



WIE ZOET IS KRIJGT LEKKERS...

Het is bijna zover dat we weer gezellig met z'n allen bij het haardvuur zitten, het gourmet-stel in het midden en wachten op het moment dat iemand op het raam klopt om vervolgens een volle wasmand met cadeautjes voor de deur aan te treffen. Kinderen hebben op school hun best gedaan om zo mooi mogelijke surprises te maken en papa's hebben zich suf gegoogled om een leuk gedichtje in elkaar te zetten.

Het is de tijd van lekker genieten van alle strooigoed, maar uiteraard zijn er ook moeders bij die heel creatief in de keuken zijn en zelf aan de slag gaan om heerlijke sinterklaasrecepten te bakken. Voor het gemak laten we hiervan al enkele smakelijke voorbeelden zien.

Wil jij niet door Sinterklaas overgeslagen worden, vergeet dan niet op tijd de schoen te zetten met uiteraard een wortel voor het paard van Sinterklaas!

PAGINA 2: RECEPT VAN DE MAAND, PUZZEL EN WIN EN LEZERSACTIE KASTEEL HOENSBROEK PAGINA 3: MAGNUS EINKAUFSPARK PAGINA 4: STEVIGE NAJAARSWANDEL- EN FIETSRoutes PAGINA 5: ESTERELLA, GEMEENTE HEERLEN, KINDER OPVANG PARKSTAD, DE ULTIEME DOORBRAAK	PAGINA 6: PAFFEN EN VAN ELTEREN, MANDERS INTERIEURS, SINTERMEERTENCOLLEGE, ALZHEIMER PARKSTAD PAGINA 7: 16 ZUID-LIMBURGSE JOGG-GEMEENTES, GEMEENTE HEERLEN, SHOWROOMMODELLEN, PAGINA 8 + 9: CIRERO ZORGGROEP	PAGINA 10: STEM OP KASTEEL HOENSBROEK, DOE JE LICHT AAN, WINNAARS PUZZEL OKTOBER PAGINA 11: KASTEEL HOENSBROEK PAGINA 12: KRINGLOOP LENTJHEUVEL, BUURTSCHAKEL, ODE AAN KERKRADE-WEST, THEATER HEERLEN PAGINA 13: INTERTOYS KLEUR EN WIN	PAGINA 14+15: SINTERKLAAS PAGINA 16: HEUTS, ROYAL DONUTS HEERLEN, AUTO PARKSTAD, MEUBELKLINIEK LIMBURG PAGINA 17: WOONBOULEVARD HEERLEN BLACK FRIDAY PAGINA 18: APETITO, DE POSITIEVE STAD, OPENING GRAND CAFÉ DE VRIENDEN	PAGINA 19: KACHEL SPECIAL, MABS4.0, GEMEENTE HEERLEN PAGINA 20+21: GGD ZUID-LIMBURG ALLES OVER CORONAVACCINATIE PAGINA 22: HOZL, ALLE SMAKEN, LIMBURGERS FITTER DE DONKERE DAGEN DOOR PAGINA 23: GEMEENTE HEERLEN SAMEN TEGEN EENZAAMHEID	PAGINA 24: GEMEENTE HEERLEN, ISDBOL, ONDERNEEM MENS, BLACK FRIDAY PAGINA 25: ONE TWO TOUCH PAGINA 26: RTV PARKSTAD, VISTA COLLEGE PAGINA 27: GEMEENTE HEERLEN, NAAR HET MUSEUM, STEINERBOS PAGINA 28.: SEVAGRAM
--	---	---	--	---	--

IN ONS VOLGENDE
NUMMER (MEDIO DECEMBER):

KERST &
NIEUWJAARSPECIAL

OOK ADVERTEREN VANAF € 175,-?
BEL 06-50298807

WOON
WIJZER
WINKEL

HÉT ENERGIELOKET
VAN LIMBURG

Bij aankoop vanaf 10 panelen
een Ipad cadeau t.w.v. € 379,-

Industriestraat 29 Hoensbroek - 06-48254239

STEM OP
KASTEEL HOENSBROEK!

MUSEUMPRIJS.NL

leeft!

PARKSTAD

2

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!

2e jaargang, nov 2021, editie 21

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

Verspreidingsgebied:
Regio Parkstad: Heerlen, Brunssum, Kerkrade, Landgraaf, Nuth, Onderbanken, Simepveld en Voerendaal.
Regio Westelijke-Mijnsteek: Schinnen, Oirsbeek, Amstenrade, Doenrade, Puth en Sweikhuizen.
Regio Heuvelland: Mechelen, Vijlen/Lemiers, Bocholtz, Wahlwiller, Eys, Nijswiller, Partij/Wittem, Wijlre, Gulpen, Schin op Geul, Vaals en Valkenburg.

Redactie
Context4You
parkstadleeft@randalesser.nl

Fotografie
JustInAMoment

Acquisitie
Randal Esser Sales & Media

Lay-out en vormgeving
Studio Cicero

Druk
Print Power Nederland, Melick

Uitgever
Randal Esser Sales & Media
Van der Scheurstraat 109
6413 VG Heerlen
+31 (0)45 750 95 50
+31 (0)650 29 88 07
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl

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

Copyright©2021 Randal Esser Sales & Media. All rights reserved.

De inhoud van dit blad is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend. Druk- en zetfouten voorbehouden

N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave

PUZZEL MEE EN WIN!

Win 10 gratis familiekaarten voor Kasteel Hoensbroek!

Het is feest bij Kasteel Hoensbroek want ze zijn genomineerd voor de Vriendenloterij Museumprijs. En jij kunt meeprofiteren van het feestje en met een fikse korting met jouw familie of gezin naar het kasteel.

Win 10 gratis familiekaarten voor Kasteel Hoensbroek! Doe mee door de oplossing van de woordzoeker van deze maand in te vullen en maak kans op 10 gratis familiekaarten t.w.v. € 38,50 voor een hele dag speuren en spelen voor 2 (groot)ouders en 2 (klein)kinderen (4-12 jaar) in Kasteel Hoensbroek. Het kasteel is één van de mooiste, best bewaarde en best toegankelijke kastelen van Europa op een steenworp afstand.

STUUR JE ANTWOORD VOLLEDIG MET NAAM, WOONPLAATS EN TELEFOONNUMMER VÓÓR 30 NOVEMBER 2021 NAAR PARKSTADLEEF@RANDALESSER.NL



KASTEEL HOENSBROEK

RECEPT VAN DE MAAND: ZOETE AARDAPPELOVENSCHOTEL MET GEHAKT EN PREI

De wind waait flink, het regent buiten en binnen heb je het aangenaam gemaakt met de kachel aan. Ideale omstandigheden om lekker in de keuken te kokkerellen, maar dan ook weer niet te lang. Wat is er dan beter dan een heerlijke zelfgemaakte ovenschotel die in een mum van tijd op tafel is getoverd.

INGREDIËNTEN:

- 500 gr zoete aardappel
- 300 gr gehakt
- 200 gr prei
- 1 paprika
- 40 gr boter
- 1 tl rozemarijn
- 2 tl oregano
- zout en peper
- geraspte kaas

BEREIDINGSWIJZE:
Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de zoete aardappels en snijd in in tweeën en grote exemplaren in vier of zes stukken. Kook de aardappels in een pan met water voor 15-20 minuten, totdat deze zacht zijn. Snijd ondertussen de paprika in stukjes en snijd de prei fijn. Giet een scheutje olie in een pan en bak de prei en paprika een minuut of vijf samen met de rozemarijn en een theelepel oregano. Breng het gehakt op smaak met peper en zout en bak rul.

Doe het gehakt, de prei en paprika in een ovenschaal. Stamp de zoete aardappel, samen met de boter een theelepel oregano en een snufje zout en peper tot puree. Bedek de ovenschaal met aardappelpuree en strooi er een beetje geraspte kaas over.

Zet de de ovenschotel 15 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.



GEZIN EN TRADITIE

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

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

AMERIGO
AVONTUUR
CADEAUTJES
GEDICHTJES
GEZINSUITJES
INTOCHT
KASTEEL
KINDERFEEST
MARSEPEIN
MIDDELEEUWEN
ONTDEKKEN
PAKJESAVOND
PEPERNOTEN
PRINSES
RIDDER
RIDDELSPELEN
RIDDERZAAL
SCHATJACHT
SINTERKLAAS
SLOTGRACHT
SPELLETJES
SPEUREN
STOOMBOOT
STROOIGOED
ZWARTEPIET

LEZERSACTIE:

Profiteer van 35% familiekorting bij Kasteel Hoensbroek.

De extra gunstige familiekaart kost maar € 25,00 i.p.v. € 38,50 voor 2 volwassenen en 2 kinderen (4-12 jaar).

Deze korting is uitsluitend geldig als je je tickets koopt via de online ticketshop op de website KasteelHoensbroek.nl.

Gebruik de kortingscode "parkstadleeft" bij het afrekenen. Deze actie is geldig t/m 30 december 2021.

Kom genieten van een hele dag speuren en spelen in en om het kasteel voor (groot)ouders en (klein)kinderen.

Ben jij ook zo trots op Kasteel Hoensbroek?
Het kasteel is één van de mooiste, best bewaarde en meest toegankelijke kastelen van Europa.

Vergeet niet op het kasteel te stemmen via Museumprijs.nl!



35% KORTING OP FAMILIEKAART

Mijn grote winkelplezier

The image shows two young women with long hair, smiling and posing in front of a tall sign for 'EINKAUFSPARK MAGNUS'. The woman on the left is wearing a black and white checkered jacket and a black beanie with pom-poms. The woman on the right is wearing a black jacket and large black headphones. The sign behind them lists various retail stores. At the bottom of the image, there is a grid of logos for these stores.

REWE	dm	C&A	DEPOT	RENO	WOOLWORTH	KODI	MAXMO Apotheke Übach-Palenberg
mister.lady	TAKKO FASHION	Ernsting's family	TABAC&CO	MOSS Der pure Genuss	CHANG JIANG	BERZÂN Perfume & Schmeckwaren	FLAMMBOX

Am Wasserturm 11-17 · 52531 Übach-Palenberg · www.magnus-einkaufspark.com
ma t/m vr 9 tot 20 uur · zat 9 tot 18 uur · 425 gratis parkeerplaatsen

Stevige najaarswandel- en fietsroutes

Wandeltips:

Dutch Mountain Trail - Ter gelegenheid van het Dutch Mountain Film Festival en geheel in traditie van de Jubiläumswege in de Alpen, is de Dutch Mountain Trail uitgezet. Het is weliswaar niet de langste, maar wel de zwaarste wandeling van Nederland geworden, die wellicht zelfs kan concurreren met een serieuze tocht in de echte bergen. Het is een ruige wandeltocht van 101 km lang die Seven Summits (toppen) met elkaar verbindt. Hij loopt van station Eygelshoven (Kerkrade) naar station Maastricht over een route waar het echte berggevoel nooit ver weg is. Snelstromende beken, (alpen)weides, rotswanden en natuurlijk spectaculaire vergezichten: ze zullen je uitdagen en in vervoering brengen tijdens deze trail

Vlengendaal en Baneheide - Rondom het dorpje Bocholtz geniet je van landelijke rust en weidse vergezichten. In Vlengendaal heb je maar een beetje verbeeldingskracht nodig om een Romeinse villa voor je te zien opdoemen. Die stond hier dan ook echt! Een kijkvenster helpt je erbij. Behalve de villa zijn er meer Romeinse vondsten gedaan. In en rondom Vlengendaal ontdek je het Romeinse boerenland. Hogerop ligt Baneheide, een typisch Zuid-Limburgs gehucht. Langs boerderijen gebouwd van lokale kalksteen, vakwerkhuisen en een oude waterput loop je hier zo een weids plateaulandschap in met geweldige uitzichten over het Heuvelland.

Dal van de Roode Beek - De Roode Beek: geen bloederig overblijfsel van een mythische geschiedenis, maar een ijzerhoudend riviertje dat boven Schinveld wordt omlijst door een mooi natuurgebied. Dit rustige (uit)hoekje van Zuid-Limburg is een vochtig heide- en veengebied, waar hellingen zorgen voor een beschutte omgeving met zeldzame planten. Onderweg loop je langs serene vijvers en grazen imposante Schotse Hooglanders in de weides. In het dal verrijst een kunstmatige heuvel met hier bovenop een meertje, aangelegd als kunstwerk. Boven geniet je van een panoramisch uitzicht over het beekdal.

Imstenraderbos - Dit hellingbos torent uit boven de stad Heerlen en biedt prachtige vergezichten als je de steile paadjes beklimt. Het is een rustig, bijna onontdekt natuurgebied waar roofvogels zoals buizerds en uilen zich helemaal thuis voelen. Ook vleermuizen en reeën behoren tot de bewoners van het Imstenraderbos. Als wandelaar ben je omringd door reuzen van bomen. De eiken en beuken die hier groeien staan vaak op een helling en moeten daardoor extra hoog reiken. Volgens de boswachter zouden het wel eens de hoogste beuken van het land kunnen zijn.

Wormdal - Een echte onontdekte natuurparel is het Wormdal. Het ligt dan ook verstopt 'achter' Kerkrade tegen de Duitse grens. De Worm kronkelt hier haar weg door sterk verwilderde natuur. Erosie velt zo nu en dan een boom, maar ook de bever helpt een handje mee. Dat zorgt voor avontuurlijk wandelen met hier en daar een boomstam op het pad. Overhangende takken vormen weer de perfecte uitkijkpost voor de ijsvogel die nestelt in de oeverwanden. Behalve dat het een vogelrijk gebied is, graast er ook een kudde Galloway-runderen in de bloemrijke weides.

