

# PARKSTAD

# leeft!

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

DEZE MAAND  
BACK TO SCHOOL

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

AUGUSTUS 2024 | NUMMER 51



## BACK TO SCHOOL

Het eind van de zomervakantie is helaas angebroken. De vrije weken zijn omgevlogen. Doe pyjamadagen en schandalig laat naar bed, hallo schoolritme! Bij een nieuw schooljaar komt heel wat kijken, helemaal als je kind voor het eerst naar de basisschool gaat. Wat je kind er ook van vindt dat hij weer naar school gaat, de voorpret versterken, is sowieso leuk. Samen nieuwe schoolspullen uitzoeken hoort daarbij. In deze editie vind je enkele back-to-school-tips. Zo gaat jouw kind straks met plezier (terug) naar school.

IN ONS VOLGENDE  
NUMMER (MEDIO SEPTEMBER):

## HERFST, TUIN & OKTOBERFEESTEN

# Oktoberfest

OOK ADVERTEREN IN ONS VOLGENDE NUMMER? BEL 06-50298807

WOON  
WIJZER  
WINKEL



Hét energieloket  
van Limburg!

[www.woonwijzerwinkel.nl/limburg](http://www.woonwijzerwinkel.nl/limburg)



# NÚ GEOPEND IN HEERLEN

## PROFITEER VAN DIVERSE OPENINGS ACTIES

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

HEERLEN: 3<sup>E</sup> 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

OPENING  
1 SEPTEMBER

40  
JAAR

TINNEMANS  
KEUKENS

1983



## Samenwerking leidt tot primeur voor Limburg

### Tinnemans Keukens opent unieke Concept Store in Heerlen

Sinds Patricia Claessen Tinnemans Keukens van haar ouders heeft overgenomen is ze blijven zoeken naar nieuwe uitdagingen die haar bedrijf voorbereidt op de toekomst. Een mooie nieuwe uitdaging is nu gevonden in Heerlen.

In het oude Schunck gebouw, midden in het centrum van Heerlen, is Berden Mode wonen & meer gevestigd. Op de vraag van familie Berden of wij samen met meerdere lokale familiebedrijven een uniek woonconceptstore in Limburg wilden realiseren, zei Patricia volmondig ja. Het is een uniek woonwarenhuis, verdeeld over vier verdiepingen, met een woonbeleving die voor iedereen bereikbaar is. De achterliggende gedachte van dit concept is een totaalbeleving aanbieden waarbij de kracht, expertise en betrokkenheid van de familiebedrijven zelf wordt ingezet. Onderscheidend zijn, elkaar ondersteunen en samenwerken als het kan om gezamenlijk tot een aantrekkelijk en vernieuwend woonwarenhuis te komen."

#### Kruisbestuiving

Met de nieuwe locatie op de derde verdieping bij Berden in Heerlen is Tinnemans Keukens ook beter bereikbaar voor haar klanten in het zuiden. In Heerlen en omgeving wordt flink ontwikkeld, er is veel werkgelegenheid en daardoor is het ook voor jongeren een aantrekkelijke en interessante plek om te wonen en te werken. De samenwerking met Berden en de andere familiebedrijven in het pand leidt ook weer tot nieuwe kruisbestuivingen en belevingen. Het is een nieuw en aansprekend initiatief dat heel goed past binnen onze bedrijfsvoering, meebewegen met en in een veranderende maatschappij."

#### Maatwerk

De nieuwe showroom, is zo'n 625 m2 groot en een bron van inspiratie voor iedereen die een nieuwe keuken zoekt.. Naast maatwerk keukens maakt Tinnemans ook maatwerk in interieurbouw zoals (kleding) kasten, woonmeubels of haard ombouwen. Ook keukenrenovaties en (grotere) projecten voor de zakelijke markt voeren de vakmensen van Tinnemans uit.

#### Eigen huis

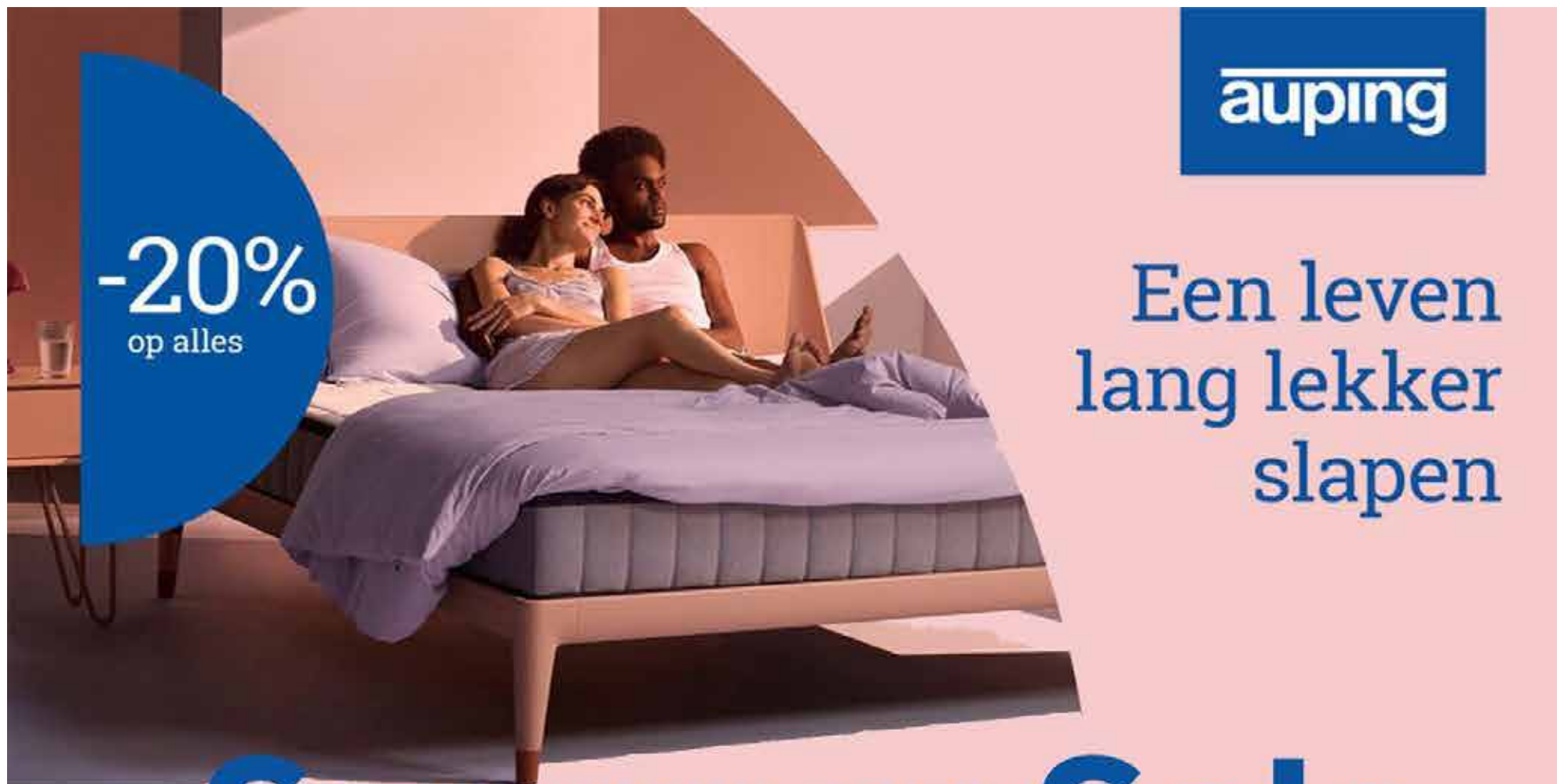
Tinnemans Keukens werkt al jarenlang met een team van vakmensen vanuit 'eigen huis' voor advies, maatwerk, montage en afwerking. Het leveren van kwaliteit, op alle gebied, staat rotsvast op de eerste plaats. Patricia: "Onze manier van werken is door de jaren heen onveranderd gebleven, ons fantastisch team vormt de basis van een ouderwets degelijke manier van werken en aanpak. En dat werkt. Vroeger, nu en ook in de toekomst."



