

PARKSTAD leeft!



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

DECEMBER 2021 | NUMMER 22



WINTER IN PARKSTAD

Gaan we voor een witte kerst of zegt de kerstman "ho ho ho, dat gaat 'm dit jaar niet worden"? Een sneeuwloze winter zal onze (winter)pret in ieder geval niet drukken. De schaatsen kunnen sowieso uit het vet want Wintertijd Heerlen gaat namelijk door!

Na enkele rondjes vallen en opstaan, krijg je je schaatskunsten weer snel onder controle en waan je je al gauw in een geweldige kerstsfeer in een prachtig versierd winters decor. En hoe fijn is het dan om een beetje moe maar voldaan thuis te komen, de kachel aan te wakkeren en heerlijke zelfgemaakte oliebolletjes te gaan maken?

Op welke manier we de feestdagen dit jaar ook gaan vieren, gezelligheid, en zeker een goede gezondheid, zijn de belangrijkste dingen in het leven en die moeten we koesteren.

Het team van Parkstad Leeft wenst iedereen daarom hele fijne feestdagen en een gezond en voorspoedig 2022!



PAGINA 2: HART FOR HER EN DE ULTIME DOORBRAAK

PAGINA 3: MAGNUS EINKAUFSPARK

PAGINA 4: MEANDER HULP THUIS

PAGINA 5: JONGEN OPTICIENS EN TOON HERMANS HUIS PARKSTAD

PAGINA 6: ROYAL DONUTS HEERLEN EN JONGEN OPTICIENS

PAGINA 7: ESTERELLA LINGERIE EN IBA PARKSTAD

PAGINA 8: PARTY LOVE

PAGINA 9: DE BEREN KERKRADE

PAGINA 10: VISIT ZUID-LIMBURG

PAGINA 11: WINTERTIJD EN HEERLEN MIJN STAD

PAGINA 12: WAT JE MOETEN WETEN OVER DE KERSTBOOM

PAGINA 13: 3 GANGEN KERSTDINER VOOR 4 PERSONEN

PAGINA 14: NAANHOF

PAGINA 15: OOGWERELD ROEKS, DE VRIENDEN HEERLEN, PUZZELWINNAARS NOVEMBER

PAGINA 16: MEANDER GROEP, OOGWERELD ROEKS, ALLBO EN ISDBOL

PAGINA 17: IBA PARKSTAD

PAGINA 18: GEMEENTE HEERLEN SAMEN TEGEN EENZAAMHEID, SHOWROOMMODELLEN EN MANDERS INTERIEURS

PAGINA 19: SVOJPL, LVO, AUTO PARKSTAD EN HARRY MAAS

PAGINA 20: ONE TWO TOUCH

PAGINA 21: ONE TWO TOUCH EN MABS4.0

PAGINA 22: RTV PARKSTAD

PAGINA 23: PAFFEN EN VAN ELTEREN REGIO BANK EN HUISARTSEN OZL

PAGINA 24: SEVAGRAM

IN ONS VOLGENDE
NUMMER (EIND JANUARI):

**SCHOOL- EN
STUDIEKEUZE 2022/2023**

OOK ADVERTEREN VANAF € 219,-?
BEL 06-50298807

VMBO / HAVO / VWO ?

Carnaval
Verkiezingen

**WOON
WIJZER
WINKEL**

HÉT ENERGIELOKET
VAN LIMBURG



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



Industriestraat 29 Hoensbroek - 06-48254239

leeft!

PARKSTAD

2

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!

2e jaargang, dec 2021, editie 22

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

Verspreidingsgebied:
Regio Parkstad: Heerlen, Brunssum, Kerkrade, Landgraaf, Nuth, Onderbanken, Simpelveld en Voerendaal.
Regio Westelijke-Mijnsteek: Schinnen, Oirsbeek, Amstenrade, Doenrade, Puth en Sweikhuizen.
Regio Heuvelland: Mechelen, Vijlen/Lemiers, 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!

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

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

RECEPT VAN DE MAAND: OLIEBOLLEN MET KRENTEN

De lekkerste oliebolletjes maak je nog altijd zelf. En moet je er lang voor in de keuken staan? Nee hoor! Je maakt makkelijk en snel een hele schaal vol, zodat je je vrienden en familie heerlijk kunt verwennen tijdens het inluiden van het nieuwe jaar.

INGREDIËNTEN (20 OLIEBOLLEN):

- 500 ml lauwe halfvolle melk
- 500 gr bloem
- 1 zakje gedroogde gist a 7 gram
- 4 eetlepels lichtbruine basterd suiker
- 1 ei
- snufje zout
- 1 fles zonnebloemolie
- 150 gr krenten of 2 appels in stukjes

BEREIDINGSWIJZE:

- Laat de krenten 15 minuten wellen in water.
- Roer de gedroogde gist en de suiker door de melk en laat even wellen.
- Zeef de bloem in een beslagkom en voeg een snufje zout toe.
- Giet langzaam de melk met gist er bij en klop met een mixer met deeghaken tot een plakkerig beslag.
- Mix het ei er bij en schep daarna de krenten er door.
- Dek de kom af met een vochtige doek en laat 60 minuten rijzen. Het beslag moet ongeveer 2 x zo veel worden.
- Verhit de zonnebloemolie op 180 graden. Schep met water bevochtigde lepels (of een ijslepel) een bol beslag in het vet. Na een paar seconden zie je de oliebol nog iets groter worden en komt hij naar boven drijven. Keer regelmatig om. Na ongeveer 6 minuten zijn de oliebolletjes goudbruin en gaar van binnen. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi met poedersuiker.

ENKELE HANDIGE TIPS:

1. Laat de krenten ook eens in rum wellen voor een lekkere smaak.
2. Laat het deeg rijzen op kamertemperatuur, bij een te warme temperatuur rijst het te snel en komen er te veel bellen in het beslag, bij een te lage temperatuur rijst het deeg te weinig.
3. Gebruik voor oliebolletjes met appel goudrenettes, deze zijn lekker stevig en zuur en geven een frisse smaak aan de oliebol.
4. Het beslag is erg plakkerig, gebruik daarom 2 met water bevochtigde lepels om het beslag in de olie te laten glijden.
5. Hoe bewaar je oliebolletjes? Bewaar oliebolletjes maximaal 3 dagen in een afgesloten zak of doos of vries ze in (maximaal 2 maanden). Warm ze (na het ontdooien) weer een paar minuten op in de oven.

PRETTIGE FEESTDAGEN!

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

Oplossing

ARRESLEE
CADEAUTJES
CHAMPAGNE
GEZELLIG
GOURMETTEN
HAARDVUUR
KERSTBOOM
KERSTMAN
KERSTSTAL
KERSTVERSIERING
KNALERWTEN
KRIBJE
NIEUWJAAR
OLIEBOLLEN
PROOST
RENDIEREN
RUDOLF
SCHAATSEN
SJAAL
SKIEN
SLEE
SNEEUW
SNEEUWBAL
STERRETJES
WINTERPRET

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

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

Alles voor uw Kerstinkopen

Open tot 20 uur
van maandag tot
zaterdag tijdens
de advent



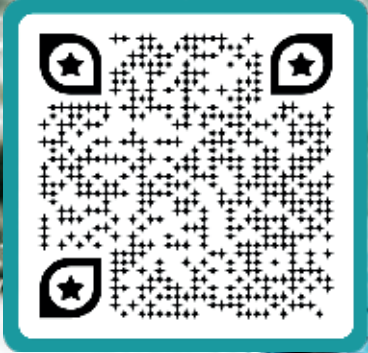
Win van 1 tot 24 december elke
dag geweldige prijzen met onze
Facebook adventskalender



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

WIL JE OOK VOOR EEN MOOI KERSTCADEAU SPAREN?

SCAN MIJ



WORD DAN ONZE NIEUWE COLLEGA BIJ MEANDER HULP THUIS!

- Je gaat goed verdienen: 11,47 euro bruto per uur, waarbij je kunt doorgroeien naar 14,34 euro bruto
- Een specifieke opleiding is niet nodig
- Je geeft aandacht aan je klant thuis en krijgt daar veel waardering voor terug
- Je geniet ervan om samen met je klant voor een fris en schoon huis te zorgen
- Je bepaalt zelf je werkgebied, de werkdagen (ma-vr) en het aantal uren (12-28 uur). Dit valt perfect te combineren naast je studie en/of gezin.
- Wij bieden jou een fikse korting op de sportschool en goede arbeidsvoorwaarden (opbouw vakantiegeld en eindejaarsuitkering)

Klinkt dit goed? Solliciteer nu en ga deze maand nog aan de slag!

Ben je er nog niet uit? Loop een dagdeel vrijblijvend mee met één van onze collega's!

Mensen
met
aandacht

MEER INFORMATIE? Bel/app 06 438 390 08 of
kijk op www.werkenbijmeander.com



Just be Home start met 'geven en nemen kast'

Voor en door de buurt

Net als de minibiebs waar mensen boeken kunnen ruilen of meenemen, vind je op steeds meer plekken een sociale deelkast. Zo'n 'geven en nemen kast' staat nu ook bij Just be Home Kerkrade van de stichting HAVEN in de Kampstraat in Kerkrade West. Wie helpt mee de kast gevuld te houden?

Het was al een hele tijd een wens van de stichting om een dergelijke buurtkast op te zetten in de wijk. "We zien dat onze bezoekers te maken hebben met armoede en vaak een ongezonde levensstijl. Ook al voor de coronacrisis, maar zeker tegenwoordig, merken wij dat steeds meer mensen moeite hebben rond te komen en gezond te leven."

Deelkast

Daarentegen hebben anderen vaak eten in de kast staan waar ze niks mee doen. Dat kunnen ze nu achterlaten in de deelkast. Buurtbewoners die het niet zo breed hebben, kunnen het dan meenemen. Op die manier wordt de ander geholpen, voedselverspilling tegengegaan en bijgedragen aan duurzaamheid. Een buurtkast kan ook helpen om mensen bij elkaar te brengen en te verbinden. De Just be Homes zelf vormen natuurlijk al een ontmoetingspunt voor mensen die tijdelijk een veilige haven nodig hebben en voor iedereen die het nú, op dit moment, even nodig heeft in zijn leven. Even weg uit de dagelijkse omgeving om tot rust te komen. Iedereen is welkom en kan tijdens openingstijden gewoon binnenlopen.