Fietsroutetips:

De Vaalserberg - De hoogste heuvel van Nederland reikt 322,5 meter boven NAP uit. Vlak bij dat hoogste punt ligt ook meteen het Drielandenpunt, waar Nederland, België én Duitsland aan elkaar grenzen. De Vaalserberg is een echte attractie. Niet alleen vanwege het labirint of de uitkijktorens, maar ook vanwege de wielerbeklimmingen en de vele wandelroutes waaruit je hier kunt kiezen. De Vaalserberg lijkt qua begroeiing op een voortzetting van het Vijlenerbos: hoge naaldbomen en grote adelaarsvarens op de zachte bosgrond. Het rijke smokkelverleden maakt de bossen op de Vaalserberg een beetje spannend...

Land van Kalk - Het Mergelland is prachtig, maar toegegeven... het Land van Kalk is minder druk. De route start bij de Bergseweg in Voerendaal (zie visit-zuidlimburg.nl). De heuvels zijn er glooiend, de kalksteenwanden indrukwekkend en nergens zijn de graslanden zo bloemrijk als hier. Hier wandel en fiets je, genietend van de rust van de natuur. Het landelijke karakter van de streek nodigt je uit om ervan te proeven, letterlijk! Angus-runderen begrazen het sappige gras, wijnranken vangen veel zon tegen de kalkhellingen en het fruit groeit in ouderwetse boomgaarden. Al dat lekkers proef je onder het genot van een fantastisch uitzicht.

De Anstelvallei - Beginnend bij de Brughofweg in Kerkrade fiets je langs het enige stuwmeer van Nederland kan in de Anstelvallei. Dit stuwmeer voorkomt sinds 1974 overstromingen in Eygelshoven, zorgt voor schoon drinkwater en is een bijzonder geliefd plekje van natuur- en vogelliefhebbers. Trekvogels nemen een pauze op het water, de ijsvogel nestelt in de oevers van de beek, exotische eenden stelen de show en zelfs de zeldzame visarend is er waargenomen. Fietsen door dit onofficiële vogelreservaat is afwisselend: beukenbos, akkerland, langs kastelen en hoeves... Op de brug heb je een geweldig uitzicht over het stuwmeer.

Rondje Brunsummerheide - Dauwtrappen op je pedalen. Je doet het bij hét heidegebied in Zuid-Limburg: de Brunsummerheide. Dit is een uniek natuurgebied dat het hele jaar door vele gezichten heeft en waar allerlei zeldzame planten en dieren in alle rust leven. Helemaal rondom dit natuurgebied liggen prachtige fietspaden. Je fietst onder dennenbomen, langs visvijver de Koffiepoel en weides waar paarden grazen.

De Schinveldse bossen - De Schinveldse bossen is een natuurgebied met geschiedenis. De Romeinen haalden hier al klei uit de grond voor de productie van aardewerk. Oude kleiputten zijn nog steeds te herkennen. Van een middeleeuwse schans is alleen nog een brug over en een spannende legende. Ook openluchtmuseum Nonke Buusjke neemt je mee terug in de tijd. De natuur is afwisselend. Aan de noordzijde vangen lange naaldbomen licht weg van de zanderige bosbodem. De blauwe bosbes gedijt hier goed. In het loofbos trekken bessenstruiken veel kleine vogels aan. Rondom de Roode Beek gaat het bos over in een vochtig grasland. De route start bij de Heringsweg in Schinveld (zie visitzuidlimburg.nl voor de volledige route).



Bron: Visit Zuid-Limburg





PRIMA
DONNA
TWIST

Esterella Lingerie

Raadhuisstraat 40 Heerlen | www.esterella.nl

Geluk is...

raken van je kern

Heerlen

Gelukkig
ouder
worden



Gun je kind een vliegende start!

Vanaf 2 jaar kan uw kind naar de peuteropvang. In iedere wijk van Landgraaf en Kerkrade bieden we peuteropvang aan.

Alle kinderen mogen 16 uur per week naar de opvang en de kosten zijn inkomensafhankelijk, zodat peuteropvang voor iedereen betaalbaar is!

Wij werken met een programma voor voor- en vroegschoolse educatie (VVE). Zo wordt uw kind extra goed voorbereid op de basisschool.

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

OPENINGSTIJDEN

Ma, di, do
Van 9.00 tot 13.00 uur
Van 16.30 tot 20.30 uur

Wo en vrijdag
Van 9.00 tot 15.00 uur

Zaterdag van
10.00 tot 12.00 uur

GRATIS PROEFLES

hart[®]
for her

30 minutes women only workout

www.hartforher.nl www.beautyhealthlifestyle.nl

de ultieme
doorbraak



www.deultiemedoorbraak.nl
Tel: 06 57 73 65 27



De ultieme doorbraak voor
de oplossing van al uw
slaap en stress problemen

Vijf jaar op rij de
hoogste waardering!



Bron: Bankenmonitor Consumentenbond 2021

Paffen+ verzekeringen & financiële diensten
Kerkplein 31
6372 EZ Landgraaf
T 045 - 542 70 21
E info@paffen.nl
I www.paffen.nl

van Elteren Financiële Diensten
van Weerden Poelmanstraat 26
6417 EN HEERLEN
T 045-5660677
E info@vanelterenadvies.nl
I www.vanelterenadvies.nl

RegioBank De buurtzame bank.
Zelfstandig Adviseur

GORDIJNEN EN VLOEREN VAN MANDERS MACHTIG MOOI



Wij adviseren graag over gordijnen, inbetween's, 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

VLOEREN & RAAMDECORATIE

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

Phileas Fogg Theatre Company bezoekt Sintermeertencollege!

Op vrijdag 5 november bezoekt Phileas Fogg Theatre Company het Sintermeertencollege in Heerlen. Dit jaar vond de theaterworkshop niet op school plaats maar in de filmzaal van "Schunck" in hartje Heerlen. Sinds 2012 bezoekt dit theatergezelschap de school en maakt dan samen met de T10- brugklassers een prachtige Engelstalige show.

Wat voor veel leerlingen een onbegonnen taak leek, bleek na een uur oefenen onder leiding van de Engelse acteurs een heus toneelstuk op te leveren. Tijdens de theatervoorstelling kropen de leerlingen in de huid van kinderen uit de Victoriaanse tijd en kregen verschillende rollen toebedeeld. Ze speelden de sterren van de hemel en waren voor even echte "Little Victorians".

Niet alleen voor de leerlingen was het een bijzondere avond maar ook hun ouders hebben genoten van de acteertalenten van hun kinderen. Voor de ouders was het tevens een mooi moment om de vorderingen van de Engelse taal van hun kinderen te horen.

Kortom, iedereen kan terugkijken op een gezellige en leerzame avond!



Alzheimer Parkstad on tour

Dementie grijpt enorm hard om zich heen en zal naar verwachting in 2050 verdubbeld zijn. Momenteel zijn in Nederland circa 290.000 mensen met dementie en per uur komen daar 5 nieuwe dementie-gevallen bij, dat zijn er bijna 45.000 per jaar.

Om dit thema voldoende aandacht te geven organiseert Alzheimer Parkstad Limburg onder andere het zogeheten Alzheimer Café. Vanwege de corona-maatregelen is deze activiteit een tijd stil geweest en is 'Alzheimer Parkstad on tour' bedacht.

In de meest recente aflevering (nummer 9) ging Math Gulpers (Voorzitter van Alzheimer Parkstad Limburg) met Martin van Boxtel (Universitair Hoofddocent bij de Universiteit Maastricht) in De Reusch te Schimmert in gesprek over het thema "Preventie bij dementie".

Tijdens dit gesprek kwamen diverse interessante aspecten aan de orde. Zoals, welke factoren vergroten de kans op het krijgen van dementie, maar wat nog veel belangrijker is wat kan ik er zelf aan doen om dementie te voorkomen of de schade te beperken.

Voor meer info over dementie, het 'Alzheimer Café' en de afleveringen van 'Alzheimer Parkstad on tour' kunt u terecht op: www.alzheimer-nederland.nl > regio > parkstad Limburg of op YouTube: Alzheimer Parkstad Limburg.

De puzzel is compleet!

Alle 16 Zuid-Limburgse gemeenten zijn JOGG-gemeente

Met het aansluiten van de gemeenten Beek en Simpelveld als JOGG-gemeenten is de 'puzzel' in Zuid-Limburg compleet, alle 16 Zuid-Limburgse gemeenten zijn vanaf heden JOGG-gemeente. Tijdens de Trendbreukconferentie zijn door wethouders Thijs Gulpen (Simpelveld) en Ralph Diederer (Beek) letterlijk de laatste puzzelstukjes gelegd om de puzzel in Zuid-Limburg compleet te maken.



Beide gemeenten willen met de JOGG-aanpak meer verantwoordelijkheid nemen om kinderen binnen allerlei kindomgevingen zo gezond als mogelijk op te laten groeien. Gaan voor een gezond gewicht, dat zijn wij met z'n allen verplicht! Wethouder Thijs Gulpen: "Door het creëren van een omgeving waar alle kinderen gezond en kansrijk kunnen opgroeien, willen we de gezondheidsachterstanden in onze regio aanpakken. Deze achterstanden moet je bij de basis, dus bij de jeugd, aanpakken. De jeugd heeft immers de toekomst. Dit doen we samen met JOGG, want samen kunnen we meer bewerkstelligen dan alleen. Daarom sluiten we graag aan bij JOGG!" Wethouder Ralph Diederer: "Bij kinderen en jongeren valt veel winst te behalen als het gaat om gezondheid: 'jong geleerd, is oud gedaan'. Als kinderen van jongs af aan opgroeien in een gezonde omgeving, zal het ook eenvoudiger zijn om ook op latere leeftijd gezonde keuzes te maken. Dit geldt voor thuis, op school, in de vrije tijd en bij het sporten. De JOGG-aanpak is een effectieve methode waar de gemeente Beek graag bij aansluit vanwege de integrale en gezamenlijke aanpak."

”

jong geleerd,
is oud gedaan

Lancering JOGG binnen de gemeenten

Vooraf aan de Trendbreukconferentie is er op donderdag 14 oktober binnen de gemeente Beek en Simpelveld aandacht besteed aan de aansluiting als JOGG-gemeente. Deze dag stond ook in het teken van de 'Nationale Groente en Fruitdag 2021'. Op de basisscholen is hier specifiek aandacht aan besteed door middel van een gezonde traktatie en bewustwording van het belang om elke dag voldoende groente en fruit te nuttigen. De Albert Heijn Makado Beek heeft deze dag voor beide gemeenten een bijdrage geleverd door het leveren van de gezonde traktaties!

Integrale samenwerking draagt bij aan succes

Met de JOGG-aanpak maakt Zuid-Limburg de fysieke en sociale leefomgeving van kinderen en jongeren gezonder. Deze ambitie sluit nauw aan op de ambities van 'Zuid Springt Eruit'. De JOGG-aanpak draagt ook bij aan het realiseren van de Trendbreuk en is daarom een van de belangrijke pijlers die onder het programma Trendbreuk valt. Onlangs hebben de 16 JOGG-gemeenten ook samen een regionaal uitvoeringsprogramma gemaakt om samen in te zetten op een gezonder Zuid-Limburg, voor alle kinderen in Zuid-Limburg!



gezonde jeugd
gezonde toekomst

SHOW ROOM MODELLEN De outlet voor showroommodellen van topmerken
www.showroommodellen.nl

Groot aanbod topmerken % Hoge kortingen Direct leverbaar

BLACK FRIDAY

BIJ SHOWROOMMODELLEN

Extra korting
Van 22-11 t/m 29-11 ontvang je op geselecteerde showroommodellen 10% EXTRA KORTING en op geselecteerde verlichting 20% EXTRA korting!

Hoe ontvang ik mijn EXTRA korting?
Schrijf je in voor onze nieuwsbrief, via www.showroommodellen.nl/blackfriday en ontvang een speciale actiencode die jou de extra korting geeft!

Cadeau!
Is jouw bestelling boven de 500,-?

Dan ontvang je gratis de Unilux Sol bureaulamp.

Let op! Ben er snel bij want de showroommodellen zijn uniek en dus OP=OP en WEG=WEG.

Showroommodellen.nl is dé outlet voor meubelen met méér dan 300 internationale merken.

HAY **ROLF BENZ** **bert plantagie** **leolux** **aupting** **vitra.**

Mogelijke typefouten onder voorbehoud.

Geluk is...

dagelijks menselijk contact

Heerlen

**Gelukkig
ouder
worden**

EVEN NAAR HET VERPLEEGHUIS EN DAN WEER NAAR HUIS TOE

Cicero Zorggroep introduceert ouderenzorg 8.0



Hub en Johanna Reubzaet



Nieuwsgierig?
Bekijk de video van
Cicero Zorggroep over
Ouderenzorg 8.0

OUDERENZORG 8.0 IN DE PRAKTIJK: Hub woont weer thuis

Hub Reubzaet (73) had een duidelijke CIZ-indicatie: ZZP5. Ofwel beschermd wonen met intensieve dementiezorg. De Wlz maakte ruim baan voor hem. De ex-leidinggevende in een katoenspinnerij in het Duitse Gangelt en voormalige wedstrijdsecretaris van voetbalvereniging Schinveld, zou permanent in het verpleeghuis gaan wonen.