TINNEMANS  
KEUKENS  
HEERLEN

OPENING  
1 SEPTEMBER

Meer informatie: [www.tinnemanskeukens.nl](http://www.tinnemanskeukens.nl)



**auping**

**-20%**  
op alles

Een leven  
lang lekker  
slapen

# Summer Sale

*Profiteer nu van de hoogste kortingen v/h jaar!*

**Eastborn**

**GO**



Nu al  
een Eastborn  
boxspring vanaf  
**€ 1.795,-**



# GASSE

SLAAPCOMFORT

**Vestiging Maastricht**  
Akersteenweg 60 MAASTRICHT

**Vestiging Parkstad**  
Irmstraat 54 SIMPELVELD

[www.gasse.eu](http://www.gasse.eu)



# Gasse Slaapcomfort uw slaapspecialzaak

Hoe slaap jij? Ben je 's ochtends lekker uitgerust en vol energie als je wakker wordt? Gasse Slaapcomfort snapt hoe belangrijk een goede nachtrust is om de uitdagingen van de dag weer aan te kunnen. Sanne, Ralph en hun team helpen je graag om jouw ideale bed te vinden.

In de sfeervolle en ruim opgezette winkels in Maastricht en Simpelveld kun je in alle rust voelen wat uitiem slaapcomfort is. De familie Gasse heeft namelijk de mooiste topmerken onder één dak samengebracht. In Maastricht vind je de meest uitgebreide collecties van Auping, Pullman, Jensen en M line met in de winkel ernaast de enige Hästens Store voor heel Limburg en Euregio. Voor de omgeving Parkstad staan Auping, Pullman, M line, Tempur en Jensen mooi gepresenteerd in Simpelveld. Twee multibrand stores met alle topmerken bij elkaar waardoor het goed vergelijken is. 'We brengen met deze combinatie en onze merkonafhankelijkheid een uniek concept dat het kopen van een bed tot een beleving maakt', vertelt Sanne Gasse. 'Want het vinden van het ideale slaapcomfort is een verademing voor je levensvreugde. We hebben het volledige assortiment van alle merken in huis. Daarbij hebben we in Simpelveld de eerste shop-in-shop van Jensen in heel Limburg ingericht; met het complete assortiment mooi gepresenteerd in een warme en uitnodigende setting. Het is Scandinavisch design, puur en strak. Jensen is namelijk de enige die seamless werkt, alles zit naadloos verpakt in een hoes. Zo heb je matras en boxspring mooi op elkaar afgestemd, voor een strak resultaat en optimaal slaapcomfort.'

## 30 jaar ervaring

Aan kennis en kunde geen gebrek. Gasse Slaapcomfort is een familiebedrijf met maar liefst dertig jaar ervaring. De ouders van Ralph Gasse begonnen in het pittoreske dorp Simpelveld een mooie zaak dat door de jaren heen is uitgegroeid tot dé slaapspecialzaak van Limburg op niveau. Ralph hielp al jong mee en ontwikkelde zich van manasje van alles tot trotse eigenaar van de ruim opgezette winkels waar de mooiste merken goed tot hun recht komen. Twee multibrand stores met topmerken waardoor het goed vergelijken is en een store met een oase aan Zweedse topproducten. 'We hebben het volledige assortiment van alle merken in huis. Mensen kunnen hier rustig op hun gemak proberen, voelen en ervaren wat het fijnste ligt en welke slaaptoplossing het beste bij hun wensen past. We brengen met deze combinatie en onze merkonafhankelijkheid een uniek concept dat het kopen van een bed tot een beleving maakt. Want een nieuw bed is een feest, zo hoort het te zijn.'

## Aandacht en respect

Wat hierbij opvalt is de persoonlijke en professionele benadering van Ralph en zijn vrouw Sanne. 'We doen er alles aan om mensen te helpen bij hun zoektocht. We vinden het belangrijk dat iemand het ultieme bed vindt dat bij hem of haar past: bij de slaapwensen, de smaak maar natuurlijk ook bij het budget. Het is altijd een maatwerkoplossing, voor iedereen nemen we ruim de tijd om goed te luisteren naar de wensen en zo te komen tot een advies op maat. Daarbij maakt het niet uit of iemand binnenloopt voor een hoedslaken of voor een compleet bed met alles erop en eraan, iedereen wordt met alle eerboden ontvangen en verzorgd. Een lekker kopje Blanche Dael koffie staat voor u klaar.'

## Vertrouwd

Service stopt niet bij het aankopen van een bed. Ralph: 'We hebben uitstekende garanties en bieden gratis bezorging tot honderd kilometer rondom beide winkels. Onze gespecialiseerde vakmensen demonteren het oude bed en zetten het nieuwe op. Ze vertrekken pas als alles goed functioneert en de klant tevreden is. Ook bellen we een week na levering de klant op of alles naar wens is. Een andere grote kracht van ons bedrijf is dat we meteen actie ondernemen als er iets aan de hand is. Zo onderscheiden we ons op een positieve manier. Bovendien zijn we een CBW-erkend bedrijf. Dat betekent dat alle garanties gedekt zijn, wat er ook gebeurt.'



Foto's: Raoul Limpens

## Compleet

Twee vestigingen, een officiële Hästens winkel en een Auping Store, Gasse Slaapcomfort kan heel Limburg aan een optimale nachtrust helpen. Sanne: 'We hebben alles wat de slaapkamer tot een complete beleving maakt in het assortiment. Het is hier gemakkelijk binnen stappen om mooie accessoires voor op en rond het bed uit te kiezen of kleuren en materialen op elkaar af te stemmen. Parkeren kan bij alle zaken gewoon en kosteloos voor de deur.' Tijd om het betere slapen te ervaren dus.

## Een goede nachtrust is gezond voor lichaam en geest





Ontvang 10% bij het inleveren van deze advertentie  
Online kortingscode Bakwinkeltje2024

**Limburgs Bakwinkeltje**  
Alles voor de thuis bakker

Of u nu ingrediënten zoekt voor uw volgende bakproject of essentiële producten nodig heeft, wij hebben alles wat u nodig heeft om uw bakreis tot een succes te maken.