Biologische producten

De stichting, die uitsluitend draait op vrijwilligers, hoopt natuurlijk dat er veelvuldig aan de kast wordt geschonken, zoveel mogelijk biologische producten, bijvoorbeeld uit moestuinen of van bedrijven. Voorbeelden zijn: verse groenten en fruit, ongeopende verpakkingen van bijvoorbeeld rijst met houdbaarheidsdatum. Maar ook maandverband en andere huishoudelijke producten zijn welkom.

Vorige zomer is Just be Home Kerkrade begonnen met het aanleggen van een grote moestuin. De oogst gebruiken zij deels voor de eigen bezoekers door de oogst te verwerken tot gezonde soepen, maar willen ze ook delen met de buurt via de kast.

Workshops

"De volgende stap is workshops organiseren om mensen leren gezond te koken met weinig middelen. De regio Parkstad, waarin HAVEN actief is, kent naar verhouding veel armoede en meer bewoners dan gemiddeld hebben een ongezonde levensstijl. We geloven dat de sociale deelkasten een bijdrage leveren aan het bevorderen van positieve gezondheid. Dat laatste is een provinciaal en regionaal speerpunt. Ons initiatief sluit daar volgens ons goed bij aan", aldus Jennie Rekers, vrijwilliger bij stichting HAVEN.

Nieuw boek Fer Lugger: De kleine Oekraïne

Fer Lugger (83) uit Brunssum kan het niet laten. De schrijver van diverse romans heeft in eigen beheer een nieuw boek uitgebracht: De kleine Oekraïne. Daarin beschrijft hij de ontwikkelingen in Trolenbroek, een woonbuurt die het midden houdt tussen de wijken Treebeek, Molenberg en Meezenbroek. Lugger kent die wijken omdat hij er heeft gewoond.

Alle personen in dit verhaal zijn verzonnen. Net als hun gedragingen. De historische gebeurtenissen berusten echter op waarheid. Het verhaal gaat grotendeels over oorlog en vrede, goed of fout, moedig of laf, trouw of opportunistisch. De wijk Trolenbroek is een woonbuurt die het midden houdt tussen Treebeek, Molenberg en Meezenbroek. Trolenbroek is dus een verzinsel. O, er zullen ongetwijfeld mensen zijn die de 'kleine Oekraïne' menen te herkennen, die daar net als ik jarenlang hebben rondgespookt, maar die mensen vergissen zich.....of toch niet?

O.a. te koop bij : Boekhandel Van der Velden van Dam. Promenade - Heerlen.
BOEKEN uit LIMBURG - Mijnbestseller- BOEKHANDEL- BOL.COM
ISBN - 9789403639246 - 197 blz. - paperback





**Bedankt voor het vertrouwen
in het afgelopen jaar**

Wij wensen u een gezond en liefdevol 2022 toe

Team Jongen Opticiens & Optometrie

JONGEN
opticiens | optometrie

Akerstraat 12
6411 HA Heerlen
045-5714856

info@jongenopticiens.nl
www.jongenopticiens.nl

Toon Hermans Huis Parkstad presenteert

‘Een avond vol sterkte-verhalen’

op Wereldkankerdag 2022

Vrijdag 4 februari is Cultuurhuis Heerlen voor één avond de thuisbasis van Toon Hermans Huis Parkstad. Bezoekers worden tijdens een avondvullend programma meegenomen in de verhalen van breakdancer REDO, cabaretier Fabian Franciscus en auteur Saskia Leenders-Wolfs. Met een muzikaal intermezzo van Bart Storcken en Fenna Ograjensek.



‘No Excuses, No Limits’ is het motto van REDO, professioneel danser en spreker. Een carrière als danser was voor hem echter niet de meest voor de hand liggende keuze. Hij werd geboren met een korte rechterarm zonder ellebooggewricht, een totaal aan vijf vingers, geen rechterheup en een korter rechterbeen. Deze lijst aan uitdagingen hebben hem er niet van weerhouden zijn dromen na te jagen. In mei 2021 opende hij de 2de halve finale van het Eurovisie Songfestival met een breakdanceact.

Fabian Franciscus is cabaretier en autist. Zijn programma Kleine Wereld gaat over hoe hij met dat laatste steeds beter heeft leren leven. Volgens Fabian is het theater een goede plek om het daar over te hebben. Op straat denken mensen ‘Wat een mafkees’, wanneer hij op het podium staat, denken ze ‘Dit is echt theater’.



Auteur Saskia Leenders-Wolfs vertelt over haar boek ‘Dubbel’, dat in oktober 2021 is uitgekomen. Hierin beschrijft zij waarheidsgetrouw wat het gehele proces van borstkanker met haar doet, maar ook met haar gezin en omgeving.

Het programma in Cultuurhuis Heerlen start op vrijdag 4 februari om 19.30 uur en duurt ongeveer 1,5 uur. Kaarten kosten € 7,50 en zijn verkrijgbaar via www.cultuurhuisheerlen.nl.

**WERELD
KANKER
DAG 4 FEB**

Toon Hermans Huis Parkstad presenteert

VEER KRACHT

**VRIJDAG
4 FEBRUARI 2022
19.30 UUR
CULTUURHUIS
HEERLEN**

Een avond vol sterkte verhalen van o.a.



TICKETS €7,50
cultuurhuisheerlen.nl



Jongen Opticiens & Optometrie: meer dan alleen opticien

Als je binnenkomt bij Jongen Opticiens & Optometrie, dan voel je het meteen: dit team bestaat uit mensen met passie voor hun vak. Om vooruitstrevend te blijven en kwaliteit op hoog niveau te kunnen blijven bieden volgen alle medewerkers van Jongen Opticiens & Optometrie tal van trainingen en bijscholingen.

Omdat ons team bestaat uit opticiens, contactlensspecialisten en optometristen kunnen wij oogzorg op hoog niveau bieden. Als onze opticien constateert dat er wellicht iets 'niet pluis' is, dan kan hij intern doorsturen naar onze optometrist. Op deze manier hoeven we veel minder klanten door te verwijzen naar de oogarts.

Onze optometrist gaat verder waar de opticien stopt.

Zo hebben wij speciale spreekuren voor droge ogen en voor asthenope klachten. (dit zijn vage klachten als hoofdpijn, vermoeide, rode ogen etc) Vooral in deze tijd van veel beeldschermgebruik is dat een klacht die we veel horen.

Ook op het gebied van oogmode streven we ernaar om onze collectie nét dat extraatje te geven. Hetzij met een bijzonder montuur, hetzij met brillenglazen in een tint naar wens. Vooral dat laatste is erg hot onder de jongeren. We kiezen samen een mooi montuur uit en dan geven we ze een advies over de vorm glazen en welke kleur glas past bij het montuur, hun huid en hun uitstraling. Zo maak je een bril uniek.

Royal Donuts timmert flink aan de weg

Met de bouw van het Maankwartier achter het station in Heerlen is de aanblik van de stad aanzienlijk verbeterd. Niet alleen de ligging, maar ook het goede ondernemersklimaat vergemakkelijkt het bedrijven om zich hier te vestigen. Zo ook Royal Donuts. Ondernemerskoppel Seyit Demirsoy en zijn vriendin Lea vertellen hoe het allemaal begon.

"Enkele jaren geleden begon een vriend van mij in Keulen heel onbevange een donutzaak", vertelt Seyit. "Als hij wist dat het zo goed liep als het nu doet, was hij hier gegarandeerd eerder aan begonnen", lacht hij. "Een goed ondernemer als hij is, wilde hij met Royal Donuts al vrij snel uitbreiden en heeft met het openen van zo'n 5 winkels per week inmiddels meer dan 200 donutzaken verspreid over heel Europa. Bovendien zijn er momenteel overzeese gesprekken voor het starten van donutshops in onder andere Dubai, Turkije en Brazilië."

Franchise-nemers

"Mijn vriend was er van overtuigd dat ook Nederland een goede markt voor zijn donut-producten zou zijn en vroeg of ik met mijn vriendin op franchise-basis een zaak in Heerlen zou willen runnen. Wij twijfelden geen moment en zijn tot op de dag van vandaag blij dat we 'ja' hebben gezegd en deze kans hebben aangegrepen. Als geboren en getogen Duitsers spreken we weliswaar (nog) geen Nederlands, maar we merken dat onze klanten heel goed Duits en Engels praten, dus de taal is gelukkig geen enkel probleem", glimlacht Seyit.

Succesformule

"Hoe het komt dat Royal Donuts zo goed draait? Ik denk dat het alles te maken heeft met de kwaliteit die wij leveren. We leren iedere dag weer. En wellicht omdat wij nog redelijk jong zijn, houden wij van innoveren. We zijn constant bezig onze producten te verbeteren en het aanbod van ons assortiment donuts uit te breiden. We verzinnen iedere keer weer nieuwe creaties waar de klant uit kan kiezen. Sterker nog, de klant kan zelf online zijn donut samenstellen met meer dan 100 ingrediënten met behulp van de Royal Creator. In de winkel is er een ruime keuze uit talloze dagverse en met de hand voorbereide donuts van regular tot vegan en XXL partyboxen. Ook voor donutvullingen kan men bij ons terecht... thuis even zelf injecteren en klaar. Voor de kerst hebben we een aparte kerstbox met allerlei verrassende donutcreaties. Behalve dat we op een ideale plek zitten bij het station waar veel beweging is, werken we veel met social media. Men is op deze manier telkens op de hoogte van de laatste nieuwtjes en bestellen gaat makkelijk en snel. Je kunt bij onze 'take away' komen afhalen of geleverd krijgen via onze bezorgservice. Alles uiteraard coronaproof", knipoogt Seyit.





Merry Xmas

PRIMA DONNA

Esterella Lingerie

Raadhuisstraat 40 Heerlen | www.esterella.nl

Winterse rondleidingen en fietstochten in het kader van Erfgoed

Parkstad bezit ontzettend veel erfgoed en monumenten uit verschillende tijdsperiodes met allen een eigen verhaal. Om deze rijkdom te eren, besteedt IBA Parkstad gedurende het IBA Expojaar aandacht aan al het erfgoed in onze regio.

Momenteel staat het erfgoed van 'Jan Stuyt' centraal. Hij was architect en stedenbouwer, die in de jaren 20 veel betekende voor de regio Parkstad. Tijdens de industrialisatie ontwierp hij veelal mijnkoloniën in de Limburgse Mijnstreek. Daarnaast zorgde hij er mede voor dat Heerlen van dorp tot stad transformeerde. Wil je op een actieve manier kennismaken met de geschiedenis en inspirerende verhalen van erfgoed van Stuyt? Meld je dan aan en beleef het met eigen ogen.



