een nieuwe uitdaging? Bij Flow Kinderopvang krijg je de kans om echt iets toe te voegen voor kinderen in de regio. Onze missie is helder: we werken aan de kansrijkheid van ieder kind, zodat zij een sterke basis voor de toekomst kunnen opbouwen.

Bij Flow staan drie speerpunten centraal. Ten eerste, het optimaliseren van de kwaliteit van de opvang. Wij investeren in de vaardigheden van onze medewerkers en zorgen ervoor dat onze opvang voldoet aan de hoogste standaarden. Ten tweede, positieve gezondheid. We hechten veel waarde aan het welzijn van kinderen en medewerkers, zodat zij zich

zowel fysiek als mentaal goed voelen. Zo kun je je het beste ontwikkelen! Tot slot geloven we in de kracht van partnerschap; we werken nauw samen met ouders en lokale organisaties om de best mogelijke ondersteuning te bieden aan ieder kind.

Als jij deel wilt uitmaken van een dynamisch team dat zich inzet voor de toekomst van kinderen, dan is Flow Kinderopvang de plek voor jou.

Nieuwsgierig naar de vacatures? Ga dan naar www.flowkinderopvang.nl.

Samen creëren we kansen voor de toekomstige generatie!

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

Met in de volgende winterspecial aandacht voor **Sinterklaas en Black Friday**

Wij adviseren u graag over de mogelijkheden.

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

POWERED BY

RandalEsser
sales & media

Envida

DÉ ZORGORGANISATIE VAN ZUID-LIMBURG!

WIJKZORG & VERPLEEGZORG

Valkenburg aan de Geul
Gulpen-Wittem
Eijsden-Margraten
Meerssen
Vaals
Maastricht



werkenbijenvida.nl

LEVANTO
GROEP

Lenny de Haan,
persoonlijk begeleider
bij LEVANTOgroep

Wij zijn LEVANTOgroep.

Échte mensen met hart voor de geestelijke
gezondheidszorg en maatschappelijke opvang.

Met **daadkracht** en **LEV** gaan wij de oprechte verbinding aan
met onze cliënten. Zodat zij weer in hun eigen kracht staan.

info@levantogroep.nl
T 088 - 707 76 00

LEVANTO
GROEP.NL

Elk geluksmoment maakt je werk waardevol

Psychische problemen kunnen het moeilijk maken om van het leven te genieten. En hulp vragen is soms best spannend. Lenny de Haan is persoonlijk begeleider bij LEVANTOgroep en ervaart dit met regelmaat. “Maar wat ik vooral zie, is het verschil dat we dagelijks maken.”

“Als ik bij mensen binnenkom staat hun leven op de kop. Er is van alles aan de hand en soms weten ze niet meer hoe ze verder moeten. Vaak is het niet één probleem, maar een opeenstapeling. Dan is het best een grote stap om hulp te vragen, maar wel een belangrijke! Het kan namelijk een punt achter het oude betekenen en het begin van een nieuwe start.

Samen pakken we een voor een de verschillende problemen van de stapel. Hierin kijk ik mee en bied ik ondersteuning en begeleiding waar nodig. We maken gebruik van de methodiek Positieve Gezondheid, waarbij het accent niet ligt op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Ik zie elke dag dat ik verschil maak. En hoe groot of hoe klein ook, elk geluksmoment maakt ons werk waardevol.”

Maak net als Lenny het verschil bij LEVANTOgroep!

Scan de QR-code, bekijk onze vacatures en laat van je horen!

Maak het verschil als: Woonondersteuner • Woonondersteuner
nacht • Persoonlijk begeleider



SCAN MIJ

Werken bij Jan Opreij: bouw mee aan de volgende 100 jaar!



Jan Opreij BV is de overkoepelende organisatie achter Bouwcenter Jan Opreij, Hubo Afbouwcentrum Jan

Opreij, Natumat en het Baksteencentrum en het Houtcenter. Wij zijn gevestigd in Margraten, Maastricht en Nuth en leveren een uitgebreid assortiment aan (ruw) bouwmaterialen, gereedschap, keukens, tegels, natuursteen en sierbestrating. Onlangs is het productgamma uitgebreid met hoogwaardige, ecologische bouw- en renovatie oplossingen, zoals bio-based isolatie, leempleisters en luchtkalk.

