

PARKSTAD

leeft!



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

DECEMBER 2020 | NUMMER 11



Aangepaste feestdagen

Het jaar 2020 gaat de boeken in als een bewogen jaar met als voornaamste oorzaak COVID-19. Van jong tot oud hebben we de impact van dit hardnekkige virus ervaren en helaas nog steeds. Er is echter licht aan het einde de van de tunnel. Berichtgevingen laten weten dat er een vaccinatie binnen handbereik is. Ook met het teruglopend aantal besmettingen lijkt het de goede kant uit te gaan. Zolang we ons aan de maatregelen houden, zullen wij hopelijk gestaag weer ons oude leven kunnen oppakken. Zo ook de feestdagen die eraan staan te komen. Wellicht in aangepaste vorm, maar zeker niet minder gezellig, zullen we de kerstdagen in familiale kring vieren en met oud op nieuw uitzien naar een in alle opzichten beter 2021. Je leest in deze laatste editie onder ander over heerlijke feestgerechten, de oorsprong van kerst en prachtige najaarswandelingen.

Het hele Parkstad Leeft!-team bedankt alle lezers en adverteerders voor het in ons gestelde vertrouwen het afgelopen jaar en wenst iedereen fijne feestdagen en een geweldig en voorspoedig 2021! Proost!!!

PAGINA 2
Puzzel mee en win

PAGINA 3
Magnus Einkaufspark

PAGINA 4
Hendriks Mode & Humanitas

PAGINA 5
Max Wijn

PAGINA 6
Steinerbos

PAGINA 7
Kringloop
Groothandel Lentjheuvel,
Auto Coumans & isdbol

PAGINA 8
Snowroommodellen.nl &
Heerlen Mijn Stad

PAGINA 9
Sevagram, Mabs4.0 &
Manders Interieur

PAGINA 10 + 11
Oorsprong van Kerstmis
& 3 gangen Kerstmenu

PAGINA 12
Kerstweetjes,
Snowworld &
Schoonmaakbedrijf
Gorenjec

PAGINA 13
Hendriks Mode

PAGINA 14
Puzzelpagina

PAGINA 15
Alle Smaken

PAGINA 16
Najaarswandeling &
Techniecollege/Smeets
Autogroep

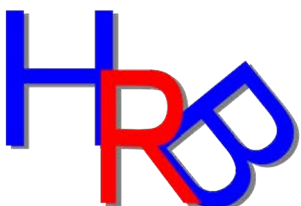
PAGINA 17
C-Some, Kinder Opvang
Parkstad, Fokus &
MeanderGroep

PAGINA 18
Huisartsenpost-ozl &
Lady Line

PAGINA 19
Top 10 Goede
voornemens 2021

PAGINA 20
Parc Doevenrade





Beveiligingen BV
Kerkrade - Heerlen T. 045 - 523 47 85
HRB-BEVEILIGINGEN.NL

INBRAAKBEVEILIGING - CAMERABEWAKING - BRANDMELDSYSTEMEN

IN ONS VOLGENDE NUMMER
(VAN EIND JANUARI):
**1 JAAR PARKSTAD LEEFT +
BIJLAGE ENERGIE TRANSITIE
PARKSTAD LIMBURG**

**OOK ADVERTEREN
VANAF € 159,-?
BEL 06-50298807**



Geraakt door kanker?
**Samen met ons kun je
het weer alleen**

Aandacht
voor mensen met kanker,
hun naasten en nabestaanden.
Voor meer informatie of om te doneren **bezoekt u onze website:**
toonhermanshuisparkstad.nl

VROLIJK KERSTFEEST

*Alles voor een prettige kerstmis
is beschikbaar in ons winkelpark*

Maandag tot vrijdag
& adventszaterdag
geopend
tot 20.00 uur



Hendriks Mode: een begrip in de regio

Is Hendriks Mode bekend geworden door de Schelsberg in Heerlerheide of andersom? Wij zijn ervan overtuigd dat het laatste het geval is. Wie het over de Schelsberg heeft, zegt in één adem: “Oh ja, daar waar Hendriks Mode ligt”. Wij spraken directeur/eigenaar Ronald Hendriks waar deze grote naamsbekendheid vandaan komt.

“Na verschillende banen te hebben gehad, stortte mijn vader Arnold Hendriks zich vanaf 1961 volledig op de textielhandel”, vertelt Ronald. Aanvankelijk begon hij hierin als vertegenwoordiger van panties en sokken. Later zette hij een volledig nieuw concept in de markt, de zogenaamde Cash-and-Carry. Deze was gelegen aan het Litscherveld in Heerlerheide, waar ook de eerste winkel werd geopend. Dit liep vrij goed en zo werd besloten te verhuizen naar een groter pand, het huidige winkelpand in Heerlen. Begonnen als groothandel, maar na een flinke verbouwing en uitbreiding van het pand zorgde de overgang naar detailhandel tot een stormloop in de jaren ‘80 en ‘90. Op donderdagavonden en zaterdag moesten mijn opa en 2 medewerkers vanwege de drukte zelfs het verkeer regelen op en rondom de parkeerplaats op de Schelsberg.

NAAMSBEKENDHEID

“In februari 2021 vieren wij op (aan)gepaste wijze ons 60-jarig bestaan. De hoogtijdagen van de jaren ‘80 en ‘90 zijn voorbij, maar we hebben gelukkig nog steeds een heel gezond bedrijf”, vervolgt Ronald. We hebben zeker in de Parkstad regio een grote naamsbekendheid, die niet alleen te maken heeft met de bekendheid van mijn vader als sponsor en bestuurslid van Roda JC, maar zeker ook vanwege de formule die achter Hendriks Mode schuilgaat, waarbij service en kwaliteit de boventoon voeren.

CORONAPERIKELEN

“Hoe wij dit coronatijdperk weten te doorstaan?”, herhaalt Ronald de vraag. “Uiteraard gaan wij net als andere ondernemers in onze branche enorm gebukt onder de huidige coronacrisis. Met name onze Trachten-afdeling waar wij normaal gesproken rond oktober vele lederhosen en dirndls verkopen, was dit jaar erg stil vanwege de afgelasting van alle oktoberfeesten. En aangezien de carnavalsafdeling bij ons normaliter druk bezocht wordt, zal de afgelasting van de carnaval begin 2021 voor ons ook een flinke aderlating betekenen. Toch hebben wij de schade enigszins weten te beperken met het voorrecht dat mijn vader in de jaren ‘80 en ‘90 een dusdanig goede financiële basis heeft gelegd waardoor ons winkelpand en magazijn ons eigendom zijn en wij dus geen huurlasten hebben. Bovendien hebben wij een collectie voor elk wat wils,

waardoor wij een breed publiek bereiken. De 65-plussers weten ons te vinden vanwege de goede kwaliteit heren- en damesmode, zoals ze al jaren van ons gewend zijn. En op de jeugdiger markt hebben wij ons gericht op verkoop van betaalbare merken als New Star, Petrol, Cars, No Excess, Twinlife en Lerros voor de heren en merken als Red Button, Zoso, NED, Fos Amsterdam en New Star voor de dames, aangevuld met schoenen van de merken Bugatti en Berkelmans.”

WINKELFORMULE

Ronald vervolgt: “Onze winkelformule bestaat uit een mix van factoren. Zo passen wij regelmatig onze collectie aan door goed te luisteren naar de vraag uit de markt. Hierdoor hebben wij in de loop der jaren een grote vaste klantenkring weten op te bouwen. Behalve het grote aanbod aan betaalbare kleding komen zij onder andere voor de goede service en kwaliteit. Onze vriendelijke medewerkers staan elke klant altijd netjes te woord met deskundig advies vanuit hun jarenlange ervaring in de branche. En: klanten parkeren bij ons gratis en voor de deur.

Wij staan bovendien bekend om onze verregaande service. Zo hebben wij een eigen inpandig naaiatelier, waar men voor eenvoudige verstelwerkzaamheden aan kleding terecht kan terwijl men wacht. Men kan in de tussentijd in onze gezellige lunchroom een kopje koffie met een stukje vlaai of kleine maaltijd nuttigen met bij aankoop gratis verkregen penningen. Lukt verstellen niet dezelfde dag, dan kunnen we de verstelde kleding, indien gewenst, alsnog bij de klant thuisbezorgen.”

