

PARKSTAD

leeft!

DEZE MAAND

HERFST, TUIN
80 JAAR BEVRIJDING
& OKTOBERFEESTEN

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

SEPTEMBER 2024 | NUMMER 52



Foto: Bas Quaedvlieg

IN ONS VOLGENDE NUMMER (MEDIO OKTOBER):

PARKSTAD & MAASTRICHT

VACATUREKRANT ZUID-LIMBURG

HUIS AAN HUIS MET EEN OPLAGE VAN 209.000 EXEMPLAREN.

BEL VOOR MEER INFO EN DE SPECIALE TARIEVEN. WIJ ADVISEREN U GRAAG OVER

DE MOGELIJKHEDEN. MAIL NAAR MAIL@RANDALESSER.NL OF BEL: +31 (0)650 29 88 07

POWERED BY

Randal Esser
sales & media

NAZOMEREN

De zomer van dit jaar leek voorbij te vliegen, met in de staart toch nog een aantal zonnige weken. Voor velen voelt het alsof de zomer te kort was, maar er is nog hoop op een nazomer. September en oktober kunnen ons nog verrassen met aangename temperaturen, ideaal om de tuin winterklaar te maken. Nu is het tijd om de laatste bloemen te verzorgen, het gazon nog eens te maaien en planten te beschermen tegen de komende kou.

Daarnaast staat Zuid-Limburg in het teken van najaarsfestiviteiten, zoals het traditionele Oktoberfest. Dit Duitse volksfeest, dat ook hier een vaste waarde is geworden, brengt mensen samen om te genieten van bier, bratwurst en volksmuziek. Dus hoewel de zomer kort leek, biedt de herfst volop kansen om buiten te zijn, de tuin af te ronden en samen te vieren.

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!
5e jaargang, september 2024, editie 52

Oplage: 120.000 (gratis h.a.h.)

Verspreidingsgebied:

Regio Parkstad: Heerlen, Brunssum, Kerkrade, Landgraaf, Nuth, Onderbanken, Simpelveld en Voerendaal.

Regio Westelijke-Mijnsteek: Schinnen, Oirsbeek, Amstenrade, Doenrade, Puth en Sweikhuizen.

Regio Heuvelland: Mechelen, Vijlen/Lemiers, Bochtoltz, Wahlwiller, Eys, Nijswiller, Partij/Wittem, Wijlre, Gulpen, Schin op Geul, Vaals en Valkenburg.

Redactie

Context4You
parkstadleeft@randalesser.nl

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media
Edwin Philippens

Lay-out en vormgeving

Studio Cicero

Coverfoto

Bas Quaedvlieg

Druk

Print Power Nederland, Melick
Drukkerij Vorsselmans 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

RandalEsser
sales & media



Volg ons ook op:

Facebook: Parkstad Leeft
Instagram: ParkstadLeeft

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

www.parkstadleeft.nl

PUZZELWINNAARS

AUGUSTUS-EDITIE PARKSTAD LEEFT!
DE JUISTE OPLOSSING WAS:

“De scholen zijn weer begonnen en we hebben er zin in”

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

Dhr. W. Peters in Landgraaf
Mevr. F. Liebregts in Heerlen
Mevr. J. Jongen in Ingber

Iedereen van harte gefeliciteerd!
DE WINNAARS WORDEN ZO SNEL MOGELIJK BENADERD VOOR HET IN ONTVANGST NEMEN VAN HUN WELVERDIENDE PRIJS.

MAANDMENU PIZZA VESUVIUS

De naam verraad dat dit een pittige pizza is. Hoe pittig je 'm maakt hangt natuurlijk van je smaak af en door gewoon meer of minder sambal en rode peper te gebruiken. Voor het gemak hebben we hier kant en klare pizzadeeg genomen.

Ingrediënten voor de saus:

- 2 flinke sjalotten (of stuk ui) ragfijn gesnipperd
- 2 flinke tenen knoflook ook ragfijn gesnipperd
- 2 blikje tomatenpuree
- 500 gram tomato frito
- 2 flinke tl italiaanse kruiden
- gemalen peper naar smaak



Ingrediënten voor de pizza:

- 2 kant en klare pizzadeeg
- 150 gram oude kaas of kaas naar keuze
- 100 gram salami in reepjes
- 1 gele en 1 rode paprika in reepjes
- 2 witte uien geschild in halve reepjes
- 2 rode uien geschild in halve reepjes
- 4 rode pepers zonder zaad en lijst in reepjes
- olijfolie
- 2 tl sambal badjak of eigen keuze
- 2 tl sambal oelek of eigen keuze

Bereidingswijze:

- Voor de saus verwarm je een beetje olie en fruit je de ui en de knoflook 2 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee. Tomato frito erbij samen met de Italiaanse kruiden en laat de saus onder af en toe roeren 30 minuten zachtjes pruttelen. Breng de saus op smaak met gemalen peper en laat afkoelen. Roer de sambal erdoor.
- Fruit de twee soorten uien en de rode peper zachtjes enkele minuten. Verdeel de pizzadeeg over een pizzaplaat.
- Bestrijk de pizza met de pizza-sambalsaus. Neem ook de randen mee.
- Verdeel het uienmengsel over de pizza en leg er de reepjes salami tussen. Strooi er een derde van de kaas overheen.

Bron: eetse.nl

NAZOMEREN

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

BINNENSHUIS
BLADEREN
BURENDAG
DIERENDAG
FIETSEN
HARKEN
HERFSTACHTIG
HERFSTZONNETJE
KNUS
NAJAARSBEGIN
NAZOMEREN
NEERSLAG
REGENKLEDING
SNOEIEN
SPELLETJES
STORMACHTIG
TUINIEREN
WANDELEN
ZOMEREINDE



Oplossing

PUZZEL MEE EN WIN!