Bij Limburgs Bakwinkeltje hechten wij veel waarde aan het bieden van alleen de beste kwaliteit producten aan onze klanten. In ons uitgebreide assortiment vindt u onder andere bakkerijproducten, meel, bloem, broodmixen, banket, bakmixen, bakvormen en nog veel meer.

**Openingstijden**  
Maandag t/m vrijdag 8:30 tot 17:00  
Zaterdag en zondag gesloten

**Over ons**

- Voor 15 uur besteld zelfde dag verstuurd
- Onze klanten waarderen ons met 4.9 van de 5 sterren
- Groot assortiment altijd laag geprijsd



Wijngaardsweg 16, 6412 PJ, Heerlen, 045- 5226693

  [www.limburgsbakwinkeltje.nl](http://www.limburgsbakwinkeltje.nl)

Bezoek onze website of kom langs in onze winkel

## Markt Heerlen omgetoverd tot hét podium voor jong talent

Op zaterdag 31 augustus bruist de markt van Heerlen van creativiteit tijdens het Open Podium XL, georganiseerd door de Limburgse band Opgeschaoren Troubadours, Gemeente Heerlen en Provincie Limburg. Van 13:00 tot 18:00 uur is openluchtpodium de Zwevende Hemel beschikbaar voor jong talent.

Dit evenement maakt deel uit van de campagne 'ICH DRUIM DOOR'. Een initiatief dat Opgeschaoren Troubadours uitvoert en gesubsidieerd wordt door Provincie Limburg, waarbij Limburgse jongeren tussen de 12 en 18 jaar op allerlei manieren gestimuleerd worden om bezig te zijn met het dialect. Het Open Podium XL biedt een platform voor jongeren om hun podiumkunsten te tonen. Van muziek tot spoken word, alle vormen van expressie zijn welkom.

### Passie voor Limburgs dialect

Opgeschaoren Troubadours moedigt jongeren specifiek aan om in het Limburgse dialect op te treden, waardoor de rijke taaltraditie van de regio wordt gevierd. "Dit open podium is een geweldige gelegenheid voor jongeren om hun talenten te laten zien en te delen met een enthousiast publiek," zegt Olaf Bus, frontman van Opgeschaoren Troubadours. "We willen de passie voor de Limburgse streektaal aanwakkeren en laten zien hoe levendig en veelzijdig het dialect kan zijn. Maar ook als optreden in het Limburgs niet comfortabel voelt ben je welkom met een instrument of act in een andere taal."

Het Open Podium XL wordt mogelijk gemaakt door Gemeente Heerlen via de Reuringregeling. Deze subsidie heeft tot doel om het hele jaar door culturele activiteiten te organiseren in de bruisende binnenstad van Heerlen.



### Aanmelden

Jongeren die willen optreden op het Open Podium XL kunnen zich aanmelden via <https://www.opgeschaorentroubadours.nl/openpodium/>

Aanvullende informatie is te vinden op het Instagramkanaal van de band.

## GORDIJNEN EN VLOEREN VAN MANDERS MACHTIG MOOI



Wij adviseren graag over gordijnen, inbetweens, plissé's, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere soorten zonwering.

**ALLE GORDIJNEN NU GRATIS GEMAAKT**

Wij helpen u graag bij uw keuze harde of zachte vloerbedekking zoals tapijt, karpetten, parket of laminaat, vinyl, marmoleum of PVC-stroken.

**ALLE VLOEREN NU GRATIS GELEGD**



**MANDERS INTERIEURS**

VLOERBEDEKKING  
RAAMDECORATIE  
SLAAPCOMFORT

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



**WIL JIJ OPTREDEN OP DE MARKT VAN HEERLEN?**

**KOM OP ZATERDAG 31 AUGUSTUS NAAR OPEN PODIUM XL**

**ALLE PODIUMKUNSTEN WELKOM**

**MELD JE AAN VIA DE QR-CODE!**  
OF GA NAAR [OPGESCHAORENTRoubadoURS.NL/OPENPODIUM](https://www.opgeschaorentroubadours.nl/openpodium)

**Zaterdag 31 augustus van 13:00 - 18:00 uur**  
**Openluchtpodium De Zwevende Hemel**  
Bongerd 2a Markt Heerlen

**CHALLENGE: LET'S GO LIMBURGS**

Dit open podium wordt georganiseerd door Limburgse band Opgeschaoren Troubadours. Zij dagen je uit om tijdens het open podium samen met hen op te treden in het Limburgs. Verzin een rap, bedenk een liedje, gedicht op spoken word in het dialect. Meer info via de QR!

 provincie limburg  

## Anytime Fitness Heerlen-Centrum: Compleet vernieuwd en uitgebreid



Na een grondige verbouwing opent Anytime Fitness Heerlen-Centrum, gevestigd aan de Akerstraat 108 in het voormalig kantongerecht, opnieuw haar deuren. De club heeft een complete metamorfose ondergaan, waarbij het interieur is vernieuwd en de faciliteiten zijn uitgebreid om een nog betere sportervaring te bieden.

Op 24 en 25 augustus van 11:00 tot 17:00 uur ben je van harte welkom om de nieuwe club te komen bekijken tijdens de feestelijke heropening. Dit is het perfecte moment om de vernieuwde ruimtes te verkennen en te profiteren van een speciale heropeningsaanbieding: één maand gratis sporten en een gratis sporttas bij inschrijving.

Bij Anytime Fitness Heerlen-Centrum staan toegankelijkheid en plezier centraal. De club biedt 24/7 toegang, 365 dagen per jaar, zodat je op elk gewenst moment kunt trainen. Daarnaast kun je genieten van de luxe van privé douches en kleedkamers, voor extra privacy en comfort.

Of je nu een ervaren sporter bent of net begint, de kleinschalige, gezellige club en persoonlijke benadering door vakbekwame trainers zorgen ervoor dat je je hier snel thuis zult voelen. Met je paarse sleutel heb je bovendien toegang tot 5.500 Anytime Fitness locaties wereldwijd.

Kom gerust langs tijdens de heropening om zelf te ervaren wat deze mooie, vernieuwde club te bieden heeft. Meer informatie vind je op [afheerlencentrum.nl](https://afheerlencentrum.nl)

## GROTE HEROPENING!

24 + 25 AUGUSTUS | 11:00-17:00 UUR

**WORD LID EN KRIJG  
EEN GEVULDE SPORTTAS +  
ÉÉN MAAND GRATIS!**



## Vrijwilligers, we kunnen niet meer zonder...



In onze zorglocaties werken we nauw samen met vrijwilligers. Vrijwilligers die het leuk vinden om iets te kunnen betekenen voor onze bewoners. Of het nu gaat om samen een kopje koffie drinken, een praatje maken of tijdens grotere activiteiten meehelpen de bewoners naar beneden te brengen.

“Bijna alle ondersteuning is mogelijk. Vaak zie je ook dat vrijwilligers dit werk doen om zelf niet achter de geraniums te willen zitten”, aldus Ilona Romijn, coördinator vrijwilligerswerk bij Sevagram.