Zes maanden later is hij weer thuis in het Limburgse Schinveld, op de plek waar hij en zijn vrouw Johanna al 45 jaar wonen. Hub doet zelf de deur open voor z'n gasten, beweegt zich met een vierpoot vrij gemakkelijk door zijn woning en schenkt graag koffie in voor de visite. Hub en Johanna zijn zielsgelukkig na een half jaar dat veel weg had van een nachtmerrie. **Dit is de praktijk van wat Cicero Zorggroep Ouderenzorg 8.0 noemt.**

Diagnose dementie

Zo begon het. In september vorig jaar krijgt Hub een tweede herseninfarct. Hij belandt in het ziekenhuis. Een derde infarct volgt als hij in een revalidatiekliniek aan herstel werkt. Hij kan door de gevolgen van de infarcten niet zelfstandig bewegen. Het kan erger: in de kliniek krijgt Hub er een longembolie bij. De toestand is ernstig en de familie wordt ontboden. Hub gaat naar het ziekenhuis en van daaruit andermaal naar de revalidatiekliniek.

Het gebeurt allemaal in coronatijd. Hub, zijn vrouw en andere familieleden raken zelf ook besmet. Wekenlang kunnen ze elkaar niet ontmoeten. Door het vele alleen zijn en de vreemde omgeving raakt Hub in een delier. De medicatie die hij hiervoor krijgt verergert de situatie. Toch wordt er niet gestopt met de medicatie ondanks aandringen van Johanna. Tijdens dit delier wordt een test afgenomen: dementie. Als ze elkaar weer mogen zien, herkent Hub zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen niet meer. Johanna: 'Hij praatte tegen de spiegel. Zijn spiegelbeeld noemde hij Arno.'

Thuis wonen niet mogelijk

En zo ging het verder. Johanna: 'Begin december vorig jaar kreeg ik een fysiotherapeut en een ergotherapeut aan huis. Hun boodschap was dat Hub niet meer thuis kon komen wonen.' De beperkingen waren te ernstig volgens de therapeuten. 'Mevrouw, u kunt de zorg voor uw man niet aan. Dit moet u niet willen', kreeg ik te horen.

Johanna vervolgt: 'We dachten zelf een slimme tussenoplossing gevonden te hebben: overdag thuis en dan 's nachts slapen in het

verzorgingshuis. Maar toen kwam de brief van het CIZ. Daarin stond dat Hub niet naar het verzorgingshuis kon, ook niet alleen om te slapen. Het dementieproces zou te ernstig zijn en daarvoor had het verzorgingshuis niet de juiste specialisten in huis. Mijn wereld stortte in.'

De juiste begeleiding

'De huisarts adviseerde om naar verpleeghuis Bronnenhof te gaan'. Dat is een onderdeel van Cicero Zorggroep. Dat hebben we uiteindelijk maar gedaan. Hubs appartement konden we met z'n eigen vertrouwde spullen inrichten, inclusief de foto van onze kleinzoons Mauro en Luca. Toch zei mijn gevoel dat er iets niet klopte. Zorgmanager Peggy Fiddelaars en de verpleegkundigen Sam en John van Bronnenhof werden onze aanspreekpunten. Dat werd het kantelpunt. Zij merkten dat Hub meer kon dan uit de medische dossiers bleek. Sam ging zelfs met Hub lopen, al hadden ze eerder in de revalidatiekliniek gezegd dat Hub nooit meer zou kunnen lopen.

Hub kon met de juiste hulp veel meer dan uit psychische en medische onderzoeken bleek.

Voor verpleegkundigen Sam, John en zorgmanager Peggy is het al snel duidelijk: Hub kon met de juiste hulp veel meer dan uit psychische en medische onderzoeken bleek. Na een paar weken intensieve begeleiding kon Hub weer naar huis. Met begeleidende aandacht van Bronnenhof, Buurtzorg en de huisarts. Johanna: 'En niet te vergeten de burens. Ik wilde een rolstoeloprit bij de deur, maar de gemeente zei: dat doen we niet, want uw man zit in de Wlz en woont dus officieel niet meer thuis. De burens grepen in en metselden een pracht van een rolstoel-oprit voor Hub.'

'Mevrouw u kunt de zorg voor uw man niet aan. Dit moet u niet willen', kreeg ik te horen.

Wlz versus Wmo

Eenmaal thuis lukte het slechts met grote moeite om Hub los te weken van het Wlz-stempel. Pas toen dat voor elkaar was, kon met succes een beroep op de Wmo worden gedaan. Inmiddels heeft Hub een traplift en is er een inloopdouche geïnstalleerd, zodat hij zich niet langer met hulp van Buurtzorg aan het aanrecht hoeft te wassen.

Hub wijst op de foto van kleinzoons Mauro (15) en Luca (12). Hun dubbelportret hangt nu weer gewoon thuis boven Hubs bed. Hub: 'Ik heb steeds tegen Mauro en Luca gezegd: jullie moeten mij helpen. En dat hebben ze gedaan. Iedere dag facetimen en zwaaien voor het raam toen ik door de corona geen of minder bezoek mocht ontvangen in de klinieken'.

Vertrouwen in professionals

Bronnenhof heeft een speciale plek in het hart van Hub en Johanna gekregen. 'De professionals waren de enigen die naar ons luisterden en die ons vertrouwden als we zeiden dat de medische geschiedenis niet klopte en dat Hub veel meer kon. Nu Hub weer thuis is, neemt het contact met Bronnenhof weer wat af. Buurtzorg komt namelijk elke dag. Maar we kunnen Bronnenhof elke dag bellen als we vragen hebben. En we praten nog regelmatig bij met Peggy, Sam en John. Als we thuis zijn tenminste, want we rijden regelmatig met de auto naar de kinderen toe of zitten aan de koffie op een terrasje. Samen zoals het hoort.'

Tekst en foto: Rob van Es

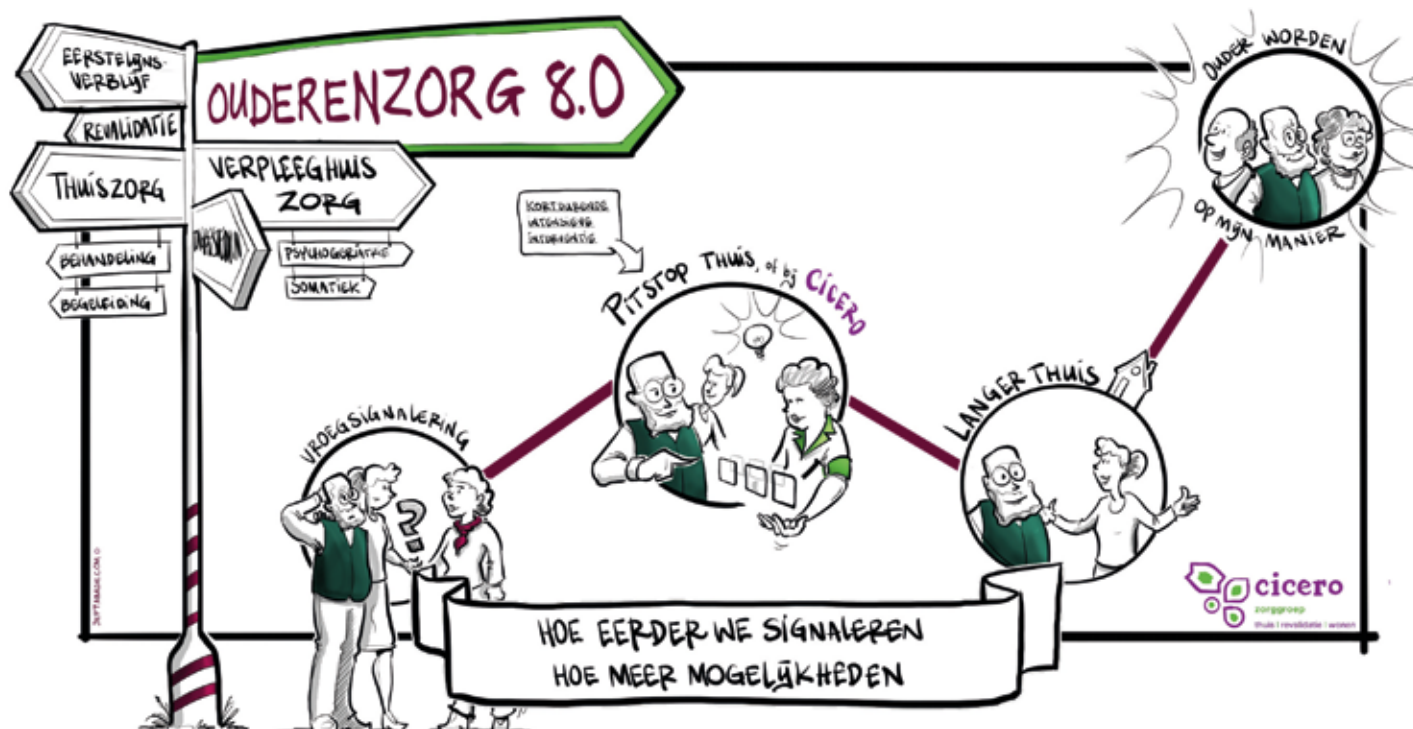
EENS VERPLEEGHUIS, ALTIJD VERPLEEGHUIS? NIET BIJ CICERO!

De Cicero-strategie 'Ouderenzorg 8.0' gaat uit van vroegsignalering in de thuissituatie. Hierdoor kan in een vroeg stadium een kort, intensief en multidisciplinair interventieprogramma voor cliënt én mantelzorger worden gemaakt. Op maat ingericht op basis van de zorgvraag én de wensen van de cliënt en zijn mantelzorgers, ondersteund door technologie en met als doel 'thuis blijven wonen'.

De plaats van de interventie? Thuis als het kan, **tijdelijk in het verpleeghuis** als dat nodig of wenselijk is.



Dat de heer Reubzaet ondanks z'n ZZP5-indicatie weer gewoon thuis op de bank zit, is geen toeval. 'Dit is precies wat Cicero Zorggroep in Limburg bedoelt met Ouderenzorg 8.0', zegt bestuurder Kina Koster van Cicero Zorggroep.



Ouderenzorg 8.0, wat is het wel en wat is het niet?

Wel

- Kort, intensief en multidisciplinair interventieprogramma
- Vindt plaats thuis en/of tijdelijk in het verpleeghuis
- Gericht op ondersteuning van thuiswonende cliënt en informele zorgnetwerk
- Bedoeld voor mensen met een thuisblijfwens
- Stepped matched care

Niet

- GRZ (Geriatrische revalidatiezorg)
- ELV (Eerstelijns verblijf)
- Respijtzorg
- Overbruggingszorg in afwachting van langdurige opname
- Standaard programma



Interessant?

Is uw interesse gewekt en ziet u nieuwe mogelijkheden voor uzelf of uw naaste? Of bent u arts/verwijzer en wilt u patiënten/cliënten doorverwijzen? Bel met Cicero Zorgservice, T 0900 500 9 500.



Stem op Kasteel Hoensbroek voor de VriendenLoterij Museumprijs 2021!

We zijn trots! Kasteel Hoensbroek, één van de mooiste, best bewaarde en toegankelijkste kastelen van Europa, maakt kans op de VriendenLoterij Museumprijs 2021. Het Kasteel hoort tot de drie landelijke finalisten. Iedereen in de regio Parkstad en (Zuid-)Limburg kan meehelpen om de prestigieuze prijs voor het eerst naar Hoensbroek én Limburg te halen, door te stemmen via stemopkasteelhoensbroek.nl.

Als Kasteel Hoensbroek wint, wil het een vurig gekoesterde droom waarmaken: 800 jaar rijke en veelbewogen geschiedenis voor de bezoeker 'aanraakbaar' tot leven wekken, dankzij de modernste multimediale technieken.

De VriendenLoterij Museumprijs is een prestigieuze publieksprijs in de Nederlandse museumwereld. De prijs is in 1990 opgericht door het Prins Bernhard Cultuurfonds en is daarmee de eerste Museumprijs in Nederland. Een vakjury bepaalt ieder jaar een thema en een shortlist van genomineerde musea. Het publiek bepaalt vervolgens welk museum 100.000 euro wint. Deze prijs is een van de grootste culturele publieksprijzen in Nederland. Afgelopen jaar stemden in totaal 84.176 mensen op hun favoriete museum. Negen musea werden dit jaar genomineerd. Drie daarvan, waaronder Kasteel Hoensbroek, zitten nu in de finale.



Digitaal verhaal

Dit jaar heeft de Museumprijs als thema: Digitaal Verhaal. Welk museum onderscheidt zich door inzet van digitale middelen die het verhaal van het museum ondersteunen en versterken?

Daarmee heeft Kasteel Hoensbroek al ervaring. Je kunt het kasteel online beleven via virtueel kasteel op de website. In het virtueel kasteel worden de avonturen uit het verre verleden verteld in een digitale dimensie: een levensechte virtuele dwaal-, ontdekkings- en bewondertocht langs de kasteelvertrekken met vele (digitale) extra's. Je waant je een 'echte' bezoeker of bewoner in een even 'echt' kasteel.

800 jaar geschiedenis wakker kussen

Als Kasteel Hoensbroek de Museumprijs wint, kan (mede) dankzij het prijzengeld de droom in vervulling gaan om kasteel en bewoners ook ter plaatse digitaal 'wakker te kussen'. Het levensverhaal van de bewoners - van de roemruchte Bokkenrijders die zuchtten in de kerkers, tot de adellijke bewoners die aten, sliepen, feestten, leefden in de meer dan veertig authentiek ingerichte kamers - komt dan voor je ogen tot leven. Tastbaar, spannend, opwindend, aanraakbaar en beleefbaar.

