

PARKSTAD

leeft!

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

IN ONS VOLGENDE NUMMER
(MEDIO OKTOBER)

VACATURESPECIAL
HERFST EN WONEN

SEPTEMBER 2022 | NUMMER 30

BACK TO SCHOOL SPECIAL

POWERED BY

Randal Esser
sales & media



DE SCHOLEN ZIJN WEER BEGONNEN!

De één is de alledaagse hectiek enkele weken ontvlucht met een vakantie naar het buitenland en de ander heeft lekker genoten van zijn paradijsje achterom met gezellige dagtripjes of wandel- en fietstochten in onze mooie regio Parkstad. Want laten we eerlijk zijn: voor het weer hoefden we het land dit jaar écht niet uit! Hoe dan ook, het 'normale' leventje is na een heerlijke lange zomer door velen hervat. De koffers zijn uitgepakt, de wasjes gedraaid, de kinderen naar school en het werk is ook weer begonnen. Kortom: tijd om langzaam op te bouwen met luchtige zaken, zoals aanstaande feestdagen en evenementen of om nieuwe tips op te doen op het gebied van eten, want heb jij bijvoorbeeld al eens gehoord van 'mealpreppen'? Je leest er alles over in deze editie van Parkstad Leeft.

OPENINGSTIJDEN

Ma, di, do
Van 9.00 tot 20.00 uur

Wo en vrijdag
Van 9.00 tot 15.00 uur

Zaterdag van
10.00 tot 13.00 uur

GRATIS PROEFLES

hart
for her

30 minutes women only workout

www.hartforher.nl
www.beautyhealthlifestyle.nl

**WOON
WIJZER
WINKEL**

HÉT ENERGIELOKET
VAN LIMBURG

KNIP DE BON UIT
KOM langs
MIJN
Lunchcafé
en krijg een
drankje na keuze

sociaal & huiselijk
ONTBIJTEN-LUNCHEN-KOFFIE
Wij geloven in kansen voor iedereen
Maandag-vrijdag
09.00 T/M 16.00
weekend
09.00 T/M 15.00

Waar zijn wij te vinden
CASINOLAAN 6,
6372 XG LANDGRAAF
+31642970010
INFO@MIJNLUNCHCAFE.NL

Volg ons op socialmedia

MIJNLUNCHCAFE

U VIND ONS VOORBIJ DE RECEPTIE VAN RELIM

Molenweg 5 • 6351 JA • Bocholtz

Lovely Luxury

De woontrend
van dit moment

Kom snel kijken!

De grootste
woonboulevard
van Europa!

7 dagen per week open, ook op zon- en feestdagen.
INSPIRATIE / DESIGN EN INNOVATIE / WOONWINKELN / GRATIS PARKEREN
GOED BEREIKBAAR / 53 SPECIAALZAKEN

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



woon
boulevard
heerlen
inspireert

IBA maakt Parkstad

actiever # muzikaler
aantrekkelijker
groener # inspirerender
bereikbaar



www.iba-parkstad.nl

+ Voerendaal + Brunssum + Heerlen + Landgraaf + Simpelveld + Kerkrade
+ Provincie Limburg + Beekdaelen + Voerendaal + Brunssum + Heerlen +
Landgraaf + Simpelveld + Kerkrade + Provincie Limburg + Beekdaelen +
Voerendaal + Brunssum + Heerlen + Landgraaf + Simpelveld + Kerkrade

VLOEREN EN GORDIJNEN VAN MANDERS MACHTIG MOOI



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**



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

**ALLE GORDIJNEN NU
GRATIS GEMAAKT**



MANDERS INTERIEURS

VLOERBEDEKKING
RAAMDECORATIE
SLAAPCOMFORT

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

PUZZELWINNAARS

JULI-EDITIE PARKSTAD LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS:

“Vakantie vieren in Parkstad of ver daarbuiten”

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

Mevr. N. Vanhommerig, Bocholtz
Mevr. A. Nass, Schin op Geul
Dhr. R. de Kock, Brunssum

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



woon
boulevard
heerlen
inspireert

NIUWTJES

NIUWTJESBOX

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.

HARTJES[®]
FOR SHOE LOVERS



Comfort
with
style



HENDRIKS
landgraaf
SCHOENMODE & WANDELSPORT

Comfortabel lopen heeft een naam ...

Hendriks Schoenmode en Wandelsport in Landgraaf staat voor persoonlijke bediening. Wij nemen nog altijd de tijd voor de klant. Wij meten de voet zodat u altijd met de juiste schoenen naar huis gaat. Dit geldt niet alleen voor uw comfort schoenen maar ook voor uw wandelschoenen en wandelkleding. Wij dragen het keurmerk Loopgoed.

Zoekt u een modieuze schoen met een goede pasvorm, dan hebben wij die voor u. Als u er uw eigen zooltje in wilt, dan kan dat natuurlijk ook. Wij hebben schoenen met uitneembare voetbedden in verschillende breedtematen. Wij zijn gespecialiseerd in comfort schoenen. Onze collectie is zeer uitgebreid, zowel voor dames als voor heren. En allemaal even verrassend modern en comfortabel. Onze merken zijn o.a. Durea, Hartjes, Solidus, Think, Semler, Finn Comfort, PIEDI NUDI, X- Sensible, Floris van Bommel, Gijs en Australian.