Fietsroute langs erfgoed Jan Stuyt

Stap samen met Roelof Braad op de fiets en ontdek het erfgoed in de omgeving van Hoensbroek. Deze fietsroute van circa 20 km neemt je in vogelvlucht mee langs de gebouwen en wijken die van de hand van Stuyt komen. Meld je aan voor deze bijzondere activiteit en maak het live mee!

Route: Horst – Slak – Mariarade – (Treebeek) – [Leeuwstuk] – Rozengaard – De Egge (Schuttersveld) – [Nieuw-Einde] – Corneliuskerk – (Rennemig) – Kasteel Hoensbroek.

Wandelingen langs erfgoed Jan Stuyt

De wandelingen langs erfgoed van Jan Stuyt vinden plaats in Heerlen. De activiteit start bij de tentoonstelling in De Vondst waar je eerst geniet van een rondleiding inclusief toelichting. Vervolgens krijg je de kans om het erfgoed met eigen ogen te bewonderen.

Groepsrondleiding door de tentoonstelling Jan Stuyt

Speciaal voor groepen (max. 12 personen) organiseert Emile Hollman rondleidingen door de tentoonstelling 'Jan Stuyt'. Via centraal gesitueerde vitrinekasten en een zaalboek leert u de verhalen kennen over maar liefst negen iconische gebouwen en wijken van deze architect. Meld u aan en maak kennis met de wereld van Stuyt!

Lezing over Jan Stuyt

Tijdens de lezing over Jan Stuyt vertelt Roelof Braad inspirerende anekdotes en belangrijke verhalen uit het mijnverleden én heden. Tevens krijg je hier de gelegenheid om de publicatie over Jan Stuyt te bemachtigen. Een unieke beleving voor erfgoed-liefhebbers!

Street Art Tour

Tijdens deze 90 minuten durende Street Art Tour ga je met ons mee door de 'betonnen jungle' van Heerlen. Tijdens deze street art tour nemen we je mee langs de meest bijzondere plekken die het centrum kent. De street art cultuur, de making of en wie zit er achter de muurschilderingen komen o.a. aan bod.

Let op: alle activiteiten vinden plaats behoudens aangepaste corona-maatregelen.

Inschrijven voor bovenstaande activiteiten kan via: www.iba-parkstad.nl

Foto's: Wikipedia

De Vondst Kloppend hart
van archeologisch
Limburg

Vier Oud & Nieuw met dat beetje extra Sparkle dit jaar!

Oud en Nieuw, een moment om bij het afgelopen jaar stil te staan en tegelijkertijd vooruit kijken naar het nieuwe jaar. Wat zullen de volgende 365 dagen je te bieden hebben en zul je je doelen behalen? Voordat je het nieuwe jaar met frisse energie start, mag een feestje natuurlijk niet ontbreken. Zonder vuurwerk, champagne en oliebollen is de laatste dag van het jaar niet compleet. Maar zonder de versiering van Partylove.nl ook niet. Met onze Oud en Nieuw decoratie vier jij dit eindejaarsfeestje met dat beetje extra sparkle.

Alles wat je nodig hebt voor een geslaagd Oudjaarsfeestje

Om een oudejaarsfeestje écht te laten slagen, heb je de juiste aankleding nodig. Partylove.nl zorgt ervoor dat jij alles in één keer in huis kunt halen wat je voor Oudejaarsavond nodig hebt. Zo vind je bij ons spetterende slingers en letterslingers, maar ook de meest uiteenlopende soorten ballonnen. De items zijn uitgevoerd in overwegend zwart, wit, goud, blauw en zilver, kleuren die geknipt zijn voor deze avond. En wat te denken van de foto props? Samen met je familie en vrienden schiet je zo de meest onvergetelijke kiekjes.

Natuurlijk feest op tafel met Happy New Year

Oud en Nieuw is natuurlijk niet compleet zonder eten en drinken. Oliebollen, appelflappen en overheerlijke finger food is er doorgaans dan ook volop. Om van de bubbels nog maar niet te spreken. En vind je nou ook niet dat al die lekkernijen het verdienen om op een feestelijk aangeklede tafel geserveerd te worden? Ze lijken er haast nóg lekkerder van te gaan smaken! Bestel of haal op bij Partylove.nl borden, bekertjes, bestek en servetten, maar ook feestelijk aandoende rietjes en natuurlijk een shiny tafelkleed. Zo komen jullie Oudejaarsavond wel door!

Optimaal voorbereid naar het eind van het jaar!

Een goede voorbereiding is het halve werk. Haal daarom nu vast alles wat je nodig hebt voor de meest sprankelende avond in huis. Wil je het jezelf makkelijk maken? Kies dan voor een versieringspakket waarin je alles vindt om je woning Oud & Nieuw-proof te maken. Met de decoratie van Partylove.nl gaan jij en je gezelschap er een fantastische Oudejaarsavond van maken!



DE ONLINE FEESTWINKEL
VAN PARKSTAD & HEUVELLAND

BEZORGEN & OPHALEN
TEL: 045 - 23 01 118 (NIEUW)

WWW.PARTYLOVE.NL

PARTY
Love

Kerstboom volgend jaar uit eigen tuin?

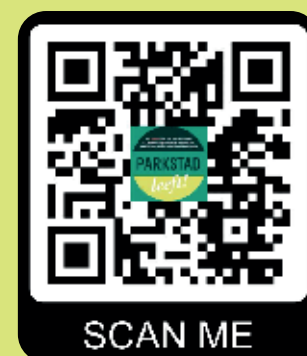
Wilt u ook na de kerstdagen nog plezier hebben van uw kerstboom, dan kunt u deze gewoon weer in uw tuin planten. Indien de grond niet bevroren is en niet te nat is, kan de kerstboom met kluit geplant worden. Hieronder vindt u enkele tips om de kerstboom na de kerstdagen in de tuin te planten.

- Koop een boom met grote kluit.
- Hoe kleiner de boom hoe meer kans van slagen.
- Hoe korter de boom binnen staat hoe beter.
- Maak eerst een ruim plantgat, ongeveer anderhalf maal de diameter van de kluit.
- Maak de grond rondom het plantgat goed los.
- Zet de boom in het plantgat en vul het plantgat tot de helft met grond (of eventueel met potgrond).
- Vul het plantgat met 1 of 2 emmers water, zodat de grond goed om de wortels vastspoelt.
- Wacht tot het water in de grond is weggezakt en vul de grond aan.
- Het beste kunt u de boom met touwen schoren, zodat de wind er geen vat op krijgt.



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

SCAN DE
QR-CODE
VOOR DE
DIGITALE
EDITIE





KOM JIJ ONS TEAM versterken?

SOLLICITEER NU VIA WHATSAPP!




WWW.BEREN.NL/WERKENBIJ

De Beren - sinds 1984 opmerkelijk genieten

De Beren startte in 1984 met de opening van een restaurant op de Noordsingel in Rotterdam en is inmiddels uitgegroeid tot een van de meest succesvolle horecaformules met ruim 40 restaurants en meer dan 30 bezorgrestaurants in heel Nederland.

Binnenkort wordt het restaurant in Kerkrade geopend: liefhebbers van een goed stuk vlees van de houtskoolgrill zijn hier aan het goede adres met mooie gerechten als chateau briand en tournedos op de kaart. De “all time dinner favorites”, zoals spareribs, saté en entrecote zijn ook op de kaart te vinden. Daarnaast kunnen vegetariërs en veganisten het hart ophalen dankzij de vegetarische/veganistische varianten van de échte De Beren klassiekers, zoals de saté, Classic Burger en Fish & Chips.

Het restaurant biedt driegangendiners voor €23,- p.p. en voor degenen die na het eten langer willen blijven, lenen de gezellige bar, sfeervolle zitjes en de royale drankenkaart met o.a. cocktails en mocktails zich perfect voor borrels.

Restaurant De Beren Kerkrade wordt gerund door franchisenemer Daan Engels, ook wel bekend als eigenaar van het eveneens prachtige familiebedrijf Nr7even in Heerlen. Samen met zijn team zal hij klaar staan om iedereen, jong & oud, welkom te heten in zijn gloednieuwe restaurant aan de Roda Boulevard in Kerkrade: “De perfecte locatie in de gezellige stad waar ik geboren en getogen ben.”, aldus Daan.



Bekijk hier alvast de menukaart. <https://www.beren.nl/menu>

Hoe fit voelen we ons en wat kunnen we hiervoor doen?

Door corona vindt tweederde van de Limburgers het belangrijker dan voorheen om een goede weerstand te hebben. Toch denken drie op de tien Limburgers geen goede weerstand te hebben. Vrouwen denken dit vaker dan mannen. Dat blijkt uit een flitspeiling onder ruim 1.500 Nederlanders voor de campagne Fit op jouw manier van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. “Nu het aantal coronabesmettingen weer toeneemt, is het extra belangrijk om te zorgen voor een goede weerstand”, vertelt huisarts Tamara de Weijer.

Uit de flitspeiling blijkt dat de meeste Limburgers weten dat kleine veranderingen in hun leefstijl al binnen een paar weken groot effect kunnen hebben op hun weerstand. De Weijer beaamt dit. “Voor een gezonde leefstijl hoef je niet meteen heel je leven om te gooien. Kleine veranderingen kunnen al snel positief bijdragen aan je weerstand. Denk aan meer water drinken en extra bewegen. Daardoor voel je je fitter en ben je beter beschermd tegen ziekmakers, zoals virussen. Fitter worden doet iedereen op zijn eigen manier. Om fitter te worden en te blijven, is het goed om de manier te vinden die bij jou past en die je kan volhouden.”