Blaas het van de toren en laat je stem horen!

Je stem uitbrengen kan tot 26 november 2021. Het museum met de meeste stemmen aan het einde van de stemperiode wint de VriendenLoterij Museumprijs.

► stemopkasteelhoensbroek.nl

Doe je licht aan!

Veilig fietsen in de donkere wintermaanden

Onder het motto 'Aan in het donker' start 1 november weer de landelijke fietsverlichtingscampagne. Zichtbaar zijn in het verkeer is erg belangrijk. Voor je eigen veiligheid, maar ook voor die van een ander. Helaas fietsen nogal wat mensen, vooral jongeren, zonder licht.

"Het niet voeren van werkende verlichting is vaak geen bewuste keuze. De oorzaken zijn meestal het vergeten van de verlichting of gemakzucht. Terwijl kinderen al vroeg wordt geleerd dat fietsen zonder licht erg gevaarlijk is. Het is dan ook belangrijk dat er aan het begin van de winter aandacht voor wordt gevraagd," zegt gedeputeerde Maarten van Gaans (Mobiliteit), tevens voorzitter van het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg (ROVL). "Uit onderzoek blijkt immers dat het risico voor fietsers om in het donker slachtoffer te worden van een ongeval met zeker 20% afneemt bij goed werkende fietsverlichting. Niet-werkende of gebrekkige fietsverlichting in de donkere wintermaanden verdient daarom extra aandacht."

Voorkom boete

ROVL en partners vragen dan ook dit jaar weer extra aandacht voor de campagne door middel van de nodige acties zoals fietscontroles en voorlichting op scholen. Scholen, Veilig Verkeer Nederland, ANWB en de politie werken actief samen gedurende de campagneperiode. Zo wordt in de komende periode door de politie gecontroleerd op adequate fietsverlichting. Wie zonder licht fietst, riskeert een bekeuring van € 60.

Campagne

Verantwoordelijke voor deze campagne in Limburg is het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg (ROVL). Het ROVL is een onafhankelijk bestuursorgaan dat in opdracht van de Provincie Limburg werkt aan de verbetering van de verkeersveiligheid in Limburg. **ROVL streeft naar nul verkeersslachtoffers.** De campagne 'Aan in het donker' past dan ook helemaal bij deze filosofie. Het voorkomen van ongevallen is een verantwoordelijkheid van ons allemaal.



Samen maken we van de nul een punt!

PUZZELWINNAARS

OKTOBER-EDITIE PARKSTAD LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'De tijd van bladeren harken'

De drie shoppingprijzen van elk € 50,00, aangeboden door Woonboulevard Heerlen gaan naar:

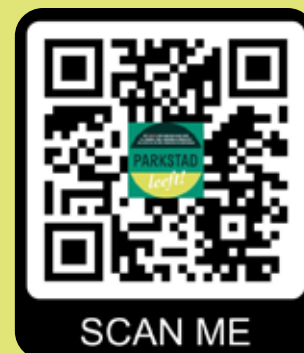
Dhr. W. Dols, Oirsbeek
Fam. Baumann, Kerkrade
Mevr. N. Vankan, Hoensbroek

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



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

SCAN DE QR-CODE VOOR DE DIGITALE EDITIE





BLAAS HET VAN DE TOREN & LAAT JE STEM HOREN!



**STEM OP
KASTEEL
HOENSBROEK**

Kasteel Hoensbroek is één van de mooiste, best bewaarde en meest toegankelijke kastelen van Europa en maakt nu kans op de eerste en oudste Museumprijs van Nederland.

Help mee en zorg dat Kasteel Hoensbroek wint!

Met jouw hulp halen we deze prijs voor het eerst naar Limburg.

STEMKASTEELHOENSBROEK.NL



**KASTEEL
HOENSBROEK**

VriendenLoterij
MUSEUMPRIJS



Online snuffelen bij Kringloop Groothandel Lentjheuveel

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

Bij Kringloop Groothandel Lentjheuveel 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 Lentjheuveel 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 aanwakken.

<https://kringloopgroothandellentjheuveel.nl> biedt de moderne onlineoplossing om te kunnen shoppen en snuffelen tussen tweedehandsartikelen vanuit uw luie stoel met een drankje bij de hand.

Bent u nieuwsgierig geworden?

Bezoek onze website

<https://kringloopgroothandellentjheuveel.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

WIST JE DAT JE VIA BUURTSCHAKEL VAN LOKAAL EN UNIEK VOORDEEL KUNT GENIETEN?



Ondernemers uit onze buurten, die sociale betrokkenheid belangrijk vinden, gaan jou belonen!

Op de geheel vernieuwde website van Buurtschakel ga je vanaf nu kennis maken met Buurtspecials. Dus naast de informele buurtvragen, het aanbieden van eigen hulp én vragen stellen aan je buurtbewoners, kun je dus direct Buurtspecials aankopen.

Buurtschakel is vrij toegankelijk voor iedereen die dat wil! Samen met duizenden andere personen maak je dan deel uit van de Buurtschakel community. Daarmee ben je maatschappelijk betrokken bij onze buurten en kun je, behalve anderen helpen, genieten van uniek voordeel.

Dus bezoek onze site of schrijf je gratis in, download de app en blijf op de hoogte van buurtvragen en buurtspecials! Wil je als ondernemer deel uitmaken van en een bijdrage leveren aan jouw buurt? Dan komen we graag in gesprek!

Bel naar 045 - 782 05 01 of meld je direct aan op de website.

Buurtschakel is actief in Maastricht, Parkstad en Heuvelland.

Aanmelden kan via: www.buurtschakel.com

Android



Apple



Limburgse rappers maken rapnummer met gepensioneerde dialectschrijver

Buurtbewoners uit Kerkrade-West hebben samen met cultuurmakers tijdens project Ode aan Kerkrade-West een muurschildering gerealiseerd over het verleden, het heden en de toekomst van de wijk.

Tijdens het proces in aanloop naar de muurschildering is Limburgse rapper en producer Vic Verhagen in gesprek getreden met de bewoners over de wijk. Om een voorbeeld tot verbinding te stellen en hiermee positieve, maatschappelijke impact te bewerkstelligen, is er op initiatief van Vic Verhagen een muzikale Ode aan Kerkrade-West gemaakt in samenwerking met gepensioneerde dialectschrijver Wim Heijmans en Kerkraadse rapper Sammy Schnitzeler.

Verbindende Ode aan Kerkrade-West

De muzikale, poëtische Ode aan West sluit aan bij de eerste street art mural in Kerkrade, die tijdens het project door muurschilderkunstenaar James Jetlag is gerealiseerd in de hoofdstraat van de wijk. Voor de muurschildering hebben gedachten van buurtbewoners over het verleden, heden en toekomst van de wijk als uitgangspunt gediend. Met de muzikale Ode aan West van Vic, Wim en Sammy verwoorden de cultuurmakers op poëtische wijze, vanuit hun eigen beleving de gedachten van de wijkbewoners. De gedachten van bewoners zijn tijdens gesprekken, bijeenkomsten en via social media opgehaald. Het muzieknummer vat samen waar de bewoners vandaan komen, waar ze voor staan en waar ze graag naartoe willen. Hoorbaar is dat er nadruk ligt op het vormen van een warme, hechte, begripvolle community in de wijk. De identiteit van de bewoners klinkt door in de muziek, evenals het enthousiasme over- en de trots op de omgeving en de medebuurtenbewoners. Het is een bijzondere mix geworden tussen rappen en dichten, tussen ABN en het Kerkraadse dialect, evenals een bijzondere, respectvolle mix tussen jong en oud.

Muzikale videoclip

Mitchel de la Combé, een jonge, getalenteerde videograaf uit Parkstad heeft zijn talent ingezet door het gehele proces met film vast te leggen en een bijzondere videoclip te realiseren voor het muzieknummer, waarin artist shots op een typerende locatie in de wijk zich afwisselen met beelden van de wijk, bijeenkomsten met buurtbewoners, bijeenkomsten tussen de muzikanten en het schilderproces van de muurschilderkunstenaar. De muzikale videoclip Ode aan West is visueel vereeuwigd bij de muurschildering tijdens een officiële onthulling op 2 oktober jongstleden, waarbij wijkwethouder Leo Jongen en kinderburgemeester Hidde Sieder een uniek en opvallend plakkaat aan de muur hebben bevestigd met de tekst van de muziek en een QR code naar de videoclip. Het geheel wordt door alle betrokkenen met trots uitgedragen en de muzikale videoclip is te bekijken op Youtube onder de titel Vic, Wim & Sammy - Ode aan West.



Foto: Anne van Zantwijk

‘Daar moet je heen’ ... Theater Heerlen

Haar Portugese vader, haar overleden moeder, haar optreden in de Mini Playback-show, de fado en Klazienaveen, het dorp waar ze vandaan komt. Ze spelen allemaal een rol in de allereerste voorstelling van cabaretière Rosa da Silva: Daar moet je heen. Een bonte mix van grappige en ontroerende verhalen, hilarische personages en een bak liedjes.

Rosa da Silva (35) speelde hoofdrollen in onder meer het toneelstuk Anne, over Anne Frank, in de musical De Tweeling en Het Pauperparadijs. Maar het begon meer en meer te kriebelen: ze had toch niet voor niks de Kleinkunstacademie gedaan? De vrijheid lonkte, ze wilde zelf maken, haar ideeën vormgeven, grappen bedenken en liedjes zingen. Dus schreef ze zich in voor het Amsterdams Kleinkunst Festival, dat ze in 2019 met overmacht op haar naam scheef (jury- én publieksprijs). Een cabaretière was geboren. Door corona is de première van Daar moet je heen een paar keer uitgesteld, maar nu bestormt ze de Nederlandse theaters met haar eerste voorstelling. Op 26 oktober jongstleden was de première van haar eerste solovoorstelling 'Daar moet je heen' in De Kleine Komedia in Amsterdam. De eerste reacties waren lovend:

Theaterkrant: "In 'Daar moet je heen' laat Da Silva alle kanten van haar veelzijdige talent zien." "Da Silva heeft een stem die gemaakt lijkt te zijn voor de fado"

NRC: "Haar typetjes zijn geweldig (...) Het grappigst is Da Silva in haar typetjes." "Scherp persifleert ze zowel de trots van Randstedelingen als de trots van Drentenaren." "(...) gezongen met een prachtstem!"

Daar moet je heen van Rosa da Silva is te zien t/m 22 februari. Rosa is op 9 december te zien in Theater Limburg. Voor meer informatie en speellijst: rosadasilva.nl

Intertoys GO Play

Nieuw in Heerlen!

Op donderdag 11 november is de nieuwe Intertoys winkel in Heerlen aan de Saroleastraat 65 geopend. Je kunt nu bij dé speelgoedspecialist van Nederland terecht voor het allerleukste, gaafste en nieuwste speelgoed. Kom gezellig langs!

Scan de QR-code voor de openingstijden
of kijk op [intertoys.nl](https://www.intertoys.nl)



Hoera!

KLEUR & WIN!

Meedoen is heel makkelijk. Knip de kleurplaat uit, maak er een mooi kunstwerk van en lever de kleurplaat in bij de nieuwe Intertoys winkel in Heerlen. Je maakt kans op een één van de vijf Ravensburger Xoomy tekenmachines, voor oneindig tekenplezier.

Veel kleurplezier!

Naam:.....

Leeftijd:.....

Telefoonnummer of e-mail:

.....

Je kunt meedoen t/m zondag 5 december 2021. De winnaars worden op maandag 6 december 2021 gekozen en benaderd. De winactie is alleen geldig in de Intertoys aan de Saroleastraat 65 in Heerlen.

Intertoys
45 JAAR!

Enkele chocolade-letters uit het alfabet van Sinterklaas



Kruidnoten

Deze worden vaak pepernoten genoemd, maar dat klopt niet. Pepernoten zijn die grote met een lichte kleur. En kruidnootjes, dat zijn die kleine donkere, halve balletjes.



Hulpsinterklazen

Natuurlijk kan de Sint niet in zijn eentje het hele land voorzien van cadeaus. Vandaar dat hij elk jaar meerdere hulpsinterklazen inroept om hem te helpen. Dat vindt de jeugd van tegenwoordig heel begrijpelijk. 'Hulpsinterklaas' is ook onder kinderen een bekende term geworden.



Ozosnel

Paard van Sinterklaas. Ozosnel is een wit paard, ofwel een schimmel. Ozosnel is sinds 2020 het nieuwe paard van Sinterklaas nadat Amerigo van zijn zeer verdiende pensioen ging genieten!



Liedjes

Er zijn ontzettend veel bekende Sinterklaasliedjes. Ieder jaar worden ze uit volle borst op school geoefend en gezongen.



Surprise

Ongeveer 2,5 miljoen Nederlanders vieren Sinterklaas door een gezellige surpriseavond te organiseren. Lootjes trekken en voor elkaar een leuk cadeau kopen dat je op een originele manier verpakt.



Roe

Een roe bestaat uit berkentakken met een rolletje bamboe er omheen. Zwarte piet gebruikt de roede om kinderen een voorzichtige pets te geven als ze stout zijn geweest. Het liedje gaat dan ook als "Wie zoet is krijgt lekkers, wie stout is de roe." In deze moderne tijden is de roe uit de mode geraakt.