“Wij nodigen iedereen van harte uit om een kijkje in onze winkel te komen nemen: nu, maar zeker ook in het voorjaar wanneer onze winkel een opknapbeurt zal ondergaan voor een frissere uitstraling”, besluit Ronald.



Tekst door: Ronald Hendriks

De Humanitas afdeling Parkstad viert het 75-jarig bestaan van Humanitas met de verhuizing van de Ruilwinkel. Per 1 juli is de Ruilwinkel gevestigd in de Campus, Spekhofstraat 15, 6466 KP Kerkrade. Humanitas vrijwilligers geven een steuntje in de rug aan mensen die dat tijdelijk nodig hebben.



Thuisadministratie • Bestuur
Ruilwinkel • Jongeren en geld



Wil jij ook een paar uurtjes actief worden als vrijwilliger ... Dat kan!

- Als maatje geef je een-op-een ondersteuning aan een deelnemer
- Als vrijwillige coördinator ondersteun je de coördinator bij diverse werkzaamheden bijvoorbeeld het organiseren en uitvoeren van activiteiten in de Ruilwinkel
- Als bestuurslid geef je mee richting aan het beleid en de verdere groei van de afdeling. Er wordt vooral een “hands-on” en een “Can-do” -mentaliteit verwacht. Dus bestuursleden die met de voeten in de klei willen staan.

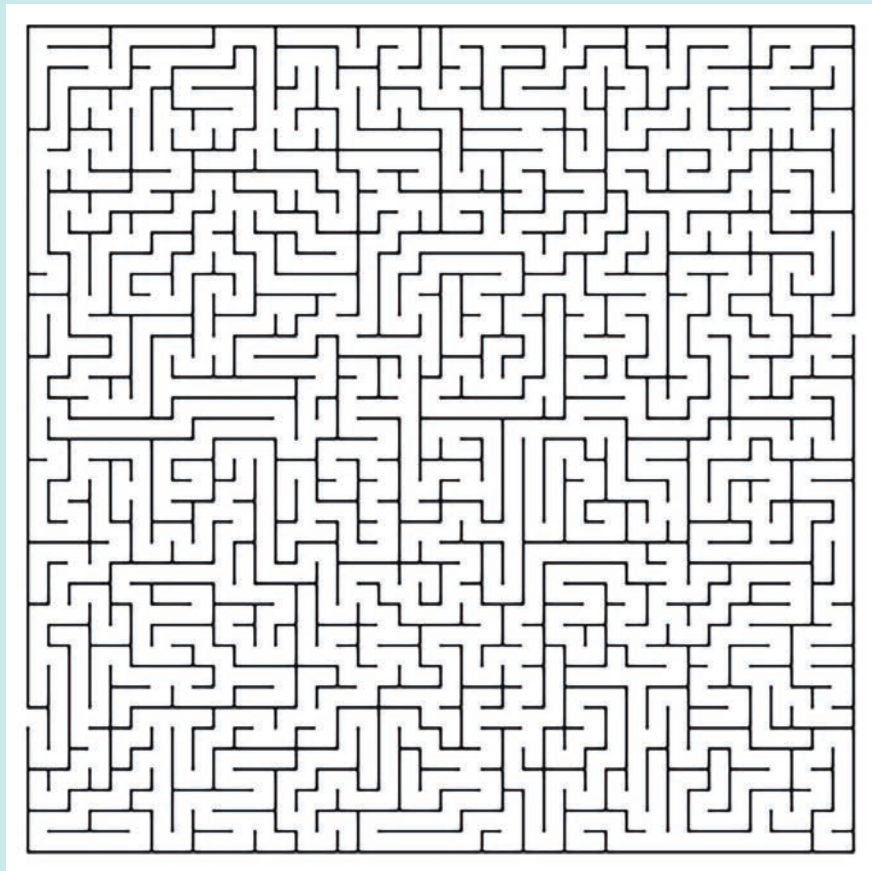
BOR
Nieuwsgierig of wil je meer weten over een project, neem dan contact op via mail: parkstad@humanitas.nl en neem een kijkje op de afdelingswebsite: www.humanitas.nl/afdeling/parkstad

Jij met jouw kennis en ervaring bent van harte welkom.

DOOLHOF

GA NAAR DE INGANG AAN DE LINKERZIJDE EN VIND AAN DE ANDERE KANT DE UITGANG DOOR HET DOOLHOF TE DOORLOPEN.

WE HOPEN NIET DAT JE VERDWAALD!





NEEM EEN KIJKJE IN ONZE CADEAU-AFDELING VOOR DE LEUKSTE CADEAUS!

TIP: DE HEERLIJKE DRANKEN VAN HET ZWARTE GOUD



**Norina
Pez**

van €11,99 voor €9,99



"El Neri di Norina" Rosso IGT Venezia Giulia

van €26,99 voor €22,99



"Namens de gehele Norina Pez familie wens ik jullie fijne feestdagen!"

Stefano Bernardis
Wijnmaker en eigenaar Norina Pez

Torre de Falasco

van €11,95 voor €9,99

van €26,99
voor €22,99



**KIES EN MIX
6 FLESJES voor €9,99**



Alle flessen hebben een inhoud van 33cl.



**KIES EN MIX
6 FLESJES voor €9,99**



Alle flessen hebben een inhoud van 33cl.



Bij 12 flessen Les Bertholets een gratis fles Les Bertholets GSM Grande Réserve Magnum ter waarde van €19,99



KIES EN MIX 2 FLESSEN voor €25,-



Knallend het jaar in met onze San Martino Vini aanbieding!



Spumante (75cl)

Prosecco (75cl)

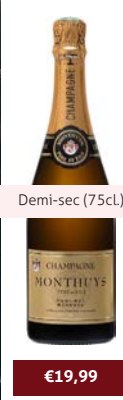
Prosecco Valdobbiadene (75cl)

Pinot Nero Rosato (75cl)



Réserve Brut (75cl)

€19,99



Demi-sec (75cl)

€19,99



Millésimé (75cl)

€26,99



Rosé (75cl)

€26,99



NIEUW!
1.600 m2 indoor
speelparadijs

Kom genieten!

Vanaf nu elke vrijdag
en zaterdag geopend
tot 19.00 uur.

Stadhouderslaan 220 | 6171 KP Stein
T. +31 (0)46 – 426 8000

Meer informatie op
www.steinerbos.nl





Online snuffelen bij Kringloop Groothandel Lentjheuvel

Snuffelt u graag tussen tweedehands spullen en zoekt u ook zo graag naar uw verborgen schat?

Bij Kringloop Groothandel Lentjheuvel kunt u online snuffelen tussen honderden artikelen die online te koop staan. Van keukenbenodigdheden, meubelen, antiek, brocante tot schilderijen, gereedschap, servies en audio-apparatuur. Bij Kringloop Groothandel Lentjheuvel vindt u honderden artikelen die tegen schappelijke prijzen te koop aangeboden worden.

Dagelijks komt er nieuwe voorraad binnen. Ieder bezoek aan de website zal u opnieuw verrassen en uw snuffelinstinct aanwakkeren.

<https://kringloopgroothandellentjheuvel.nl> biedt de moderne online oplossing om te kunnen shoppen en snuffelen tussen tweedehands artikelen vanuit uw luie stoel met een drankje bij de hand.

Bent u nieuwsgierig geworden?

Bezoek onze website <https://kringloopgroothandellentjheuvel.nl> en geniet van ons oneindige aanbod.



HANDELSWEG 43, 6163 AJ GELEEN

TELEFOON +31 6 4702 8006

INFO@KRINGLOOPGROOTHANDELLENTJHEUVEL.NL

OPENINGS/-AFHAALTIJDEN

MAANDAG, WOENSDAG EN VRIJDAG: 9:00 - 14:00 UUR

AUTOCOUMANS | 35 jaar

Bij Auto Coumans hebben we een passie voor auto's met karakter. Naast het Italiaanse premiummerk Alfa Romeo, vindt u bij ons dus ook uw favoriete Jeep, Abarth, Fiat en Fiat Professional. Klanttevredenheid heeft bij ons de hoogste prioriteit. Wij bieden de echte ouderwetse service, die vanaf het eerste moment persoonlijk en vertrouwd aanvoelt. Wij zijn zeker van onze zaak! U ontvangt 5 jaar garantie op uw nieuwe Alfa Romeo, Jeep, Abarth of Fiat.