- 1 Maak ommetjes** - Regelmatig wandelen is goed voor je. Dus hup: strek die benen! Lastig? Bijvoorbeeld omdat je zittend werk doet? Wandel dan eens tijdens het bellen met collega's of maak een ommetje in de lunchpauze.
- 2 Eet de regenboog** - Groente, fruit, peulvruchten, ongezouten noten, zaden, volkorenbrood... voor een goede weerstand is een gezond en gevarieerd eetpatroon belangrijk. Hoe zorg je voor variatie? Door verschillende kleuren op je bord te toveren. Als je zorgt voor een kleurrijk bord, eet je vanzelf verschillende vitamines, mineralen, vezels en andere, belangrijke voedingsstoffen.
- 3 Duik de tuin in** - Tuinieren zorgt voor veel beweging: met onkruid wieden doe je behoorlijk wat squats. De heg snoeien is een aardige workout voor je bovenlichaam. En als je je buik- en bekkenbodemspieren aanspant terwijl je de tuin aanveegt, kweek je ook nog eens een stevigere romp.
- 4 Doe een powernap** - Kun jij in de middag wel een oppepper gebruiken? Een powernap kan helpen! Een dutje van vijf minuten is soms al genoeg om je weer energieverder te voelen.
- 5 Poets op één been je tanden** - Een topoefening voor je balans én een goede krachttoefening omdat je behoorlijk wat spieren aanspant. In de ochtend op het ene been, 's avonds op het andere. Probeer het eens!

- 6 Wat je niet ziet, eet je niet** - In december tref je op veel plekken snoep, koek en ander lekkers aan. Van chocoladeletters tot kerststollen en van pepernoten tot kerstkransjes. Vind je het lastig om ervan af te blijven? Zonder schaalte lekker-nijen in het zicht is ongemerkt snaaien een stuk moeilijker.
- 7 Kies voor gezonde tussendoortjes** - Heb je lekkere trek? Snack dan gezonde tussendoortjes. Zoals een appel, een hand snacktomaatjes of worteltjes. Of vervang dat chocolaatje door een dadel. En wat denk je van de snoeppot vullen met ongezouten noten? Probeer het eens!

- 8 Drink voldoende water** - Door genoeg water te drinken, heb je vaak minder trek. Handig als je minder wil snoepen. En het is nog gezond ook. Want ieder mens heeft dagelijks anderhalf tot twee liter water nodig. Vergeet je vaak om water te drinken? Zet dan een kan water op tafel, óók tijdens de etentjes in december. En met een schijfje citroen of een paar takjes munt maak je het feestelijk.
- 9 Maak een boodschappenlijstje** - Nog even snel naar de winkel om een cadeautje te scoren, of omdat je iets voor het kerstdiner bent vergeten. December is een stressvolle maand. Zorg voor rust in je hoofd. Een boodschappenlijstje helpt daarbij. Schrijf op wat je nodig hebt en koop alleen wat op je lijstje staat. Zo voorkom je dat je toch met ongezonde snacks en snoep thuis komt.
- 10 Doe na het eten boodschappen** - Je hebt trek en gaat naar de supermarkt... grote kans dat je producten in je boodschappenmandje doet die je niet nodig hebt. Zoals chips en chocola. Doe daarom boodschappen nadat je gegeten hebt. Dat maakt het makkelijker om de verleidingen in de supermarkt te weerstaan.



Winterparadijs Zuid-Limburg

Het seizoen van lichtjes, winterwandelingen, warme chocolademelk en gezellige avonden is aangebroken.

Beleef de betovering van winter in Zuid-Limburg terwijl je wandelt over de heuvels, foto's maakt van het geweldige uitzicht, langs prachtig versierde vakwerkhuisjes rijdt en plaatsneemt in een knus caféetje met een lekker glaasje lokale wijn. Ervaar de warmte van winterparadijs Zuid-Limburg: even helemaal weg, maar toch dichtbij.

Check visitzuidlimburg.nl/winterparadijs voor alle tips, routes en meer inspiratie!



 Visit Zuid-Limburg
visitzuidlimburg.nl • [#visitzuidlimburg](https://twitter.com/visitzuidlimburg)

Vier de winter in Zuid-Limburg

Hier kun je winterwandelen, mountainbiken, rodelen, fotograferen, bourgondisch genieten in knusse restaurants, óf... even helemaal niets. Geniet van de stilte tussen de heuvels, neem tijd voor jezelf, maak een pelgrimstocht en ontdek plekken van bezinning. Hoe jij de winter ook viert, je bent even helemaal weg in winterparadijs Zuid-Limburg.

Samen genieten van een sfeervolle kerst
Tijdens de kerst in Zuid-Limburg geniet je samen van duizenden lichtjes, prachtig versierde vakwerkhuisjes, magische attracties en natuurlijk elkaars gezelschap. Bezoek bijzondere kerstmarkten, kom lekker kerstshoppen, maak een kribkeswandeling of dompel je onder in de onovertroffen kerstsfeer van Kerststad Valkenburg.

Sprookjesachtig winterwandelen
In de winter bloeit de maretak en de hulst, spot je reeën en is het extra stil in het bos: heerlijk! Stap in je wandelschoenen en ga er juist in de winter lekker op uit. Warm krijg je het vanzelf, eenmaal bovenop een van de heuvels, gezellig slenterend door de stad, of als je diep onder de indruk bent van een winters vergezicht over het mooie Zuid-Limburg.

Een lekker winters dagje
Zoek het beste plekje uit in een knus restaurant – misschien wel bij de openhaard – en begin maar te lekkerbekken bij het bestuderen van het menu. Stoofpotjes, wild, zuurvlees... De verwarmende gerechten uit de lokale keukens zullen zeker goed smaken. Ook leuk is happen en stappen tijdens een van de amusetochten, waar je onderweg bij verschillende horecagelegenheden een klein verwarmend hapje krijgt.

Tijd van bezinning

Winter is een seizoen van rust en bezinning. Geniet van de stilte tussen de heuvels en ontdek het rijke religieuze erfgoed van Zuid-Limburg: van het grootste abdijcomplex van de Benelux tot aan de kleinste wegwijzers. Gun jezelf een momentje om stil te staan met een van de camini's en steek een kaarsje op in één van de vele kapelletjes.

Eindeloze binnenpret

Buiten is het misschien wel nat en koud... en binnen is het super leuk! Kom skiën, bowlen, zwemmen, karten, film kijken, ontsnappen, ontdek een (kidsproof) museum of ga zelfs ondergronds! In Zuid-Limburg is er altijd een leuke binnenactiviteit voor jong en oud. Wat kies jij?

Vol energie het nieuwe jaar in

Besteed in de koude wintermaanden wat extra zorg en aandacht aan jezelf in een van de ontspannende wellness-centra. Kom heerlijk kuren, ga de sauna in of neem een massage: soms ben je er echt aan toe. Hou je van een fysieke uitdaging? Het landschap nodigt uit tot wandelen, fietsen, mountainbiken en meer!

visitzuidlimburg.nl/winterparadijs is jouw perfecte wegwijzer tijdens de winter. Bomvol tips die je niet wilt missen!





De schaatsbaan op
het Pancratiusplein
is dagelijks geopend
vanaf 09:30 uur.
Wintertijd duurt
van donderdag 9
december 2021 tot
en met zondag 9
januari 2022.



Wintertijd in Heerlen,
daar loop je warm voor!

www.heerlenmijnstad.nl

Wat je moet weten over de kerstboom

Steeds vroeger zetten we de kerstboom op. Ook in Nederland, waar Sinterklaas nog nauwelijks het land heeft verlaten, staan de dennenbomen in vele woonkamers en tuinen al gauw te schitteren in volle pracht. Voor de één een principe om hem pas na Sinterklaas op te tuigen, terwijl de ander zelfs al ruim een maand voor de kerst de kerstversiering van de zolder haalt. Hoe dan ook, de kerstboom lijkt rond deze tijd een vanzelfsprekend iets, maar wat weten wij er eigenlijk van? Hier enkele weetjes:



1. Geschiedenis

De historie van de kerstboom gaat terug naar de tijd dat onze voorouders, de Germanen, in berenvellen achter hun kerstdiner aanrenden. Rond de kortste dag van het jaar (21 december) vierden ze het midwinterfeest. Ze vierden dat het kwaad werd verjaagd en het licht kwam. De groene boom die de Germanen in hun huis of tuin haalden stond symbool voor een nieuw seizoen. Vanaf de vijftiende eeuw was de kerstboom op veel plekken ook in Oost-Europa, Duitsland en Scandinavië helemaal ingeburgerd. De Germanen krijgen over het algemeen de credits voor de kerstboom zoals we hem nu kennen. Vanaf de zestiende en zeventiende eeuw haalden de rijkere Duitsers een boom in huis. En toen koningin Victoria en haar Duitse prins Albert in 1848 hun kerstboom optuigden, werd de kerstboom mateloos populair. Want als de koningin het doet, dan is het vast een goed idee.



2. Traditie

Waarom zou je in vredesnaam een boom omzagen, hem je huis in tillen, uren besteden aan het versieren ervan, je ergeren aan naalden en kapotte kerstballen in huis, om hem vervolgens met evenveel



moeite weer af te breken? Goede vraag. Dat we ons zoveel gedoe op de hals halen, heeft alles te maken met traditie. In Nederland zijn we weg van de Nordmannspar. Die groeit niet op Nederlandse bodem, maar we importeren hem vooral uit Duitsland en Denemarken. Vroeger hingen de meeste Nederlanders hun

lampjes en ballen in de fijnspar, een conifeer uit Noord- en Centraal-Europa. Maar de Nordmannspar houdt zijn naaldjes beter vast.

4. Naalden

Door hormonen vallen de naalden van je boom uit. De boosdoener is het hormoon etheen (ook wel ethyleen genoemd). Dit hormoon vind je ook in andere planten. Het zorgt er onder meer voor dat fruit rijpt. Rijp fruit is prettig, maar dat dat hormoon een dode boom oplevert, is wat minder. Dat moet toch anders kunnen, dachten onderzoekers van Dalhousie University (Canada). Ze behandelden de takken met stofjes die het aanmaken van etheen tegengingen en zagen dat ze veel langer fris bleven. Zonder behandeling konden ze na zo'n veertig dagen de naalden van de vloer vegen. Na de takkenbehandeling hoefde dat pas na ruim 70 dagen, en in sommige gevallen zelfs 87.

6. Klimaat

Haal je ieder jaar een echte boom in huis of trek je je kunstkerstboom van zolder? Wat je ook doet, effect op het klimaat heeft het sowieso. Volgens voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal staat de klimaatimpact van iedere boom gelijk aan 25 kilometer autorijden. Je kunt dus in alle gevallen beter een nieuwe boom kopen op de hoek van de straat, dan er meer dan 25 kilometer voor rijden. Als je een echte koopt, zorg dan dat je er eentje haalt waar de kluit nog aan zit. Dan kan hij na de kerst de grond weer in. Het liefst adopteer je een kerstboom (mits je dus niet heel ver hoeft te rijden om hem op te halen). Die kun je na afloop weer inleveren, zodat hij volgend jaar bij een nieuw gezin de boel mag opfleuren. En haal je een kunstkerstboom? Dan doe je het milieu natuurlijk een plezier door er zo lang mogelijk mee te doen. Bij het fabriceren en uiteindelijk afdanken van een kunststof kerstboom komen wel veel meer schadelijke stoffen vrij. Maar als je vele Kerstmissen doet met je plastic boom dan smeer je de vervuiling uit over een heleboel jaren.