Wist u dat wij damesschoenen hebben vanaf maat 33 t/m 44 en heren vanaf 38½ t/m 50

Op het gebied van de wandelsport zijn wij een begrip in Limburg geworden. Zelf zijn we ook fanatieke wandelaars. Hierdoor weten wij als geen ander wat een wandelaar nodig heeft. Wij hebben z'n 100 verschillende wandelschoenen van de bekendste topmerken op voorraad. Van een lichte soepele wandelschoen voor "het blokje om", een steviger model voor in het heuvelland of de echte bergschoen. Onze merken zijn Lowa, Meindl, Hanwag en Lomer. Ook hebben wij hoogwaardige wandelkleding zoals waterdichte- en ademende jassen, sneldrogende wandelbroeken en windstoppers. Wandelkleding zijn van de merken Jack Wolfskin, Schöffel, Fjall Raven en Royal Robbins. Maar natuurlijk ook technische onderkleding, trekkingstokken en wandelsokken. En als u dan eenmaal bent aangekleed, eten en drinken in een goede rugzak, bent u klaar om op pad te gaan.

U vindt ons aan de Heerlenseweg 34 in Landgraaf.

U kunt gratis parkeren aan het Streperplein waar wij ook een ingang hebben.

Onze openingstijden zijn:

Maandag van 13.00 tot 18.00u

Dinsdag t/m vrijdag van 9.30 tot 18.00u

Zaterdag van 9.30 tot 17.00u

Kijk voor onze collectie op www.hendrikslandgraaf.nl



HENDRIKS
landgraaf
SCHOENMODE & WANDELSPORT

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



Word bezorger bij Spotta!

Ben jij 13 jaar of ouder? Wil je extra geld verdienen? En vind je het fijn om je eigen tempo te bepalen? Word dan bezorger bij Spotta! Je bezorgt dan dit weekblad en eventueel folders. Alles wordt bij jou thuis afgeleverd. Je hoeft er niet voor thuis te blijven. Je bepaalt je eigen tijd en tempo. Zo heb je nog voldoende tijd over voor sport, huiswerk en andere hobby's.

Lees meer informatie en meld je aan op foldersbezorgen.com



Word jij onze nieuwe collega?

Functie:

Chauffeur doelgroepvervoer parttime (ca. 15 uur per week)

- Voor het vervoer van leerlingen van/naar speciaal onderwijs of dagbesteding.
- Dit betreft 5 dagen in de week, van ma t/m vrij, een ochtend- en een middagrit.
- Start/eind route vanuit thuisadres.

Wat vragen wij?

- Je bent in het bezit van een taxipas of je bent bereid deze opleiding bij TVM intern te volgen.
- Je bent stressbestendig, klantvriendelijk en je hebt affiniteit met onze doelgroep.

Interesse?

- Vul het sollicitatieformulier in op onze site; www.taxivanmeurs.nl of neem telefonisch contact op met de afdeling HR, bereikbaar via 045 - 544 27 76

Tevens kun je onze website raadplegen voor meer informatie en overige vacatures.

Taxibedrijf van Meurs B.V.
Waalbroek 5 | 6369 TE Simpelveld
T: 045-544 27 76

Mealpreppen: handig koken voor studenten

Mealpreppen is onder jongeren, en met name studenten, heel erg 'hot'. Deze manier van koken is behalve gezond ook goedkoop en tijdsbesparend. Vooral om die laatste reden is het niet alleen zeer in trek bij studenten, maar ook bij beginnende kokers of hardwerkende tweeverdieners. Eigenlijk is mealpreppen gewoon voor iedereen met een volle agenda of diegene die meer tijd voor leuke dingen over wil houden. Ook voor jou dus!

Wat is mealpreppen?

Mealpreppen is, heel simpel eigenlijk, het vooraf bereiden van je maaltijden. Misschien doe je het al wel eens, zonder dat je het weet. Een lijstje maken, inkopen en aan de slag. Je kunt bijvoorbeeld op één dag in de week, op je vrije zondag of verspreid over meerdere dagen, een aantal grote porties koken. Je maakt dan een hele stapel pannenkoeken, een grotere pan curry of verschillende lekkere couscoussalades. De porties verdeel je en dan zo hup de koelkast of de vriezer in en je kunt de hele week vooruit!



Plannen

Hoeveel en wanneer je wilt mealpreppen is natuurlijk aan jou. Kies een dag waarop je een dagdeel de tijd kan nemen voor het koken. Bijvoorbeeld in het weekend. Een voordeel van mealpreppen in het weekend is dat je voor de hele week maaltijden kunt voorbereiden. Wanneer je voor de hele week wilt mealpreppen moeten de maaltijden (of een deel) wel geschikt zijn om in te vriezen. Wanneer je ervoor kiest om vaker te mealpreppen (minimaal 2 keer per week) kun je de maaltijden in de koelkast bewaren. Hierdoor is het mogelijk om meer te variëren met de ingrediënten en heb je keuze uit veel meer recepten!

Voordelen van mealpreppen:

1. Tijd voor de leuke dingen in het leven

Je houdt tijd over. Oké je agenda is hartstikke vol. En tijd vinden om uitgebreid te koken is elke dag weer een uitdaging. Juist daarom is mealpreppen de ideale oplossing voor jou! Het kost je minder tijd. Je haalt in één keer alle boodschappen en kookt op één dag meerdere maaltijden. Meer tijd voor andere dingen dus.

2. Goed voor de portemonnee

Inkopen voor een hele week scheelt je gewoon geld. Met een rommelende maag boodschappen doen aan het einde van een drukke dag is natuurlijk nooit een goed idee. De kans dat je dan in allerlei verleidingen trapt en dingen haalt die je eigenlijk helemaal niet nodig hebt, is alleen maar groter. Wanneer je één keer per week met een lijstje boodschappen gaat doen bespaar je al snel een paar euro's! Goed geregeld dus!

3. Lekker gezond

Je eet gezonder. Want de verleiding om even snel een frietje met mayo te halen op een drukke dag wordt een stuk kleiner. Jij weet al aan het begin van de week wat je gaat eten en het is een kleine moeite om je geprepareerde maaltijd even op te warmen. Lekker en gezond!