Auto Coumans is dé officiële merkdealer van Zuid-Limburg



Jeep



Rijksweg Zuid 310, 6161 BZ Geleen | 046 475 6222
info@autocoumans.nl | www.autocoumans.nl

Volg ons voor het laatste autonieuws:  

isdbol

Houvast bij werk

Een vergoeding van bijzondere kosten voor mensen met een laag inkomen

Wij vergoeden onder andere:

- Hulp van een advocaat
- Ziekenbezoek
- Woonkostentoeslag

De vergoeding kunt u snel en gemakkelijk aanvragen op onze website met uw Digid.

Meer informatie of direct aanvragen?
Ga naar www.isdbol.nl

Intergemeentelijke sociale dienst | Brunssum | Onderbanken | Landgraaf |
Postbus 114, 6440 AC Brunssum
045 - 525 37 47 | info@isdbol.nl | www.isdbol.nl

PLATFORM SHOWROOMMODELLEN.NL GAAT ZELFSTANDIG VERDER MET MABS4.0 ALS IT-PARTNER

Showroommodellen.nl, dé outlet voor showroommodellen van topmerken in de meubelbranche, gaat als onafhankelijk platform verder. Het initiatief dat woon- en modeconcern Berden drie jaar geleden in de markt gezet heeft, is verkocht.

‘Het is een strategische overweging om Showroommodellen.nl te verkopen’, legt directeur Paul Berden uit. ‘Het is een platform dat staat! Met veel bezoekers en een goede naam. Het is nu tijd voor een doorontwikkeling. Showroommodellen.nl heeft de potentie om de marktplaats voor showroommodellen te worden. Voor dit next level is een onafhankelijke partij essentieel om meer aanbod en daarmee nog meer bezoekers te realiseren. Ook is er veel online marketingkennis en technische know-how nodig, toch net een andere tak van sport, omdat onze focus voornamelijk op retail ligt. Daarom hebben we Showroommodellen nu ook aan de bedrijvengroep van Leon Beerendonk verkocht waartoe onder andere Mabs4.0 behoort. Een partij met jarenlange ervaring in het juiste domein. We verwachten veel van de ontwikkelingen en met Berden Wonen hebben we ons uiteraard als klant voor de lange termijn verbonden aan Showroommodellen.’

Roel Swieringa, CEO Showroommodellen.nl en Managing Director van Mabs4.0 Business Development: ‘We weten dat showroommodellen een terugkerend probleem zijn voor elke speler in de woonbranche. Het winkelend publiek moet verrast worden met een (fysieke) showroom die bruist en continu moet een andere beleving neergezet worden die met de tijd mee gaat. Om snel plaats te maken voor een nieuwe wooncollectie zullen retailers de showroommodellen niet alleen via hun eigen kanalen moeten aanbieden maar ook aan een breder publiek moeten tonen. Door Showroommodellen.nl nu als een zelfstandig en onafhankelijk online platform neer te zetten, kan het aanbod op Showroommodellen.nl groeien en zal de traffic een boost krijgen. Mensen kunnen op het platform gericht zoeken naar design meubelen tegen een gereduceerde prijs. Ook hoeven retailers met de komst van dit speciale showroommodellen platform

hun producten niet te verkopen aan klanten in hun showroom. Dat zorgt ervoor dat het personeel in de winkel zich kan focussen op de nieuwe collectie. De vraag naar mooie meubels van topmerken tegen een leuke prijs is er. Dat zien we aan het zoekgedrag van mensen. Showroommodellen.nl heeft nu al een traffic van 30.000 bezoekers per maand. Door het platform effectiever en productiever in te richten en te werken aan naamsbekendheid en zoekmachineoptimalisatie willen we doorgroeien naar een miljoen bezoekers per jaar. We werken alleen met een succes-fee waardoor deelname laagdrempelig is: geen risico, geen inschrijfkosten.’

Roy Bos, Managing Director van Mabs4.0 bv: ‘Mabs4.0 heeft voor Showroommodellen.nl de online marketing en de technische en e-commerce kennis in huis om dit mogelijk te maken. Alle spelers in de meubelbranche kunnen gebruik maken van dit onafhankelijke platform met een groot bereik. Zo kunnen zij hun showroommodellen verkopen. Het platform is makkelijk in gebruik aan de voor- en de achterkant. De consument ziet, bezoekt en klikt online op een platform waar de showroommodellen van deelnemende partijen uit de meubelbranche bij elkaar staan. Hierdoor kan de consument snel het showroommodel vinden dat voldoet aan zijn of haar specifieke behoeftes. Aan de achterkant kunnen alle verkopers van showroommodellen zelf hun aanbod eenvoudig op de site zetten en alle details daarvan vermelden. Zo kunnen we samen kwaliteit, service en een korte levertijd bieden van topmerken tegen een gereduceerde prijs. Voor de start van showroommodellen.nl hebben we in korte tijd een state-of-the-art marktplaats ontwikkeld en een rebranding gedaan. Daarmee hebben we een mooi vertrekpunt gecreëerd waarmee we nieuwe partners op ons platform kunnen verwelkomen. Zo kunnen we het productaanbod verbreden. Met een ambitieuze roadmap gaan we de komende kwartalen en jaren de functionaliteiten verder ontwikkelen die kopers helpen hun perfecte match te vinden en verkopers helpen om hun showroommodellen sneller te verkopen.’

Voor meer informatie, kunt u contact opnemen met:

Roel Swieringa
Roel@showroommodellen.nl
+31 6 11774947
Roy Bos
Roy.Bos@mabs40.com
+31 6 41260615

www.showroommodellen.nl

www.mabs40.com

ACTIE

#haalhetlokaal

Spaar
& Win

Doe je mee?

Maak kans op
€50,- shoptegoed!

HEERLEN
MIJN
STAD

heerlenmijnstad.nl/winactie



Heerlense kerstkaart van Kitty Stoop zorgt voor ‘lichtpuntje’

Na het succes van de Lieve Heerlenaren kaarten tijdens de eerste lockdown kwam al snel naar voren dat Heerlenaren überhaupt Heerlense kaarten misten. Hierop gaven de stadspromoters van Heerlen Mijn Stad de opdracht aan drie lokale makers om een kunstkaart te ontwerpen. Allen gingen aan de slag met als uitgangspunt “Jouw kijk op Heerlen”. Toon Hezemans trapte af en Zindzi en Puck van Tableau volgden. Nu is Kitty Stoop als derde en tevens hekkensluiter aan de beurt. Kitty maakte een prachtige schets van het Royal Theater tegen een inktblauwe sterrenhemel. Deze kunstkaart symboliseert de lichtpuntjes die we zo hard nodig hebben in deze tijd, en is wat betreft Heerlen Mijn Stad ook de eerste officiële Heerlense kerstkaart. De kaart van Kitty is gratis af te halen bij Boekhandel van der Velden van Dam (Promenade), Boekhandel de Plantage (Corio Center), Visit Zuid-Limburg Winkel (Bongerd) en bij Tableau (Oranje Nassaustraat) in Heerlen-Centrum.

Zie ook: www.heerlenmijnstad.nl/lieveheerlenaar

Wil jij ook zo'n prachtbaan?

Bij het Dr. Ackenshuis hebben wij mooie vacatures.
Meer weten? Mail naar communicatie@sevagram.nl
We helpen je graag verder!



Liefde geven vanuit je hart, dan zit het goed



"Het is iedere keer afwachten wat de dag brengt. Maar één ding is altijd hetzelfde: iedere cliënt is uniek en verdient zorg van hoge kwaliteit." Mischa Micuda werkt sinds 2011 als verpleegkundige bij Dr. Ackenshuis in Gulpen. Sindsdien gaat ze iedere dag met plezier naar haar werk. "Ik woon zelf in een dorp en wilde in een dorp werken. Ik houd van het dorpsgevoel. En dat krijg ik bij Dr. Ackenshuis zeer zeker. Op welk tijdstip mijn dienst ook begint, ik krijg altijd een warm welkom."