Lekker shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

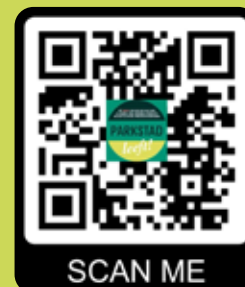
Doe mee door de oplossing van de woordzoeker van deze maand in te vullen en maak kans op 1 van de 3 prijzen à € 50,- zodat jij lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

STUUR JE ANTWOORD VOLLEDIG MET NAAM, WOONPLAATS EN TELEFOONNUMMER
VÓÓR 27 SEPTEMBER 2024 NAAR PARKSTADLEEFT@RANDALESSER.NL



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

**SCAN DE QR-CODE
VOOR DE DIGITALE EDITIE**



Gezien bij **Boekhandel Dominicanen Heerlen!**



www.boekhandeldominicanen.nl



boekhandel
dominicanen

Heerlen

Een (nieuwe) start voor kinderdagverblijf Avontuurlijk, BSO De Avonturenbende en BSO Uitbundig

Kinderdagverblijf Avontuurlijk, BSO De Avonturenbende en BSO Uitbundig openen (opnieuw) hun deuren in Heerlen. Met een nieuwe naam en nieuwe locatie bieden deze vestigingen kinderen van 0 tot en met 12 jaar uit Heerlen mooie speel- en ontwikkelervaringen.

Kinderdagverblijf Avontuurlijk en BSO De Avonturenbende

Kinderdagverblijf Avontuurlijk en BSO De Avonturenbende zijn onder de naam kinderdagverblijf Heerlerbaan en BSO De Windwijzer al jaren een bekend gezicht

in Heerlen. Onlangs zijn beide locaties verhuisd naar de Vullingsweg in Heerlen. Op deze locaties kunnen kinderen zowel binnen als buiten, met hun vrienden, spelen en ontdekken. Daarnaast worden er elke dag leuke activiteiten aangeboden



zoals leuke sporten, kookworkshops of een knutselactiviteit. BSO Heerlerbaan blijft BSO aanbieden in het 'oude' pand.

BSO Uitbundig

Bij de nieuwe locatie BSO Uitbundig draait alles om plezier, leren en avontuur. De buitenschoolse opvang ligt op een prachtige locatie in Heerlen, vlakbij het Aambos. Kinderen kunnen hier genieten van de natuur en de frisse lucht, terwijl ze spelend het mooie bos ontdekken. BSO uitbundig is onderdeel van de Broederschool. De pedagogisch medewerkers van BSO Uitbundig helpen ook op school. Dat zorgt voor vertrouwde gezichten en een sterke band tussen opvang en school. Bovendien mogen de kinderen van BSO Uitbundig spelen op het schoolplein en in de gymzaal. Lekker veel bewegen dus!

Onze pedagogisch medewerkers

Op beide locaties staat een enthousiast team van pedagogisch medewerkers klaar



om de kinderen een veilige en stimulerende omgeving te bieden. De locaties werken samen met kinderpartners uit de omgeving. Mirella Corneth, vestigingsmanager vertelt: "We hebben twee studiedagen gewijd aan deze samenwerking en een werkgroep geformeerd om te zorgen dat alles soepel verloopt." De pedagogisch medewerkers op de locaties zijn vertrouwde gezichten voor de kinderen, die zich elke dag weer met hart, hoofd en handen inzetten voor de groei en ontwikkeling van elk kind.

Wil je meer informatie over onze locaties in Heerlen of persoonlijk advies voor jouw situatie? Neem dan contact op met regiokantoor Zuid-Limburg via 045 - 571 12 54 of regiozuidlimburg@humankind.nl.



Nieuw zorgcentrum Douvenrade

Dé plek waar wonen, welzijn en zorg samenkomen

Op Parc Douvenrade verrijst het nieuwe zorgcentrum Douvenrade dat beschikt over 105 kamers. De nieuwe locatie ligt direct aan de rand van het centrum van Heerlen met winkelcentrum 't Loon om de hoek en direct grenzend aan het natuurgebied van de Geleenbeek.

“Het nieuwe zorgcentrum wordt state of the art”, zeggen teammanagers zorg Leonda Simon en Leon Lemmens, en facilitair leidinggevende Marieke Braun. Het wordt een nieuw gebouw waarin de huidige maatstaven van zorg zijn verweven. Wonen, welzijn en zorg komen hier samen. Het gebouw is letterlijk en figuurlijk groen. Van buiten qua kleur en van binnen qua duurzaamheid. “We willen het gebouw naar de wijk brengen en de wijk naar het gebouw”, zegt Leon Lemmens. “Als onderdeel van Community Care.”

Kruisbestuiving

In mei 2022 is Sevagram gestart met Community Care. Het heeft tot doel dat ouderen langer en prettiger in hun eigen wijk kunnen blijven wonen. Inmiddels hebben zich al meer dan 60 organisaties aangesloten bij Community Care. “Er moet een kruisbestuiving ontstaan tussen de bewoners van Douvenrade en de inwoners van de omliggende wijk”, legt Leonda Simon uit. “De Gasterie (restaurant) en de eerstelijns behandelzorg zijn niet alleen toegankelijk voor de bewoners van het zorgcentrum, maar ook voor de bewoners van de

aangrenzende appartementen en omwonenden. Verder beschikt de locatie voor de bewoners ook over een kapper en pedicure. Ook binnen het zorgcentrum zullen we stimuleren dat onze bewoners de regie houden over hun eigen welzijn.”

“Sevagram heeft niet voor niets als enige zorgorganisatie in Limburg het Planetree Mensgerichte Zorg certificaat”

Proefproject

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 en locatie Douvenrade zal hierin vooroplopen.

Planetree gecertificeerd

“Sevagram heeft niet voor niets als enige zorgorganisatie in Limburg het Planetree Mensgerichte Zorg certificaat”, vertelt Leon Lemmens. “Organisaties die Planetree gecertificeerd zijn, laten zien dat zij voortdurend bezig zijn om de zorg voor en het welzijn van bewoners elke dag nog een beetje beter te maken. Dat is natuurlijk state of the art, maar ook het gebouw zelf. Iedere kamer beschikt over een slaap/woonkamer en een eigen sanitaire ruimte. Verder zijn de kamers levensloopbestendig en is het gebouw aangesloten op Mijnwater. Hierdoor kunnen we het zorgcentrum energieneutraal verwarmen en verkoelen met water uit de mijnschachten.”