4. Hartstikke duurzaam

Goed voor het milieu. Je verspilt minder eten doordat je de maaltijden vooruit plant. Die leftovers (restjes) van gisteravond, die gooi je toch niet weg!? Nee, die bewaar je. Je kunt ze meenemen als lunch of gebruiken in een andere maaltijd. Goed gepland. Dan ben je dus echt lekker bezig!



Hey
jij
daar!



Kom je bij ons spelen?

Want peuters die spelen, leren heel veel.
Bijvoorbeeld nieuwe woorden, tellen, sámen spelen, delen,
plezier maken, opdrachjes uitvoeren en nog veel meer.

Peuteropvang Heerlen heeft 22 locaties in Heerlen
en Hoensbroek. Er is vast wel een locatie bij jou in de buurt.

Nieuwsgierig geworden?
Bel ons via 045 4007700 of mail via info@povh.nl

Kijk voor
meer informatie op
www.peuteropvangheerlen.nl




samen spelend leren




Opleiding tot Leefstijlcoach

- Begeleid cliënten naar een gezonde leefstijl
- Coachen op BRAVO factoren
- Opleiding is BLCN geregistreerd
- Duur 5 maanden
- Start in november 2022
- HBO vooropleiding
- Zowel op locatie (Sittard) als online

Diagnostiek en begeleiding i.r.t.:

- Overgewicht/obesitas
- Chronische aandoeningen
- Aan arbeid gerelateerde overbelasting
- Gecombineerde Leefstijl Interventie

civabv.nl/opleiding-leefstijlcoach-2
info@civabv.nl
045 56 41 0 39 / 06 15 19 07 83

Enkele handige mealprep tips:

- 1a. **Wat kun je goed invriezen?**
Vlees, soep, stoofschotels, brood, fruit, groente (zonder hoog vochtgehalte) en verse kruiden.
- 1b. **Wat kun je beter niet invriezen?**
Groente met een hoog vochtgehalte (bijvoorbeeld sla, komkommer, ui), zuivel, knapperig eten, gefrituurd eten en jam.
2. **Labelen.**
Waarborg de versheid van je maaltijd door het te labelen. Schrijf hier het soort maaltijd op en de houdbaarheid/datum van bereiding.
3. **Mealprep bewaren.**
 - Je kunt ervoor kiezen om je maaltijden in zakjes of bakjes te bewaren. Let op: niet alle bakjes en zakjes zijn geschikt voor de vriezer. Dit staat vaak aangegeven op de verpakking.
 - Plastic (boterham)zakjes zijn geschikt voor dingen die je korte tijd invriest.
 - Aluminiumfolie en speciale vrieszakjes zijn geschikt voor producten die je langere tijd wilt invriezen.
 - Gebruik BPA-vrije plastic bakjes. Bisfenol A (BPA) is een chemische stof die in veel plastic producten zit en schadelijk kan zijn voor de gezondheid mits je er veel mee in contact bent.
4. **Koelen.**
 - De bovenste plek in de koelkast is het minst koud. Hier kun je het beste yoghurt en kaas bewaren.
 - Vlees kun je het beste onder de bovenste plank waren.
 - De groentelades hebben niet voor niets deze naam. De onderste lade is dan ook het meest geschikt voor het bewaren van groenten.
5. **Vriezen en ontdooien.**
 - Laat een maaltijd altijd afkoelen voordat je hem in de vriezer plaatst. Een warme maaltijd in de koelkast kan ervoor zorgen dat de temperatuur in de koelkast stijgt.
 - Vries als het kan kleinere porties in. Deze porties bevriezen en dooien sneller.
 - Haal je maaltijd het liefst een dag van tevoren uit de vriezer en laat deze ontdooien in de koelkast.

Bron: mepal.com

Najaarsprogramma Alzheimer Café Parkstad Limburg

Het programma van de bijeenkomsten van Alzheimer Café Parkstad Limburg zal bestaan uit de volgende thema's:

Dinsdag 11 oktober: CASEMANAGEMENT DEMENTIE

De casemanager dementie vervult een coördinerende rol in de zorg voor de mensen met dementie en biedt ondersteuning aan de mantelzorgers. Een van de casemanagers vertelt over de praktijk en beantwoordt vragen.

Dinsdag 8 november: VERLIES, AFSCHIED EN ROUW

Philippe Cremers, pastoraal medewerker bij Zuyderland zal ingaan op de diverse aspecten van verlies, afscheid en rouw bij mensen met dementie en de mantelzorgers.

Dinsdag 13 december: MANTELZORG EN DEMENTIE

Stand van zaken in de ontwikkelingen van de mantelzorg, de regelgeving en huidige ervaringen. Hoe kan de mantelzorger zo goed mogelijk ondersteund worden? Bianca Bollen van Mantelzorg Steunpunt zal de avond verzorgen.

De bijeenkomst wordt gehouden in de grote recreatiezaal van het Zorgcentrum Tobias, Piet Malherbestraat 2 te Heerlen. De zaal is open vanaf 19.00 uur en om 19.30 uur starten we met het programma, omstreeks 21.30 uur sluiten we de avond af.

Er is een uitgebreide informatiestand en bibliotheek aanwezig. Vooraf aanmelden is niet nodig. De entree, koffie en thee zijn gratis.

Contactpersoon:
Lyan Senden, Schubertstraat 7, 6444 BB Brunssum, 045-5256777.

Secretariaat:
Leon Pieters, Quaadvlietlaan 13, 6371 HA Landgraaf, tel. +31(0)613365008.

Hanneke Nowaczijk is sinds 2020
vrijwilligster bij onze locatie
Ter Eyck in Heerlen:



“Geweldig als je met
hen praat over vroeger.
Je ziet ze dan opbloeien.”



Omdat je als vrijwilliger het verschil kunt maken!