Mischa's cliënten hebben dementie en/of gedragsproblemen. "Observeren is belangrijk. Welke mimiek en houding heeft de cliënt? Waarom is de cliënt boos of juist blij? Wat zijn de triggers? En dan hierop de juiste benaderingswijze toepassen. Zo voelt de cliënt zich gerespecteerd als mens en zo laat ik weten dat ik er ben om te helpen." Empathie is volgens Mischa een onmisbare eigenschap voor een verpleegkundige. "Als je liefde geeft vanuit je hart en je verplaatst in een ander, dan zit het goed. 'Leef je dag en maak er iets moois van', zeg ik altijd."

In haar vrije tijd verdiepte Mischa zich in etherische oliën. "Medicijnen waar het moet, oliën waar het kan. De oliën kunnen onrust wegnemen en veiligheid bieden. Het is niet alleen een geur, het ondersteunt ook het welbevinden van de cliënt. Ik vind het mooi dat ik van Sevagram de ruimte krijg om dit te doen."

Leren, improviseren en doorgroeien bij Dr. Ackenshuis



"Het begon met de vacature. Daar stond in dat je out of the box moest denken en dat je gevraagd en ongevraagd advies mocht geven. Dat sprak mij aan en zorgde ervoor dat ik durfde te solliciteren terwijl ik geen achtergrond in de zorg heb." Nadine Hermans begon in augustus 2019 bij Dr. Ackenshuis in Gulpen als Coördinator Welzijn, een heel nieuwe functie. Inmiddels is ze Coördinator Zorg en Welzijn. In die functie heeft ze de Hazelhof onder haar hoede, waar bewoners met het syndroom van Korsakov verblijven. "Al tijdens het sollicitatiegesprek, was ik verkocht."

Het was "spannend" om een blanco functie in te mogen vullen. In het begin lag de nadruk vooral op het welzijn van bewoners en het coachen van collega's. Al lerend en experimenterend werd Nadine's werk steeds breder. "De mensgerichte zorg van Sevagram en de Planetree-visie passen bij mijn eigen waarden en normen. De bewoners moeten zich thuis voelen want de Hazelhof is hun huis in een gewone straat."

De doorgroeimogelijkheden vindt Nadine ook een groot pluspunt. "Bijscholing is altijd mogelijk. Dat vind ik mooi, want ik ben heel leergierig. Ik ben nooit uitgeleerd. Bovendien wil ik mijn kennis graag delen met collega's. Dat maakt deze baan helemaal af." Toch is werken in de zorg niet voor iedereen weggelegd. Je moet flexibel zijn en houden van afwisseling. "Vaak verloopt mijn dag anders dan gepland. We mogen improviseren om de best mogelijke zorg te bieden. Ik houd van die onvoorspelbaarheid, zo raak je nooit in een sleur."



Wij wensen jou
en allen die je dierbaar zijn hele fijne
feestdagen en een gezond
en gelukkig 2021.

*Be strong, be fearless, be beautiful.
And believe that anything is possible when you
have the right people there to support you.*



Onze Spotify tip:
Geniet van het moment en van
elkaar met onze kerst-playlist
via www.mabs40.com/kerst



Roy Bos



VLOEREN EN GORDIJNEN VAN MANDERS MACHTIG MOOI

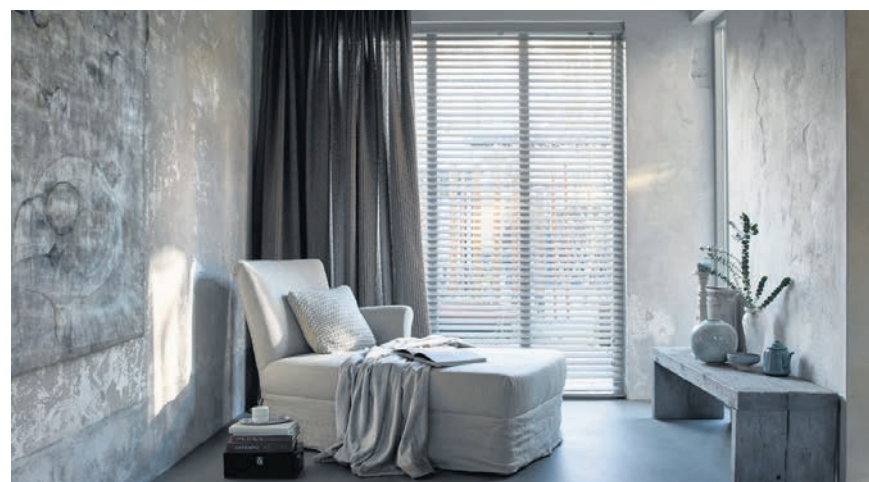


Wij helpen u graag bij uw keuze
harde of zachte vloerbedekking zoals
tapijt, tapijten, parket of laminaat,
vinyl, marmoleum of PVC-stroken.

**ALLE VLOEREN NU
GRATIS GELEGD**

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

**ALLE GORDIJNEN NU
GRATIS GEMAAKT**



MANDERS INTERIEURS

VLOERBEDEKKING
RAAMDECORATIE
SLAAPCOMFORT

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



OORSPRONG VAN KERSTMIS

Waar komt de Kerstman vandaan?

Deze periode zal er over de hele wereld weer Kerstmis gevierd worden. In vele landen gaat dit feest gepaard met de komst van de Kerstman die cadeautjes meebrengt voor alle brave kinderen. De Amerikaanse versie van de Kerstman, *Santa Claus*, is onder meer afgeleid van de Nederlandse Sinterklaas.

Vandaag de dag worden Sinterklaas en Kerstmis in Nederland gezien als twee afzonderlijke feestdagen. Toch zijn er opmerkelijk veel overeenkomsten tussen Sinterklaas en de Kerstman. De traditie van de Kerstman, die stamt uit de achttiende eeuw, is namelijk gedeeltelijk gebaseerd op de viering van Sinterklaas.

SINTERKLAAS

Sinterklaas werd voor het eerst gevierd in de middeleeuwen in het noorden van Europa. Het feest vond plaats op 6 december, de kerkelijke feestdag voor de heilige Sint Nicolaas van Myra. In navolging van de heilige bisschop, die bekend stond om zijn anonieme gulheid, was het tijdens Sinterklaas gebruikelijk om geld te geven aan de armen. Later veranderde dit in het geven van cadeautjes aan kinderen die het hele jaar braaf waren geweest. Daarnaast werden er gedurende de eeuwen nog meer elementen aan de traditie toegevoegd, waaronder het feit dat Sinterklaas met een paard over de daken reed en de cadeautjes bezorgde via de schoorsteen. Toch bleef het uiterlijk van Sinterklaas, een oude serieuze man met een mijter en een bisschopsmantel, zeer dicht bij de oorspronkelijke Sint Nikolaas.

PROTESTANTSE UITVINDING

Tijdens de Reformatie in de zestiende en zeventiende eeuw wilden de protestanten niets meer weten van de katholieke heiligen. In veel Noord-Europese landen werd Sinterklaas daarom afgeschaft en werden de geschenken voortaan uitgedeeld met Kerstmis. In de zeventiende eeuw ontstond er vervolgens in Engeland ook een personificatie van het Kerstfeest: *Father Christmas*. Evenals Sinterklaas was ook 'Vader Kerstmis' een grijze oude man die geschenken bracht voor kinderen die braaf waren geweest. Maar in tegenstelling tot de Goedheiligman kwam hij niet uit Spanje, maar van de Noordpool en was hij niet serieus en streng maar vrolijk en jolig. De Engelse *Father Christmas* verspreidde zich uiteindelijk onder andere naar Frankrijk (*Père Noël*) en Spanje (*Papá Noel*).

SANTA CLAUS

Met de zeventiende en achttiende-eeuwse migratie van Britse en Nederlandse kolonisten naar de Nieuwe Wereld kwamen de tradities van Sinterklaas en *Father Christmas* vervolgens weer bij elkaar. In de loop van de eeuwen raakten de verschillende elementen van de twee gulle gevers steeds meer met elkaar vermengd, zodat er in 1773 voor het eerst melding werd gemaakt van één figuur: *Santa Claus*. De naam was duidelijk afgeleid van de Nederlandse Sinterklaas, evenals het feit dat hij zijn cadeaus bracht via de schoorsteen. Zijn feestdag en zijn uiterlijk, een vrolijke man in een sneeuwpak, waren echter gebaseerd op de Engelse *Father Christmas*. Overigens kreeg *Santa Claus* in de loop der tijd ook nog elementen uit verscheidene andere tradities mee. Zo werd er in 1823 voor het eerst geschreven over de rendieren van de Kerstman, die gebaseerd waren op de paardenhorde van de Scandinavische god Odin. Daarnaast vertoont het verhaal van Santa Claus ook veel overeenkomsten met de Russische 'Grootvadertje Winter'.