3. Wanneer opzetten?

Sinds Albert en Victoria de boom populair maakten, tuigt bijna heel Europa een kerstboom op rond Kerst. Maar wanneer precies, dat is per land verschillend. In Nederland en België is het niet gepast om je kerstboom op te zetten voordat Sinterklaas het land uit is. Noren beginnen van origine pas op 23 december met de festiviteiten, maar worden daar steeds losser in. En in de VS moeten ze zich inhouden de boom niet voor Thanksgiving (de vierde donderdag van november) op te zetten.



5. Lampjes en ballen

Elk jaar is het weer de vraag der vragen: hoeveel lampjes passen er in de kerstboom? En hoeveel ballen heb je nou nodig? Want een half-gedecoreerde kerstboom, dat kan niet. Maar daar bedachten twee studenten van de Universiteit van Sheffield iets op. Zij werkten een formule uit die je op iedere kerstboom kunt toepassen. Met een druk op de knop zie je het aantal benodigde lampjes, slingers en ballen voor jouw boom. Zelfs de lengte van de piek is berekend. Is dat even makkelijk.



Inspiratie: Kerstdiner voor 4 personen

Voorgerecht

Frisse garnalencocktail

Omdat er tijdens de feestdagen doorgaans al flink gegeten wordt, is het misschien wenselijk het kerstmenu te beginnen met iets luchtigs. Wat dacht je van een frisse garnalencocktail in een glaasje met een makkelijke zelfgemaakte dressing en partjes sinaasappel? Lekker makkelijk en niet te zwaar op maag.

Ingrediënten:

- 50 gr veldsla of romaine
- 200 gr kleine garnalen of Hollandse garnalen
- 4 eetlepels mayonaise
- 125 ml creme fraiche
- snuf paprikapoeder
- snuf peper en zout
- 1 citroen
- 1 sinaasappel

Bereidingswijze:

Klop de crème fraiche los met de mayonaise. Pers een halve citroen uit en voeg dit sap toe aan het crème fraiche mengsel. Breng de dressing op smaak met paprikapoeder, peper en zout.

Rasp de sinaasappel met een fijne rasp. Snijd daarna de schil van de sinaasappel. Snijd met een scherp mes de partjes uit de sinaasappel. Doe wat sla in de glaasjes, verdeel hier de garnalen en stukjes sinaasappel over. Schep wat saus er over en garneer met wat sinaasappelrasp en een partje citroen.

Tips:

- Bewaar de garnalencocktails maximaal 3 uur in de koelkast. Daarna verlept de sla. Je kunt wel al het sausje een dag van tevoren maken.
- Vervang de sinaasappel ook eens door mineola of mandarijntjes.



Hoofdgerecht

Hertenbiefstuk met rode portsaus, stoofperen en haricots verts

Tijdens de Kerst is het altijd weer genieten van een heerlijk stukje luxe wild. Vandaar dat we voor het hoofdgerecht gekozen hebben voor een lekker mals stuk hertenbiefstuk met een volle rode portsaus en sjalotten geserveerd met stoofperen en haricots verts.

Ingrediënten:

- 4 stukken hertenbiefstuk (op kamertemperatuur.)
- snuf peper en zout
- snuf tijm
- 150 ml port
- 150 ml vleesbouillon of wildfond
- 28 gr ontbijtkoek (1 plak)
- 2 eetlepels boter
- 2 sjalotten
- 4 stoofperen
- haricots verts

Bereidingswijze:

Maak eerst de portsaus. Hak de sjalotten grof, bak 5 minuutjes in een pan met 1 eetlepel boter en voeg een snuffje tijm toe. Meng de port en bouillon in een maatbeker of glas en voeg toe aan de sjalotten. Kruimel de ontbijtkoek erbij en roer goed door tot deze is opgelost. Laat de portsaus 15 à 20 minuutjes pruttelen tot deze wat is ingedikt.

Serveer de hertenbiefstuk op een bord met de portsaus en leg er een stoofpeer en bijvoorbeeld haricots verts bij. Ook lekker met aardappelpuree of frieten.



Nagerecht

Luchtige Chocolademousse

Sluit het heerlijke diner af met wederom een luchtigheid. Wij kozen bewust voor een goed verteerbaar toetje, de chocolademousse.

Ingrediënten:

- 250 gr chocolade
- 3 eiwitten
- 75 gr suiker
- 250 ml slagroom

Bereidingswijze:

Smelt de chocolade au bain marie in een kom boven een pan met heet water. Klop onder-tussen de eiwitten stijf in een vetvrije kom. Doe de suiker er beetje bij beetje bij tijdens het mixen. Klop in een andere kom de slagroom stijf. Schep de gesmolten chocolade voorzichtig door de slagroom, en als deze is opgenomen spatel je de eiwitten er door. Klop niet te lang ander klop je de lucht er uit.

Verdeel de chocolademousse over 4 glaasjes en laat minimaal 3 uur opstijven in de koelkast. Garneer de chocolade mousse met wat geraspte chocolade.

Tip:

Je kunt deze mousse maken met melkchocolade of een combinatie van melk en puur. Dit dessert is ook ideaal om een dag van te voren te maken, zo heb je snel en makkelijk een dessert voor Kerst.



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@randallessen.nl.

De redactie maakt hier per editie een keuze uit en geeft geen garantie voor plaatsing.

Het team van Parkstad Leeft wenst iedereen fijne feestdagen en een gelukkig, gezond en liefdevol 2022 toe!



*Randal, Rard, Jeroen, Justina
Cindy, Jolien, Jinte, Gwanro en Kelsey*

naanhof

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

- Dé vers vlees specialist met het grootste assortiment aan puur wild vlees
- Dagverse broden & Limburgse vlaaien
- Vleeswaren & kaas, vers van het mes
- Groenten & fruit
- Uitgebreid assortiment diepvriesproducten o.a. vis, snacks & groenten
- Warm gegrilde vleesproducten en heerlijke broodjes van onze grillcorner

Naanhof Nuth
Naanhofsweg 3

Naanhof Vaals
Maastrichterlaan 4

Openingstijden:

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

Openingstijden:

Ma-Za: 8.00-19.00 u
Zo: 9.00-18.00 u

Zo 19-12
zijn wij geopend
van 10.00-16.00 u



prijswijzigingen en actieprijzen voorbehouden

Elke dag vers elke dag voordelig!

Naanhof is dé vleesspecialist!



7.⁹⁹
per kilo

Verse zware
konijnenbouten
(actie geldig t/m 24-12-2021)



9.⁹⁹
per kilo

Luxe gourmet- of steengrill schotel
kiphaasjes, kalkoenfilet,
varkensfilet, kogelbiefstuk
naturel of gemarineerd
(actie geldig t/m 31-12-2021)



6.⁴⁹
per kilo

Kerstkalkoen
van 2,5 tot 5,5 kilo
(actie geldig t/m 24-12-2021)



9.⁹⁹
500 gr.

Botermalse
herten- of wildzwijnbiefstuk
(actie geldig t/m 24-12-2021)



5.⁹⁹
2 stuks

Warme gegrilde
hele haantjes



11.⁹⁹
per zak

Scampi's gepeld
zonder kop, zonder schil
zak 1 kilo (800 gr. netto)

GRILL



oogwereld

SALE

Tot 70% korting op onze merkmonturen!*

is meesterlijk

*Actie is geldig van 27 december 2021 t/m 31 januari 2022, vraag in de winkel naar de mogelijkheden en voorwaarden.

oogwereld | roeks Geleenstraat 2, Heerlen · 045-5740713 · www.oogwereld.nl

Vuurwerkverbod tijdens aankomende jaarwisseling

De verkoop en het afsteken van vuurwerk wordt net als vorig jaar de komende jaarwisseling verboden. Dit om een extra belasting van de zorg, handhavers en hulpverleners zo veel mogelijk te voorkomen. Net als vorig jaar zullen vuurwerkondernemers passende compensatie ontvangen.

Jaarlijks wordt er bij de nieuwjaarsviering een extra beroep gedaan op de zorg. Dat wil het kabinet dit jaar voorkomen vanwege de enorme druk op de zorgprofessionals als gevolg van COVID-19.

Vuurwerkshows gemeenten

Het tijdelijke vuurwerkverbod richt zich op het afsteken en de verkoop van consumentenvuurwerk. Professionele vuurwerkshows georganiseerd door gemeenten vallen niet onder dit tijdelijke verbod. Of deze vuurwerkshows doorgaan is aan gemeenten zelf en zal ook afhangen van eventuele nationale vervolgmaterieën.



Vergoeding en veilige opslag

De sector krijgt net als vorig jaar een vergoeding voor de veilige opslag van niet verkocht vuurwerk en het transport naar veilige opslaglocaties. Ook verkopers worden gecompenseerd voor gederfde inkomsten. De exacte compensatiemaatregelen worden nog nader uitgewerkt door staatssecretaris Van Weyenberg en door het ministerie van Economische Zaken. Vanzelfsprekend mag vuurwerk dat niet verkocht wordt alleen op veilige, speciaal hiervoor aangewezen locaties worden opgeslagen. Veel importeurs hebben naast opslaglocaties in Nederland ook de beschikking over locaties in Duitsland. Hiermee is er naar verwachting net als vorig jaar voldoende ruimte voor opslag. Het tijdelijke vuurwerkverbod geldt niet voor vuurwerk uit de zogeheten F1-categorie. Dit is een licht soort vuurwerk, zoals sterretjes, trektouwjes, knalerwten en sierfonteinjes.