“Mijn hart gaat uit om iets te kunnen betekenen voor de ouderen. Ik stelde mezelf, voordat ik van start ging als vrijwilligster de vraag: ‘Stel dat je deze leeftijd hebt, hoe fijn zou je het vinden als iemand tijd vrij maakt voor jou en voor jou van betekenis wil zijn?’. Dat gaf de doorslag. Als vrijwilligster is het kunnen tonen van compassie voor de situatie van de bewoners belangrijk. Dan krijg je vanzelf een band met de mensen. Ik kan dingen niet veranderen of oplossen, maar vind het zo fijn dat ik er voor hen kan zijn.”

Hanneke is één van onze vrijwilligers. Sevagram werkt in iedere locatie met vrijwilligers die samen met de medewerkers het welzijn van onze bewoners vergroten. We kijken altijd wat een nieuwe vrijwilliger in de locatie kan toevoegen en uiteraard ook wat de vrijwilliger zelf wil.

Vindt u het leuk om een praatje te maken, te ondersteunen bij activiteiten, te helpen met het opdekken van de tafels of wandelt of fietst u graag, meldt u aan en we bekijken samen wat mogelijk is.

Tamara ter Horst, onze coördinator vrijwilligerswerk, geeft u graag vrijblijvend meer informatie. Ook over het vrijwilligerswerk in één van onze andere locaties.

Bel Tamara op
06 – 185 306 73
of kijk voor meer informatie
op onze website
www.sevagram.nl/vrijwilligers

4 oktober

Wereldddierendag

Tijdens een internationaal Dierenbeschermingscongres in 1929 in Wenen is 4 oktober uitgeroepen tot Wereldddierendag, omdat dit de sterfdatum is van de heilige Franciscus van Assisi (1181 – 1226), die een enorme dierenvriend was. Op deze datum verwennen we onze (huis)dieren nog eens extra met zelfgemaakte koekjes of met een bezoekje aan de kinderboerderij waar je de dieren kunt aaien en voederen. Wij maakten een lijstje van de meest populaire huisdieren.

De populairste huisdieren van Nederland



1

De kat

Wij Nederlanders delen het leven met 3,9 miljoen katten. Bijna de helft van de vaderlandse huishoudens heeft er eentje, of meer. Omdat ze zo aaibaar zijn, zo vertederend, zo eigenzinnig, zo heerlijk huiselijk. Een spinnende poes op schoot, gezelliger kan bijna niet.

2

De hond

We zijn een hondvriendelijk volkje; we hebben er zo'n 2,2 miljoen in ons land. Honden zijn aanhankelijk, levendig, gezellig, kunnen meestal goed met (klein)kinderen overweg en geven onvoorwaardelijke liefde. Wat is er mooier dan een hond die kwispelend op z'n baasje afkomt?

3

Vissen

Er zwemmen tegen de tien miljoen vijver- en aquariumvissen rond in ons land. Misschien dat ze daarom zo hoog op de populariteitsladder staan. Aaibaar en gezellig zijn deze huisdieren niet echt, maar een fraai gevuld aquarium of vijver kan een lust voor het oog zijn, en heel rustgevend.



5

Het konijn

Daarvan hebben we er in Nederland rond de een miljoen. Vaak wordt zo'n knuffelbaar knaagdier gekozen voor de (klein)kinderen: tam, heel aaibaar en makkelijk hanteerbaar. Een konijn kan bovendien gewoon in huis wonen (als ie maar een eigen kooi/plek heeft) en zelfs zindelijk gemaakt worden. Maar hij heeft wel veel verzorging en aandacht nodig. En meer ruimte dan de meeste konijnen krijgen...



Tipje tussendoor:

Als jij op zoek bent naar een knusse kat of een gezellige hond, denk dan eens aan het asiel. Koop uitsluitend een kitten of puppy van een fokker als het een heel betrouwbaar adres is. Wantrouw alles van onduidelijke afkomst. Zo voorkom je dat je met een doorgefokt dier met gezondheidsproblemen wordt opgezadeld en waarvan je misschien wel eerder dan je lief is afscheid moet nemen. Bovendien: haal je een dier uit het asiel, dan geef je het een tweede kans en voorkom je dat het wellicht moet worden afgemaakt. En denk eens aan de dankbaarheid en de liefde die je er gratis en voor niks voor terug krijgt.

4

Vogels

Vogels, ook heel gezellig. Kanaries zingen de sterren van de hemel, parkieten komen knus op je hand zitten (of desnoods op het randje van je bord) en met papagaaien kun je prettig babbelen. Als je er maar rekening mee houdt dat ze het helemaal niet gezellig vinden als ze in hun eentje in een kooi zitten. Deze huisdieren hebben aandacht nodig en liefst ook soortgenoten om zich heen, anders kwijnen ze weg.



6

... en andere knaagdieren

Een cavia, een hamster, een rat of een huismuis: allemaal ook heel aaibaar en een stuk minder veeleisend dan een hond of een kat. Wat niet wegneemt dat je ook zo'n kleine huisgenoot adequaat moet verzorgen, dus zorg altijd dat je je goed inleest van tevoren. Net als bij het konijn is hun thuisbasis een kooi, maar dan wel een ruime, schone kooi, met voldoende vers voer en water. Natuurlijk is het leuk voor ze als ze daar met enige regelmaat uit mogen; daar zijn ze op te trainen.



7



Kippen

Ze vragen wel wat ruimte, die gezellige scharrelkipjes in je tuin die ook nog een smakelijk eitje leveren. Maar er moet wel een haantje bij om ze happy te houden. En die kraait, daar moeten jij en je burens tegen kunnen. Let ook op dat ze niet in het wilde weg gaan leggen én gaan broeden: dan is de kippenpopulatie (in ons land zo'n 1,5 miljoen) binnen no time vervelend.