“Voor de vrijwilligers is het een manier om fit te blijven en gezelschap op te zoeken. Erbij horen... De kinderen van onze vrijwilligers zijn vaak druk met hun eigen huishouden waardoor deze groep mensen doordeweeks vaak alleen thuis zit. Met vrijwilligerswerk horen ze erbij, doen ze werk dat

zij leuk vinden en kunnen wij voor onze bewoners juist dat beetje extra aandacht geven”, vult Swenna Buddingh aan. Swenna is eveneens coördinator vrijwilligerswerk.

“Op onze website staan zo veel leuke verhalen van onze vrijwilligers. Waarom ze dit werk doen en wat ze ervoor terug krijgen. Het is voor ons allemaal hartverwarmend. Ik roep dan ook iedereen op om zich aan te melden als vrijwilliger”, betoogt Anita Cremers, coördinator vrijwilligerswerk.

Kijk op onze website voor de verhalen en de vacatures:  
<https://werkenbijsevagram.nl/vrijwilligers>  
of scan de QR-code.



# Back to School: klaar voor een vliegende start!

Ondanks dat we allemaal nog volop in de vakantiemood zitten, staat de allereerste schooldag weer voor de deur. Misschien wil je er nog niet aan denken, maar met deze handige en motiverende tips begin je het nieuwe schooljaar met een glimlach en vol vertrouwen!

## 1. Maak je niet druk

Een goede start van het nieuwe schooljaar begint met de juiste mindset. Maak je vooral niet druk over de eerste schooldag. Of je nu begint als brugklasser, naar een nieuwe school gaat of aan een nieuwe studie begint, het is allemaal nieuw. Laat alles op je afkomen en geniet van de nieuwe ervaringen.

## 2. Goede voorbereiding

Let bij het kopen van nieuwe schoolspullen niet alleen op het model, maar ook op het comfort. Neem bijvoorbeeld een ruime rugzak als schooltas, zodat het gewicht van je boeken verdeeld wordt over je schouders. Zo ben je niet alleen stijlvol, maar ook praktisch voorbereid.

## 3. Nieuwe mensen leren kennen

De eerste schooldag kan spannend zijn, maar onthoud dat je klasgenoten hetzelfde ervaren. Stel jezelf open en maak nieuwe contacten. Dit is het perfecte moment om nieuwe vrienden te maken en je sociale kring uit te breiden.

## 4. Favoriete outfit tijdens je eerste Back to School dag

Niets boost je zelfvertrouwen meer dan je favoriete outfit. Trek iets aan waarin je je prettig en jezelf voelt. Stel een leuke outfit samen of ga een dagje winkelen om iets nieuws te scoren. Zo weet je zeker dat je straalt op je eerste schooldag voor een goede eerste indruk.

## 5. Plannen en organiseren

Plannen is de sleutel tot succes. Maak een overzichtelijke en duidelijke planning voor jezelf. Noteer alle belangrijke data in je agenda, zodat je geen proefwerken of inlevermomenten over het hoofd ziet. Zorg dat je tijdens het leren niet afgeleid bent: leg je telefoon weg en focus je op je huiswerk.

## 6. Agenda in je telefoon

Je mobiele telefoon vergeet je nooit, maar je papieren agenda misschien wel. Geen probleem! Maak een screenshot van je rooster of zet je rooster in de agenda van je telefoon. Zo heb je je lesrooster altijd bij de hand en weet je precies waar je moet zijn.

## 7. Zet je wekker

Het is tijd om weer te wennen aan het vroege opstaan. Het kan verleidelijk zijn om langer in bed te blijven liggen, maar het is belangrijk om je dagelijkse ritme terug te krijgen. Zet je wekker en, als je moeite hebt om op te staan, verander het standaard alarm in een vrolijk liedje. Voor je het weet, spring je uit bed!

## 8. Pimp je schoolspullen

Als je je verveelt tijdens de laatste week van de vakantie, gebruik dan de tijd om je schoolspullen te pimpen. Koop de leukste schoolbenodigdheden zoals een agenda, pennen en schriften en maak ze persoonlijk. Zo wordt het een feestje om naar school te gaan.

Met deze tips ben je klaar voor een geweldig schooljaar. Geniet van de laatste vakantiedagen en ga vol goede moed en enthousiasme het nieuwe schooljaar tegemoet. Veel succes!



**PVC Traprenovatie**

vanaf € 1495,-

**WEGENS SUCCES VERLENGD  
NU 20% KORTING  
OP ROLLUIK HEROAL BBS**

**Schillings**  
Rolluiken • Zonwering • Woningstoffering  
Ook voor reparaties rolluiken

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

**Een veilige en uitdagende plek waar je samen kunt ontdekken**

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

Akerstraat 149  
6466 HD Kerkrade
 info@flowkinderopvang.nl  
www.flowkinderopvang.nl
 045-5426688
 Flow kinderopvang



# Afvallen met *Ozempic*: goed idee of niet?

Het diabetesmedicijn Ozempic is de laatste tijd volop in het nieuws. Sommigen noemen het een wondermiddel bij het afvallen en de resultaten zouden spectaculair zijn. Mensen die snel en makkelijk willen afvallen, nemen dan ook steeds vaker hun toevlucht tot het diabetesmedicijn. Maar wat doet Ozempic precies? Welke risico's kleven eraan om het medicijn te gebruiken als afvalmiddel? En wat betekent de run op het medicijn voor patiënten met diabetes type 2 die zijn aangevoerd op Ozempic? Prof. dr. Bastiaan de Galan geeft tekst en uitleg. Hij is hoogleraar Interne geneeskunde en internist gespecialiseerd in diabetes bij het Maastricht UMC+.



Semaglutide, beter bekend onder de commerciële naam Ozempic, is een medicijn dat mensen met diabetes type 2 gebruiken om hun bloedsuikerspiegel te verlagen. Het werkt in op de alvleesklier, de hersenen en de maag. Een van de effecten hiervan is dat je eetlust afneemt en voedsel langzamer wordt afgevoerd vanuit je maag. Het gevolg: je valt af. En snel ook.

## Ozempic alleen verkrijgbaar op recept

Ozempic is alleen verkrijgbaar op recept van een arts. Het is dan ook in eerste instantie bedoeld voor mensen met diabetes type 2. Zij kunnen het middel innemen via een injectie. Voor mensen met diabetes is Ozempic een goed medicijn omdat het hun bloedsuikerspiegel stabiel houdt. Maar is het gebruik van Ozempic ook geschikt voor mensen met (fors) overgewicht of obesitas die snel gewicht willen verliezen?

## Gezondheidsproblemen door obesitas

Prof. dr. Bastiaan de Galan begrijpt heel goed dat mensen met ernstig overgewicht (obesitas) soms ten einde raad zijn en willen afvallen. "Ook als dat betekent dat ze daarbij

geholpen kunnen worden door het gebruik van een middel dat daar eigenlijk niet voor bedoeld is. Vaak hebben deze mensen al heel veel pogingen gedaan om 'op een normale manier' kilo's kwijt te raken, zonder het gewenste resultaat," legt hij uit. "En we weten inmiddels ook dat obesitas allerlei gezondheidsproblemen met zich meebrengt zoals hart- en vaatziekten en problemen met de gewrichten. En dus willen we met zijn allen obesitas zo veel mogelijk voorkomen."