Dagelijks geopend
vanaf 11:00 uur
(m.u.v. maandag)

DE VRIENDEN

HEERLEN

HAPJES • DRANKJES • BORREL
LUNCH • DINER • ACTIVITEITEN

PUZZELWINNAARS:

NOVEMBER-EDITIE PARKSTAD LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'Over pepernoten strooien en schatten ontdekken'
De tien familiekaarten van elk € 38,50 aangeboden door Kasteel Hoensbroek gaan naar:

Mevr. Weusten, Voerendaal
Fam. Gerards, Landgraaf
Mevr. Leenders, Oirsbeek
Mevr. Palmen - van der Veeke, Brunssum
Mevr. Van den Bosch-Damoiseaux, Heerlerheide

Dhr. Winkens, Heerlen
Mevr. Crapels - Jacobs, Nuth
Dhr. Andrieu, Schinveld
Dhr. Grendel, Hoensbroek
Mevr. Schins, Heerlen

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

 **KASTEEL
HOENSBROEK**

Jenthe werkt als Hulp bij het Huishouden binnen MeanderGroep:

“Elke dag met een voldaan gevoel naar huis!”

Je zult het misschien niet verwachten, maar ik werk bij de Hulp bij het Huishouden als thuishulp. Waarom? Het verdient lekker en je krijgt veel vrijheid in het bepalen van je uren en de regio waarin je werkt. Maar misschien wel het allerleukste aan dit werk is het contact met de klant. Het gaat echt niet alleen om het schoonmaken, maar vooral ook om het sociale contact. Met een lekker kopje thee en een koekje erbij in de pauze gezellig de week doornemen. Er zijn vaak veel meer raakvlakken dan je van tevoren zou denken. Tijdens zo'n gesprek ben jij echt een luisterend voor de klant, die vaak weinig contact heeft met andere mensen.

Jij merkt het vaak ook als eerste wanneer het even niet goed gaat met de klant en kunt dan actie ondernemen. Zo bouw je echt een band op met elkaar. Natuurlijk moet er ook worden schoongemaakt. Daarin kijken we altijd samen wat de klant nog zelf kan en waarbij je kunt ondersteunen. Met elkaar zorgen we voor een schoon en veilig huishouden. Dat zorgt niet alleen voor een voldaan gevoel bij jezelf, maar ook bij je klant.



Oogwereld roeks voor onderscheidende oogmode en oogzorg

Voor onderscheidende oogmode en hoogstaande oogzorg ben je bij Oogwereld Roeks aan het juiste adres. Op zoek naar een nieuwe bril, contactlenzen of zonnebril? Je bent verzekerd van persoonlijke aandacht en de allerbeste kwaliteit die jouw ogen verdienen.

Wil je energiek, modebewust, ingetogen of juist klassiek overkomen? Je hebt keuze uit een grote collectie monturen en zonnebrillen met merken als Cartier, Chanel, Dolce & Gabbana, Gucci, Etnia Barcelona, Face à Face, Lindberg, Oakley, Prada, Ray-Ban, Serengeti, Theo, Tom Ford en vele andere.

Brillenglazen passend bij je kijkbehoeften

Brillenglazen zijn veel meer dan een stukje glas. Voor iets wat er op het eerste gezicht altijd hetzelfde uitziet, zijn er ontzettend veel mogelijkheden. Voor iedere kijkbehoefte en levensstijl is er een brillenglas op maat te maken, zodat je gegarandeerd bent van comfortabel en optimaal zicht op iedere afstand. Oogwereld Roeks beschikt over een Visiooffice, een geavanceerd meetsysteem waarmee meer dan 20 meetgegevens van je ogen in kaart worden gebracht en vervolgens een glas op maat wordt geslepen. Zo krijg je weer je natuurlijke scherpe zicht. Op elke afstand, zonder vertekening of schommelingen.

Van 27 december 2021 t/m 31 januari 2022 is er bij Oogwereld Roeks een SALE met tot 70% korting op merkmonturen! Vraag in de winkel naar de mogelijkheden en voorwaarden.

Benieuwd wat de medewerkers van Oogwereld Roeks voor jouw ogen of dat van je kinderen kunnen betekenen? Maak een afspraak met hen of kijk eens op www.oogwereld.nl.



Oogwereld Roeks | Geleenstraat 2, Heerlen | T. 045 5740713 | www.oogwereld.nl



Woning leegmaken?

Het leegmaken van een woning is een zware klus. Vooral als het gaat om de woning van een dierbare, dan is het niet alleen lichamelijk zwaar, maar ook een emotionele opgave.

Allbo is een betrouwbaar en professioneel bedrijf dat u heel wat zorgen uit de handen neemt. U geeft aan welke spullen uw familie en u zelf wilt behouden, u haalt ze uit de woning of laat ze door Allbo op locatie bezorgen. De rest doet Allbo, wij halen alles uit de woning zoals u dat aangeeft. Meubels, vloerbedekking, gordijnen, huisraad enz. Wij maken alle ruimtes volledig leeg; schuren, garages, zolders, kelders en tuinen. Precies volgens uw wensen of die van de woningvereniging. Wij dichten de spijkergaten in de muren en verrichten kleine herstelwerkzaamheden



Staan er nog waardevolle spullen in de woning? Daar geven wij uiteraard een vergoeding voor. Allbo heeft alles in eigen hand, vader en zoon doen alles zelf. Zo gebeurt alles discreet. Wij hebben eigen containers en verhuishagens, geen wachttijden en wij zijn kostenbesparend. Afval wordt eigenhandig gesorteerd en milieubewust afgevoerd. Tijdelijke opslag van uw spullen is mogelijk.

Hebben wij uw interesse gewekt? Neem dan gerust vrijblijvend contact met ons op voor meer info of een intake. 06-57547749 of via info@allbo.nl. U kunt ook een bezoek aan onze website brengen: www.allbo.nl



BOKSLOOTWEG 1 | 6142 AB EINIGHAUSEN
TELEFOON 06 - 5754 7749 | E-MAIL info@allbo.nl | [WWW.ALLBO.NL](http://www.allbo.nl)

WONINGONTRUIMING | VERHUIZINGEN | OPSLAG | ALLE SOORTEN AFVAL | DEMONTAGE



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

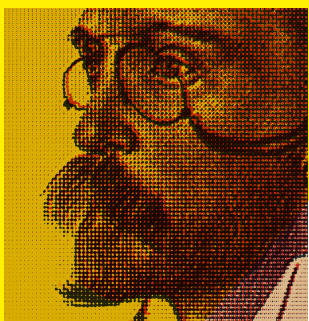
Intergemeentelijke sociale dienst | Brunssum | Onderbanken | Landgraaf
Postbus 114, 6440 AC Brunssum
045 - 525 37 47 | info@isdbol.nl | www.isdbol.nl



Stad in de Steigers
Discovery Museum
tot 30 sep 2022
Discovery Museum, Museumplein 2,
Kerkrade



Toen de Mijnen verdwenen
Wouter Zaalberg en het Nederlands
Mijnmuseum
1 dec 2021 t/m 13 feb 2022
Geleenstraat 16, Heerlen



**Jan Stuyt, architect en steden-
bouwer in Parkstad**
Buro Marcel van der Heyden
30 okt 2021 t/m 16 jan 2022
De Vondst, Raadhuisplein 20, Heerlen



De Woonkamers van Heerlerheide
Bram Tackenberg
19 dec 2021 t/m 18 mrt 2022
Gen Coel, Groeët Genhei 16-18, Heerlen



Expositie Euregio met de Romeinen
Thermenmuseum
tot 31 dec 2022
Thermenmuseum, Coriovallumstraat 9,
Heerlen

iba parkstad

ibod

programma

eX

po

jaar



Voor lezingen, rondleidingen en
méér kijk op: www.iba-parkstad.nl

FIJNE FEESTDAGEN

Samen # tegen eenzaamheid

Haarlem

m.
meldpunt
eenzaamheid

Voel jij je eenzaam? Ken je iemand die eenzaam is? Of wil je helpen?
Bel gerust: 045-560 4004
Ma t/m vrij van 8.30-17.00

@Samentegeneenzaamheidheerlen
 #Samentegeneenzaamheidheerlen #Samentegeneenzaamheid

SHOW ROOM MODELLEN

De outlet voor showroommodellen van topmerken

www.showroommodellen.nl

Groot aanbod topmerken
 Hoge kortingen
 Direct leverbaar

Start het nieuwe jaar met een nieuw meubelstuk!

Met meer dan 2000 verschillende showroommodellen van topmerken is er altijd wel een meubel dat past bij jouw interieur! Bezoek onze website of ga langs in de showroom van onze verkooppartners in Parkstad of omstreken. Een greep uit ons aanbod in omgeving Parkstad:

Bree's New World Dolce eetkamerstoel

-50 %

van € 530,- voor **265,-**

Leolux Tilio salontafel

-25 %

van € 1.125,- voor **839,-**

Helderr tafellamp

-45 %

van € 359,- voor **199,-**

Lifestyle Collection Estero vloerkleed

-39 %

van € 1.295,- voor **795,-**

Profiteer van de hoge kortingen en geniet in no-time van je nieuwe meubels. Ontdek nog veel meer unieke meubels op:
www.showroommodellen.nl

Prijswijzigingen en mogelijke typefouten onder voorbehoud.

GORDIJNEN EN VLOEREN VAN MANDERS

MACHTIG MOOI

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

ALLE GORDIJNEN NU GRATIS GEMAAKT

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

ALLE VLOEREN NU GRATIS GELEGD

MANDERS INTERIEURS

VLOERBEDEKKING
RAAMDECORATIE
SLAAPCOMFORT

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

Kom je kennismaken?

Ga jij volgend jaar naar de middelbare school?

Dan wil je natuurlijk een school kiezen die echt bij je past. Onze scholen maken graag kennis met jou (en je ouders/verzorgers)!