“Hierdoor kunnen we ook het hele jaar door een constante temperatuur in de kamers en de rest van het gebouw realiseren”, vult Leonda Simon aan. “In alle jaargetijden blijft daardoor de temperatuur aangenaam. Vooral voor ouderen is dat zeer belangrijk.” Ook op facilitair gebied is er bij de bouw van het nieuwe gebouw rekening gehouden met de bewoners. “Er komt een aparte facilitaire lift in het gebouw”, zegt Marieke Braun. Zo kunnen we de facilitaire processen nog efficiënter inrichten, zonder dat de bewoners last ervaren van de aan- en afvoer van afval, linnengoed en bestellingen. Verder wordt het een rookvrij gebouw en is toegang alleen maar mogelijk met een elektronische sleutel.”

Samen

Ook worden er slimme sensoren en domotica ingezet. Bewoners kunnen zich hierdoor vrij bewegen in het gebouw en in de tuin. In alle veiligheid genieten zij dus van optimale vrijheid. Alles gebeurt natuurlijk conform de wet- en regelgeving en de wens van de bewoner of zijn/haar familie. “Samen is daarbij het sleutelwoord”, volgens Leonda Simon. “Alleen samen kunnen we de zorg in de toekomst draaiende houden. Dit willen we doen met het netwerk van de bewoner. Dat kan familie zijn, maar ook mantelzorgers, vrienden of kennissen. Zo verbind je Community Care met de zorg en andersom. En het nieuwe zorgcentrum Douvenrade zal hier een mooi voorbeeld van worden.”



MIJNVERLEDEN

Het nieuwe zorgcentrum Douvenrade bestaat uit vijf woonlagen met ieder 21 kamers en een gezamenlijke huiskamer per etage. Per etage worden er bewoners met somatische zorg (intensieve lichamelijke zorg) verzorgd en/of bewoners met dementie. De namen van de afdelingen herinneren aan het mijnverleden van Heerlen: Emma, Hendrik, Julia, Laura en Maurits. De vergaderruimtes krijgen de namen Koempel, Lange Lies en Lange Jan. De Gasterie wordt Oranje-Nassau en de multifunctionele ruimte D'r Pungel.

PLANNING

In november zal de begane grond en de eerste twee verdiepingen van het nieuwe zorgcentrum in gebruik worden genomen. In februari 2025 volgen dan de verdiepingen drie tot en met vijf.



GOED NIEUWS!

Heeft het nieuwe zorgcentrum Douvenrade uw interesse gewekt?

Dan hebben we goed nieuws voor u, want er zijn nog kamers beschikbaar.

Voor meer informatie kunt u terecht op

www.sevagram.nl/nieuws/nieuw-zorgcentrum-douvenrade of bel met 0900 777 4 777.



Tuintips voor de maand oktober

De zomer is dit jaar pas laat op gang gekomen. Daarom komt de herfst voor ons gevoel al heel dichtbij en dienen we ons langzaam voor te bereiden op het najaar. Oktober is bij uitstek de ideale maand om jouw tuin winterklaar te maken.

Waarom? In de maand oktober valt het weer vaak nog aangenaam mee waardoor het werken in de tuin nog steeds veel plezier met zich meebrengt. En als jij straks wilt genieten van een prachtige voorjaarstuin, dan moet je er nu zeker al mee aan de slag gaan. Wij geven je graag enkele tips om je voor te bereiden op een koude winter.

Planten

Oktober is de ideale maand om te planten of te verplanten. Omdat de grond nog relatief warm is, kunnen bladverliezende vaste planten en heesters nog voor de winter goed wortelen en in de lente gezond uitgroeien. Groenblijvende vaste planten gaan het best vóór half oktober de grond in, of wacht anders tot het volgend voorjaar.



Het gazon

In oktober geef je het gazon de laatste maaibeurt. Het is ook de laatste kans om kale plekken in te zaaien met graszaad. Je kunt speciale najaarsmeststof met een hoog kaliumgehalte strooien om de grashalmen beter bestand te maken tegen de vrieskou. En hark afgefallen blad regelmatig van het gazon, want gras dat bedolven is onder een bladerdeken is in de winter extra gevoelig voor schimmelziekten.



Snoeien

Planten en struiken die je nu kunt snoeien zijn ondermeer:

- » Coniferen
- » Taxus
- » Klimop
- » Struik- en stamrozen
- » Frambozenstruiken

Struikrozen worden teruggesnoeid tot kniehoogte. Bij stamrozen snoei je de dunne, jonge uitlopers terug tot zo'n 10 centimeter boven de dikkere takken die uit het entpunt groeien.

Ook bomen als de berk, esdoorn, haagbeuk en tulpenboom snoei je nu het best, voordat ze hun blad verliezen. In het voorjaar komt de sapstroom al vroeg op gang en zullen ze te veel gaan bloeden. Snoei bij bomen, behalve dode takken, ook elkaar kruisende takken weg voor een mooiere vorm.



Bloembollen en -knollen

Voorjaarsbloeiers, zoals tulpen, narcissen, lenteklokjes en krokussen kun je nu nog volop planten. Plant de bollen op een diepte die overeenkomt met 2 maal de hoogte van de bol en druk ze stevig aan in het plantgat. De bolvoet moet goed contact maken met de aarde om nieuwe wortels aan te kunnen maken.

Zomerbloeiers zoals dahlia's, gladiolen en knolbegonia's zijn vorstgevoelig. Graaf ze uit, laat ze goed drogen en bewaar ze op een donkere, vorstvrije plaats. Een bakje droge turfmolm is een ideale overwinteringsplek. Dit voorkomt dat ze in de wintermaanden gaan rotten, al kan het natuurlijk nooit kwaad om ze nog eens te controleren op rot en schimmels.



De vijver

Oktober is bovendien de maand om je vijver winterklaar te maken.

- » Haal niet winterharde planten zoals de waterhyacint weg en laat ze overwinteren in een emmer in de schuur. Zorg wel voor licht.
- » Breng een nieuw laagje bodemsubstraat aan.
- » Controleer de waterkwaliteit. Bij de komst van de winter neemt het CO₂ gehalte in het water toe. Een waarde van 10 tot 12 GH is het beste.
- » De vissen zijn minder actief en hebben minder voedsel nodig.
- » Span een net over het water tegen afgefallen blad.

Wij wensen je veel
tuinplezier!



- 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



FOR SHOE LOVERS
HARTJES®

HENDRIKS
 landgraaf
 SCHOENMODE & WANDELSPORT

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

Hossa, hossa, hossa!!!