Mijter

De muts van Sinterklaas. Een doorgewoone hoofddeksel voor heiligen en bisschoppen. Maar omdat we heiligen en bisschoppen niet veel zien is het zien van een mijter direct een aanleiding om aan Sinterklaas te denken. Kinderen herkennen hem direct.



5 December

5 December, de dag waarop wij de verjaardag van Sinterklaas vieren, is niet de echte verjaardag van de Sint. Er gaan namelijk geruchten dat hij op 6 december jarig is.

Wie zoet is krijgt lekkers...!

Hartige banketletter

Ingrediënten (voor 6 personen):

- 1 grote lap bladerdeeg (uit het koelvak)
- 300 gr rundergehakt
- 1 teentje knoflook
- 1 tl cayennepeper
- Scheutje ketjap manis
- 1 ei + 1 eigeel om te bestrijken
- Handje paneermeel
- Zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Stop het gehakt in een kom. Pers een teen knoflook uit boven het gehakt.
- Voeg de cayennepeper, wat zout en een scheutje ketjap bij het gehakt.
- Voeg een eitje toe en een handje paneermeel en meng het even goed doorelkaar. Is het mengsel nog te nat?, voeg dan een extra handje paneermeel toe.
- Leg het vel bladerdeeg op een bakplaat en snij het in de lengte doormidden (van de andere helft kun je lekkere appelflappen maken). Verdeel het gehaktmengsel als een soort worst over het bladerdeeg. Je kunt ook het hele vel bladerdeeg gebruiken, dan krijg je een iets dikkere korst.
- Rol het bladerdeeg nu op en druk de uiteindes iets aan. Zorg dat alle naadjes goed dicht zijn.
- Vorm er een grote S van Sint
- Bestrijk het bladerdeeg met het losgeklopte eigeel.
- Bak de hartige banketletter in ongeveer 30 minuten goudbruin in de oven.



Speculaas boterkoek volgens oma's recept

Speciaal voor Sinterklaas en zijn pieten delen wij vandaag het recept van een speculaas boterkoek. En ook al vier je geen Sinterklaas, dan is hij echt de moeite waard om te maken. Niet moeilijk, maar wel heel lekker.

Ingrediënten (10 personen):

- 225 gr roomboter (op kamertemperatuur)
- 250 gr bloem
- 180 gr donkerbruine basterdsuiker
- 2 eieren
- 2 el speculaaskruiden
- 25 gr amandelschaafsel
- Snuf zout

Materiaal:

- Boterkoekvorm 23 cm

Bereidingswijze:

- Klop de roomboter samen met de basterdsuiker in de kom van je keukenmachine tot een luchtig mengsel.
- Voeg één ei toe en meng dit kort door het botermengsel.
- Voeg de bloem met de speculaaskruiden en een snuf zout toe en mix dit tot 1 geheel. Verdeel het deeg over een ingevette boterkoekvorm. Zet dit afgedekt een uurtje in de koelkast.
- Verwarm de oven alvast voor op 175 graden (boven- en onderwarmte).
- Haal het deeg uit de koelkast en druk het aan met je handen of de bolle kant van een lepel. Zo wordt het mooi glad. Bestrijk het deeg met een losgeklopt eitje en verdeel het amandelschaafsel over de boterkoek.
- Bak de speculaas boterkoek in 25 - 30 minuten goudbruin in de oven.



Parkstad leeft!
wanneer u om uw
lokale ondernemer geeft!
Koop dus met plezier
bij uw lokale winkelier!

Sinterklaas blijft populair kinderfeest

Corona-perikelen of Pietendiscussies ten spijt blijft Sinterklaas op de eerste plaats een kinderfeestje dat als zodanig niet verloren mag gaan. Op 5 en 6 december staat er landelijk, maar ook lokaal weer van alles op stapel, zij het op aangepaste manier.

Intocht

De landelijke intocht van Sinterklaas is dit jaar gepland op zaterdag 13 november 2021 en dat zal zijn in Nederland in een niet bekend gemaakte stad (vorig jaar was het een virtuele aankomst en dit jaar is het ongeveer hetzelfde, maar wordt er niets bekend gemaakt door de NTR). Helaas dus geen massa's blijde kinderen bij de intocht. Gelukkig gaan dit jaar wel weer veel lokale Sinterklaasintochten door.

Sinterklaasjournaal

De intocht van Sinterklaas in Nederland zal worden uitgezonden op de televisie, want wie kent het Sinterklaasjournaal nou niet...? Het is echt een begrip geworden en Dieuwertje Blok is bij de kinderen populairder dan ooit! Wat staat er dit keer te gebeuren? Zijn er weer pakjes kwijt, is er een baby piet, of zien we opa piet weer terug dit keer en er zijn ook vast weer opdrachten die de kinderen thuis kunnen uitvoeren of ze kunnen natuurlijk gewoon in spanning de avonturen bekijken.... We kijken er allemaal elk jaar weer naar uit.

Vanaf 8 november 2021 kun je elke avond weer om 18.00 uur naar het Sinterklaasjournaal kijken bij Zapp op NPO 3.

Pakjesavond

Op 5 en 6 december wordt er bij heel veel families pakjesavond gevierd. Sinterklaas brengt dan veel cadeaus voor de kinderen. Lekker gezellig met het hele gezin om de open haard, het gourmet-stel op tafel en de kaarsjes aan. Maar voordat het zover is, wordt er weken vantevoren op diverse scholen al driftig gewerkt aan de surprises en de gedichtjes als verrassing voor de ouders. Op knutselidee.nl vind je allerlei voorbeelden en tips voor een originele surprise voor zowel ouders als kinderen.



NIEUWTJES

NIEUWTJESBOX

Graag luisteren wij ook naar de inwoners van Parkstad e.o. Dus heeft u interessante nieuwtjes of leuke weetjes in en over uw buurt te melden op het gebied van evenementen, jubilea, vereniging, wonen, zorg, lifestyle, mobiliteit of onderwijs?

Meld dit dan bij de redactie: parkstadleeft@randalesser.nl. De redactie maakt hier per editie een keuze uit en geeft geen garantie voor plaatsing.

leeft!

PARKSTAD



PARKSTAD LEEFT! AANBIEDING
10% KORTING*
OP KERST PRODUCTEN
EN SPEELGOED.

GELDIG T/M 18-12-2021 IN ALLE HEUTS VESTIGINGEN
BIJ INLEVERING VAN DEZE VOUCHER.

10%

De prijzen in deze advertentie
zijn geldig t/m 18-12-2021

Ruim assortiment
kerstproducten
en speelgoed!

Spel Sequence Junior

022448866



19.50

Politie sleeptruck

Type: 60137
022535359



23.49

Bewegende eenhoorn

020867935
• Met geluid



9.95

Kaartspel Love Letter

022511665



10.99

Gearbox hijskraan 1:20

022535392
• Met licht en geluid

8.95



Getallen Trein

Type: 7010558
010605958



17.50



Kunst kerstboom

Type: Zilverpar
• In de maten 60
t/m 150 cm

Vanaf

7.50



Sneeuwende kerstboom

016519107 Kleur: roze
013989701 Kleur: rood
011721061 Kleur: wit/zilver
007953979 Kleur: zwart
007953968 Kleur: groen



€ 145.00

109.-

Cone met verlichting

014969339 Hoogte: 40 cm € 5.50
020761323 Hoogte: 80 cm € 11.50



Vanaf

5.50



Gnome met verlichte neus en lantaarn

020760905
• Hoogte: 84 cm



29.95

H

GA SNEL NAAR EEN HEUTS VESTIGING BIJ JOU IN DE BUURT
BEKIJK ACTUELE OPENINGSTIJDEN OP HEUTS.NL

Prijzen in Euro's. Prijzen exclusief assemblagekosten, milieueffingen en verwijderingsbijdrage. Wijzigingen in prijzen, teksten en afbeeldingen voorbehouden.

ROYAL DONUTS
By Sugar Family

10% Korting
op het hele assortiment
Heerlen

Ook in vegan producten

Royal Donuts Heerlen
Spoorplein 48
6411 NZ Heerlen

045 - 209 2017
www.royal-donuts.nl
royaldonuts_heerlen_nl

AUTO PARKSTAD

UW PROFESSIONELE ADRES VOOR ONDERHOUD,
REPARATIE EN LEVERING VAN BETROUWBARE
OCCASIONS TEGEN SCHERPE PRIJZEN.

AUTO PARKSTAD | HEERENWEG 1 - 6414 AC HEERLEN | +31(0) 45-567 96 96 | WWW.AUTOPARKSTAD.NL

Uw zitmeubels weer als nieuw!
Meubelkliniek Limburg : Beslist Beter !

H MEUBEL KLINIEK LIMBURG

Reparaties | kussens vullen
Kleurherstel of andere kleur lederen meubels |
ook herstofferen behoort tot de mogelijkheden

Bel of mail Meubelkliniek Limburg: **045 - 541 13 37**
Wijngaardsweg 2a Heerlen • E info@meubelklinieklimburg.com • I www.meubelklinieklimburg.com

26 t/m 28 november

BLACK FRIDAY

3 dagen boordevol
spectaculaire kortingen
en aanbiedingen!

SALE



Check hier
alle acties!



**De grootste
woonboulevard
van Europa!**

7 dagen per week open, ook op zon- en feestdagen.

INSPIRATIE / DESIGN EN INNOVATIE / WOONWINKELN
GRATIS PARKEREN / GOED BEREIKBAAR / 50 SPECIAALZAKEN

    woonboulevardheerlen.nl



**woon
boulevard
heerlen
inspireert**



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 vriesverse maaltijden! 5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Bestel en geniet van:

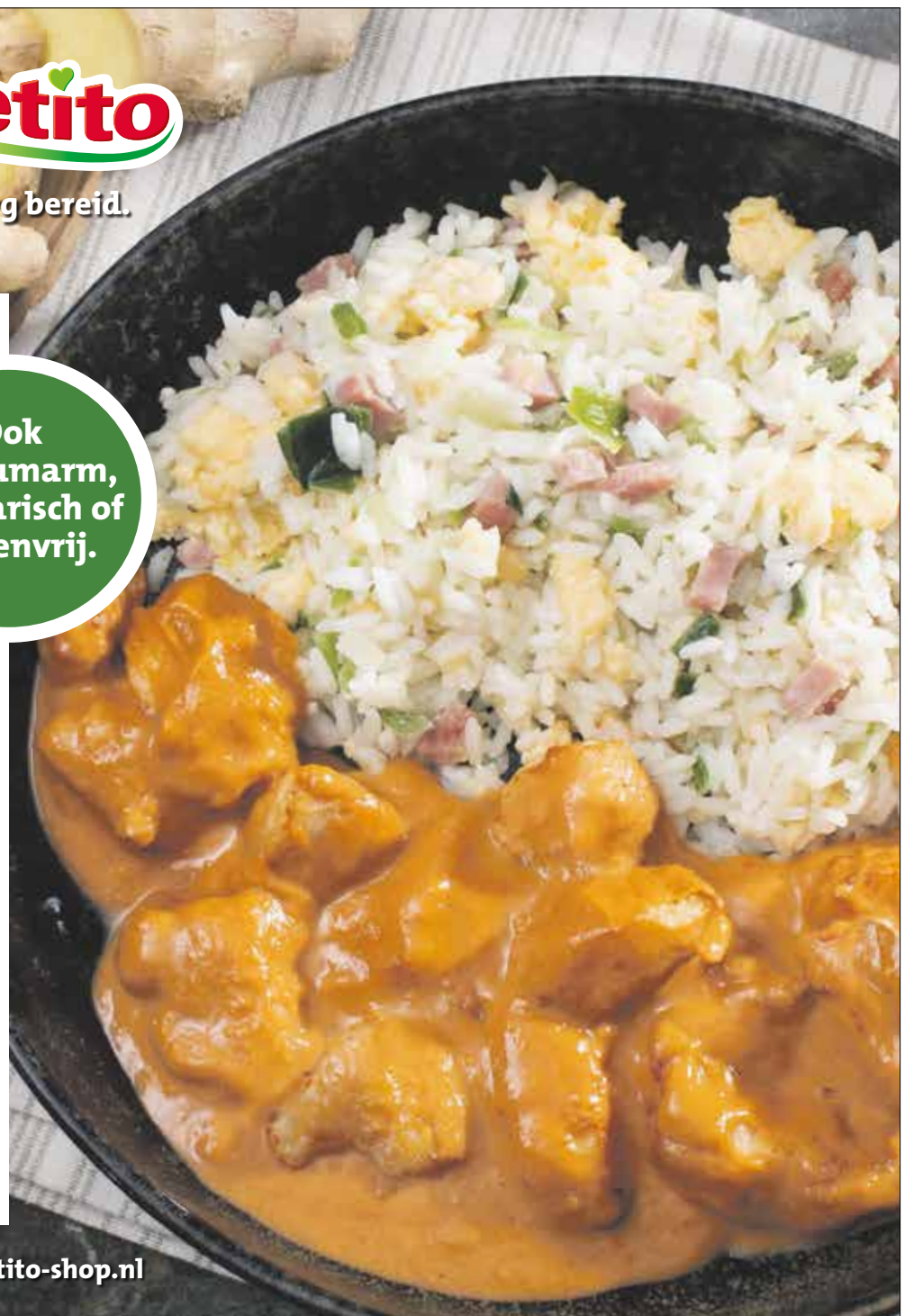
- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. **Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen** (m.u.v. bijgerechten). Vermeld bij de bestelling actiecode **202-MEANDER1121**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 28 februari 2022. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

www.apetito-shop.nl



Project 'Heksenberg, iedereen voor elkaar' van start

In de Heerlense wijk Heksenberg gaat in november project 'Heksenberg, iedereen voor elkaar' van start. Bewoners van de wijk worden uitgedaagd om samen met dichter Jidske van de Klundert en fotograaf Michel Kosmann toe te werken naar een buitenexpositie in de wijk om uit te dragen dat iedereen zich welkom en thuis mag voelen in Heksenberg.