COCA COLA

Aanvankelijk werd *Santa Claus* in navolging van Sinterklaas veelal afgebeeld als een slanke man. In 1863 tekende Thomas Nast de Kerstman echter voor het eerst als een dikke man, net als *Father Christmas*. Dit beeld werd overgenomen door het bedrijf Coca-Cola, dat in 1931 gebruik maakte van Santa Claus in een grootschalige reclamecampagne. Hierdoor werd het beeld van de Kerstman, een vrolijke bolle man met een snor en een baard, rode wangen en een rood pak, definitief vastgelegd. Sindsdien is in vele Europese landen de traditie van Vader Kerstmis grotendeels vervangen of samengevoegd met Santa Claus. Sinterklaas daarentegen is er tot nu toe nog wel in geslaagd om los te blijven bestaan van de Kerstman.

Bron: isgeschiedenis.nl



DE KERSTBOOM

De kerstboom kent een lange geschiedenis. Er zijn bewijzen dat al in de 15e eeuw versierde bomen werden gebruikt bij Christelijke (mid)winterfeesten. In latere eeuwen lieten vooral welgestelde Oost-Europeanen en Duitsers weelderig versierde bomen opzetten in hun huizen. Al snel nam ook de Engelse adel deze gewoonte over.

Pas in de 19e eeuw verspreidde Duitse emigranten de kerstboom zoals we die nu kennen over de 'gewone' westerse wereld. Vooral het opzetten van kerstbomen in barakken en militaire ziekenhuizen tijdens een oorlog in 1870-1871 deed de populariteit van het gebruik veel goeds. Aanvankelijk waren kerken niet ontvankelijk voor de 'heidense' bomen, maar gezien de populariteit onder het volk deed de kerstboom in de late 19e eeuw ook zijn intrede in kerkgebouwen.

NEDERLAND

In Nederland werd de kerstboom bij het grote publiek bekend via de zondagsscholen. Hiervoor gebruikte men een spar die traditioneel versierd werd met appels, noten en kaarsen. In de twintigste eeuw werden deze vervangen door glinsterende ballen en linten.

De laatste jaren is er een ras bezig met een gestage opmars in populariteit: de Nordmann spar. Begrijpelijk want deze boom heeft vollere takken dan andere rassen. De takken hebben bovendien een mooie blauwgroene kleur. Maar de Nordmann is vooral populair geworden omdat dit ras géén naalden laat vallen.

In 1883 wordt de kunstkerstboom geïntroduceerd. De ontwikkeling van kunstkerstbomen heeft sindsdien niet stilgestaan. Integendeel, een moderne kunstkerstboom is amper meer van een echte boom te onderscheiden.

(4 PERS.)



Hertenbiefstuk met een smaakvolle stroperige zoete rode portsaus. Je weet niet wat je proeft! Hertenbiefstuk is een lekker stukje wild dat je bij voorkeur saignant eet. Dat is nog een stapje voor medium rare. Het verschil tussen een gewone biefstuk en hertenbiefstuk? Aan hertenbiefstuk zit een lichte patésmaak. Dat maakt dat hij net iets anders smaakt dan een gewone biefstuk. Maak dit gerechtje voor een bijzondere gebeurtenis als de Kerst. Je zult er indruk mee maken op je gasten en de moeilijkheidsgraad valt reuze mee.

- 4 herten biefstukjes (4 x 125 gram)
- een flinke klont roomboter
- een scheut olijfolie
- 600 ml rode port
- 200 ml wildfond
- 4 jeneverbessen
- 2 kleine laurierblaadjes
- 4 eetlepels koude roomboter in blokjes
- peper en zout
- verder heb je wat aluminiumfolie nodig



- 100 gr boter
- 2 eetl cacao
- 100 gr pure chocolade
- 2 eieren
- 2 eierdooiers
- 100 suiker
- Boter om in te vetten
- 100 gr bloem
- Aardbeien of frambozen
- Vanille ijs
- Slagroom

Soufflepotjes van ca 7 a 8 cm doorsnede
(een ovenbestendig kopje kan ook)

Verwarm de oven op 180 graden. Vet de ovenschaaltjes in met wat boter en bestuif ze met wat cacao poeder. Smelt de boter en chocolade samen au bain marie. Als de chocolade helemaal gesmolten en glad is laat je hem 10 minuten afkoelen. Klop ondertussen met een mixer de eieren, eierdooiers en suiker tot een luchtig lichtgeel mengsel. Spatel de chocolade er door. Zeef de bloem boven het beslag en spatel deze erdoor. Doe het beslag in de ovenvaste schaalpjes en zet ze tussen de 12 en 15 min in de oven. Als het lava cakeje gerezen is en de bovenzijde droog is, zijn ze meestal goed. Plaats het lava cakeje midden op het bord en serveer direct. Lekker met een bolletje ijs, eventueel slagroom en aardbeien of frambozen.

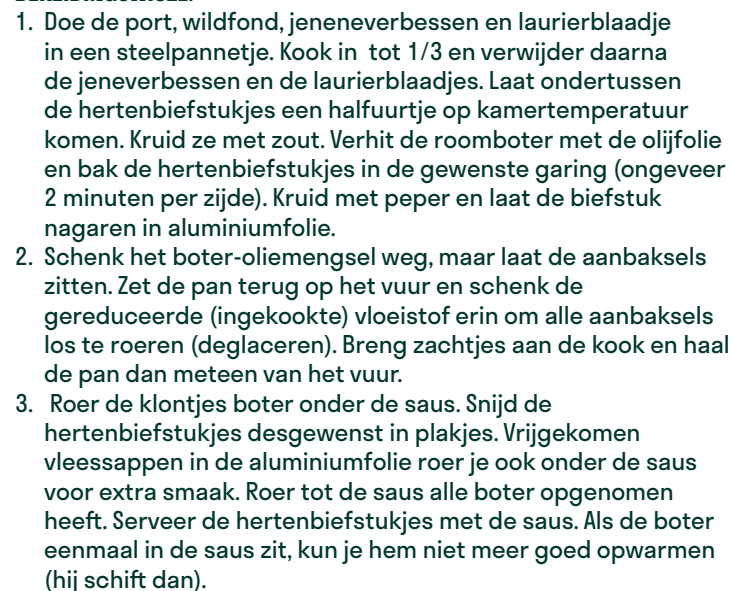
- 5 paprika's (3 rood, 1 geel, 1 groen)
- 4 tomaten
- 3 teentjes knoflook
- 1,5 liter groenten-kruidenbouillon
- Verse dille
- 1 prei
- 1/4 witte kool
- Olijfolie
- Snufje zout en peper
- 8 coquilles

Was de paprika's en maak ze schoon door de zaadlijsten eruit te snijden. Snijd ze vervolgens in kleine stukjes. Verhit een grote pan met een scheutje olijfolie en bak hierin de paprikastukjes.

Snij ondertussen de tomaten en teentjes knoflook fijn en voeg deze na een paar minuutjes toe. Bak kort mee en leg vervolgens twee eetlepels van het mengsel apart. Voeg iets meer dan de helft van de bouillon toe en breng je soep tot nét onder het kookpunt.

Pureer in een blender of keukenmachine de soep zo fijn mogelijk, indien nodig in twee delen. Voeg naar smaak meer bouillon toe en pureer tot hij de gewenste dikte heeft. Bak in een pannetje op middelhoogvuur de coquilles in een scheutje olijfolie twee minuutjes per kant en zet ze apart.

Zeef de soep en breng op smaak met fijn gesneden dille, zout en peper. Snijd de witte kool en prei heel fijn en meng met de reepjes tomaat en parpika. Garneer de soep met dit groentegarnituur en top met de gebakken coquilles.



Tip: serveer de hertenbiefstuk met een lekkere dot fluwelen pastinaakpuree en eventueel wat goudbruine pommes duchesses.