Jan Opreij is een begrip in de regio en staat bekend om het specialistische advies, het brede assortiment, de grote voorraad en de uitmuntende service. Onze klanten zijn zowel professionele bouwers als doe-het-zelvers.

100 jaar

Volgend jaar bestaat Jan Opreij 100 jaar en dat kan natuurlijk niet zonder loyale en enthousiaste medewerkers. Van verkoopmedewerker en terreinmedewerker tot financial controller en werkplaatsmedewerker, iedereen is even belangrijk. Werken bij Opreij betekent aanpakken, veel afwisseling en mogelijkheden en een leuk team met gedreven collega's!

Interesse?

Wil jij de mogelijkheden binnen Jan Opreij B.V. verkennen? Loop dan eens binnen bij ons hoofdkantoor in Margraten of neem contact op met onze personeelsafdeling via personeelszaken@opreij.nl of 043-4581541. Neem ook een kijkje op opreij.nl/vacatures voor de actuele vacatures.

**Sluit je aan bij ons team en
bouw mee aan de toekomst!**



KOM
WERKEN
BIJ BOUWCENTER
JAN OPREIJ

Voor onze vestigingen in Margraten, Maastricht en Nuth zijn we op zoek naar versterking binnen diverse afdelingen:

- Verkoop binnendienst
- Verkoop buitendienst
- Logistiek en magazijn
- Administratie
- Bijbanen/vakantiekrachten

Bekijk de actuele vacatures op opreij.nl/vacatures



Leuke collega's



Goede
arbeidsvoorwaarden



Volop ontwikkelings-
mogelijkheden

Nuth/Margraten/Maastricht - personeelszaken@opreij.nl

BOUWCENTER Jan Opreij



**Jouw
toekomst
start bij
VISTA college**

OPEN DAG

▶▶▶▶▶▶▶▶ **10 NOV**

vistacollege.nl/opendag

Speeddaten met een VISTA Loopbaanadviseur

Een stevige basis voor jouw bezoek aan de open dag 10 november 2024



Op zondag 10 november organiseert VISTA college haar open dag. Dit is dé kans om onze opleidingen te verkennen en al je vragen te stellen. Twijfel je over welke opleiding bij je past, of heb je nog geen idee welke richting je op wilt? Plan tijdens de open dag een gesprek met een van onze loopbaanadviseurs. Dit kan een uitstekend startpunt zijn voor leerlingen die nog niet zeker zijn van hun keuze. Marie-Louise en Gwen, loopbaanadviseurs van VISTA, vertellen je er meer over.

Hulp bij persoonlijke ontwikkeling en loopbaan

Onze loopbaanadviseurs zijn tijdens de open dag beschikbaar op de hoofdlocaties van VISTA college. Marie-Louise: "We komen allerlei soorten vragen tegen. Van leerlingen die nog totaal niet weten wat ze willen, tot leerlingen die al een doel voor ogen hebben, maar niet weten hoe ze dat kunnen bereiken. Wij helpen je om antwoorden te vinden, zodat je tijdens de open dag gericht opleidingen kunt bezoeken."

Samen onderzoeken wat jij nodig hebt

Gwen legt uit hoe de loopbaanadviseurs te werk gaan tijdens de open dag: "Met het grote aantal opleidingen dat er tegenwoordig is, begrijpen we dat je soms wat hulp kunt gebruiken. Tijdens de open dag zitten mijn collega's en ik klaar om je te helpen ontdekken waar jouw interesses en talenten liggen. Dan zoeken we naar beroepen die daarbij passen. Met deze informatie kun je meteen door naar

de opleidingen en testen of ze echt bij je aansluiten. Op deze manier zorgen we er samen voor dat je stapje voor stapje een beroep kiest waarin je jezelf kunt ontwikkelen en groeien. Ik weet dan zeker dat je dan iets toe gaat voegen aan onze samenleving."