Verbindende activiteiten en expositie

Het project, geïnitieerd door stichting De Positieve Stad en mogelijk gemaakt met bijdragen van VSB Fonds en Gemeente Heerlen, omvat verschillende gezellige en creatieve activiteiten waar iedereen aan mag meedoen, want iedereen hoort erbij in de wijk. Ook liefhebbers en geïnteresseerden uit andere buurten zijn welkom om mee te doen. Tijdens de activiteiten staan persoonlijke verhalen en gedachten van bewoners voorop. Er wordt gesproken over wat er nodig is om iedereen zich welkom en thuis te laten voelen in de buurt en mensen met een beperking vertellen persoonlijke verhalen over sociale en fysieke barrières. De verhalen, die worden verteld, zorgen voor inspiratie. Er gaan zowel fotografie-workshops als dicht-workshops plaatsvinden en met de deskundige hulp van talentvolle creatieve makers Jidske van de Klundert en Michel Kosmann worden alle resultaten verwerkt tot een expositie in de buitenruimte, waarin de nadruk ligt op het vormen van een warme, begripvolle community en trotsgevoelens over de wijk.

Startbijeenkomst

Op vrijdag 26 november van 12.00 uur tot 15.00 uur vindt de startbijeenkomst van het project plaats in Gemeenschapshuis Heksenberg, waarbij De Positieve Stad trakteert op gratis koffie, thee, lunch en vlaai. Er vindt een winactie plaats met leuke prijzen van winkeliers en ondernemers uit de omgeving, er wordt uitleg gegeven over het project en wethouder Adriane Keulen is aanwezig om met de bewoners in gesprek te treden.

Meer informatie

Buurtlunch Heksenberg, evenals andere sociale partijen uit de wijk zetten zich samen met de bewoners in om het tot een geslaagd en verbindend project te maken. Bij vragen of voor meer informatie is Sidney telefonisch bereikbaar op 06 - 245 346 13 of per e-mail via sidney@depositievestad.nl



**#DE +
POSITIEVE
+ STAD**

Feestelijke officiële opening Grand Café De Vrienden

Op donderdag 7 oktober is op feestelijke wijze een nieuwe horecagelegenheid in Heerlen centrum geopend: De Vrienden Heerlen. Tijdens de opening, waar circa 250 genodigden aanwezig waren, werd door wethouder Peter van Zutphen middels het bekende 'lintje doorknippen' de nieuwe gelegenheid geopend.

Sinds medio juni is De Vrienden gestart in een pop-up variant, waarbij enkel het terras geopend was. Er werd toen enkel een uitgebreide dranken- en hapjeskaart aangeboden. In de periode tussen juni en oktober heeft de binnenkant van het pand een volledige metamorfose ondergaan. Naast een gloednieuwe bar, nieuwe vloer, aanpassingen in de keuken, nieuwe toiletgroepen, nieuw stuc- en verfwerk is er door middel van een compleet nieuwe inrichting in de vorm van aantrekkelijk meubilair en warme verlichting een gezellige horecazaak gerealiseerd. Sinds de opening wordt er een uitgebreide lunch- en dinerkaart gevoerd met ook een aantal vega(n) gerechten, is de locatie perfect voor een gezellige (bedrijfs)borrel en zijn de mogelijkheden met betrekking het organiseren van feesten, partijen en zakelijke bijeenkomsten oneindig. Grand Café De Vrienden is van dinsdag tot en met zondag dagelijks vanaf 11.00 uur geopend.

Meer informatie is te vinden op www.devriendenheerlen.nl.



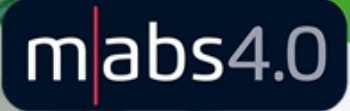


Dé hout- en gashaarden specialist van Limburg

Kachel Special
Heerenweg 244
6414 AT Heerlen

Tel. 045-5229953
info@kachelspecial.nl
www.kachelspecial.nl






Ben jij onze nieuwe Senior Full-Stack Developer?

Door het groeiend aantal opdrachten wil Mabs4.0 ICT en Consultancy Services haar development team uitbreiden met een Senior Full-Stack Developer. De opdrachten variëren van een eHealth oplossing tot een eCommerce platform met alle koppelingen die hiervoor noodzakelijk zijn.

TOE AAN EEN NIEUWE UITDAGING?
Dan kunnen wij jou een mooie toekomst bieden met uitdagende en interessante projecten met de juiste balans tussen werk en privé.

JOUW ERVARING

- Frontend
- Backend
- Cloud/DevOps
- Projectervaring

INTERESSE OF MEER WETEN?
Ga dan naar www.mabs40.com/vacatures of stuur een e-mail naar Roy Bos roy.bos@mabs40.com om kennis te maken.



www.mabs40.com

Geluk is...

roofvogels zien baltzen



Heerlen

Gelukkig ouder worden

Alles wat u wilt weten over de coronavaccinatie

Waarom is vaccinatie belangrijk?

Vaccinatie is onze belangrijkste troef om de COVID-19-pandemie achter ons te laten. Je loopt met een vaccinatie minder risico op ernstige ziekte door COVID-19. Daarnaast ben je minder besmettelijk, help je de verspreiding van het virus tegen te gaan en bescherm je kwetsbare mensen die niet gevaccineerd kunnen worden. Als laatste en niet onbelangrijkste help jij met je vaccinatie de druk op de ziekenhuizen te verlichten zodat de gewone zorg, ook voor patiënten die om andere redenen dan COVID-19 moesten worden opgenomen, door kan blijven kan.

Welk vaccin krijg ik?

Het BioNTech/Pfizer (Comirnaty) vaccin. Ook wel het ‘mRNA-vaccin’ genoemd.

Hoe krijg ik de prik?

Je krijgt de prik in je bovenarm. Draag daarom makkelijke kleding.

Hoe veilig is het coronavaccin?

De coronavaccins zijn heel veilig en beschermen ons goed tegen het virus. Voor de coronavaccins gelden dezelfde strenge eisen als voor alle andere vaccins. Zoals bij alle nieuwe vaccins zijn ook de coronavaccins eerst op tienduizenden mensen getest.

Hoe werkt het vaccin?

Als je gevaccineerd bent en daarna in aanraking komt met het coronavirus, herkent je lichaam het virus. Je lichaam kan het virus zo veel sneller en beter bestrijden.

Ik twijfel over vaccineren. Wat moet ik doen?

Als je je laat vaccineren is de kans dat je ziek wordt veel kleiner en is de kans dat je in het ziekenhuis terechtkomt minimaal. Maar of jij je wilt laten vaccineren, bepaal je zelf. Vaccineren is altijd vrijwillig. Ook bescherm je met jouw vaccinatie anderen in jouw omgeving. Wil je hierover het gesprek aangaan of heb je nog vragen die je wilt stellen, kom naar één van onze vaccinatielocaties - hier zitten medewerkers klaar die antwoord kunnen geven op jouw vragen en je verder informeren.

Ik heb prikangst. Kan de GGD mij helpen?

Ja, de GGD helpt jou hier graag mee. De GGD heeft veel ervaring met mensen die last hebben van prikangst. Via de Corona Informatielijn van GGD Zuid Limburg (088-8805005) of op de vaccinatielocatie kun je aangeven dat je hier last van hebt. Zo wordt word je door het vaccinatieproces begeleid en wordt er extra tijd voor je genomen.

Hoe maak ik een afspraak voor vaccinatie?

Voor de eerste prik is het maken van een afspraak niet nodig. Op de vaccinatielocaties in Zuid-Limburg kunt u overal zonder afspraak terecht. Voor de tweede en derde prik moet u wel een afspraak maken. Dit kan via www.coronavaccinatie-afspraak.nl of door te bellen naar 0800-7070.

Waar kan ik mij in Zuid-Limburg laten vaccineren?

Er zijn vaste en pop-up vaccinatielocaties. Op alle vaccinatielopen loop je vrij binnen voor de eerste coronaprik of voor vragen of twijfels over coronavaccinatie. Bekijk het volledige overzicht met locaties en tijdstippen op www.ggzl.nl/corona-locaties.

Wat neem ik mee naar de vaccinatielocatie?

Je neemt je identiteitsbewijs; ID-kaart, rijbewijs of paspoort, mee naar de locatie en een ingevulde gezondheidsverklaring. Deze verklaring kun je ook terplekke verkrijgen en invullen. Kom je voor je 2e prik neem je je vaccinatiebewijs van de 1e keer mee. Kom je voor de 3e of boosterprik neem je ook je uitnodiging mee.

Wat zijn de bijwerkingen van het vaccin?

Bijwerkingen komen regelmatig voor na een coronavaccinatie. Deze klachten ontstaan binnen één of enkele dagen na vaccinatie en gaan vanzelf weer over. Veel voorkomende bijwerkingen zijn een pijnlijke en soms wat gezwollen plek op je arm daar waar je geprikt bent, koorts, hoofdpijn en moeheid. Ook kun je in zeldzame gevallen last hebben van spierpijn, misselijkheid en braken en gewrichtspijn. Jongeren hebben over het algemeen meer last van de bijwerkingen dan ouderen. Je kunt paracetamol innemen om de klachten te verlichten.

Wat moet ik doen als ik last krijg van ernstige bijwerkingen na de prik?

Als je je zorgen maakt over de bijwerkingen dan kun je het beste contact opnemen met de huisarts of huisartsenpost.

Vanaf wanneer ben ik beschermd tegen het coronavirus?

Vanaf 14 dagen na de vaccinatie ben je beschermd tegen het coronavirus. Let wel op: bij het Janssen vaccin is dit pas 4 weken na de vaccinatie!

Kan ik na vaccinatie nog corona krijgen?

Er bestaat een kleine kans dat je nog ziek wordt van het coronavirus.

- De eerste 14 dagen (bij het Pfizer vaccin) of 4 weken (bij Janssen vaccin) nadat je de prik hebt gekregen, ben je nog niet (of niet volledig) beschermd.
- Het coronavaccin biedt geen 100% bescherming, maar zorgt er wel voor dat je klachten na besmetting veel minder ernstig zijn.
- Als je al besmet bent met het coronavirus op het moment dat je de prik krijgt zonder daar op het moment van de prik klachten van te hebben, kunnen die wel optreden na de prik.

Hoe lang ben ik na de prik beschermd tegen het virus?

Momenteel wordt er uitgegaan van maandenlange bescherming, de bescherming kan echter ook (veel) langer aanhouden. Met name bij oudere leeftijdsgroepen of bij mensen met bepaalde onderliggende aandoeningen kan de bescherming wat sneller afnemen. Een extra prik (boosterprik, zie hieronder) kan dan helpen om de bescherming weer op pijl te brengen.

Is het veilig om mij te laten vaccineren tegen het coronavirus tijdens de zwangerschap?

Ja, als je zwanger bent word je geadviseerd om je te laten vaccineren. Op dit moment zijn er namelijk geen aanwijzingen dat een coronavaccinatie schadelijk kan zijn voor jou of je kind. Daarnaast zijn pasgeboren baby's tegen infectiezieken beschermd door de antistoffen die zij krijgen via hun moeder via de placenta.

Wat is een boosterprik?

Een boostervaccinatie is een extra vaccinatie boven op de eerdere basisvaccinatie(s). Het is een prikkel voor het afweersysteem en bedoeld om de bescherming tegen covid-19 te versterken. De booster helpt daardoor tegen ernstige ziekte en sterfte door het coronavirus.

Krijg ik een boosterprik en kan ik deze al krijgen?

Mensen ouder dan 60 krijgen de boostervaccinatie als eerste aangeboden, omdat zij na de eerste vaccinatie(s) een minder hoge bescherming bereiken tegen corona. Het RIVM verstuurt eind november de eerste uitnodigingsbrieven voor de boostervaccinaties, te beginnen bij de leeftijdsgroep 80+. Wie de brief heeft gekregen, kan de Landelijke Vaccinatie Afsprakenlijn bellen om een afspraak te maken op een gewenste locatie en datum (vanaf 6 december). Naast deze groep krijgt ook zorgpersoneel deze prik aangeboden.

Kan ik zonder afspraak terecht bij de GGD Zuid Limburg voor een coronaprik?

Iedereen van 12 jaar en ouder kan zonder afspraak binnenlopen voor de 1e prik. Dit kan bij alle vaccinatielocaties in Zuid-Limburg.

Neem uw identiteitsbewijs en een mondkapje mee, en trek kleding aan waarbij u gemakkelijk uw bovenarm kunt ontbloten.

Moet ik mij na vaccinatie nog aan de maatregelen houden?

Ja, ook na vaccinatie is het belangrijk dat je je aan de maatregelen houdt.

De informatie op deze pagina is opgesteld naar de maatregelen en regels die op 8 november 2021 golden. Het kan zijn dat door veranderingen in het landelijke beleid er wijzigingen plaatsvinden. Kijk op www.rijksoverheid.nl/coronavaccinatie voor de actuele informatie.

Heb je verder nog vragen? Bel met de Corona Informatielijn van GGD Zuid Limburg via 088-8805005 of loop binnen bij één van onze vaccinatielocaties. Onze collega's staan voor je klaar! #samenkrijgenwijcoronaondercontrole

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Waar bij u in de buurt kunt u terecht voor informatie, testen en/of vaccinatie?