- **er oorspronkelijk acht rendieren de arreslee voorttrokken? Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Donder en Blitzen. In 1939 bedacht Robert L. May Rudolph in opdracht van een Amerikaanse retailketen de ons bekende Rudolph met zijn rode neus.**

- **rendieren echt een rode neus kunnen krijgen? Rendieren hebben namelijk anderhalf tot twee keer zoveel haarvaatjes in hun neus dan mensen. Als hun bloed snel stroomt door extra inspanning ontstaat vanzelf een rode neus.**

- de traditie van kussen onder de maretak met kerst uit Scandinavië komt? Als vijanden elkaar tegenkwamen in het bos en onder de maretak stonden, moesten ze een wapenstilstand houden. De maretak, ook wel mistletoe genoemd, staat voor liefde en vrede, dus dit past natuurlijk heel goed bij kerst.

- er verschil is tussen een kerst- en een paasbrood? Op de eerste hoort poedersuiker, op de ander niet.

- **Tweede Kerstdag is ontstaan omdat het dienstpersoneel op Eerste Kerstdag moest werken? De volgende dag waren ze vrij en kregen ze eten mee voor de familie. Uit die traditie is het kerstpakket ontstaan.**

- **het geven van kerstcadeaus verwijst naar de cadeaus die de drie wijzen op kerstochtend aan kindeke Jezus hebben gegeven?**

- **de Kerstman in Canada zijn eigen postcode heeft? Kinderen in Canada krijgen zelfs antwoord als ze post sturen naar de Kerstman, maar dan moeten ze hun brief wel voor 16 december versturen. Het complete adres is:**
SANTA CLAUS, NORTH POLE HOH
OHIO, CANADA

- **engelenhaar ook echt naar engelen verwijst? Al decennialang gebruiken mensen engelenhaar om de boom te versieren. Door engelenhaar in de boom te hangen, wilden mensen laten zien dat echte engelen de boom hadden versierd, waarvan er prachtige haren achtergebleven. Later werd het haar vervangen door de zilveren en kleurige slierten, maar de gedachte erachter is nog steeds dezelfde.**

- je volgens de Mexicanen een rode onderbroek moet dragen als je een nieuwe liefde wilt in het nieuwe jaar? En ze geloven dat een gele onderbroek staat voor financiële voorspoed en wit ondergoed voor een goede gezondheid?

- **Julius Caesar in 46 v. Chr. bepaalde dat 1 januari de eerste dag van het jaar moest zijn?**

- **Samoa als eerste land Nieuwjaarsdag viert? Wanneer het in Samoa 00.00 u 's nachts is, is het in Nederland 11.00 u in de ochtend.**

- **100 gram oliebollen ‘maar’ 256 calorieën en een eierkoek 287 calorieën bevat? Feitelijk gezien kun je dus beter oliebollen eten.**

- **vuurwerk oorspronkelijk werd afgestoken om boze geesten weg te jagen? Op deze manier kon men fris en rein het nieuwe jaar beginnen. Tegenwoordig willen we gewoon genieten van mooi en bijzonder vuurwerk.**

- **de populairste voornemens nog altijd zijn: meer tijd met familie en vrienden doorbrengen, meer sporten en afvallen/op dieet gaan?**

SnowWorld is er voor iedere wintersporter. Of je nou je eerste sporen in de sneeuw wilt leren maken of wanneer je al een doorgewinterde sneeuw liefhebber bent. Wij bieden onvergetelijk avontuur voor iedereen. Adventure Awaits!

SnowWorld Landgraaf

SnowWorld Landgraaf beschikt over het grootste overdekte wintersportdorp van Europa met vijf pistes en acht liften, waaronder een 6-persoons stoeltjeslift. De langste afdaling in Landgraaf is bijna 400 meter lang, zodat ook de echte liefhebber zich kan uitleven. Dit is de langste indoorpiste van de Benelux met een indoor FIS-Rennstrecke. Tevens biedt SnowWorld Landgraaf een Olympisch funpark. Voor kinderen en beginners zijn er ook genoeg opties, met twee oefenpistes van elk 100 meter lang met beiden hun eigen hellingsgraad. Voor meer informatie over tickets, lessen & cursussen: www.snowworld.com

**Deze winter bij SnowWorld:
Ervaar de magie van winter(sport)**

Ken je dat gevoel? Dat warme, knusse en gezellige gevoel dat je ervaart tijdens de meest bijzondere tijd van het jaar. Je zou het kunnen omschrijven als een gevoel waar ieders hart sneller van gaat kloppen. Iets magisch!

Een magisch gevoel is voor iedereen anders. Denk aan verbaasd worden, verrassen, ontdekken en genieten. Maar niet alleen een gevoel kan magisch zijn. Ook sneeuw is magisch! Ontdek de schoonheid van wintersport en ervaar het magische wintersportgevoel bij SnowWorld, veilig en vertrouwd in eigen land!

Voor meer informatie: www.snowworld.com/magic

**GORENJEĆ WENST U
FIJNE FEESTDAGEN EN EEN GEZOND 2021**



Schoonmaakbedrijf
Gorenjec

Schoonmaakbedrijf Gorenjec V.O.F.
Jeustraart 28
6367 EW Voerendaal
Tel. 045-5458495
info@sb-gorenjec.nl
www.schoonmaakbedrijf-gorenjec.nl

2de Vestiging
Handelsstraat 30
6135 KL Sittard
Tel. 046-2402403

Openingstijden:
Ma. t/m za.: 07.00 – 18.00 u
Zondag gesloten



KOOPZONDAG

13&20 DECEMBER

11.00-16.00 UUR

Kerstavond &
Oudjaarsavond
open tot 16.00 uur

**20% KORTING OP
BUGGATI & BERKELMANS
SCHOENEN**

LET OP !

Wij verzenden geen mailing inclusief waardecheque van € 10,00 per post in de maand december. U kunt een waardecheque downloaden op onze website, of één van onze medewerk(st)ers vragen u een waardecheque uit te schrijven.

Vanaf januari 2021 hebben wij **geen koopavond** meer op donderdagavond, en sluit onze winkel gewoon om 18.00 uur.

15%-50% KORTING

Petrol Industries, No Excess,
Noize, Lerros, PME Legend, Gabbiano,
Vanguard, Cast Iron, Blue Fields

15%-50%

KORTING OP ALLE DAMESKLEDING

met o.a. de volgende merken :
Lebek, Sensia, Leona,
Rino & Pelle, Ned, Zoso, Red Button,
Fos Amsterdam & Red Button



KRUISWOORDRAADSEL*

14

HORIZONTAAL

- 5. 31 December
- 6. Bubbels uit Frankrijk
- 10. Voornemen in januari
- 11. Overgang van oude naar nieuwe jaar
- 13. Feestvieren
- 14. Versieren
- 15. Vuurwerk dat vonkjes verspreidt
- 16. Stoppen met roken
- 17. Vuurwerkgeluid

VERTICAAL

- 1. Gefrituurd deeggerecht
- 2. Iemand het beste gunnen
- 3. Naar een bepaald tijdstip terugrekenen
- 4. Vaak zelfgemaakt gebak
- 7. Driehoekige lekkernij van bladerdeeg
- 8. Wordt afgestoken met Nieuwjaar
- 9. Tijdrekenkundig stelsel
- 12. Zakelijke bijeenkomst in januari

* Zie de oplossing op pagina 19.



PUZZELWINNAARS
UIT ONZE EDITIE NOVEMBER

DE JUISTE OPLOSSING WAS:
ROMEINS BADHUIS HEERLEN

1e prijs jaarkaart voor 2 personen
Thermenmuseum + wellnesspakket
twv € 50,-
Dhr/mevr Roberts uit Oirsbeek.

2e prijs 5x jaarkaart voor 2
personen Thermenmuseum
Dhr en mevr Huijsen-Leendertse
uit Klimmen
Dhr J. Haenen uit Wijlre
Mevr J. Hollewijn-Saris uit Heerlen
Dhr en mevr Laufen uit Kerkrade
Mevr I. Boonman uit Brunssum

3e prijs 2x jaarkaart voor
1 persoon Thermenmuseum
Mevr A. Hofman
uit Valkenburg a/d Geul
Mevr M.A. Janssen uit Heerlen

IEDEREEN GEFELICITEERD EN WIJ
BENADEREN U NOG VOOR DE PRIJS.