Wij zien jou bij VISTA college

Hebben Gwen en Marie-Louise nog tips? Marie-Louise: "Wees niet bang om een keuze te maken. Binnen VISTA college kunnen we altijd helpen als je

achteraf een andere richting op wilt." Gwen voegt toe: "En probeer realistisch te blijven in je verwachtingen. Bij VISTA kun je doorstromen en groeien binnen verschillende niveaus. Dat werkt veel beter dan jezelf constant te overbelasten. We willen dat je je op je gemak voelt en het maximale uit je tijd bij VISTA haalt, en daar hoort ook plezier bij!"

VISTA

college

VISTA college in de regio Heerlen, Maastricht en Sittard
www.vistacollege.nl/opendag

Werken in de zorg zonder diploma

Omdat het welzijn van onze bewoners ertoe doet...



Sevagram is één van de voorlopers van het herijken van het zorgproces waarbij steeds meer ingezet wordt op Wonen, Welzijn en Zorg.

Binnen Sevagram wordt hard gewerkt aan het herijken van het zorgproces Wonen, Welzijn en Zorg. Dit houdt in dat de zorgorganisatie zich meer gaat richten op het welzijn van haar bewoners. Waar heeft een bewoner bijvoorbeeld behoefte aan bij zijn of haar daginvulling?

Tegenwoordig is de daginvulling vaak nog ondergeschikt aan de zorgverlening. Dit gaat dus veranderen... waardoor we ook steeds meer mensen inzetten zonder zorgdiploma maar die wel leuk vinden om onze bewoners een mooie daginvulling te geven en ze te ondersteunen waar nodig.



Interesse!

In onze locaties Campagne en Scharwyerveld zijn wij op zoek naar jou!

Kijk voor meer informatie op

www.werkenbijsevagram.nl

of bel met

06 - 18 46 53 15.

Buitenschoolse opvang plus op locatie BSO Wizz Ki(d)ts

Mooie mijlpaal in Heerlen: nieuwe samenwerkings-overeenkomst getekend



Van groei naar bloei

Buitenschoolse opvang Wizz Ki(d)ts, gelegen op een centrale locatie in Heerlen, biedt buitenschoolse opvang aan kinderen van zeven verschillende scholen. Door de toename van kinderen met speciale ontwikkelbehoeftes, zal BSO Wizz Ki(d)ts vanaf maandag 28 oktober, in samenwerking met jeugdzorginstelling JENS, naast de reguliere BSO ook BSO+ (Buitenschoolse Opvang Plus) aanbieden. BSO Wizz Ki(d)ts biedt vanaf dat moment 55 plekken aan kinderen met of zonder extra zorgvraag.

Over BSO Wizz Ki(d)ts

BSO Wizz Ki(d)ts is een buitenschoolse opvang in Heerlen die op dit moment opvang biedt aan kinderen van 4 tot 13 jaar. Na school en in de vakantie organiseert de BSO talloze leuke activiteiten zoals knutselen, muziek maken, koken en voetballen. Dit zijn stuk voor stuk activiteiten waar creativiteit, zelfontplooiing, meedenken en gezelligheid centraal staat. Door de zichtbare toename van kinderen met een speciale ontwikkelbehoefte, kwam de BSO-locatie voor een uitdaging te staan: hoe kunnen ze hulp bieden aan ál deze kinderen? Zo ontstond het idee om naast de reguliere BSO ook een BSO+ aan te bieden.

BSO+, wat is dat?

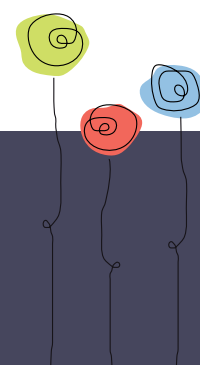
Een BSO+ locatie is een locatie waar plek is voor kinderen tussen de 4 en 13 jaar met speciale behoeftes. Denk hierbij aan extra structuur en begeleiding. Bijvoorbeeld als je kind ADHD, ADD of autisme heeft. De BSO+ groep van Wizz Ki(d)ts wordt begeleid door medewerkers van Humankind en JENS. Op deze manier zijn er verschillende disciplines aanwezig op de groep om de kinderen te begeleiden. Claire van der Velden, regiodirecteur bij Humankind vertelt: "Om deze stap te zetten is een goede samenwerking met JENS essentieel. We hebben allebei onze expertise en samen zorgen we voor een optimale kindontwikkeling."