8

Duiven

Sierduiven, postduiven, we zijn er dol op, want we houden er met z'n allen bijna een miljoen. Voor de gezelligheid vanzelfsprekend. De Belgische postduif Armando, die onlangs voor 1,2 miljoen euro aan een Chinese duivenmelker werd verkocht en meteen een bodyguard kreeg, zal het vooral gezellig hebben met zijn Chinese duivinnetjes.



9

Reptielen en amfibieën

Gezellig? Hm. Maar interessant zijn ze zeker. De schildpad, leguaan, hagedis, slang, salamander, kikker: ze worden steeds populairder als huisdieren. Maar ook koudbloedigen hebben specifieke verzorging en huisvesting nodig. De schildpad en de leguaan zijn het best te benaderen, een kameleon vindt het zelfs prettig om aangehaald te worden. Hij past zich bovendien naadloos aan bij jouw leefomgeving: hij verschiet van kleur.



Bron: blijtijds.nl

De eerste weken na de schoolvakantie ... herken je dit?

De eerste weken van het nieuwe schooljaar zijn overal al weer achter de rug. Veel kinderen en ouders hebben echt de tijd nodig gehad om weer te wennen aan het nieuwe ritme. Op tijd opstaan en vooral op tijd, met alle zo belangrijke zaken in de rugtas, op weg naar school vertrekken.

Zo ongedwongen als voor sommige ouders de vakantie was zoveel stress levert het begin van het nieuwe school jaar vaak op. Ook voor de ouders die zo hard toe waren aan de structuur van school gaan de eerste weken van het nieuwe schooljaar niet in de koude kleren zitten. Alles waar jouw kind voor de zomer gewend aan was is meestal veranderd. Een nieuwe juf of meester die voor de klas staat. Een nieuw klaslokaal en vaak toch ook weer wat nieuwe klasgenoten.

Verandering

Veel kinderen groeien in de grote vakantie, zowel lichamelijk als geestelijk treden er onverwachte veranderingen op. Deze veranderingen zorgen er vaak voor dat de groepsdynamiek na de vakantie veranderd is. Het vriendje of vriendinnetje waar vorig jaar nog veel mee werd gespeeld heeft opeens andere interesses gekregen en zoekt daar nieuwe vrienden bij die in dat veranderproces passen.

En jouw kind dat toch óók zo gegroeid is in de grote vakantie heeft moeite om zijn plekje in de groep opnieuw terug te vinden. Voor hem is echt alles anders, van zijn plekje in de klas tot zijn plek in de groep. Zelfs als hij dezelfde leerkracht als vorig jaar heeft zal het weer heel erg wennen zijn.

En die tijd die hij zo hard nodig heeft om te wennen in deze nieuwe situatie krijgt hij meestal niet. Vanaf week een wordt er al weer heel veel van hem verwacht. Taken waar hij voor zijn gevoel misschien niet aan voldoen of die er voor zorgen dat hij op zijn tenen loopt.

Onrust

En dat nre gevoel wat hem bekruipt, brengt onrust in huis waar jij niet op zit te wachten. Jullie kind moet ergens zijn stress af reageren, dat snap je echt wel maar waarom dat altijd zo heftig moet gebeuren. Waarom kan het bij jullie nooit rustig gaan? Bij sommige van onze kinderen gaat de start van het nieuwe jaar juist zo rustig dat je weet dat dit niet klopt. Dat er ergens een klein boos en gefrustreerd bommetje aan het groeien is wat een dezer dagen ex of implodeert.

Aandacht en tijd

Dat in goede banen van jouw kind leiden, kost jou veel tijd en aandacht. Heel veel tijd en heel veel aandacht van jou voor hem voordat het schoolleven en de schoolstructuur heel langzaam maar zeker weer wordt geïntegreerd in zijn/jullie dagelijkse bestaan. En tegen de tijd dat hij zijn rust en structuur weer te pakken heeft, zo over een week of vier of vijf... is het weer vakantie en hierna begint alles weer helemaal opnieuw. Kortom, bouw regelmatig je rustmomenten in. Dit voorkomt onnodige stress in het gezin, op school en op het werk.



Onthaasten

Wat minder gehaast door je dag gaan. Maar onthaasten, hoe doe je dat?

1. Durf te schrappen.

Of je je ontspannen of opgejaagd voelt, hangt voor een belangrijk deel af van hoe je dagelijks met je 'taken' omgaat. Kijk bewust naar wat je allemaal moet van jezelf. Moet je de keuken elke avond voor het slapengaan helemaal opruimen, moet je per se twee keer per week naar de sportschool? Moet je echt 's avonds werken of kun je die klus ook morgenochtend afmaken met een fris hoofd? Maak onderscheid tussen wat echt belangrijk is en wat minder, en durf daarin te schrappen.

2. In jouw tempo.

Neem eens vaker de tijd om te lezen, wandelen, tuinieren, schilderen. Dat zijn namelijk dingen waarbij je zelf het tempo bepaalt. Je gedachten komen tot rust en je kunt pauze nemen wanneer je maar wilt.

3. Ga naar buiten.

Ga elke dag even naar buiten. Woon je midden in de stad en lukt het je niet om de polder of het bos in te lopen, probeer dan toch dagelijks een wandeling van een half uur in te bouwen. Loop naar het station of parkeer je auto op een kwartier lopen van je huis.

4. De rust van de seizoenen.

Als je vertrouwt op de natuur en op de seizoenen, hoeft je minder bezig te zijn met de toekomst. Het relativeert ook. Want als de blaadjes vanzelf weer aan de bomen komen, jaar na jaar, waarom zou jij je dan eigenlijk druk maken om alle dagelijkse beslommeringen? Het grotere geheel draait gewoon door. Zoals het al miljoenen jaren voor ons was, en zoals het ook na ons gewoon door zal gaan.