		4	2	3		7		
		6			1		2	
1	2			4				9
5							8	
9		1		2		5		6
	8							3
3				8			6	1
	4		1			3		
		7		5	2	4		

			3		4			
		8		2		1		
4	9						2	7
	3	2	4		7	6	8	
	8	5	1		3	4	9	
6	1						3	4
		7		4		8		
			6		2			

2*

3*

SUDOKU



				8			
5			2		9		6
	2	9				8	3
	6						8
4				5			9
	1						7
	4	3				9	1
2			8		1		4
				2			

2								6		
	1			4						
				5		9				3
		1	6				8			
	9			3				5		
		4				7	3			
6				9		2				
					8			4		
			2							9



EXTRA

BOODSCHAPPEN DIENST:

- ✓ Kant en klaar maaltijden
- ✓ Gratis gekoeld thuisbezorgd
- ✓ Geen verplichtingen

↓
WWW.ALLE-SMAKEN.NL

0475-744070

045-5284012

Maak een heerlijke najaarswandeling in ons prachtige Parkstad Limburg

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

Romeinse wandelroute Bocholtz/Simpelveld

In het dorp Bocholtz is het Romeins verleden nog springlevend. De bakker bakt Romeins brood, de boer ploegt boven de Romeinse villaresten en de bank houdt het monetaire erfgoed van de Romeinen in stand. Ook al in de Romeinse tijd werd er in en rondom het huidige Bocholtz gewoond en gewerkt. Voornamelijk op de akkers vanuit de Romeinse boerenbedrijven, zoals Villa Vlengendaal. Wat dat betreft is er niet veel veranderd, want de villaresten liggen nog steeds op agrarisch gebied. Het Romeinse erfgoed is overal!

Deze 4,7 lange route voert je door het prachtige gebied rondom Bocholtzerheide. Je hebt er een prachtig uitzicht over de Zuid-Limburgse heuvels. Deze route brengt je in de buurt van de Duitse grens. Parkeren kan bij de Kruising Heiweg-Molenweg. De route is te volgen via de rode paaltjes.

Start- en eindpunt: *Wilhelminastraat, Bocholtz*

Langs vondsten en villa's Voerendaal

De heuvelachtige omgeving van Voerendaal biedt prachtige uitzichten waarvan je geniet tijdens deze 16,4 km lange wandeling. Dat het hier goed toeven is, dat vonden de Romeinen ook al. In Voerendaal kun je nog steeds rondlopen in Romeinse tuinen, Romeinse wijn proeven en je weg vervolgen langs een eeuwenoud Romeins tracé.

Dwars door het huidige Voerendaal legden de Romeinen een grote weg aan, de Via Belgica. In de omgeving hiervan bouwden ze de grootste villa die in ons land is teruggevonden, ze ontgonnen akkers voor grootschalige graanteelt en lieten prachtige vondsten achter. Let op, deze route is niet bewegwijzerd. Bezoek net als de wandelroute in Bocholtz voor meer informatie over het Romeinse verleden de website van Via Belgica.

Start- en eindpunt: *Schoolstraat 5, Klimmen*

Dwergroute Wijnandsrade-Nuth

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

Start- en eindpunt: *Opfergeltstraat 3k, Wijnandsrade*

Amstelbachroute Kerkrade

Tussen het Zuid-Limburgse Kerkrade en het Duitse Herzogenrath en Aken ligt de prachtige Amstelbachroute, waar drie beken samenkomen, bijzondere moerasplanten groeien en de das huist. Deze 7,6 km lange wandelroute is niet bewegwijzerd, maar te downloaden als pdf. Je begint je tocht in de Haus-Heyden-Straße en wandelt van daaruit het Pferdelandpark in, dat tevens onderdeel is van maar liefst elf grensoverschrijdende Euroderoutes. Je ontdekt onder andere de Gut Obermühle en de Anstelerbeek. Bovendien brengt de wandeling je langs de museumdrieling Cube, Columbus en Continium, een van dé attracties van Kerkrade, die op steenworp afstand ligt van station Kerkrade Centrum.

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

Bron: [Visitzuidlimburg.nl](https://www.visitzuidlimburg.nl)



Edwin Meijers, Aftersales manager bij Smeets Autogroep, en Marcel Verhoeven, verkoop Mercedes Benz bestelwagens, zijn dan ook blij mee te kunnen helpen: ‘Er is enorm veel vraag naar goed geschoold technisch personeel in deze tijd en dit zal in toekomst alleen maar meer worden. Wij ondersteunen dan ook graag het techniekonderwijs in de regio, om zo meer kinderen, jongeren en volwassenen enthousiast te krijgen voor (automotive) techniek.’ Ook Lixel Bevk en Amin Elouazghari, teamleiders bij TCPL, zijn blij met deze lokale samenwerking: ‘Smeets ziet het belang van kwalitatief techniekonderwijs in Parkstad en door deze samenwerking kunnen wij weer meer kinderen enthousiast maken voor techniek.’ De techniekbus is te herkennen aan de opvallende print op de zijkant welke is aangebracht door AM Colourline uit Nieuwstadt. Vanaf deze week kunt u de nieuwe techniekbus tegenkomen in de regio Parkstad.

Techniekbus op (de) weg

Om basisschoolleerlingen in de regio kennis te laten maken met de mooie uitdagingen in de techniek heeft Techniekcollege Parkstad Limburg (TCPL) sinds deze week een heuse techniekbus rondrijden. Deze bus is tot de nok toe gevuld met techniek-materialen en bijbehorende uitdagende opdrachten. TCPL zoekt samenwerking met basisscholen, zodat basisschoolleerlingen laagdrempelig kennis kunnen maken met diverse facetten van techniek.

Techniekcollege Parkstad Limburg, is het VMBO voor techniekopleidingen voor heel Parkstad! Leerlingen van Emmacollege, Herlecollege, Brandenburg en Holz die na klas 2 kiezen voor techniek komen naar deze locatie. In ditzelfde gebouw zitten ook de techniekopleidingen van VISTA College (MBO), hierdoor is er een steeds betere samenwerking die zorgt voor soepele doorstroommogelijkheden voor de leerlingen. Op TCPL is er aandacht voor loopbaanoriëntatie en aansluiting met het bedrijfsleven door onder andere gastlessen, stages en bedrijfsbezoeken. Door de aanschaf van moderne techniekmaterialen en de samenwerking met het technisch MBO

Parkstad en omgeving is TCPL de opstap naar een toekomst binnen de techniek. Samen met het Ministerie van Onderwijs en partners in het bedrijfsleven streeft TCPL ernaar om techniek in Parkstad onder de aandacht van de jeugd te brengen. De techniekbus gaat helpen bij de realisatie van deze doelstelling.

De Techniekbus is mede tot stand gekomen door een samenwerking met de lokale Mercedes-Benz dealer Smeets Autogroep uit Heerlen. Ook zij onderschrijven het belang van kwalitatief techniekonderwijs in de regio Parkstad en werkten dan ook graag mee aan de realisatie van de techniekbus.



Techniekcollege Parkstad Limburg
Schandermolenweg 21 | Heerlen
www.tcpl.nl



SMEETS
AUTOGROEP

Smeets Autogroep
Handelsstraat 2 Heerlen
www.smeets.ag



C - SOME



C-SOME Creativity!

De dagen worden weer korter en de avonden langer. We verblijven weer meer in huis, gezellig in de woonkamer of de leef keuken, de open haard en kaarsjes aan en een gezellig sfeerlicht erbij. Helemaal met de komende feestdagen in het vooruitzicht.

Wat is er dan leuker om een armatuur of lamp zelf te creëren? Geheel naar je eigen stijl of smaak afgestemd op je interieur.

Met onze Creative Cables componenten (meer dan 50.000 combinatie's mogelijk!) én iedere maand worden er weer nieuwe, eigentijdse items toegevoegd.

Ben je zelf niet zo handig of durf je het zelf niet aan om je eigen armatuur te creëren dan kan Floris je altijd met raad en daad bijstaan om zo toch een armatuur te krijgen helemaal naar je eigen smaak en wensen. Floris kan ook een creatie samenstellen in zijn eigen design. Het kan allemaal bij C-SOME! In onze Conceptstore kom je ook altijd enkele van deze eye-catchers tegen. Je kunt de armaturen zelf ophangen bij jou thuis of onze vakmensen komen deze bij jou thuis installeren.

C-SOME, we inspireren je graag!