Over JENS

JENS is een jeugdzorginstelling die preventieve en ambulante jeugdhulp biedt in de gemeenten Heerlen, Landgraaf en Voerendaal. De visie van JENS komt overeen met die van Humankind: alle kinderen verdienen het om mee te kunnen doen. Sven Balk, directeur JENS, over de overeenkomst: "Dit is een goede stap op weg naar een optimale omgeving waarin jeugdigen begeleid worden om zo normaal mogelijk op te groeien."

Heb je vragen?

Wil je meer weten over deze locatie of persoonlijk advies voor jouw situatie? Neem dan contact op met regiokantoor Zuid-Limburg via 045 - 571 12 54 of regiozuidlimburg@humankind.nl.



humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

www.humankind.nl

Zorg en Co: ook in 2025 zorgeloos ondernemen

Ook in 2025 vrijwel zorgeloos ondernemen in de zorg en- welzinssector? Dan ben je bij coöperatie Zorg&Co aan het juiste adres! Op dit moment telt Zorg&Co ruim zeshonderd leden die zich dagelijks inzetten op verschillende plekken in Limburg en Noord-Brabant. Met de handhaving op de Wet DBA zal er wellicht het nodige gaan veranderen vanaf 1 januari 2025, maar wij hebben daar als coöperatie een passende oplossing voor zodat onze leden gewoon door kunnen gaan met waar ze goed in zijn, namelijk het leveren van goede zorg!

Twijfel je om door te gaan als ondernemer in de zorg, omdat je bang bent geen opdrachten meer te kunnen uitvoeren door alle veranderende regelgeving? Dan gaan we graag met je in gesprek. Want dat er flexibele arbeid nodig blijft in de zorg, is voor ons helder. En gelukkig vinden onze opdrachtgevers dat ook.

Wellicht heb je ooit al eens van ons gehoord, of ben je zelfs al eens lid geweest. Dat kan heel goed! Zorg&Co bestaat als sinds 2007 en in de afgelopen 17 jaar hebben we met tal van grote zorgorganisaties in de provincie een langdurige relatie opgebouwd. Van de ouderenzorg tot de verslavingszorg, de jeugdzorg en

de gehandicaptenzorg. Er is altijd wel een passende opdrachtgever te vinden. Wellicht werk je op veel plekken al samen met een zzp'er van Zorg&Co.

Nog meer dan vroeger zullen wij in de toekomst als zorgcoöperatie in dienst staan van jou. Terwijl jij je focust op het verlenen van zorg, nemen wij alle steeds complexer wordende ondernemerszaken uit handen. De coöperatie huurt gespecialiseerde dienstverleners in om te ondersteunen bij ondernemerszaken. Wij geloven in kwaliteit. Kwaliteit die wij ook verwachten van onze leden. Samen willen we de zorg betaalbaar en beheersbaar houden.

Ondertussen blijf jij de baas over je eigen agenda en vertel je ons met welke opdrachten je deze wilt vullen. En dat allemaal tegen een vast percentage, dat ook nog eens fiscaal aftrekbaar is. Zo heb je al je ondernemerszaken afgedekt en houd je onder aan de streep net zoveel over. En werk je veel uren? Dan krijg je ook nog een gedeelte terug.

Samen met de andere leden bepaal je de koers en het beleid van de coöperatie. Wat ons anders maakt dan de concurrentie? Omdat Zorg & Co geen winstdoelstelling heeft zoals bemiddelaars in de zorg wel hebben, stromen de financiële middelen altijd naar waar het hoort: de zorgprofessional en de cliënt. Zo creëren we voordelen voor iedereen, maar maatwerk voor jou alleen.