De oktoberfeesten in Zuid-Limburg vormen een bruisend en kleurrijk evenement dat jaarlijks duizenden bezoekers trekt. Geïnspireerd door het beroemde Oktoberfest in München, Duitsland, brengt dit feest de rijke tradities, de hartelijke sfeer en de levendige muziek van Beieren naar het schilderachtige landschap van Zuid-Limburg.

Terwijl de herfst zijn intrede doet, komen zowel lokale bewoners als internationale bezoekers samen om te genieten van heerlijk eten, traditionele kleding en een overvloed aan ambachtelijke bieren. De oktoberfeesten vormen niet alleen een viering van Duitse cultuur, maar ook een gelegenheid om de gastvrijheid en warmte van de Zuid-Limburgse gemeenschap te ervaren.



Programma

Driekwart van het programma is Oostenrijks, aangevuld met regionale acts. Vrijdag komen er ook veel jongeren en dan bestaat het programma bewust uit een combinatie van regionale artiesten in de stijlen après-ski, schlager en carnaval. Dit jaar komen bijvoorbeeld John Tana en Das Tirol Team en één Oostenrijkse act. Zaterdag is de hoofd dag met onder andere Oostenrijkse namen als die Fetzig'n en Ursprung Buam. Zondag is het familiedag met Palemiger Spatzen.

Tickets bestellen

Het Oktoberfeest in Brunssum vindt altijd het laatste weekend van oktober plaats. In 2024 is dat van **vrijdag 25 tot en met zondag 27 oktober**. Bekijk het complete programma en koop tickets op de website van www.brunssumseoktoberfeesten.nl

Brunssum: Het walhalla voor Oostenrijk-liefhebbers

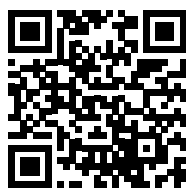
Dit jaar vindt de 20e editie van de Brunssumse Oktoberfeesten plaats, ook wel het oudste oktoberfest van Nederland. De 2000 bezoekers per avond komen speciaal voor de unieke, Oostenrijkse programmering van het feest. Alfa-bier, schnitzels en bratwurst mogen uiteraard niet ontbreken. Iedereen komt standaard in mooie Trachtenkleding.

Grote namen uit het Zillertal

Veel Oostenrijkse bands uit het Zillertal spelen hier hun eigen grote hits aangevuld met bekende feestnummers. Daarom zijn er bijna geen biertafels, maar veelal staanplaatsen.

Liefhebbers van Oostenrijkse muziek

De liefhebbers van Oostenrijkse muziek komen van heinde en verre. Denk aan bezoekers vanuit België, maar ook een paar honderd bezoekers vanuit de randstad. De veelal 40-plussers vinden het super om zulke grote bands te zien voor maar 22,50 euro.



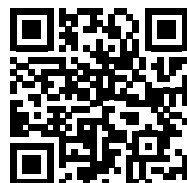
Heerlen

Na drie jaar succesvol een oktoberfeest georganiseerd te hebben in 't Duuvelke in Heerlen, gaat dit populaire feest een stapje verder. Heerlen zou Heerlen niet zijn als ze er een andere draai aangeven met het Teufels Oktoberfest.

Dit jaar organiseren Café 't Duuvelke en Limburger Buben Events de eerste editie van het Teufel's Oktoberfest in de Nieuwe Nor. Op deze avond spelen Volksbeat uit Oostenrijk, Die Limburger Buben & Freunde én Aegidius. De zaal gaat op vrijdag 20 september om 19.00 uur open en sluit de deuren rond ca. 02.00 uur.

Ticketverkoop

Tickets voor staanplaatsen zijn in de voorverkoop te koop à € 18,50 p.p. via <https://niewenor.stager.co/web/tickets>



© Website Limburger Buben

Sibbe

Op de prachtige locatie aan de rand van Sibbe, vlakbij Valkenburg aan de Geul, gaan op de Festwiese Sibbe van vrijdag 27 t/m zondag 29 september alle remmen los tijdens het Knaltoberfest.

Knalfestijn (vrijdagavond) - Aftrap met het Knalfestijn tussen de Limburgse Heuvels. Knaltoberfest is een Duitse traditie met een eigenwijs knalfeest-karakter, zoals we dat in Zuid-Limburg maar al te goed kunnen.

Gib mal Gas (zaterdag) - Een avond vol energie van start tot finish. Met een geweldig programma belooft deze editie wederom een onvergetelijk festijn te worden. Proost op een feestelijke avond. Ein Prosit!

Hossa am Sonntag - Dé familiedag op het Leeuw Bier Oktoberfest, een feest voor jong en oud. Geniet van onvergetelijke optredens, heerlijk eten en verrassingen voor de kleintjes. Een dag vol gezelligheid, plezier en onvergetelijke momenten.

FESTWIESE • SIBBE



Brunssum viert 80 jaar bevrijding

In september 2024 vieren we dat we al 80 jaar in vrijheid mogen leven. Die vrijheid vieren we tijdens een bevrijdingsweekend, van donderdag 19 september tot en met zondag 22 september 2024. Alle voorstellingen en activiteiten zijn gratis en voor het hele gezin!



Donderdag 19 september: concert Nederlands Douane Orkest

Het Nederlands Douane Orkest, onder leiding van Björn Bus, geeft een bevrijdingsconcert in het Openluchttheater. Het orkest wordt begeleid door soliste Brigitte Heitzer.

Vooraf aan het concert is er een inleidend programma, met gastvrouw Sijtje. In deze inleiding wordt het verhaal verteld van de bevrijding van Brunssum in september 1944, met films, gedichten en dagboekfragmenten.

Het programma begint om 19.30 uur. Het concert is omstreeks 22.15 uur afgelopen. Toegang is gratis.

Vrijdag 20 september: congres & debat

De Jack Aldewereld Stichting organiseert een congres over 'Vrijheid' in de Brikke Oave.

Spreekers op het congres zijn onder meer Natascha van Weezel, documentairemaker en columnist bij Het Parool, en professor Emile Schrijver, directeur van het Nationaal Holocaust Museum in Amsterdam. Ook worden bijdragen geleverd door Ton Hermes (Amerikaanse Begraafplaats Margraten) en Jack van Oppen (Stichting Worldfestival Parade). Parallel aan het congres vindt een jongerendebat plaats, waarin leerlingen van scholen uit de Euregio met elkaar in debat gaan over 'vrijheid in de 21e eeuw'.