5. Néém de tijd.

Je kunt geen tijd maken, maar je kunt wel de tijd nemen. Goeie truc: plan meer tijd in dan je strikt nodig hebt. Dus vertrek een half uur eerder naar die afspraak, neem de trein in plaats van de auto en wandel naar de plek waar je moet zijn (dan ben je ook meteen weer even buiten).



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

Hoe komt onderwijspersoneel in de toekomst op school?

leeft!

PARKSTAD

11

De verkeerssituatie in Nederland is steeds moeilijker te voorspellen. In het westen en noorden van het land erger dan in de Parkstad-omgeving, maar toch. De boerenprotesten en nu de stakingen bij de NS zorgen voor hinder in ons reisgedrag en het Nederlandse verkeer. Op de weg is de situatie, met een continu stijgend aantal auto's, al zorgelijk. Deze recente ontwikkelingen dragen daarom verder bij aan de verwachting van de ANWB dat er straks sprake is van een permanent verkeersinfarct: een situatie waarin het verkeer dusdanig is gehinderd dat reizigers nauwelijks vooruit kunnen komen. Dit terwijl bijvoorbeeld leraren en andere onderwijsmedewerkers vaak op locatie moeten werken. Hoe kunnen zij na de zomer nog steeds zorgeloos en met plezier naar hun werk?

Thuiswerken werkt niet voor iedereen

Een belangrijke ontwikkeling tijdens de coronacrisis was het thuiswerken. Kantoormedewerkers hebben aan den lijve ondervonden hoe thuiswerken niet alleen eenvoudig mogelijk is, maar ook hoe dit bijdraagt aan het terugdringen van reisbewegingen en daarmee drukte in het OV en op de weg. Bij de boerenprotesten in de zomer riep de politie op om vooral weer thuis te werken om verkeersinfarcten te voorkomen. Ook de huidige stakingen van de NS zorgt wederom voor de oproep om zoveel mogelijk thuis te werken. Met het bericht vanuit de NS dat ze verwachten minder treinen te kunnen laten rijden door personeelstekorten is de verwachting dat thuiswerken ook in de nabije toekomst meer geadviseerd zal worden.

Maar niet voor iedereen is thuiswerken even makkelijk of überhaupt een optie. De coronacrisis heeft toch duidelijk laten zien dat leraren op locatie onmisbaar zijn voor een optimale scholing van onze jongere generaties. Voor leerlingen van de middelbare school en hun ouders is het niet werkbaar gebleken om continu op afstand les te krijgen, om nog maar te zwijgen over de noodzaak van les op locatie in het basisonderwijs. En zeker nu de scholen weer beginnen willen leerkrachten voor hun nieuwe klas staan. Zij moeten dus anticiperen op de steeds drukker wordende wegen en het minder aantal rijdende treinen.

Oplossingen om te kunnen reizen

Inmiddels zijn er verschillende initiatieven om de verkeersdrukte tegen te gaan en daarmee een permanent verkeersinfarct te voorkomen. Zo maakt deelmobiliteit in steden een belangrijke opmars met een toenemend aantal deelfietsen, -scooters en -auto's. "We bewegen van eigen bezit naar delen met elkaar", zegt Patrick van Weert van ANWB Zakelijk. Deelmobiliteit helpt om medewerkers in het onderwijs die op locatie moeten werken een alternatief voor het OV aan te bieden, zodat zij meerdere opties hebben om op hun bestemming te komen. Met het oog op de stakingen in het OV is dit essentieel om deze vitale professionals mobiel te houden. Deelmobiliteit helpt daarnaast bij het terugdringen van auto's in eigen bezit en zorgt voor meer ruimte op de weg en in de stad. Bovendien helpt deze manier van reizen ook oplopende parkeerproblemen in steden tegen te gaan.

Verschillende reismogelijkheden

Al die verschillende reismogelijkheden: eigen vervoer, deelmobiliteit, taxi's en OV zijn goed om reizigers alternatieve reismethoden aan te bieden ter voorkoming van een verkeersinfarct. De flexibiliteit om op het laatste moment te bepalen hoe te reizen op basis van de actuele verkeerssituatie en de aankomstbestemming is een groot goed. Als reiziger wil je echter wel dat het flexibel pendelen tussen verschillende manieren van reizen zo makkelijk mogelijk is en zonder administratieve rompslomp, zeker als ZZP'er in het onderwijs.

"Voor ZZP'ers worden met bijvoorbeeld mobiliteitskaarten al je reizen op één kaart geregistreerd en één keer per maand gefactureerd. Is er file op de weg? Pak dan het OV. Rijden de trein niet en heb je geen eigen auto? Pak een elektrische deelauto," aldus Patrick van Weert van ANWB Zakelijk. "En ook voor schooldirecteuren biedt een mobiliteitskaart uitkomst. Die kan deze kaart beschikbaar stellen voor zijn medewerkers. Zo voorkomen we met z'n allen een permanent verkeersinfarct, bouwen we samen aan een beter verkeerssysteem en zorgen we ervoor dat de leraren en andere onderwijsprofessionals van Nederland ongehinderd naar hun werk kunnen komen. De optie om flexibel te reizen in plaats van last minute gehaast een treinkaartje te kopen, in een lange file te staan of snel te registreren bij een deelaanbieder geeft de reiziger rust. Zo kunnen (zelfstandige) onderwijsprofessionals zich focussen op hun cruciale waarde voor de maatschappij: het opleiden van jong Nederland."

Bijkletsen tijdens reünie 50 jaar Sintermeerten

Eigenlijk bestond Sintermeerten vorig jaar al 50 jaar. Een moment om niet ongemerkt voorbij te laten gaan, maar dat wegens corona een jaar is uitgesteld. Nu is het dan zover. Op 1 oktober vieren we het 50 jarig bestaan met een reünie in de avond en een middagprogramma dat wordt verzorgd door en met Alumni. Alle oud leerlingen en oud collega's van Sintermeerten, maar ook van de Mavo St. Clara en het Coriovallum college zijn welkom.