	ZORG & CO	Bemiddelaars
Opdrachten • Opdrachten • Overeenkomsten • Rechtsbijstand • Beroepsaansprakelijkheid	✓ ✓ ✓ ✓	✓ — — —
Kosten • Kosten p/mnd • Kosten p/uur	• €15 contributie • 10%	• €30 • €8 (afdracht door opdr.gever)
Administratie • Facturatie • Incasso • Administratie • Fiscale Aangiften • Boekhoudprogramma	} Totaalpakket 5%	✓ ✓ — — —
Opleidingen • Scholingsaanbod • Vilans protocollen	Tot 100% korting ✓ ✓	— —
Digitaal portfolio	✓	—
AVG-proof	✓	n.v.t.
Klachtencommissie	✓	—



De ideale bijbaan naast je studie!

Waarom vakkenvullen voor € 8,- p/u als je ook ervaring kunt opdoen in jouw eigen sector voor € 35,- p/u?!

Bijna afgestudeerd? Sluit je aan bij Zorg&Co als zzp-er en laat ons de administratieve rompslomp voor je regelen. Jij kiest waar en wanneer je werkt!

Zonder Zorgen Presteren!

Meer informatie of een vrijblijvende afspraak:
www.zorgenco.nl



En ik ben ook buschauffeur

Kom ook bij Team Arriva

werkenbijarriva.nl

Word ook buschauffeur bij Arriva

Bij Arriva begrijpen we dat je niet alleen je beroep bent, maar ook zoveel meer. Want mensen zijn veelzijdig. Je bent ook een ouder, vrijwilliger, behulpzame buur en ook muzikant. We bieden je de ruimte om jezelf te zijn en ál je talenten te benutten. Op je werk en ook daarbuiten. Kom dus ook bij Team Arriva!

Je krijgt een goed salaris

Een salarisrange van € 2.491,17 tot € 3.406,01 bruto per maand op basis van 36 uur per week (max. groei € 3.619,28). Daarbovenop komen toeslagen van (gemiddeld) € 350,- bruto per maand.

Het is een afwisselende baan

Je rijdt verschillende routes. En die zijn altijd divers: je uitzicht is elke keer weer anders. Daarnaast heb je invloed op je werkrooster en weet je voor een héél jaar wanneer je werkt en wanneer je vrije dagen zijn. Ook bieden we de mogelijkheid om parttime te werken.

Wij betalen je opleiding en rijbewijs-D

Heb jij nog geen rijbewijs-D en wil je graag het vak van buschauffeur leren? We hebben drie opleidingstrajecten waarmee we je klaarstomen voor dit mooie werk. Samen kiezen we wat het beste bij je past.

We bieden goede arbeidsvoorwaarden

Zoals een eindejaarsuitkering, gratis reizen met Arriva, veel vrije dagen, doorbetaalde pauzes en onregelmatigheidstoelagen.

We bieden kansen om door te groeien

Via onze Arriva Academy zijn er volop mogelijkheden om je verder te ontwikkelen met opleidingen en cursussen gericht op vaardigheden en kennis die nodig is voor je werk maar ook daarbuiten relevantie hebben.

**Solliciteer direct op
werkenbij.arriva.nl**

**Wil je eerst ervaren hoe het is om buschauffeur te zijn?
Meld je dan aan voor de proefrijdagen in november.**

Wat je kunt verwachten van de proefrijdagen

Wij leren je graag beter kennen

Na je aanmelding nemen we contact met je op voor het maken van een afspraak. Kom je met de bus of trein? Wij regelen je ticket.

Maak een proefrit in onze bus

Op de dag zelf krijg je de kans om - onder leiding van een instructeur - met een lesbus van 12 of 15 meter te rijden!

Maak kennis met Arriva

Naast het proefrijden vertellen we je graag wat je kunt verwachten als je aan de slag gaat bij Arriva. Ook kun je vragen stellen aan verschillende collega's.

Enthousiast? We plannen meteen het vervolg

Smaakt die dag naar meer voor ons allebei? Dan nodigen we je uit voor het vervolgproces.



Ook erbij zijn? Meld je dan snel aan via
werkenbij.arriva.nl/proefrijden



www.sevagram.nl

scan mij voor meer informatie!



Of bel met onze afdeling zorgbemiddeling via 0900 777 4 777

Wonen in Douvenrade... Dat kan!

Zorgcentrum Douvenrade voor bewoners met psychogeriatrische of lichamelijke klachten.

In Heerlen Zuid bij natuurgebied de Geleenbeek en winkelcentrum 't Loon.