Vaccinatielocatie

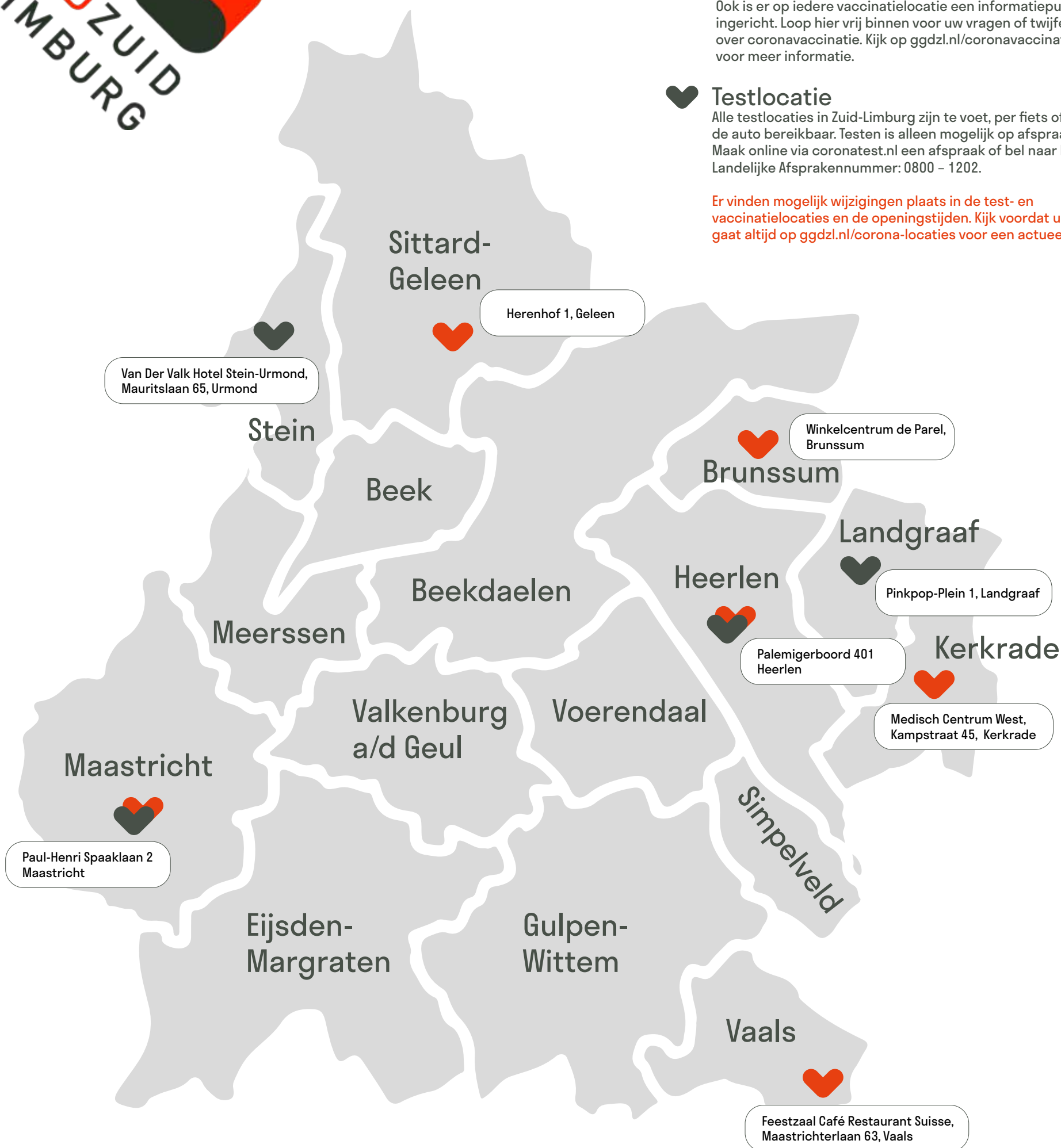
Op alle vaccinatielocaties van GGD Zuid Limburg kunt u zonder afspraak terecht voor de eerste coronaprik. Voor de 2e en 3e prik is wel een afspraak nodig. Ook is er op iedere vaccinatielocatie een informatiepunt ingericht. Loop hier vrij binnen voor uw vragen of twijfels over coronavaccinatie. Kijk op ggdzl.nl/coronavaccinatie voor meer informatie.



Testlocatie

Alle testlocaties in Zuid-Limburg zijn te voet, per fiets of met de auto bereikbaar. Testen is alleen mogelijk op afspraak. Maak online via coronatest.nl een afspraak of bel naar het Landelijke Afsprakennummer: 0800 – 1202.

Er vinden mogelijk wijzigingen plaats in de test- en vaccinatielocaties en de openingstijden. Kijk voordat u gaat altijd op ggdzl.nl/corona-locaties voor een actueel beeld.



Meer informatie over corona; kijk op <https://www.rijksoverheid.nl/corona>

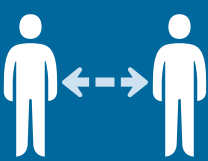
Wilt u weten waar en wanneer bij u in de buurt de test- en/of vaccinatielocatie open is? Kijk dan op <https://www.ggdzl.nl/corona-locaties>

Heeft u nog vragen dan kunt u altijd terecht bij één van onze vaccinatielocaties daar staan wij u graag te woord!

Basisregels



Was je handen



Houd 1,5 m afstand



Klachten? Blijf thuis en laat je testen



Zorg voor voldoende frisse lucht



Werk minstens de helft van de tijd thuis

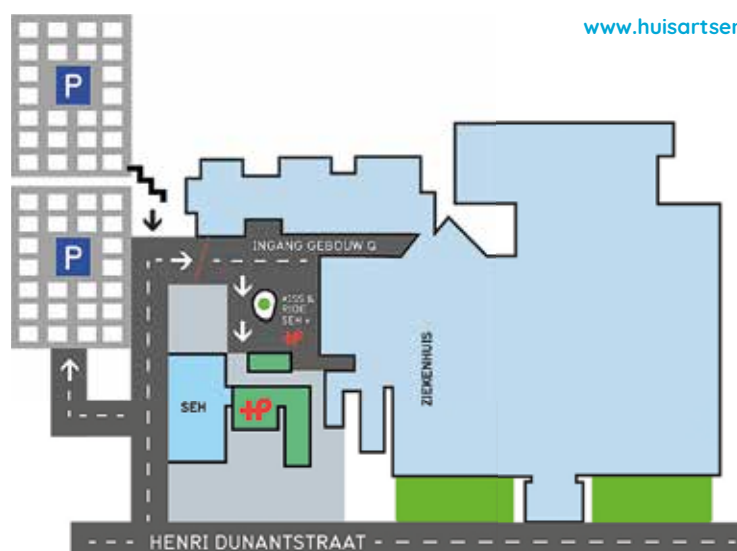
**Met spoed een huisarts
nodig buiten kantoortijd?**
045 - 577 88 44

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



Limburgers fitter de donkere dagen door

Meer wandelen en water op tafel populair om fitter te worden



Door corona vindt tweederde van de Limburgers het belangrijker dan voorheen om een goede weerstand te hebben. Dit blijkt uit een flitspeiling onder ruim 1.500 Nederlanders voor de campagne Fit op jouw manier van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zeven op de tien Limburgers willen graag fitter zijn om zo lang mogelijk gezond te blijven en meer energie te hebben. Dat doen ze het liefst door meer te bewegen en gezonder te eten en te drinken. Vaker een ommetje maken en water drinken in plaats van een sapje of frisje zijn daarbij populair.

Hoewel veel mensen weten dat kleine veranderingen helpen om fitter te worden en te blijven, vinden ze het moeilijk om ermee te beginnen en de veranderingen vol te houden. Zeker met de donkere dagen op komst. Want als de klok is teruggezet, zijn veel Nederlanders minder gemotiveerd om te bewegen, blijkt uit de flitspeiling. "Dat is niet zo gek, want als het donker en koud is, ploffen we 's avonds graag op de bank. En daar pakken we uit gewoonte vaak wat lekkers bij", zegt huisarts Tamara de Weijer die een bekend voorstander van een gezonde leefstijl is.

Ieder op z'n eigen manier

"Om je fitter te voelen, hoef je niet meteen heel je leven om te gooien. Kleine veranderingen kunnen binnen een paar weken al een groot effect hebben op je weerstand. En daardoor voel je je fitter en ben je beter beschermd tegen ziekmakers, zoals virussen", aldus Tamara. "Fitter worden doet iedereen op zijn eigen manier. Om fitter de donkere dagen door te komen, is het goed om de manier te vinden die bij jou past en die je kan volhouden. Ik heb ontdekt dat vaak wandelen – dat kan óók als het 's avonds donker is – en veel verse producten eten voor mij werkt om fit te blijven. Een ander heeft meer aan een dagelijks fruitmoment, vaker de fiets pakken in plaats van de auto en zonder telefoon naar bed gaan."

Kleinere porties

Je hoeft dus niet elke dag in de sportschool te staan om fitter te worden. Dat beaamt Shanna Hillebrand (37). Ook zij koos voor kleine stappen. "Ik begon met 's avonds op tijd eten, kleinere porties opscheppen en suiker daar waar dat kan vermijden. En omdat ik een hekel aan sporten heb, ben ik overdag steeds meer gaan bewegen. Ik loop nu voor kleine boodschappen naar de supermarkt, ga waar mogelijk op de fiets naar het verhuisbedrijf dat ik samen met mijn vader heb en sta voor elk wisselwasje op van mijn bureaustoel. Ik merk dat het helpt. Ik voel mij energiekeer dan vroeger."

allesmaken

EXTRA
BOODSCHAPPEN DIENST:

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

WWW.ALLE-SMAKEN.NL
0475-744070
045-5284012

Top-5 aansprekende FIT-tips uit de flitspeiling:



1. Vaker een wandeling maken (66%)



2. Vaker water drinken in plaats van sap of frisdrank (45%)



3. Naar bed gaan wanneer ik moe ben (43%)



4. Vaker de fiets pakken in plaats van de auto of het openbaar vervoer (35%)

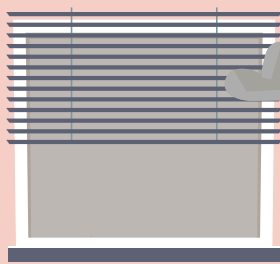


5. Vaker de trap pakken in plaats van de lift (32%)

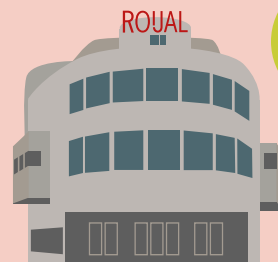
Er zijn ontelbare manieren om fitter te worden.
Ontdek wat bij jou past op: www.fitopjouwmanier.nl

#SamenTegenEenzaamheidHeerlen

Eenzaamheid
kan **iedereen**
overkomen



Het is soms
moeilijk te
herkennen



Heerlen

Voel jij je
eenzaam?
Ken je iemand
die eenzaam is?
Of wil je
helpen?

Bel gerust!



Bij het **meldpunt**
luisteren we **met aandacht**
naar jouw verhaal



Samen zoeken we een **passende**
oplossing voor jou

m.

meldpunt
eenzaamheid

045 560 40 04

ma t/m vrij
van 8.30 tot 17.00 uur

Er ontstaan
mooie dingen



Geluk is... tevreden zijn

Heerlen

Gelukkig
ouder
worden

isdbol

Houvast bij werk

Heeft u veel ziektekosten en een laag inkomen? Dan kunt u misschien een vergoeding krijgen

Voorwaarden:

- U woonde op 1-1-2021 in gemeente Brunssum, Landgraaf of de voormalige gemeente Onderbanken;
- U heeft een laag inkomen;
- En u heeft het eigen risico van uw zorgverzekering helemaal gebruikt in 2018, 2019 en 2020.

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

Wie helpt de mens achter de ondernemer als het even niet meer gaat?

Begin november is in Heerlen Centrum een loket gestart voor ondernemers die als gevolg van de afgelopen zware en turbulente periode, kampen met mentale en/of fysieke problemen, nadenken over hun toekomst als ondernemer of twijfelen over de continuïteit van hun onderneming. Onderneem|Mens biedt deze ondernemers een goed gesprek en inzichten in de stappen die ze kunnen nemen.

Ondernemers zijn altijd druk in de weer, gaan geen uitdaging uit de weg en staan altijd klaar voor hun medewerkers. In de afgelopen anderhalf jaar hebben veel ondernemers vaak gedwongen een pas op de plaats moeten maken. Iedere ondernemer heeft daarbij voor moeilijke keuzes gestaan die impact hadden op het runnen van de onderneming. Soms als het directe gevolg van corona, soms als gevolg van het beleid om covid-19 het hoofd te bieden. Er kunnen belemmeringen zijn ontstaan in de eigen inzetbaarheid en uitvoer van eigen werkzaamheden of twijfels over de visie van de ondernemer. Onderneem|Mens biedt deze ondernemer laagdrempelig een luisterend oor en zicht op welke stappen hij kan nemen voor een gezonde toekomst.