Ozempic lijkt voor het behandelen van overgewicht daarom een soort van wondermiddel voor velen. Te meer omdat celebrities en influencers de eetlustremmende werking van het middel enorm aanprijzen op sociale media. Het gevolg: de hashtag #Ozempic werd een enorme hype op onder meer TikTok. En steeds meer mensen slagen erin om buiten het zicht van de farmacie en de overheid aan het middel te komen en er op eigen houtje mee te experimenteren.

## Zo werkt Ozempic

Internist De Galan legt uit wat de werking is van het middel en waarom het zo populair is. "Het middel Ozempic wordt een keer per

week ingespoten. Het stimuleert de afgifte van insuline en remt die van glucagon (dat de omgekeerde werking heeft van insuline), waardoor de bloedsuiker daalt. Maar het zorgt er ook voor dat je sneller en langer vol zit. Daardoor heb je de hele dag veel minder trek in eten, ga je dus minder eten en val je af. Het nadeel: je komt er niet meer van af en moet het de rest van je leven gebruiken, anders val je weer terug op je oude gewicht." De arts pleit er mede om deze reden voor dat mensen die problemen hebben met hun gewicht naar de huisarts of een diëtist gaan om samen op zoek te gaan naar mogelijke oplossingen. "Mijn advies: probeer niet op een medicamenteuze manier af te vallen, al helemaal niet als het gaat om een beperkte gewichtsreductie omdat je een paar kilo's wilt afvallen. Ozempic is zeker geen quick fix als je snel een bikinibody wil. Alleen in het geval van overgewicht bij mensen met een sterk verhoogde BMI (Body Mass Index) kunnen deze middelen een duwtje in de juiste richting betekenen en verdere gezondheidsrisico's verlagen. Ook in die gevallen moet het gebruik van Ozempic echter altijd plaatsvinden onder begeleiding van een arts én in combinatie

met leefstijlanpassing. Hieronder vallen bijvoorbeeld voldoende beweging en verantwoorde voeding. Medicatie kan een hulpmiddel zijn, maar de focus moet vooral liggen op het veranderen van gedrag met als doel een blijvende verandering in de leefstijl."

## Hoe gevaarlijk is afvallen met Ozempic?

Net zoals alle andere medicijnen geldt voor Ozempic en voor de middelen die daarop lijken dat het serieuze medicijnen zijn, die ook bijwerkingen kunnen hebben. "Zo komen misselijkheid en braken veel voor. En soms veroorzaakt het medicijn galstenen of een ontsteking van de alvleesklier. Mede hierom is het niet aan te raden om zonder deskundige begeleiding gebruik te gaan maken van Ozempic als middel om af te vallen."

## Tekorten aan het diabetesmedicijn

Doordat steeds meer mensen die niet ziek zijn Ozempic zijn gaan gebruiken om kilo's kwijt te raken, veroorzaakte de Ozempic-hype wereldwijd grote tekorten aan het medicijn en de prikpenen die nodig zijn om het middel te injecteren.

De Galan: "Dat tekort is er nog steeds en heeft er in een aantal gevallen toe geleid dat patiënten die het middel echt nodig hebben, de medicatie niet meer konden injecteren. Zij zijn toen noodgedwongen moeten overstappen naar een variant van Ozempic in tabletvorm, die minder effectief is."

## Ozempic is veilig voor diabetespatiënten

De Galan benadrukt dat Ozempic absoluut veilig is voor diabetespatiënten die het gebruiken onder toezicht oog van een medisch expert. "Het is altijd mogelijk dat er bijwerkingen optreden, die we heel goed in de gaten houden. Bovendien is het is essentieel om altijd de voorgeschreven dosering te volgen."

# Waarom elke kleine, dagelijkse *beweging* helpt

Prof. dr. Ton Lensen, hoogleraar Klinische fysiotherapie aan het Maastricht UMC+, en zijn collega Hanneke van Dijk, fysiotherapeute, leggen uit waarom je niet moet blijven zitten.



Kleine dagelijkse bewegingen zijn heel belangrijk. Te voet naar de winkel, de trap nemen, een blokje wandelen.

Ton Lensen: "Er zijn ontzettend veel voordelen voor lichaam en geest als je sport. Maar de norm van tweeënhalf uur per week matig intensief bewegen en twee keer per week intensief halen veel mensen niet."

Hanneke van Dijk: "Terwijl dat eigenlijk maar weinig is. Daarom is het belangrijk ook de rest van de week actief te zijn, op een lager niveau. Een maatje om het samen mee te doen, kan goed helpen. Kijk gewoon wat je kunt. Je hoeft geen sporter te worden, alles wat je kunt doen, helpt."

Ton Lensen: "Mensen die op de fiets naar het werk gaan, maar verder de hele dag zitten, denken dat ze goed bezig zijn. Terwijl een treinconducteur die niet sport, maar wel de hele dag in de weer is, een gezonder leefpatroon heeft. Lang zitten heeft een negatief effect op de bloedsuikerspiegel en dat is een risicofactor voor diabetes. Dus kleine dage-