In de afgelopen 50 jaar is Sintermeerten uitgegroeid tot een populaire middelbare school van formaat. De school heeft ruim 1400 leerlingen en 120 medewerkers. Leerlingen komen niet alleen uit Parkstad, maar ook uit omliggende dorpen tot ver in het heuvelland. Maandag 5 september is het nieuwe schooljaar voor de medewerkers gestart. Op 6 september werden de leerlingen ontvangen. Alle leerlingen zijn begonnen met een introductie om in een ontspannen sfeer kennis te maken met klasgenoten en de mentor. Onze bijna 300 nieuwe brugklassers hebben twee dagen introductie gehad omdat voor hen alles helemaal nieuw is. Het motto van Sintermeerten: 'Verleg je grenzen, voor jezelf en de ander'. En dat doen we dan ook met z'n allen! We gaan er een top schooljaar van maken.

Er is veel te vertellen over de afgelopen 50 jaar. Hiervoor is alle gelegenheid tijdens de reünie op 1 oktober. Hier nog even een kleine terugblik door de ogen van twee oud leerlingen:

"In de winter van 1991 kwam ik voor het eerst op Sintermeerten op de Open Dag in het gebouw aan de Kennedylaan. Het gebouw zou nog twee jaar dienst doen, voordat een modern gebouw aan de Valkenburgerweg zou verschijnen. Aan onderhoud werd dan ook niet meer veel gedaan, zodat bij regenbuien de emmers een extra dimensie gaven aan de muziekles in het muzieklokaal dat tevens dienst deed als pauzeruimte. Misschien wel daardoor was de sfeer ongedwongen met een laagdrempelig contact met de docenten. De optredens die de docenten op bijvoorbeeld de Martinusdag verzorgden, zoals het 'Queen'-optreden van onze docent Engels Jos Smeets, waren legendarisch. Na twee schooljaren aan de Kennedylaan werd er verhuisd naar het huidige gebouw aan de Valkenburgerweg. De ongedwongen sfeer is in de afgelopen dertig jaar bewaard. Dat ervaar ik nu ook als medewerker en vader van twee huidige smc leerlingen." **Erwin Reinders.**

Of ik in een paar regels een herinnering aan Coriovallum College kon delen, was de vraag. Eén herinnering, en ik heb er zoveel... Alleen al de vriendschappen die ik er tot de dag van vandaag aan overgehouden heb, met als belangrijkste oud-klasgenoot mijn eigen man. Het gebouw zelf aan de Klompstraat met het oude en het nieuwe gedeelte, ieder met een eigen sfeer. De leraren: streng, aardig, humeurig,



vriendelijk, scheldend, grappig, meedenkend, net mensen eigenlijk. De fietsenkelder met, als je bovenaan de trap kwam, de conciërge met zijn vlinderdasje. Het Keldertje op vrijdagmiddag en de klassenavonden. Op Facebook een groep van ruim 900 oud-leerlingen en -leraren die nog steeds contact met elkaar houden en waarvan een groot aantal, dankzij een recente ludieke actie, nu met een GC-hoodie over de hele wereld rondloopt. Dat geeft maar aan dat ik niet de enige ben met mooie herinneringen. Coriovallum was bijzonder, dat wil je nooit vergeten! **Chantal Fourage**

Aanmelden kan via de Facebookpagina

Voor de leukste kinderfeestjes met echte pony's op de speelzolder, de meest complete all-in arrangementen, de gezelligste verjaardagen, de mooiste trouwdagen, de meest complete communiefeesten en voor alle andere dingen die gevierd mogen worden !

info? www.haversack.nl / info@haversack.nl / 06-51324571

Lekker bootje varen?

...ook dát kan in Steinerbos!



330.000 m2 'ouderwets' speelplezier in een nieuw jasje!

Belevenispark

Ga voor tickets en meer info naar steinerbos.nl

Nieuw! Midgetgolf in het Steinerbos Belevenispark!

Je kon al een heleboel beleven in het Steinerbos Belevenispark! Zoals buiten spelen, binnen spelen in de binnenspeeltuin, met je blote voetjes over het blote voeten pad, zwemmen, met de alpaca's wandelen, kruipen in de speleobox, enz ...Maar van nu kun je er nog meer, namelijk midget golven!

Je kunt nu jouw golfkunsten laten zien op de spik spinternieuwe attractie Eekies Avonturen Golf! In een stuk bos dat nog nooit werd gebruikt liggen er 9 heuse midget golfbanen op jou te wachten! Elke baan is gethematiseerd met een attractie uit het Steinerbos. Zo heb je het zwembad baantje, de kinderboerderij baan, de speleobox baan, enz... Je bent dus letterlijk in het bos aan het golven! Heerlijk in de schaduw bij warm weer. Van een brandende zon heb je dan geen last!

Uiteraard is ook deze attractie gratis! Je kunt jouw golfclub en balletje inclusief het scoreblaadje met bord ophalen bij de balie van de binnenspeeltuin.

Kom jij op avontuur bij Eekies Avonturen Golf?



Dat gun je ieder kind!

Optimale groei en bloei

Humankind is toonaangevend in kindontwikkeling. Dagelijks zetten ruim 3000 medewerkers zich in voor de optimale ontwikkeling van tienduizenden kinderen. Hoe? Pedagogisch uitgesproken sterk en met oprechte betrokkenheid. Met maar één doel: groei en bloei van ieder kind.

Mooie kinderjaren gaan een levenlang mee. Het aanbod van Humankind voor kinderen in de leeftijd van 0-13 jaar is veelzijdig, vakkundig onderbouwd en draagt bij tot ieders optimale ontwikkeling.