BRANDENBERG
LOCATIE

BcPL locatie Brandenburg **vmbo**

Maandag 17 januari 2022 (19:00-20:00u) – Informatieavond
Zaterdag 22 januari 2022 (13:00-16:00u) – Open Dag



Charlemagne College Eijkhagen **vmbo-t, havo, (t)vwo**

Donderdag 13 januari 2022 – Informatieavond tweetalig vwo
Dinsdag 18 januari 2022 – Informatieavond
Zaterdag 22 januari 2022 – Open Dag

HERLE
LOCATIE

BcPL locatie Herle **vmbo**

Zaterdag 29 januari 2022 (10:30-13:30u) – Open Dag
Donderdag 3 februari 2022 (vanaf 19:00u) – Informatieavond
Woensdag 16 februari 2022 (vanaf 19:00u) – Informatieavond



De Nieuwe Thermen **vmbo/havo**

Maandag 31 januari 2022 (19:00-20:30u) – Informatieavond
Dinsdag 1 februari 2022 (19:00-20:30u) – Informatieavond
Zaterdag 5 februari 2022 (10:00-13:00u) – Open Dag

HOLZ
LOCATIE

BcPL locatie Holz **vmbo**

Zaterdag 15 januari 2022 – Open Dag
Persoonlijk kennismaken?
Plan een pitstopgesprek via holz-pitstop.nl



Scholen van het Bernardinuscollege
havo, atheneum, gymnasium

Maandag 17 januari 2022 (19:00-21:00u) – Be. Informed (informatieavond)
Zaterdag 12 februari 2022 (10:00-13:00u) – Be. Open (open dag)

PPL
LOCATIE
Katholieke en Openbare School voor Praktijkonderwijs

BcPL locatie PPL **praktijkonderwijs**

Dinsdag 18 januari 2022 (19:00-20:30u) – Informatieavond
Donderdag 27 januari 2022 (19:00-20:30u) – Informatieavond
Zaterdag 19 februari 2022 – Open Dag



Sintermeertencollege
(t)mavo, (t)havo, (t)vwo

Maandag 7 februari en donderdag 10 februari 2022 – informatieavond
Maandag 14 februari 2022 – informatieavond over tweetalig onderwijs
Zaterdag 19 februari 2022 (10:00-13:00u) – Open Dag

svo | pl

Bovenstaande scholen zijn onderdeel van Stichting Voortgezet Onderwijs Parkstad Limburg.
Meer weten? www.svo-pl.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

**HARRY MAAS
MODESCHOENEN**

SALE

Raadhuisstraat 24 Heerlen www.harrymaas.nl 045-5714473

**OPEN DAGEN
LVO-scholen
IN PARKSTAD | 2022**



**Zit jij in groep 7 of 8?
Kom dan naar de open dagen
van de scholen van stichting
LVO in Parkstad!**

**EMMACOLLEGE +
TECHNIEKCOLLEGE**

22 JANUARI 2022
www.emma-lvo.nl

BROEKLANDCOLLEGE

29 JANUARI 2022
www.broekland-lvo.nl

VRIJESCHOOL PARKSTAD

29 JANUARI 2022
www.vrijeschoolparkstad.nl

GROTIUSCOLLEGE

5 FEBRUARI 2022
www.grotius.nl

SINT-JANSCOLLEGE

5 FEBRUARI 2022
www.sintjan-lvo.nl

COMPASS

12 FEBRUARI 2022
www.compass-lvo.nl

Data en tijden kunnen, mede als gevolg van dan geldende coronamaatregelen, nog aangepast worden. Houd de website van de betreffende scholen in de gaten voor verdere informatie.

L.V.O. Limburgs Voortgezet Onderwijs

Deze advertentie is een uitgave van de LVO-scholen in Parkstad | Stichting LVO, Postbus 143, 6130 AC Sittard | info@stichtinglvo.nl

One Two Touch: exclusief en toch betaalbaar

Zoals zovelen begonnen in de garage heeft ook Ger de Weerd, eigenaar van One Two Touch in Heerlen, een soortgelijk succesverhaal. Vanuit zijn arbeidsverleden in de bouwwereld rees bij hem het idee om met name schakelmateriaal enerzijds laagdrempeliger in prijs te maken en anderzijds een exclusievere uitstraling te geven. Doorzettingsvermogen, goed investeren en uiteraard een top service zijn de ingrediënten waar One Two Touch nu voor staat.



“ Mijn artikelen
zijn een sieraad
aan de wand.”

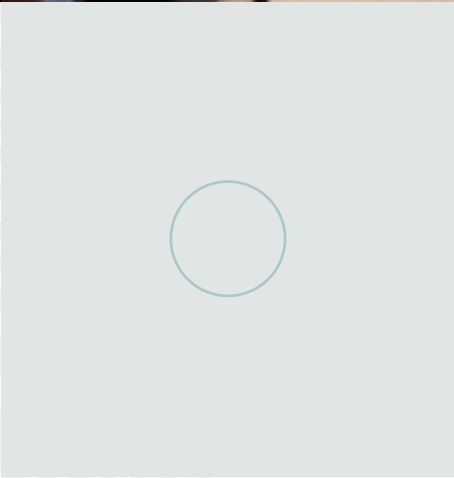
- Ger de Weerd



Uniek product

“Wat onze schakelproducten zo uniek maakt?”, herhaalt Ger de vraag. “Nou, wij zijn voornamelijk gespecialiseerd in schakelmateriaal met Touch-glaspanelen, -dimmers. Door het strakke design van glas hebben deze producten en dusdanige sjeke uitstraling dat je het lage prijskaartje hier niet bij verwacht. Met name bij de dimmers vragen klanten hoe dit mogelijk is, doordat wij deze dimmers samen met de software zelf in onze eigen fabriek hebben ontwikkeld, weten we de prijs te drukken en de kwaliteit te garanderen.

De volgende stap is een huis SMART maken met een zo laag mogelijke kostenplaatje. Onze WIFI producten communiceren rechtstreeks via een app en worden niet aangestuurd via een aparte HUP. Zou de WIFI om een of andere manier niet werken, dan zijn de Touch knoppen van de schakelaars en dimmers ook handmatig te bedienen.



Groei

“Ik ben mijn bedrijf zo’n 4 jaar geleden begonnen. De materialen die we destijds verkochten hebben wij in de loop der jaren dusdanig doorontwikkeld, dat ik gerust mag zeggen dat we nu een zeer uniek product hebben dat alle verwachtingen te boven gaat. Mijn uitgangspunt om een schakelmateriaal in de markt te zetten dat zowel betaalbaar is, maar dan ook nog eens met een sjeke uitstraling, heb ik inmiddels weten te verwezenlijken.”

“Ik ben op een gegeven moment in gesprek gekomen met niemand minder dan de firma Hornbach”. Zij waren vanaf het begin zo enthousiast over onze producten dat ik nu zelfs mijn eigen design-lijn van schakelmateriaal in hun schappen heb liggen met een exclusiviteit voor heel Europa”, vertelt Ger trots. “De vraag is nu zo groot dat we de aanvoer bijna niet meer kunnen bijbenen. We maken ieder jaar weer een groeispurt mee, omdat het concept gewoonweg goed aanslaat. Stilstaan is achteruit gaan. Vandaar dat het glaslijn-assortiment komende januari uitgebreid wordt met de kleur grijs.”



Advies

“Uiteraard hebben we bij onze eigen vestiging in Heerlen ook onze winkel met showroom. Hier geven we advies op maat. Sterker nog, als men er zelf niet uitkomt of te weinig kennis van zaken heeft, komen wij aan huis om de situatie ter plekke te beoordelen en te bespreken, zodat de klant verzekerd is van de meest optimale oplossing voor hun schakelmateriaal.”

Service

“One Two Touch staat bekend om zijn goede service. Deze vertaalt zich in snelle levering, altijd telefonisch bereikbaar voor vragen en technische ondersteuning. Indien gewenst, komen wij op locatie of laten het schakelmateriaal, tegen meerprijs, door onze eigen elektriciëns installeren.

De koffie staat altijd klaar voor bezoek aan onze showroom aan de Huisbergerstraat 300 in Heerlen”, aldus Ger.



Samenwerking op basis van maatschappelijke betrokkenheid, transparantie, respect en stabiliteit.

Vanuit onze missie is samen met klanten, deelnemingen, trusted partners, onderwijs & onderzoeksinstituten gebouwd aan een complementair ecosysteem. Om zo samen met klanten en partners die business opportuniteiten te identificeren en realiseren welke de klant de meeste kans op (lange termijn) succes bieden.

Maatschappelijke betrokkenheid

Maar zo zijn er ook samenwerkingen met initiatieven en stichtingen in onze directe omgeving die ondersteuning of hulp nodig hebben omdat o.a. kennis en expertise ontbreken. Zo zetten wij dan ook graag onze hulp in om gezamenlijk naar mogelijke doelen toe te werken.

Clemenspark Oud-Merkelbeek

Zo begeleiden we op dit moment het mooie Clemenspark met hun online zichtbaarheid met als doel mogelijke bezoekers te informeren over de plannen en ontwikkelingen maar ook het bedrijfsleven en onderwijs te verbinden aan dit project. Bij het Clemensdomein in Oud-Merkelbeek ligt nu nog een verwilderd terrein, maar vanaf 2022 is dit vroegere kloosterterrein omgetoverd naar het Clemenspark. Een plek om straks te genieten van rust, de omgeving en haar geschiedenis én om er doorheen te fietsen of te wandelen. De eerste stappen naar de online zichtbaarheid van het Clemenspark zijn samen met de werkgroep gezet. Zo is er een website gerealiseerd die, naarmate de ontwikkelingen vorderen, stap voor stap met het Clemenspark meegroeit. Zo blijven we gezamenlijk toewerken naar het realiseren van een succesvolle zichtbaarheid.

Daag ons uit met je vraag!

Heb je een uitdaging en wil je weten of wij je daarmee kunnen helpen? Laat het ons weten!

www.mabs40.com

RTV
Parkstad

Radio: **89.2FM**

Televisie: **Ziggo Kanaal 43**

KPN Kanaal 1495

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
06:00	Kim Staat Op - Kim Brouns 06:00 - 07:00						
07:00	Wakker Worden Met Marco! Marco Schiffe ers 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 Cammeloet 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					Saturday Arno Krijnen 16:00 - 18:00	Arno Krijnen 15:00 - 18:00
17:00							
18:00	De Avondshow Van Parkstad Marc Mertens & Fer Vroomen 18:00 - 19:00					Saturday Kim & Eric 18:00 - 20:00	
19:00							
20:00	Maurice Cammeloet 20:00 - 22:00	Rock On Your Radio Thee Samson 20:00 - 22:00	Cultuur Agenda Ranier Eggen 20:00 - 22:00	Airbase Blom & Jans 20:00 - 22:00	The Get Down Kim Kazy 20:00 - 22:00	Parkstad Draait Henk van Baren 20:00 - 22:00	Parkstad Regio Sport Henk van Baren 20:00 - 22:00
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

Stayin' Alive

Met Rinie van Breugel kom jij de ochtend door en begin je met goede zin aan de middag. Met 20 minuten hits, non-stop en breuzelvrij! Schuif de stoel aan de kant en dans mee op de beste tracks! Van maandag tot en met vrijdag, elke dag van 10:00 tot 12:00 te horen op 89.2 FM.

Inkoppers

Het programma waarin we aandacht schenken aan het amateur voetbal in de regio en op bezoek gaan bij oud pro voetballers die nog een hoop anekdotes in de la hebben liggen. Gepresenteerd door Mario Eleveld, te zien via Ziggo Kanaal 43 en KPN Kanaal 1495 op RTV Parkstad!