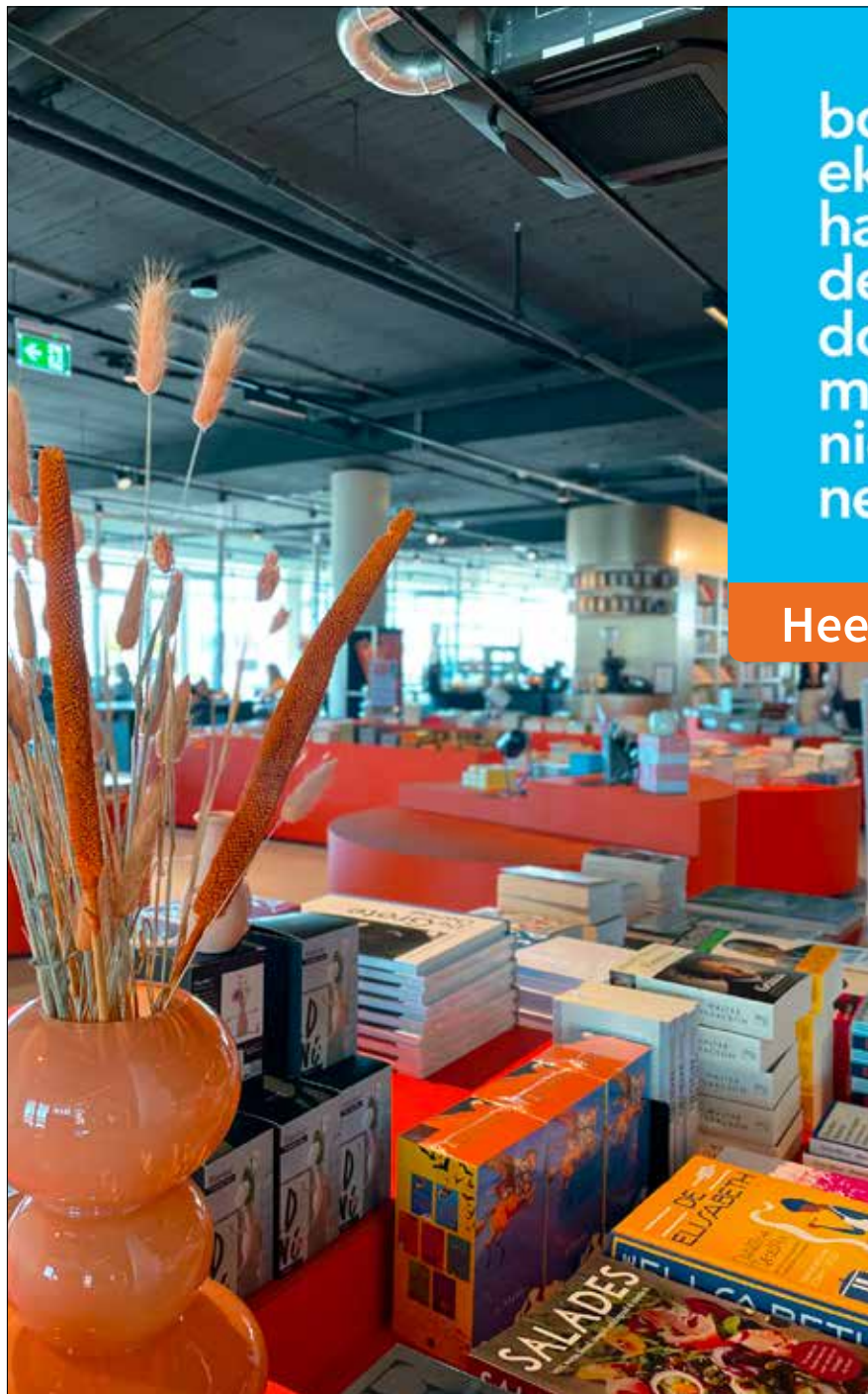
lijkse bewegingen zijn ook heel belangrijk. Te voet naar de winkel, de trap nemen, een blokje wandelen."

Hanneke van Dijk: "Sommige ouderen denken dat ze niet meer zo actief hoeven te zijn, bijvoorbeeld omdat ze vroeger veel hebben gesport. Maar juist voor hen is het misschien nog wel belangrijker om in beweging te blijven, want spieren die je niet gebruikt, verlies je uiteindelijk. En daarmee ook je zelfstandigheid. Ook voor zieke mensen is bewegen essentieel. Ik onderzoek nu hoe je patiënten meer kunt laten bewegen tijdens een opname. Soms weten mensen gewoon niet hoe belangrijk bewegen is. Veel oudere patiënten denken dat je moet rusten om te herstellen. Maar dat leidt juist tot spierverslies."

Ton Lensen: "Hoeveel je zou 'moeten' bewegen, hangt af van je leeftijd, geslacht, conditie en meer. 'Doe wat je kunt' is het beste advies."

## Tips en adviezen

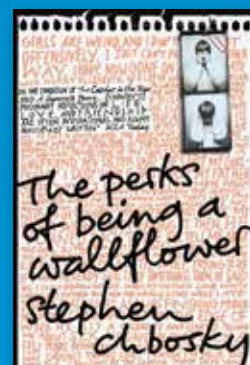
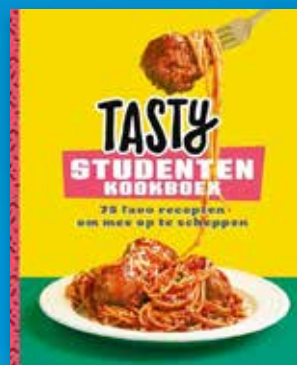
Kijk voor meer gezondheidstips op: [gezondidee.mumc.nl](https://gezondidee.mumc.nl)



boekhandel  
dominicanen

Heerlen

# Back to School



Bekijk ons volledige assortiment op [www.boekhandeldominicanen.nl](http://www.boekhandeldominicanen.nl)

## 1000 Foto's van 1000 Heerlenaren

Tussen 1 juli en 8 oktober worden 1000 Heerlenaren gratis geportretteerd door Lidia Carreno en haar team van fotografen. De foto's worden tentoongesteld bij Blender in Heerlen.



Foto: © Luc Lodder voor Heerlen Mijn Stad

Meer dan 100 foto's worden uitvergroot en op de etalages van de winkels in het centrum van Heerlen gehangen.

Deze actie wordt georganiseerd door Blender Heerlen in samenwerking met de winkeliers van het centrum van Heerlen, Leo Club Sarolea, photo studio Lidia Carreno, het ondernemersfonds, het kunstcollectief en de gemeente Heerlen.

Het is de bedoeling enerzijds het zelfvertrouwen en de trots van de Heerlenaren een duwtje in de rug geven, anderzijds om de prachtige winkels van het centrum in de spotlight zetten.

Tijdens het slot-event op zaterdag 26 oktober zullen 100 Heerlenaren hun portret, mooi ingekaderd, als geschenk ontvangen.

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

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



## Welkom bij Queer Parkstad!

Queer Parkstad is dé Queer organisatie van Parkstad, gevestigd op de Oranje Nassaustraat 23A in Heerlen. In Centr@l ParQ biedt Queer Parkstad een veilige haven voor alle Queer mensen en mensen die de queer gemeenschap steunen. Naast deze fysieke locatie fungeert het café ook als de thuisbasis voor alle werkgroepen van de organisatie. Bovendien delen we het pand met @Ease en COC Limburg, waardoor we een sterke, inclusieve gemeenschap vormen.

### Wat biedt Queer Parkstad?

Ontmoetingsplek en Informatiecentrum Queer Parkstad vult het gat in Parkstad voor een fysieke ontmoetings- en informatieplek voor de Queer gemeenschap. Hier kunnen mensen elkaar ontmoeten, informatie inwinnen, vrijwilliger worden, of deelnemen aan diverse werkgroepen zoals NextGen, Ouderen, Pride Ouders ...

Activiteiten en Evenementen Onze locatie is niet alleen een café, maar ook een centrum voor activiteiten en evenementen. Queer Parkstad is trots de organisator te zijn van de jaarlijkse Pride week in Heerlen, met als hoogtepunt de Pride Walk op 7 september in het hart van de stad. De week voorafgaand aan deze Walk is gevuld met tal van activiteiten. De volledige kalender staat inmiddels online, zodat je geen enkel evenement hoeft te missen.

Ondersteuning en Gemeenschap Of je nu behoefte hebt aan een gesprek, vragen hebt, of gewoon nieuwsgierig bent, bij Queer Parkstad ben je altijd welkom. Onze vrijwilligers staan klaar om je te helpen en te ondersteunen. We streven ernaar een hechte gemeenschap te creëren waar iedereen zich thuis en geaccepteerd voelt.