Het congres begint om 13.00 uur. Toegang is gratis. Wel is aanmelding gewenst. Dat kan via tinyurl.com/congres80jaar. De inloop start met een broodjeslunch om 12.00 uur. Neem je daaraan deel? Vermeld dit dan bij de aanmelding.

Zaterdag 21 september: Veteranendag & muziekfestival

Om 11.30 uur vindt op het Lindeplein de opening plaats van de Veteranendag, met toespraken, kransleggingen, het hijsen van vlaggen en de Last Post.

Vanaf 13.00 uur trekt de veteranenparade door het centrum van Brunssum, met internationale pelotons veteranen, muziekkorpsen en militaire voertuigen.

's Middags treden live bands op het Lindeplein op, met muziek door Music 4 Vets, de Petticoats en Somethin' Fresh. DJ Jeroen presenteert dit programma vol muziek vanaf 13.30 uur.

Het festival is rond 18.00 uur afgelopen. Toegang is gratis.

Zondag 22 september: Korendag

In de Brikke Oave is vanaf 15.00 uur een Bevrijdingsconcert te beluisteren.

Het concert wordt gebracht door verschillende Brunssumse koren: Podlasie, het Brunssums Mannenkoor BMK, de Paretjes, Jokola en het Rumpens Mannenkoor RMK. Het concert wordt rond 17.30 uur afgesloten met een gezamenlijk optreden van de vijf koren. Toegang is gratis. De zaal is open vanaf 14.30 uur.



BOUW EN VERBOUW MET DE SPECIALISTEN VAN JAN OPREIJ

- RUWBOUWMATERIALEN
- GEREEDSCHAPPEN
- TUINHOUT
- NATUURSTEEN
- BESTRATING
- DAK- EN GEVELBEKLEDING
- BETON, ZAND EN GRIND



BOUWCENTER Jan Opreij 
THERMIEKSTRAAT 3 NUTH
WWW.OPREIJ.NL

De audicien in uw regio.

AANGENAAM
kennis te maken

IntoEars |  oogvoororen.nl
Hoorcentrum | Audiokent aan huis

Op basis van een uitgebreide gehoortest worden uw hoortoestellen perfect aangepast, bij u aan huis, of in ons hoorcentrum te Maastricht.

★★★★★ 9,4

HOORCENTRUM MAASTRICHT
Zorgpark Scham
Vijverdalseweg 4
6226 NB Maastricht

CONTACT
085 - 486 3743
info@oogvoororen.nl





ESSENTIAL TROPICAL WILDLIFE
28-09-2024 MAASTRICHT
ESSENTIALFESTIVAL.NL

SNOLLEBOLLEKES

RADICAL REDEMPTION SEFA

FRENNA JONNA FRASER OUTSIDERS

LIL KLEINE SOUND RUSH

TONY JUNIOR VIEZE ASBAK

THE DARK HORROR ADRENALIZE

DIKKE BAAP DION VISSER PRIMESHOCK

KETTING (LIVE) BIG BENNY BRECC

JOHN TANA MC FLO LENA

**CARDINATION / D-VERN / FRANS THEUNISZ / NINA SANETTI
REMCO MORELLO / JSTN / INVATED / LOST MELODIES / BRAXX
ROSE ROX / BRENT NEW / RICK ROBLINSKI / SCOTT / PHANTOM**

D2D projects EA 4PM ENTERTAINMENT

Nog 2 weken tot Essential Festival in Maastricht

Essential Festival staat voor de deur! Op 28 september 2024 gaat jong en oud los op de nummers van onder andere Snollebollekes, Radical Redemption, Sefa, Frenna, Jonna Fraser en Outsiders! Met de drie verschillende stages is er voor ieder wat wils en kan er worden gedanst tot in de late uurtjes. Uiteraard zijn er ook verschillende activiteiten en lekkere foodtrucks aanwezig om er een onvergetelijke editie van te maken..

Maastricht

Na 3 jaar Oost-Maarland is het tijd voor een nieuwe locatie. Het centraal gelegen Gashouder terrein in Maastricht zal op 28 september omgetoverd worden tot een tropische jungle.

Nieuwe area's

Urban, dance en hardstyle artiesten zijn ook dit jaar weer aanwezig. Maar deze editie van Essential Festival is er een nieuwe hard techno en house area toegevoegd.

Ticketverkoop

De tickets verkopen als een speer! Met nog maar een kleine 2 weken te gaan, kunnen we wel zeggen dat Essential Festival 2024 gegarandeerd gaat uitverkopen! Ben er dus snel bij en haal nu jouw tickets via: www.essentialfestival.nl

Organisatie

Het evenement is toegankelijk vanaf 16 jaar en ouder. De organisatoren achter Essential Festival zijn E&A Events, 4PM Entertainment en D2D Projects.



20 jaar Oktoberfest Übach-Palenberg

veel gasten is het Oktoberfest een vaste datum op de jaarlijkse kalender. Vrienden ontmoeten, nieuwe vrienden maken en de mogelijkheid om met vrienden of groepen naar wens dicht bij elkaar te zitten, maken het festival uniek in deze vorm.

De voorbereidingen voor het Oktoberfest van dit jaar zijn al enige tijd in volle gang en we werken er met veel plezier aan om ervoor te zorgen dat de gasten ook dit jaar weer heerlijke en onvergetelijke uren zullen beleven met vers getapt bier, heerlijke „Schmankerln“ en onvervalste Beierse klanken.

De openingsdag met het tappen van vaten, met het „Fassanstich“ op vrijdag 18 oktober 2024 wordt als ontmoetingsplaats voor politici, bedrijven en clubs steeds populairder.

Zodra onze burgemeester en beschermheer Oliver Walter zegt: 'O'Zapft ist', is dit het startsein voor 3 avondevenementen met een echt Wies'n-gevoel en puur feestplezier. De 11-koppige band 'Die Lederrebelln' zorgt ook dit jaar weer voor een onvergelijkbaar goede sfeer en brengt de gasten in een mum van tijd in opperste stemming. Een onvergelijkbaar goede liveband staat aan het begin van de drie avonden.