Download nu de nieuwe RTV Parkstad App!

[RTVParkstad.nl/app](https://www.rtvparkstad.nl/app)

Vouchers voor ondernemers met vernieuwende ideeën in parkstad

Bent u ondernemer in Parkstad? Dan kunt u een voucher aanvragen tot € 10.000,- of, als u dat samen met een of meer collega-ondernemers doet tot zelfs € 50.000,-. Voorwaarde is dat uw initiatief vernieuwend is op het gebied van sociaal ondernemerschap of als het de regio versterkt op het gebied van bijv. circulaire economie, toerisme of grensoverschrijdend ondernemen. De regeling loopt tot en met december 2023 en is een initiatief van Stadsregio Parkstad Limburg, mede gesubsidieerd door de Provincie Limburg.



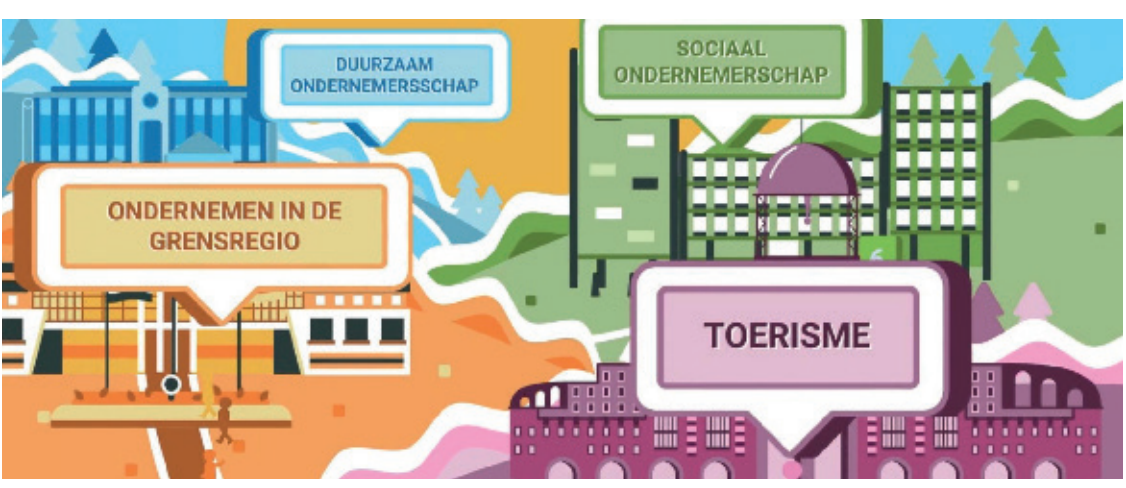
Via een stimuleringsregeling voor duurzaam en sociaal ondernemerschap is ruim 1,1 miljoen euro beschikbaar om nieuwe initiatieven te ondersteunen. De coronacrisis heeft duidelijk gemaakt dat de wendbaarheid van een bedrijf het verschil kan maken tussen voortbestaan of faillissement. Vernieuwing en innovatie zijn nog belangrijker geworden. De regionale overheden willen midden- en kleinbedrijven dan ook ondersteunen in het zoeken van nieuwe wegen om succesvol te zijn en te blijven.

Stimuleringsregeling
Doel van de regeling is om ondernemers, van klein tot groter, te stimuleren duurzaam en vernieuwend ondernemerschap te tonen; op het gebied van bijvoorbeeld circulaire economie, toerisme, grensoverschrijdend ondernemen of sociaal ondernemerschap. Een adviescommissie die is ingesteld door Stadsregio Parkstad Limburg beoordeelt de aanvragen. De regeling loopt tot december 2023, of korter als de pot eerder leeg is. De regeling is een initiatief van Stadsregio Parkstad Limburg en wordt uitgevoerd in samenwerking met MKB Parkstad, Economische Samenwerking Zuid-Limburg en het Business Innovatie Team Limburg. De regeling is mede gesubsidieerd door de Provincie Limburg.

Alliantiebijeenkomsten
Regelmatig worden interactieve bijeenkomsten georganiseerd om ondernemers, samen of alleen, aan te zetten om nieuwe initiatieven te ontwikkelen en te starten. In 2020 en 2021 hebben bijeenkomsten rondom 'circulair bouwen' en 'toerisme' reeds geleid tot nieuwe samenwerkingen. Bijeenkomsten met de thema's 'sociaal ondernemerschap' en 'grensoverschrijdend ondernemen' worden voorbereid.

Op de bijeenkomsten delen ondernemers hun aanbod, ideeën en vragen met elkaar en met deelnemers vanuit andere organisaties. Deelnemers worden uitgenodigd om rondom kansrijke ideeën allianties met elkaar aan te gaan om het idee of de combinatie van vraag en aanbod tot uitvoering te brengen.

Meer informatie over de vouchers en de alliantiebijeenkomsten vindt u op de website van Business in Parkstad.
Bron: www.landgraaf.nl



Bezorg je huisdier een stressloze jaarwisseling

Hoewel er dit jaar niet meer volop met vuurwerk geknald mag worden, zullen er zeker nog her en der onverlaten het niet achterwege kunnen laten zo nu en dan een strijker of een vuurpijl af te steken. Je hond of kat schrikt, verstopt zich, begint te trillen, probeert ervandoor te gaan of plast en poept op plekken waar dat niet hoort. Dieren hebben een hekel aan onverwachte en harde geluiden. Wat kun je er aan doen om je huisdier door deze voor hun zo'n horrortijd heen te loodsen?

Bijgaand enkele tips:

Wennen

Begin enkele weken voor oud en nieuw met het zachtjes afspelen van knalgeluiden. Geef hem er wat lekkers bij of biedt zijn lievelingsspeeltje aan, zodat er ook nog eens een positieve associatie ontstaat met vuurwerkgeweld. Doe dit een paar sessies. Voer dit langzaam op en wissel de geluiden af.

Afgelegen ruimte

Neem als het even kan je huisdier tijdens het knallen mee naar een rustige ruimte. Dat kan een huisje in een afgelegen bos zijn, maar anders volstaat de rustigste ruimte in huis ook. Doe in elk geval de ramen en gordijnen dicht, zodat er zo min mogelijk geknal te zien en te horen is. Het geplof wat dan nog hoorbaar is, kun je op laten gaan in ander geluid van bijvoorbeeld de televisie, muziek of de afzuigkap. Zorg wel dat je viervoeter al gewend is aan die geluiden, anders schrikt hij daar weer van.

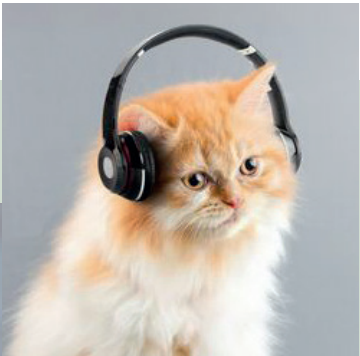
Blijf in de buurt

Dikke kans dat je huisdier ondanks dichte ramen en een vrolijk deuntje toch nog wat van dat enge geknal hoort. Je maakt het voor hem minder eng als je bij hem in de buurt blijft. De hartslag van honden schiet in elk geval minder omhoog als hun baasje tijdens stressvolle situaties in de buurt is.

Goed humeur

Wat hoe dan ook helpt, is een goed humeur. Met vrolijke baasjes in de buurt durven honden meer dan als hun baasje angstig klinkt en kijkt. Dikke kans dat ze vuurwerk ook minder eng vinden als jij er vrolijk van wordt. Doe dus in elk geval alsof je vuurwerk zelf wel leuk vindt.

Wij hopen dat je met deze adviezen samen met je trouwe viervoeter in ieder geval een geweldige jaarwisseling tegemoet gaat!



Bron: quest.nl





Met spoed een huisarts nodig buiten kantoortijd?

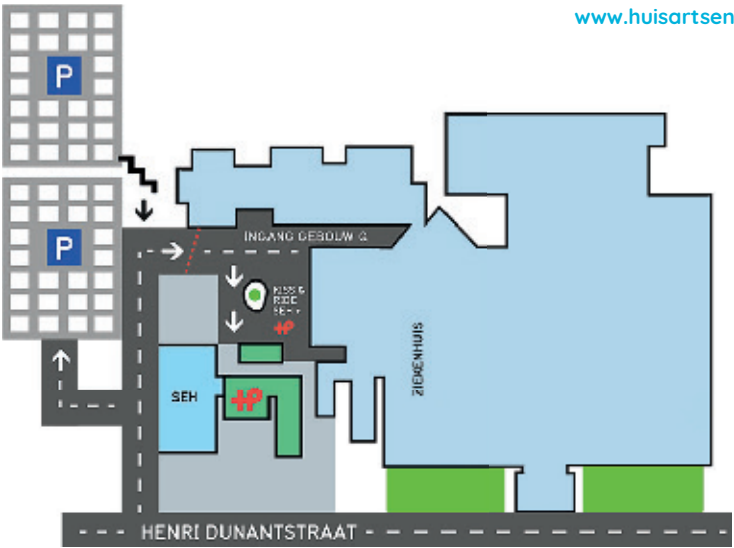
045 - 577 88 44

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



Vijf jaar op rij de hoogste waardering!

Internet en Mobiel Bankieren

8,9

Klanten geven ons deze cijfers in 2021:

Algemeen

9,7

Service

8,9

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

Anne Drengenburg-Derix, is Helpende bij De Regenboog van Sevagram

“Ik ga iedere dag fluitend naar mijn werk...”



“Het mooie aan mijn werk is dat ik zowel een meerwaarde voor de bewoners als voor mijn collega's kan zijn. Ik kan net dat stukje extra aandacht aan de bewoner besteden dan mijn collega's, die druk doende zijn met hun eigen werkzaamheden. Met die extra knuffel, het 1:1 gesprekje met de bewoners en inspelen op de behoefte van de bewoners bied je hier niet alleen zorg, maar verbeter je bovendien het welzijn van de bewoners.”

Wil jij ook het verschil maken voor de bewoners van de Regenboog?

Neem dan contact op met de afdeling Sevagram Recruitment op
 **06 - 183 53 245**

kijk op onze website
 www.werkenbijsevagram.nl

of reageer via de email:
 vacatures@sevagram.nl



*...wenst iedereen fijne feestdagen
en een gezond 2022.*