C-SOME by Waterval

Frankenlaan 3
6419 BT HEERLEN
www.-c-some.nl

Follow us at Instagram en Facebook

Vrijheid en gewoon wonen met een fysieke beperking?



In Brunssum staat een Fokuswoning te huur!

Een aangepaste woning met een ruime woonkamer, open keuken, twee slaapkamers en balkon. Interesse? Kijk voor meer informatie op onze website!

www.fokus.nl



Gun je kind een vliegende start!

Vanaf 24 augustus kunnen alle Landgraafse peuters vanaf 2,5 jaar maar liefst 16 uur per week naar de peuteropvang. Wij werken met een programma voor voor- en vroegschoolse educatie (VVE). Zo wordt uw kind extra goed voorbereid op de basisschool. Tevens bieden we dagelijks een gezonde lunch aan.

Kijk voor al onze locaties op onze website en meld je kind snel aan!



Akerstraat 149
6466 HD Kerkrade



info@kinderopvangparkstad.nl
www.kinderopvangparkstad.nl



045-5426688



Kinder Opvang Parkstad

Samen zijn wij
dit turbulente jaar
doorgekomen en samen
staan wij klaar voor u.

Wij wensen u fijne kerstdagen
en ook in 2021 zijn wij er voor
u!

Medewerkers
MeanderGroep



MeanderGroep



DE JUISTE ZORG, OP DE JUISTE PLEK, OP HET JUISTE MOMENT.

We horen het u hardop afvragen; "Moet ik met deze klachten wel of geen contact opnemen met de huisartsenpost?". Het zit zo; wanneer u in de avond, nacht of in het weekend te maken krijgt met een gezondheidsprobleem dat in uw ogen acuut is, dient er contact te worden opgenomen met de huisartsenpost. De zorgspecialist aan de andere kant van de lijn bepaalt op dat moment wat de juiste zorg, op de juiste plek, op het juiste moment is.

De uitkomst van het telefoongesprek kan dus verschillend zijn. Van een telefonisch advies tot een consult bij de huisartsenpost tot een doorverwijzing naar de eigen huisarts. Maar wat is nou het exacte verschil tussen de huisartsenpost en uw eigen huisarts? Waar de huisartsenpost bedoeld is voor spoedzorg in de avond, de nacht en het weekend, staat de eigen huisarts ter beschikking voor reguliere zorg. Doordat uw eigen huisarts de afgelopen jaren uw vaste vertrouwenspersoon is geweest, kent hij u en uw gezinssituatie als geen ander. Daarnaast heeft hij het volledige dossier ter beschikking.

Kortom, een bezoek aan de huisartsenpost is anoniem en gericht op spoed, terwijl een bezoek aan de eigen huisarts persoonlijk en dichtbij is. Het is dus afhankelijk van uw klachten wat voor u de juiste zorg, op de juiste plek, op het juiste moment is. Om dit te bepalen denken de zorgspecialisten graag met u mee!

Harriët Plantinga (Manager huisartsenpost)
en Simon Kleijkers (Huisarts)



Huisartsenpost
Oostelijk Zuid-Limburg
Voor Spoed

www.huisartsenpost-ozl.nl



Met spoed een huisarts nodig buiten kantoortijd? 045 - 577 88 44

U voelt zich niet goed. Wilt het liefste even naar de dokter, maar het is avond, nacht, weekend of een feestdag. De praktijk van uw eigen huisarts is gesloten. Wat nu?

Bepaal of uw klacht echt spoedeisend is

De beste zorg krijgt u namelijk bij uw eigen huisarts, doordat hij/zij uw dossier kent. Ga naar thuisarts.nl of download de app 'moet ik naar de dokter' om te kijken of uw klacht spoedeisend is. Is dit het geval, bel dan de Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg.

www.huisartsenpost-ozl.nl



Nu is het moment

Ja, nu is **hét moment** om jouw
leven te veranderen!

Met een Ladyline behandelplan krijg
je niet alleen het **figuur** en **gewicht**
waar je weer blij mee kan zijn.
Je versterkt vooral ook jouw **immuunsysteem**
en je **fysieke** en **mentale fitheid**.

Wil je meer weten over de mogelijkheden?
Bel ons op of reserveer jouw advies op maat
gesprek via Ladyline.nl

Lady
LINE

Hoensbroek

Kouvenderstraat 87

T: 045 - 521 28 15

Landgraaf

Streeperstraat 68-70

T: 045 - 820 09 10

Wie kent ze niet, de voornemens voor het nieuwe jaar, zoals afslanken, gezonder leven, stoppen met roken, etc. Allemaal leuk en aardig, maar er zijn slechts enkelen die het langer volhouden dan slechts de maand januari. Nu is het natuurlijk ook niet altijd makkelijk je dagelijkse gewoontes van het ene op het andere moment op te geven. Wij geven hier enkele tips hoe je bepaalde leefstijlveranderingen en voornemens kunt continueren of in ieder geval langer vast kunt houden.

Hoewel begin januari gebruikt wordt als pressiemiddel om te starten met goede voornemens, is het op de eerste plaats van belang dat je er zelf, vooral geestelijk, klaar voor bent. Als je meer wilt gaan bewegen door te gaan sporten, hetzij buiten of in de sportschool, is het niet verstandig als je dit met veel tegenzin doet. Bij 90% van deze gevallen, duurt het geen maand of men vervalt in het oude patroon door gebrek aan discipline.

Als stok achter de deur is het aan te raden je voornemens te delen met een ander en dit bij voorkeur samen te doen. Zo zul je bijvoorbeeld bij het stoppen met roken minder in de verlegenheid komen als je partner met je meedoet in plaats van lekker een sigaretje op te steken in je nabijheid. Nog even afgezien van het feit dat het ontmoedigingsbeleid van de overheid meehelpt om te stoppen met roken door de prijs van een pakje sigaretten naar ongekende hoogten op te schroeven. Bovendien geldt al een rookverbod in diverse openbare ruimten, zoals restaurants en café's.

De stok achter de deur, zoals hierboven genoemd, geldt in principe voor alle soorten voornemens. Het is altijd prettig als je er niet alleen voorstaat en je partner of omgeving het je vergemakkelijkt door mee te doen of je te stimuleren. Zo zou je heel goed met elkaar kunnen afspreken samen gezonder te eten en te koken.

Afslanken doe je doorgaans niet alleen door meer te bewegen, maar ook door gezonder te eten en in kleinere porties. Maak het jezelf makkelijker door in ieder geval geen chips, snoep of andere dikmakers in huis te halen. Voordat je met afslanken begint, kun je de zogenaamde snoepkastjes beter leegmaken, want wat je niet binnen handbereik hebt, kun je ook niet aankomen.

Probeer niet meerdere voornemens ineens te doen, maar concentreer je op eentje, want daar heb je als voldoende mee om handen. Indien het ene voornemen namelijk minder succesvol is dan het andere, dan kan dit ten koste gaan van hetgeen goed gaat en je geeft aan alles de brui.

Kies het juiste moment om te starten met je voornemen. Bij voorkeur niet dus niet als je op vakantie bent, want dan wil je genieten en je niet teveel aan regeltjes en beperkingen houden.

Tenslotte willen we meegeven dat het van belang is dat je de voorgenomen voornemens doet omdat je je er goed bij voelt. Doe niets dwangmatig, maar geniet bij alles wat je doet en realiseer je je doelstelling, dus waar je het voor doet. Pas dan weet je dat je 'missie' succesvol zal zijn.

Meer uitdagingen aangaan en meer leren.

Oplossing kruiswoordraadsel van pagina 1

**KOOP MET
PLEZIER BIJ
DE LOKALE
WINKELIER!**



Ik zocht iets
met het oog op
de toekomst...

...Ik vond een
appartement bij
een zorglocatie.

‘Het is hier mooi wonen in Parc Douvenrade. Alles is dichtbij; aan de ene kant het groen, aan de andere kant het centrum. Dus ook als je gezond bent, is dit een goede keuze. En mocht je zorg nodig hebben, dan is het binnen handbereik.’ Lees het hele verhaal op www.parcdouvenrade.nl. Ook mooi wonen? **Bel voor meer informatie 0900 777 4 777.**

📍 Douvenrade 1 – Heerlen
☎ 0900 777 4 777
🌐 www.parcdouvenrade.nl

*Parc
Douvenrade*
Powered by Sevagram