Zondag 27 oktober is een dag waarin hele gezin kan genieten van een gevarieerd muzikaal programma met voordelige Beierse 'Schmankerln' en de mogelijkheid om deel te nemen aan het grote brunchbuffet van 10.00 tot 13.00 uur. Onze kleine gasten worden op de familiedag begroet door Mickey en Minnie Mouse, die voor elk kind een verrassingsdoos klaar hebben staan. Springkastelen, schminken en een bezoek van de Paw Patrol-figuren zorgen voor een gevarieerd zondagprogramma. Zondagochtend gaat muzikaal van start met de Privatmusikkapelle Scherpenseel en de Instrumentalverein Herbach met traditionele fanfaremuziek en populaire melodieën. In de vroege namiddag spelen de 'Alte Kameraden'

Nieuw dit jaar is dat gasten tickets voor de avondevenementen en het brunchbuffet op zondag 27 oktober 2024 online kunnen afdrukken met behulp van een QR-code en direct kunnen betalen via PayPal, Visa/Mastercard, enz. Wie nog papieren tickets wil kopen, kan deze in de „Biergarten“ van Übach op de Rathausplatz kopen.

Geef uzelf en uw dierbaren een onvergetelijke tijd cadeau op het 18e Oktoberfest in Übach-Palenberg.

Meer info of tickets kopen? Scan de QR-code




18. OKTOBERFEST 2024

ESSEN, TRINKEN, FEIERN WIE DIE BAYERN

OKTOBERFEST ÜBACH-PALENBERG

UNTER DEN TOP 10 IN DEUTSCHLAND

<p>FRETTAG 18.10. 17:30: EINLASS 18:30: FASSANSTICH</p>	<p>SAMSTAG 19.10. 17:00: EINLASS 18:00: OKTOBERFEST</p>
<p>SAMSTAG 26.10. 17:00: EINLASS 18:00: OKTOBERFEST</p>	<p>SONNTAG 27.10. 10:00: EINLASS FAMILIENTAG MIT BRUNCHBUFFET</p>

AUF DEN ÜBACH-PALENBERGER FESTWIES'N BORSIGSTRASSE
SCHIRMHERR BÜRGERMEISTER OLIVER WALTHER

VVK BIERGARTEN ÜBACH ODER OKTOBERFEST-UEBACH-PALENBERG.DE

VR-Bank eG NEW HERZ APOTHEKE EASYRENT ABSOLUT



18 t/m 23 oktober

Het grootste najaarsfeest van het Zuiden barst weer los van 13 t/m 18 oktober in de historische binnenstad van Sittard.

Het Oktoberfeest Sittard is met recht het grootste najaarsfeest van het Zuiden te noemen. Met 3 grote feestlocaties, een dubbelstock Almhütte, een houten kerkje, een grote Wiesn, een mega Oktoberkermis, meer dan 100 artiesten en een ontelbaar aantal activiteiten is er voor elke doelgroep wel iets te doen.

Topartiesten

Verdeeld over alle feestlocaties treden dit jaar meer dan 100 nationale- en internationale topartiesten op. Grote publiekstrekkers zijn: Brings, Domstürmer, Kasalla, Blechblös'n, Funky Marys, Lex Uiting, Die Draufgänger, Schürzenjäger, Sumpfkroten, Geri der Klostertaler, Mountain Crew en nog veel meer!

Oktoberfeest TV

Op zondag 6 oktober is er wederom een live-uitzending van Oktoberfeest TV. Deze zal plaatsvinden op de Markt in Sittard. Tijdens deze aflevering maken we de nieuwe Miss-Oktoberfeest bekend, showt Lederhosen Land de nieuwste collectie, zijn er prijzen te winnen en live-optredens. Jullie zijn uiteraard van harte uitgenodigd om deze uitzending bij te wonen vanaf een terrasje, zien we jullie dan?

Trök nao 't Zuuje

Na al dat Duiste feestgedruis is het op woensdag 23 oktober tijd om weer 'trök nao 't Zuuje' te gaan. Niemand minder dan Träcksäck, Marolein Heijltjes en Lex Uiting, zullen je terug brengen naar de roots. Maar afsluiten doen we natuurlijk met een knaller, Vollgas Orchester zal deze avond in stijl afsluiten!

Wir tanzen
DAS LEBEN!

Geef je interieur een frisse start met het persoonlijk interieuradvies van Woonboulevard Heerlen!

Heb je behoefte aan een verandering in je interieur? Of ben je net verhuisd en weet je niet precies waar je moet beginnen met inrichten? Wij helpen je graag op weg!

Waarom kiezen voor persoonlijk interieuradvies?

Je huis is meer dan alleen een plek om te wonen; het is een plek waar je tot rust komt, jezelf kunt zijn en waar je elke dag opnieuw inspiratie opdoet. Maar soms kan het lastig zijn om precies die sfeer te creëren die bij jou past. Misschien heb je al allerlei ideeën opgedaan uit tijdschriften of van Pinterest, maar lukt het nog niet om er een samenhangend geheel van te maken.

Daarom staan onze ervaren interieurstylisten voor je klaar. Met een scherp oog voor detail en veel gevoel voor stijl helpen zij je om je woonwensen werkelijkheid te maken. We luisteren goed naar jouw persoonlijke wensen en leefstijl, zodat we advies kunnen geven dat echt bij jou past.

Wat kun je verwachten?

- » Een uur persoonlijk advies
- » Tijdens een ontspannen gesprek op de woonboulevard luisteren onze stylisten naar je ideeën en wensen. Samen bekijken we je huidige inrichting, bespreken we je favoriete stijlen en kleuren, en denken we mee over de sfeer die je wilt creëren.
- » Handige tips en creatieve ideeën

Of je nu advies nodig hebt over kleurgebruik, het optimaal benutten van je ruimte, of het toevoegen van een persoonlijk accent – we bieden je direct toepasbare tips en inspiratie om je huis nog meer als thuis te laten voelen.

Maak van je huis een thuis

We geloven dat een goed interieur niet alleen mooi moet zijn, maar vooral ook een weerspiegeling van wie jij bent. Met ons persoonlijke interieuradvies krijg je de kans om je huis helemaal eigen te maken, een plek waar je elke dag met plezier bent.