### Centr@l ParQ Café

Het Centr@l ParQ Café is iedere vrijdag en zaterdag geopend van 19:00 tot 00:00 uur. Het is een plek waar je kunt ontspannen, genieten van een drankje, en deel kunt nemen aan onze levendige gemeenschap. Kom langs, maak nieuwe vrienden, en ervaar de inclusiviteit en warmte van Queer Parkstad.

### Meer Informatie

Wil je meer weten over Queer Parkstad of Centr@l ParQ? Bezoek onze websites: [www.queerparkstad.nl](http://www.queerparkstad.nl) [www.central-parq.nl](http://www.central-parq.nl)

We hopen je snel te zien bij Queer Parkstad, waar iedereen welkom is en diversiteit gevierd wordt!



kippie

# ACTIE!

geldig van maandag 12 augustus t/m zaterdag 24 augustus 2024

om je vingers bij af te likken

tegen inlevering van deze bon:

## Mixed Grill

- 4 gegrilde kippenpoten **naturel**
- + 4 stokken kipsaté **naar keuze**
- + 400 gram kipkluijfjes **naar keuze**

samen voor:

**13,99**



tegen inlevering van deze bon:

## Combi pakket

- 600 gram maaltijd **naar keuze**
- + 400 gram kip in saus **naar keuze**
- + 250 gram sajoer boontjes
- + **GRATIS** koeltas

samen voor:

**14,50**



## Kippelingpan **€ 42,99**

± 8 pers. ± 2 kilo



## Dönerpan **€ 41,99**

± 12 pers. ± 2 kilo



Alle pannen zijn ook in XXL variant verkrijgbaar. Inhoud x 3. Prijs x 3.

Ga voor het hele assortiment naar [www.kippie.nl](http://www.kippie.nl)

Kippie Heerlen  
Corio Center 10 A Heerlen  
telefoon 045-2084252 - heerlen@kippie.nl

Kippie Maastricht  
Brusselse Poort 36 Maastricht  
telefoon 043-3272522 - maastricht@kippie.nl



## Essential Festival keert terug op het Gashouder terrein 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 vier 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-Maerland 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 1,5 maand 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](http://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.



Essential Festival te Oost-Maerland (2023) - Foto: Marc Verhees

## Open Monumentendag op zondag 15 september

### Bezichtiging Rijksmonumenten met gids

In Heerlen zijn tijdens Open Monumentendag op zondag 15 september liefst 11 Rijksmonumenten geopend. Normaal zijn de meeste panden niet opengesteld voor publiek, dus dit is een vrij unieke kans voor liefhebbers van architectuur. In elk monument staat een gids klaar om u meer over het pand, de historie en het huidige gebruik van het pand te vertellen.

Zoals gebruikelijk is deelname aan de activiteiten gratis, wel is inschrijving via de website [openmonumentendagheerlen.nl](http://openmonumentendagheerlen.nl) noodzakelijk. Hier geldt "wie het eerst komt, het eerst maalt".

### Rondleidingen

Na inschrijving ontvangt u een deelnamebewijs met daarop het tijdslot. Zonder dit deelnamebewijs is de rondleiding niet mogelijk. Rondleidingen onder begeleiding van een gids vinden uitsluitend plaats op zondag 15 september om 11.00 / 12.15 / 13.30 / 14.45 / 16.00 uur.

### Brochure

U mag zich voor meer dan een Rijksmonumenten opgeven, maar houd rekening met de beschikbare tijden en de reistijd tussen de panden. Na inschrijving ontvangt u een deelnamebewijs per mail. Op elke locatie ontvangt u vervolgens een mooie brochure met achtergrondinformatie en mooie foto's van de 11 opengestelde Rijksmonumenten.

### Bijzonder

De rondleiding in het pand Kneepkens, het huidige Mijnmuseum wordt gedaan door Joop Kneepkens, kleinzoon van de eigenaar van het toenmalige warenhuis. Op de binnenplaats van Hoeve Corisberg is deze dag bovendien een extra activiteit, de Michaeljaarmarkt.

Ook het stadhuis van Heerlen wordt opengesteld voor publiek. Zo kunt u het gerenoveerde monument bezoeken, inclusief de raadszaal. Bijzonder daarbij is dat u door de Heerlense raadsleden wordt rondgeleid. De openstelling van het stadhuis staat deze dag ook in het kader van de Internationale Dag van de Democratie. Een dag die herinnert aan het belang van democratie en participatie. Het stadhuis, als symbool van de lokale democratie, opent daarom graag haar deuren voor het publiek.

### Gratis activiteiten

Dankzij een subsidie van de gemeente Heerlen worden de activiteiten gratis aangeboden door de Stichting Open Monumentendag Heerlen. Het aantal plaatsen is enigszins beperkt, dus schrijf u snel in. De Stichting Open Monumenten Dag Heerlen wil de kennis over het gebouw erfgoed verbreden. Heerlen heeft een groot aantal rijksmonumenten, gemeentelijke monumenten en karakteristieke panden. Hiervoor worden jaarlijks activiteiten ontwikkeld tijdens Open Monumentendag en worden boeken en brochures gemaakt.

Kijk voor alle informatie over de stichting en over de Open Monumentendag Heerlen onze website [www.openmonumentendagheerlen.nl](http://www.openmonumentendagheerlen.nl).



### Monumenten

De volgende Rijksmonumenten zijn tijdens Open Monumentendag opengesteld

- » **Huis op de Linde**  
Oude Lindenstraat 1, 6411 EH Heerlen
- » **Villa Duysens**  
Honigmannstraat 59, 6411 LJ Heerlen
- » **Hoeve Corisberg**  
Corisbergweg 1, 6416 HJ Heerlen
- » **Villa Eikhoud**  
Valkenburgerweg 72, Heerlen, 6419 AV Heerlen
- » **Kasteel TerWorm**  
Terworm 5, 6411 RV Heerlen
- » **Weltermolen**  
Welterkerkstraat 2, 6419 CR Heerlen
- » **Graanmaaldersrij**  
Akerstraat Noord 310-312, 6431 HW Hoensbroek
- » **Schachtgebouw ON I**  
Mijnmuseumpad 2, 6412 EX Heerlen
- » **Pand Kneepkens / Mijnmuseum**  
Dr. Poelsstraat 23, 6411 HG Heerlen
- » **Voormalig Grand Hotel**  
Wilhelminaplein 17, 6411 KWG Heerlen
- » **Stadhuis**  
Geleenstraat 27, 6411 HP Heerlen

# Mobiliteitswereld

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



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

**Altijd GRATIS thuisbezorgd.**



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



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

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

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



**Meer dan 60 verschillende rollators direct uit voorraad leverbaar.**



**Altijd 1 jaar garantie bij aankoop van een gebruikte scootmobiel!**

**Showroom groter dan 600m<sup>2</sup>**



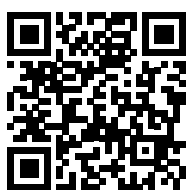
Rijksweg Zuid 212 te Sittard.  
 (Schuin tegenover Zuyderland ziekenhuis)  
 Tel. +31(0)46-7820552

# Volledig programma 33e editie Cultura Nova bekend

Vrijdag 30 augustus barst de 33e editie van zomerfestival Cultura Nova weer los in Heerlen. Tien dagen lang vormt Parkstad Limburg het decor voor adembenemende voorstellingen op verrassende locaties. Van installatiekunst tot muziek, dans en film: Cultura nova biedt een magische mix van vernieuwende projecten en indrukwekkende optredens. Ontdek juweeltjes uit heel Europa en nieuwe verhalen van jonge makers. Het gehele programma is online te bekijken en is de verkoop is gestart.