Klankbordgesprek

Onderneem|Mens is een initiatief van betrokken ondernemers in samenwerking met het Ondernemersfonds Heerlen. Deze ondernemers houden zich in hun dagelijkse werkzaamheden bezig met het ondersteunen van organisaties en werknemers om de inzetbaarheid te versterken. Onderneem|Mens biedt mede-ondernemers kosteloos en zonder verdere verplichtingen een klankbordgesprek. In dit gesprek is er aandacht voor mentale en lichamelijke belemmeringen, de sociale omgeving, het functioneren en het ondernemerschap. Aanwezige belemmeringen binnen deze aspecten zorgen mogelijk ervoor, dat het de ondernemer ontbreekt aan de kracht en energie om positief naar de toekomst te kijken.

Doelstelling

Het doel van Onderneem|Mens is om de mens achter de ondernemer te helpen gezond te worden en te blijven zodat deze met een positieve, open en frisse blik naar de onderneming kan kijken. Heeft u als mens achter de ondernemer behoefte aan dit klankbordgesprek? En bent u gevestigd in Heerlen? Maak dan gerust een afspraak met onze professionals via www.ondernememens.nl.

Onderneem|Mens, Akerstraat 27, 6411 GW HEERLEN. info@ondernememens.nl



Vlnr: Robert Schwab (Salesstress), Maurice Arets (Arets-Ergonomie), Patrick Vrijman (Ascenditur)

Nog even aftellen tot Black Friday

Black Friday 2021 valt dit jaar op 26 november. Zoals de naam al verradt, valt hij altijd op een vrijdag, en wel op de vrijdag na het Amerikaanse Thanksgiving-feest, dat altijd op de vierde donderdag in november is. De vrijdag erna nemen veel Amerikanen een vrije dag.

Black Friday is de laatste jaren komen overwaaien naar het vasteland van Europa en wordt steeds populairder. Black Friday duurt precies 24 uur. Het begint midden in de nacht op vrijdag 26 november 2021 om 00.00 uur en eindigt om 23.59 uur op vrijdagavond. Maar de Black Friday acties zijn vaak nog wel wat langer geldig. De meeste acties starten op vrijdag en zijn het hele weekend geldig tot en met zondag.

Niet alle winkels doen mee aan deze actie, maar op blackfridaydeals.nu vind je alle merken en winkels die fysiek of online interessante aanbiedingen hebben.

Parkstad leeft!
wanneer u om uw
lokale ondernemer geeft!
Koop dus met plezier
bij uw lokale winkelier!



ONE TWO  TOUCH

SCHAKELMATERIAAL

Hoe
maakt u
het LICHT
aan?



RTV

Park

stad

Jouw Hits,
Jouw Nieuws!

Radio: 89.2FM

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

06:00	Kim Staat Op - Kim Brouns 06:00 - 07:00					
07:00	Wakker Worden Met Marco! Marco Schieffers 07:00 - 10:00					Johan de Vos 07:00 - 09:00
08:00						
09:00						Richard Reggers 09:00 - 12:00
10:00	Stayin' Alive Rinie van Breugel 10:00 - 12:00					
11:00						
12:00	Broodje Mauw Maurice Cammelot 12:00 - 14:00					Stefan Collaris 12:00 - 14:00
13:00						
14:00	Met Erik De Middag Door! Erik Kerkhof 14:00 - 16:00					Meesters! Roger Meesters 14:00 - 16:00
15:00						
16:00	Los Tot 6 Roger Schepers 16:00 - 18:00					Saturdance Arno Krijnen 16:00 - 18:00
17:00						Arno Krijnen 16:00 - 18:00
18:00	De Avondshow Van Parkstad Marc Mertens & Fer Vroomen 18:00 - 18:00					Saturay Kim & Eric 18:00 - 20:00
19:00						
20:00	Maurice Cammelot 20:00 - 22:00	Roda Radio Henk van Baren 20:00 - 21:00	Cultuur Agenda Ranier Eggen 20:00 - 22:00	Airbass Bjorn & Jens 20:00 - 22:00	The Get Down Kim Kaey 20:00 - 22:00	Parkstad Regio Sport Henk van Baren 20:00 - 22:00
21:00						
22:00	De Afgrond Marco Smeets 22:00 - 23:00	Rock On Your Radio Theo Samson 20:00 - 23:00	Deswijzen At The Movies Erwin Deswijzen 22:00 - 23:00	Duncan Vrosch 22:00 - 00:00	Kicken's 90's Mix Henri Kicken 22:00 - 00:00	Rock & Ballads Theo Samson 20:00 - 22:00
23:00						
00:00						

RTV

Park

stad

Jouw Hits,
Jouw Nieuws!

Televisie: KPN Kanaal 1495 Ziggo Kanaal 43

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Wakker Worden Met Marco! - Marco Schieffers 07:00 - 10:00						
Kim en Eric In de wereld van Kim en Eric Vanaf 17:00	Lex Ontmoet Lex Nelissen Vanaf 17:00	Smullen Met Wim Wim Frijns Vanaf 17:00	Wandelen Met Wiel Wiel Beijer Vanaf 17:00	Inkoppers Mario Eleveld Vanaf 17:00	Saturdance Arno Krijnen 16:00 - 18:00	Arno Krijnen 16:00 - 18:00
		Parkstad Cultuur Agenda Rainier Eggen 20:00 - 22:00	Fotogeniek Lindy Wintraecken Vanaf 17:00		Saturay Kim & Eric 18:00 - 20:00	
		Deswijzen At The Movies Erwin Deswijzen 22:00 - 23:00			Parkstad Draait 20:00 - 22:00	

Kim en Eric in de wereld van...

Je hebt het altijd al willen weten maar wie geeft je het antwoord? Google? Wikipedia? Nee! Kijk gewoon naar Kim en Eric in de wereld van...

Samen gaan zij op zoek naar antwoord van alledaagse onderwerpen. Elke maand een nieuwe aflevering op RTV Parkstad!

Download nu de nieuwe RTV Parkstad App!

RTVParkstad.nl/app

Wakker Worden Met Marco!

De perfecte start van jouw ochtend! Onze ochtendshow is er speciaal voor de mensen die de ochtend haten maar toch met goede zin aan hun dag willen beginnen. Met elke dag een ander thema weet Marco jouw ochtend een boost te geven. En elke vrijdag is er die ene speciale weekendmix! Benieuwd? Begin dan je dag goed via 89.2 FM of via de RTV Parkstad App!

VISTA college ontwikkelt Centrum voor Innovatief Vakmanschap op het gebied van vitaliteit & leefstijl

Provincie Limburg scoort slecht als het gaat om positieve gezondheid & vitaliteit. En dat terwijl de prijs van een ongezonde leefstijl hoog is. De oplossing voor meer gezondheidswinst ligt voor de hand: gezonder leven. Maar de vele landelijke campagnes, regionale projecten en lokale uitvoeringsprogramma's hebben niet geleid tot snelle of grote doorbraken. De groepen die het meeste baat hebben bij een gezondere leefstijl zijn het moeilijkst te bereiken en minder goed in staat de aangereikte kennis om te zetten in gedrag. Om ook deze doelgroep aan te spreken en in beweging te zetten zijn voldoende, kwalitatieve, breed opgeleide vakmensen nodig die de bevolking kunnen coachen en begeleiden om de transitie naar die gezondere leefstijl te kunnen maken.

VISTA college erkent hierin haar maatschappelijke rol en richt samen met haar partners een Centrum voor Innovatief Vakmanschap op het gebied van vitaliteit & leefstijl op. Het CIV heeft tot doel de benodigde innovaties in - in eerste instantie - de CIOS-opleidingen van VISTA college te realiseren. Het gaat hierbij o.a. om de integrale kijk op leefstijlinterventies; beweging, voeding, gedrag, positieve gezondheid, etc. en de verschillende, nieuwe doelgroepen die door de toekomstige professional begeleid worden.

Opleiden in de praktijk, een win-win voor Limburg

Het CIV Vitaliteit & Leefstijl Limburg richt zich nu eerst op de CIOS-studenten. Zij worden deels in de actuele beroepspraktijk opgeleid (scholen, bedrijven, zorg- en revalidatie instellingen, wijken etc.) Door deze aanpak is een opschaling van vitaliteitsprogramma's in Limburg mogelijk. Dit betekent dat vele Limburgers direct profijt ondervinden van dit initiatief. Zij kunnen immers profiteren van de nieuwe inzichten en interventies die de CIOS-studenten onder begeleiding van professionals uit de praktijk bedenken en implementeren. Door in samenwerking met partners uit het bedrijfsleven, gemeentelijke instellingen en zorginstellingen het onderwijs te vernieuwen wordt ook het onderwijs nog betekenisvoller gemaakt voor studenten en sluit het beter aan op de toekomstige arbeidsmarktbehoefte. Daarnaast gaat dit programma ook om- en bijscholingsmogelijkheden bieden voor mensen die momenteel in deze of een andere branche werkzaam zijn en past bij de visie van VISTA college op een Leven Lang Ontwikkelen.

Ministerie van OC&W onderstreept belang preventie

Het ministerie van OC&W onderkent de grote behoefte aan goed opgeleide vakmensen in het vitaliteitsdomein heeft het CIV een subsidie van ruim € 700.000 toegekend. Er worden naar verwachting minimaal zes opleidingen geoptimaliseerd en ruim 1300 studenten in de komende vier jaar bereikt. VISTA college en haar partners investeren vanzelfsprekend en noodzakelijkerwijs mee. Hiertoe heeft VISTA college o.a. het programma VISTA vitaal opgezet, dat zich richt op medewerkers en studenten. Zij kunnen zich laten inspireren door en gebruik maken van diverse initiatieven die een positieve gezondheid bevorderen.

Participatie bedrijven en overige partners

Projectleider CIV Vitaliteit & Leefstijl Limburg, Eric Wishaupt (onderwijskundig leider VISTA college) ziet uit naar een intensieve samenwerking met huidige en toekomstige partners. "Alleen als we intensief samenwerken met partners uit de regio, met elk een specifieke inbreng, kunnen we onze doelstellingen omzetten in resultaten! Zo participeren momenteel o.a. Zuyderland, Daelzicht, Stofberg, BenVitaal en de GGD Zuid-Limburg in dit mooie initiatief", aldus Wishaupt.

Verder wordt er samengewerkt met o.a.:

- Kennisinstellingen waaronder de Universiteit Maastricht en Zuyd Hogeschool voor actuele (wetenschappelijke) kennis over ontwikkelingen binnen het vakgebied en didactiek
- Gemeentes, sportstichtingen, zorgorganisaties etc. die (hybride) praktijkleeromgevingen voor studenten beschikbaar maken
- Fysiotherapeuten en andere vitaliteitsbedrijven die actuele praktijkkennis inbrengen voor het vernieuwen en uitvoeren van de mbo-opleidingen

Positieve gezondheid

Het belang van preventie, positieve gezondheid, leefstijl en vitaliteit wordt inmiddels breed erkend. Op nationaal niveau wordt hierop ingezet o.a. via het preventieakkoord en het missie-gedreven innovatiebeleid. Op regionaal niveau o.a. via de Sociale Agenda Limburg, Trendbreuk Limburg, de Regiodeal Parkstad en de regionale uitrol van een aantal nationale programma's. Op gemeentelijk niveau o.a. op het gebied van arbeidsparticipatie. Maar er is meer nodig. Daar zet VISTA college zich nu voor in met de ontwikkeling van het CIV Vitaliteit & Leefstijl Limburg.

Geluk is...

de carnavalswagen beschilderen

Heerlen

Gelukkig
ouder
worden

naar het museum!

Het **combiticket** voor
26 musea in het hart van
de Euregio Maas-Rijn.
Verkrijgbaar in de musea
of online op
naarhetmuseum.eu.

26 musea
1 combiticket
slechts 25 euro

BEGAS HAUS Heinsberg • Burgenmuseum Nideggen • Discovery Museum • De Vondst Heerlen • Deutsches Glasmalerei-Museum Linnich • Energeticon gGmbH Alsdorf • IKOB – Museum für Zeitgenössische Kunst Eupen • KuK Monschau • Kunsthaus NRW Kornelimünster • Leopold-Hoesch-Museum Düren • Ludwig Forum für Internationale Kunst Aachen • LVR Freilichtmuseum Kommern • LVR Rheinisches Industriemuseum Euskirchen • Museum Vieille Montagne Kelmis • Museum Zinkhütter Hof Stolberg • Museum Zitadelle Jülich • Nederlands Mijnmuseum Heerlen • Papiermuseum Düren • Römerthermen Züllich – Museum der Badekultur • SCHUNCK Heerlen • Stadtmuseum Düren • Stadtmuseum Eupen • Suermondt-Ludwig-Museum Aachen • Thermenmuseum Heerlen • Töpfereimuseum Raeren • Vogelsang IP Schleiden



Verlengd!
Geldig tot
eind 2022

naarhetmuseum.eu

region
aachen

Dit project wordt financieel ondersteund door:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



regionalekultuurpolitiek

provincie limburg

Ostbelgien

naar het museum:
een project van de
Region Aachen
regionaachen.de

Kom genieten!

Ouders en begeleiders vanaf 18 jr **gratis** toegang!
Incl. **gratis** toegang tot het speelbos!

Stadhouderslaan 220 | 6171 KP Stein
+31 (0)46 – 426 8000 | info@steinerbos.nl

Meer informatie op www.steinerbos.nl
of via [f](https://www.facebook.com/steinerbos) [i](https://www.instagram.com/steinerbos) /steinerbos

Kijk op onze website voor de Peuter-
tarieven en de After School Tickets
(ma/di/do)



1.600 m2
Indoor speelplezier!





Werken Wonen of Revalideren

...in de meest mensgerichte
organisatie van Limburg...

...dat wil toch iedereen!

0900 - 777 4 777