Interesse?

Voor slechts €19,- kun je al advies krijgen om je interieur nog persoonlijker en sfeervoller te maken. Scan de QR-code en meld je aan! Onze interieurstylisten staan klaar om samen met jou aan de slag te gaan.



RAAMDECORATIES VAN MANDERS MACHTIG MOOI



Wij helpen graag bij uw keuze uit onze fraaie, zeer uitgebreide collecties eigentijdse gordijnen, inbetweens, plissés, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere zonwering. 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 WWW.MANDERSINTERIEURS.NL

Busronddrit Open Monumentendag Onderweg in Beekdaelen

Dit jaar staat Open Monumentendag op zaterdag 14 en zondag 15 september in het teken van 'Routes, Netwerken en Verbindingen'. Ga op pad, ontmoet nieuwe mensen en maak deel uit van historische netwerken.

Op zaterdag 14 september kunt u onderweg al inspiratie op doen voor het bezoeken van één of meerdere locaties die op zondag 15 september zijn geopend. Ook op zondag 15 september wordt deze bus rondrit aangeboden. De bus zal onderweg niet stoppen.

Mis deze bijzondere kans niet om Beekdaelen op een geheel nieuwe manier te ontdekken! Bekijk de opstaptijden en meld je aan via: <https://shop.tickli.nl/event/OMD24-Beekdaelen>.

Meer informatie over Open Monumentendag 2024 in Beekdaelen is te vinden op: <https://www.visitbeekdaelen.nl/open-monumenten-dag>.

Memorial Walk Wijnandsrade



Op zondag 22 september wordt in Wijnandsrade weer de Memorial Walk gehouden. Dat is een jaarlijkse wandeling ter herinnering aan de, op het grondgebied van de toenmalige

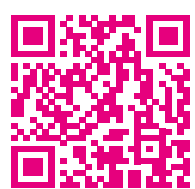
zelfstandige gemeente Wijnandsrade en omgeving, gesneuvelde geallieerde militairen.

Zoals ieder jaar leidt Memorial Walk de wandelaars langs de crash-locaties van het 144th. Hampden Squadron en het 10th. Halifax Squadron van Bomber Command, van de Engelse Royal Air Force. De 8 kilometer lange wandeling eindigt bij het oorlogsmonument waar een herdenking wordt gehouden.

Start en finish zijn bij Café In Gen Dörp aan de Körnerstraat 26 in Wijnandsrade. Vooraf aanmelden is verplicht via paul.van.zwijndregt@gmail.com

Bron: ZO-NWS

3 pleinen met meer dan 50+ winkels



7 dagen per week open
Makkelijk bereikbaar
Gratis parkeren



woon
boulevard
heerlen
inspireert



[woonboulevardheerlen.nl](https://www.woonboulevardheerlen.nl)

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK
VRIJBLIJVEND
UW AFSPRAAK:
045 572 99 92



Tandprotheticus D. Conings en team

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

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

Voordelen digitale werkwijze

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

Waarom TPP Heerlen?

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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN | Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | 045 572 99 92
 tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl | 

Maak kennis
met ons
luke merk
RIESE & MÜLLER

20 & 21 sep | 15% korting

Uitzonderlijk hoge
korting op alle
RIESE & MÜLLER
e-bikes

www.aondestasie.nl

Fietsspecialist Aon De Stasie



Zo kun je *hardloopblessures* voorkomen

Meer dan de helft van de hardlopers krijgt te maken met blessures. Vooral knieklachten, achillespeesproblemen en scheenbeenblessures komen veel voor. Bas Van Hooren, bewegingswetenschapper bij het Maastricht UMC+ en zelf topsporter, onderzocht hoe je blessures bij hardlopers kunt voorkomen en heeft enkele gulden regels. Plus een tip voor voetballers.

Blessures zijn vaak het gevolg van overbelasting, waarbij de kracht die op de botten, spieren en pezen wordt uitgeoefend groter is dan die weefsels aankunnen. Er zijn twee manieren om deze balans te herstellen: de belasting verminderen of de spieren, pezen en botten versterken.

Bas Van Hooren: "In ons beweeglab kunnen we de belasting en kracht van de spieren, pezen en botten nauwkeurig meten. Maar de gewone hardloper kan niet naar het lab voor een 3D-beweeganalyse." En dat is een serieus probleem, want waar vind je dan als hardloper betrouwbare informatie? "Een hardloopwinkel zal zeggen: het ligt aan je schoenen en Instagram-influencers hebben ook allerlei goede raad. Maar het punt is: ze hebben een commercieel belang bij hun advies."

Slimme zooltjes

Daarom onderzocht Van Hooren hoe betrouwbare analyses naar gewone hardlopers gebracht kunnen worden. Samen met een bedrijf uit Eindhoven ontwikkelde hij een methode om met slimme inlegzooltjes de belasting op de knieën, achillespees en schenen te meten. Een vergelijking met 3D-analyses uit het lab toonde aan dat de zooltjes dit vrij nauwkeurig kunnen.

"Tijdens het lopen geeft het zooltje via een app feedback wanneer de belasting op bijvoorbeeld je knie te hoog is, zoals 'probeer je

paslengte te verkorten' of 'probeer meer op je voorvoet te landen'. Na verloop van tijd hadden lopers die de zooltjes gebruikten minder en minder ernstige blessures dan hardlopers die ze niet gebruikten." Vraag: waar zijn die zooltjes te koop? "Het bedrijf in Eindhoven waarmee we hebben samengewerkt, denkt er op dit moment over na ze op de markt te brengen."