## Opening 2024: een verhaal over veerkracht

Cultura Nova opent met de gratis voorstelling 'Mo et le ruben rouge' van Cie L'homme Debout. Begeleid door tientallen lokale participanten neemt Mo, een indrukwekkende pop van zeven meter hoog, de bezoekers in dit openluchtspettakel letterlijk mee langs een lang rood lint op een poëtische en muzikale reis vanaf de Bongerd naar het Festivalplein voor Theater Heerlen. Deze voorstelling voor het hele gezin raakt aan actuele thema's en symboliseert veerkracht en de zoektocht naar nieuwe wegen. Daarna voert het festival jong en oud van grootste spektakels naar indringend toneel over de eigen regio. En van spraakmakende tentoonstellingen naar spannende cross-overs.



VRIJDAG 30 AUGUSTUS 21.30 UUR.  
STARTPUNT BONGERD + PARADE DOOR DE STAD + FESTIVALTERREIN

SCAN QR-CODE VOOR HET PROGRAMMA



Mo et le ruben rouge' van Cie L'homme Debout

## Tien dagen verwondering in heel Parkstad

Na deze opening brengen internationale topgezelschappen magie naar Heerlen en Parkstad met krachtige beelden, nieuwe klanken, actuele reflecties en bijzondere ontmoetingen. De 33e editie toont maar liefst 70 verschillende makers, gezelschappen en projecten waarvan 21 (Nederlandse) premières. Van Frankrijk tot Spanje, Duitsland, België en Zwitserland brengen zij nieuwe verhalen die resoneren in Heerlen en omgeving. Daarnaast gaat Cultura Nova ook verder de regio Parkstad in. Het openingsgezelschap Cie L'homme Debout strijkt in Simpelveld bijvoorbeeld neer met de korte en indrukwekkende performance AKA. Een reusachtige pop danst een speciaal ontworpen choreografie. Het Franse CirkVOST gaat op de Markt in Kerkrade en op het Koutenveld in Brunssum de uitdaging aan om bijna een uur lang 15 meter boven de grond elkaar op te vangen en los te laten. En DJ Amber Broos draait ism 4feet9 in Kasteel Hoensbroek.

In coproductie met Cultura Nova worden 23 projecten gerealiseerd en zijn er ruim 280 voorstellingen en culturele presentaties van gezelschappen en makers uit 13 verschillende landen.



Foto: Luc Lodder. Festivalterrein 2023



Wende Unplugged

Foto: Petrovsky & Ramone

## Door jong talent en voor de hele familie

Bij Cultura Nova schittert het podium voor jong talent als een betoverend weefsel van creativiteit en vernieuwing. Dit is o.a. zichtbaar bij Collectief Spielplatz, nieuw werk van Benjamin Kuitenbrouwer en de lancering van het eerste werk van Nieuwe Helden. Voor echte waaghalzen en liefhebbers van de toekomst zijn hun optredens een must-see, waar nieuwe ontdekkingen gedaan worden die nog nooit eerder gezien, gehoord of ervaren zijn.

Cultura Nova verwelkomt families in een betoverende wereld van theater en kunst, waar kinderen worden uitgenodigd om te ontdekken, te leren en te genieten.

Foto: Mathieu le Gall



Foto: Paula di Magmastudio

## Cultura Nova

Cultura Nova is een jaarlijks terugkerend, tiendaags internationaal theaterfestival in Heerlen en omgeving. Sinds de eerste editie in 1991 biedt het festival theater, film, dans, muziek en beeldende kunst, vaak op ongewone locaties, in samenwerking met culturele en andere partners, zoals PLT, SCHUNCK, Nieuwe Nor en Filmhuis De Spiegel.

## Ticketverkoop

Tickets zijn verkrijgbaar via [www.culturanova.nl](http://www.culturanova.nl), via de kassa van Parkstad Limburg Theaters [www.plt.nl](http://www.plt.nl) en via [www.nieuwenor.nl](http://www.nieuwenor.nl). Vrienden van Cultura Nova kunnen al vanaf dinsdag 25 juni kaarten bestellen.



40 JAAR  
TRADITIE!

# Galerie Sarough

**ZOMERACTIE**  
17 T/M  
24 AUGUSTUS  
2024.

## TAPIJTWASSERIJ EN REPARATIE

**Tel. 043-72 00 157 • GSM 06-44 09 34 49**

Bureau: Batterijstraat 47 • 6211 SG Maastricht

**Attentie: Tijdens deze actie zijn wij niet op kantoor bereikbaar.****Wij zijn telefonisch altijd bereikbaar (ook zondags) - a.u.b. altijd afspraak maken!****Maandags tot zaterdags van 8:00 - 19:00 uur telefonisch bereikbaar**

### Laat uw tapijt professioneel wassen en repareren

#### reparatie:

- wij restaureren franjes, randen, brand- en slijtageplekken
- wij zijn specialisten voor antieke en hoogwaardige tapijten
- opspannen, opnieuw inknopen
- randen omwollen
- hardnekkige vlekken verwijderen
- herstel van doorgelopen
- herstel mot schade

#### wassen:

- kloppen, wassen, reinigen, terug vetten en impregneren
- wij wassen met de hand • mijten en motten verwijderen
- wij wassen met biologische wasmiddelen, zonder chemie
  - wij wassen tapijten, karpetten en vloerkleden
- wij zijn specialisten voor antieke en hoogwaardige tapijten
  - geen kleurverlies, wij frissen verkleuringen op
  - wij reinigen alle soorten van vlekken, bv. wijn, vet, bloed, haren van huisdieren etc.
  - garantie voor het elimineren van geuren



#### OPPERVLAKTE REINIGING

**v.a € 5,90 per m<sup>2</sup>**

#### ONZE ACTIE:

**-50%****korting op reparaties!****Bij reparatie  
wassen wij uw tapijt gratis!****Maak een afspraak:****Wij komen ook graag vrijblijvend bij u langs.****Tel. 043-72 00 157****www.galeriesarough.nl****Wij halen/brengen uw kleed GRATIS  
in heel Limburg!****NIEUW TAPIJT KOPEN: bij ons 75% korting  
Inruilen van uw oud tapijt mogelijk!****3 tapijten  
wassen,  
2 betalen!****Alleen bij reparatie:****€ 50,-****waardebon****\*geldig t/m 24 augustus a.s.**



scan mij  
en vind de  
mooiste baan!



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

**Kom werken bij Sevagram!**

Wil jij ook je eigen bioscoop creëren voor onze bewoners?

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!**