Vier gulden hardloopregels

Totdat de slimme zooltje op de markt komen, kun je je voordeel doen met deze vier gulden regels van Bas van Hooren om hardloopblessures te voorkomen:

- Eerste regel. "De allerbelangrijkste regel waar ongeveer alle wetenschappers het wel over eens zijn, is dat de meeste hardlopers te snel opbouwen. Dat heeft ermee te maken dat je hart, longen en spieren best snel vooruitgaan als je gaat trainen. Binnen vier weken zie je flinke verbeteringen. Maar je botten en pezen hebben wat meer tijd nodig."
- Tweede regel. "We zien een sterke relatie tussen de snelheid van lopen en blessures, en minder tussen afstand en blessures. Als je begint met hardlopen, kun je dus het best eerst in afstand uitbouwen en de snelheid nog wat laag houden."
- Algemene regel drie. "Hou niet alleen rekening met de belasting van het lopen, maar ook met alle andere belasting. Als je een



Foto iStock

uurtje per dag loopt, maar daarnaast bijvoorbeeld een week lang aan het verhuizen bent, heb je een hoger risico op blessures. Dat geldt ook voor mentale belasting, bijvoorbeeld examenstress bij studenten. Je moet dus de gehele belasting meenemen." En tot slot, regel vier. "Ik denk dat veel lopers te veel focussen op: ik moet allerlei herstelingen kopen. Allerlei supplementen en hulpmiddelen bijvoorbeeld worden commercieel flink gehyped. Maar vanuit de wetenschap zien we dat die vaak niet werken en de focus wegnemen van wat wel werkt: slaap. Als je goed wil herstellen en minder blessures wil krijgen, zorg dan dat je ongeveer acht uur per nacht slaapt."

Tip voor voetballers: de nordic hamstring curl

Korte, snelle sprints zoals in het voetbal leiden vaak tot hamstringblessures. Hamstringblessures zijn relatief eenvoudig te voorkomen door gerichte training. Probleem: er bestaan zo'n honderd verschillende

oefeningen die allemaal verschillend effectief zijn. "Uit mijn onderzoek blijkt dat de nordic hamstring curl het meest effectief is om de kracht van twee van de vier hamstringspieren te verbeteren en om de vezellengte te vergroten van de hamstringspier die het meest geblesseerd raakt."

Podcast met advies van Bas van Hooren

In deze Beter Presteren Podcast legt Bas van Hooren uit in hoeverre het gebruik van wearables bij het hardlopen ondersteund wordt door wetenschappelijke studies. En hoe je wearables kunt inzetten voor praktische aanbevelingen tijdens het hardlopen. Wil je de podcast luisteren? Scan dan de QR-code.



Veel zitten ook *ongezond* voor fitte mensen

Dat te veel zitten ongezond is en een risico vormt voor diabetes type 2 was al eerder aangetoond, maar dit blijkt ook te gelden voor mensen die regelmatig sporten en die als fit worden beschouwd. Deze conclusie trekken Maastrichtse wetenschappers na onderzoek bij deelnemers aan De Maastricht Studie. Zelfs fitte mensen lijken risico te lopen bij te veel zitten.

Het onderzoek richtte zich op deelnemers aan De Maastricht Studie. Dat is een grote studie naar de oorzaken en gevolgen van diabetes type 2 en andere chronische ziekten. Voor die studie worden in totaal meer dan achttuizend mensen jarenlang medisch gevolgd en onderzocht. De deelnemers vallen in de leeftijdscategorie 40-75 jaar en bestaan uit mensen met en zonder diabetes. Deelnemers aan De Maastricht Studie kregen beweegmeters om hun dagelijkse activiteiten te registreren. Dat levert hardere, meer betrouwbare gegevens op dan ingevulde vragenlijsten.

Invloed zitgedrag op cardio-metabole gezondheid

Bij bijna 2000 deelnemers aan De Maastricht Studie werd onderzocht of veel zitten (ook wel sedentair gedrag genoemd), beweging met een hogere intensiteit en fitheid invloed

hebben op de zogenoemde cardio-metabole gezondheid. Cardio-metabole ziektes zijn onder meer diabetes, het metabool syndroom (een voorstadium van diabetes) en obesitas. Uit de onderzoeksresultaten bleek dat veel zitten, weinig beweging met een hoge intensiteit en een lage fitheid (los van elkaar) samenhangen met een hoger risico op diabetes en het metabool syndroom.

Ook werd gekeken naar de gecombineerde effecten van zitgedrag, beweging en fitheid op de cardio-metabole gezondheid. Wat de onderzoekers vaststelden, is dat diabetes en het metabool syndroom het vaakst voorkwam bij mensen met een combinatie van lage fitheid/veel sedentair gedrag of met een combinatie lage fitheid/weinig lichamelijke activiteit.

Eye-opener

Opvallend was dat óók de combinatie hoge fitheid/veel sedentair gedrag samenhangt met een hoger risico op diabetes of het metabool syndroom. Onderzoeker Jeroen van der Velde: "Dat mogelijk zelfs fitte mensen gezondheidsrisico's lopen als ze veel zitten, is een eye-opener. We denken al gauw dat sporten ziektes als diabetes voorkomt. Maar veel zitten, bijvoorbeeld op de bank voor de tv, of in de auto, of op het werk uren achter de

PC, blijkt wel degelijk een risicofactor te zijn, ook al ben je voor de rest fit."

Staan in plaats van zitten

Om het risico op cardio-metabole ziektes te minimaliseren, lijkt het daarom belangrijk om niet alleen veel te bewegen en regelmatig te sporten, maar ook om het zittende bestaan zo veel mogelijk te beperken. In eerder onderzoek berekenden de onderzoekers dat als je 30 minuten zitten vervangt door 30 minuten lopen dit al een gunstig effect kan hebben op je gezondheid.

Zelfs staan in plaats van zitten ging samen met een betere cardio-metabole gezondheid en een kleiner risico op diabetes, zo bleek uit het Maastrichtse onderzoek.

"Omdat meerdere zaken tegelijk zijn gemeten, weten we niet zeker wat precies oorzaak en gevolg is. Dit moeten blijken uit toekomstig onderzoek, waarbij deze metingen worden



Foto iStock

herhaald en veranderingen in de gezondheid (bijvoorbeeld het krijgen van diabetes) kunnen worden bepaald. Dan kunnen we ook beter bepalen hoeveel zitgedrag we moeten vermijden en hoeveel beweging we precies nodig hebben en in welke intensiteit om ziektes te voorkomen of zo lang mogelijk uit te stellen."

Tips en adviezen

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



www.werkenbijsevagram.nl

scan mij
en vind de
mooiste baan!



**Jouw
droombaan...
Daar zorgen
wij voor!**

Kom werken bij Sevagram!

Of je nu een hele hoop ervaring hebt in de zorg of welzijn, net bent afgestudeerd, of zelfs nog helemaal geen zorgdiploma hebt:

Wij zijn op zoek naar jou!