Het leven leren

Kinderopvang is vaak de eerste plek waar kinderen onderdeel zijn van een groep, een mini-samenleving buiten het eigen gezin. Hier leert een kind samenleven en samenwerken. Onze locaties zijn een mini-maatschappij, levensschool en clubhuis ineen!

Meedenken, -doen én -beslissen

Wij geloven in kindkracht. In de autonomie en competenties van ieder kind. Kinderen denken, doen en beslissen mee. Over kleine én grote zaken. Met hun unieke kwaliteiten, onbegrensde denkvermogen en frisse blik op zaken verrassen zij ons voortdurend.

Limburg-Zuid

In onze regio is Humankind met 50 locaties altijd dichtbij. Wie je bent, wat je behoeften en talenten zijn: bij Humankind ontdekt een kind zichzelf, vrienden, vriendinnen en stap voor stap ook de rest van de wereld. Meer weten? Bel of mail 045-5711254 of regiolimburgzuid@humankind.nl en kom gerust eens langs op een van onze locaties!



www.avonturenbus.nl
info@avonturenbus.nl

✓ **Chauffeursdiensten**

✓ **Events**

✓ **Feestartikelen**

✓ **Partytenten**

✓ **Sport & spel**

✓ **Springkussens**

✓ **Kinderopvang**

✓ **Lang Niet Moe Festival**

✓ **Meubilair**

✓ **Theater**

✓ **Themakisten**

✓ **Workshops**





Avonturenbus
Lang Niet Moe Festival
info@avonturenbus.nl – www.lnm-festival.nl

Avonturenbus voor duurzame evenementen

Dat ondernemerschap niet los staat van passie, bewijst eigenaar Philip van Sleeuwen van Avonturenbus in Landgraaf. Avonturenbus is hét adres voor het huren van leuke feestartikelen en het organiseren van evenementen met verschillende, eventueel zelf samen te stellen, thema's voor jong en oud.

“Omgaan met kinderen is er bij mij met de paplepel ingegoten”, vertelt Philip. “Met familie in het basisonderwijs ben ikzelf in de kinderopvang terechtgekomen. Via diverse omzwervingen ben ik enkele jaren geleden als touringcar chauffeur begonnen, hetgeen mij op het idee bracht deze passie te combineren met het organiseren van leuke evenementen voor kinderen. Hieruit is toen Avonturenbus geboren.”

Grote speler

“Nadat ik al behoorlijk goed geoutilleerd was in tal van kinderspellen voor feesten en partijen heb ik begin dit jaar de volledige inventaris overgenomen van MVK Verhuur uit Hoogerheide. Daarmee heb ik mijn aanbod enorm uitgebreid en is Avonturenbus Verhuur een serieuze speler geworden in de verhuur van benodigdheden voor evenementen, zoals partytenten, tafels, banken, springkussens en sport- en spelmateriaal.”

Duurzaam

De nadruk bij alle evenementen die Avonturenbus voor kinderen organiseert, ligt op duurzaamheid. “Wij werken daarom slechts met leveranciers die aantoonbaar milieubewust ingesteld zijn. Met deze instelling probeer ik op mijn manier in ieder geval een voorbeeld te zijn voor de kinderen die gebruik maken van onze duurzame spellen en toestellen”, aldus een trotse Philip.



Van groei
naar bloei

Een gezonde en kansrijke toekomst begint bij het kind Kinderopvang als katalysator

De regio Zuid-Limburg kampt met een gezondheidsachterstand. De kwaliteit van de leefomgeving, gezondheid, levensverwachting en inkomens blijven al jaren achter bij het Nederlands gemiddelde. De problematiek die hieraan ten grondslag ligt is veelzijdig en complex. Het is duidelijk dat achterstanden vaak al op jonge leeftijd ontstaan. Kwalitatief hoogwaardige kinderopvang kan een bijdrage van betekenis leveren aan een structurele oplossing. Onze toekomst begint tenslotte bij het kind.

Het aanpakken van hardnekkige problemen vraagt een lange adem. Onder de paraplu van Trendbreuk Zuid-Limburg hebben tal van samenwerkingspartners een krachtige beweging in gang gezet. Samen ontwikkelen provincie, gemeenten, maatschappelijke instanties, zorg en onderwijs domein-overstijgende initiatieven voor een gezonde toekomst van Zuid-Limburg, met de jeugd als focus. De rijksoverheid heeft Heerlen-Noord aangewezen als één van de 16 kwetsbaarste gebieden van Nederland. Door verbetering van de leefomgeving van kinderen, wordt de komende 25 jaar gewerkt aan de toekomst van het gebied. Marco Reumkens, regio-pedagoog bij Humankind kinderopvang en -ontwikkeling: “Als maatschappelijke organisatie zetten wij ons in voor de optimale ontwikkeling van ieder kind. Met onze krachtige pedagogische visie en jarenlange expertise dragen wij graag ons steentje bij.”

PEUTERS VALLEN TUSSEN WAL EN SCHIP

Meteen bij de geboorte komen kinderen in beeld bij geboortezorg en het consultatiebureau. Vanaf de leeftijd van 4 jaar worden zij gezien door de basisschool. Marco: “In die tussenliggende periode zijn de meeste peuters jarenlang uit zicht en weten we niet hoe het met ze gaat. In de kinderopvang hebben wij oog voor kwetsbaarheden en risico's voor de ontwikkeling van het kind. Vanwege die signaalfunctie is juist in de periode van 0 tot 4 jaar een betekenisvolle rol weggelegd voor de kinderopvang. Het zou geweldig zijn als we kinderen die in een risicovolle thuissituatie leven, eerder en structureel op de kinderopvang zouden

mogen verwelkomen. Dat is goed voor de ontwikkeling van het kind én tegelijkertijd worden de vaak kwetsbare ouders ontlast. Op dit moment komen kinderen helaas meestal pas bij ons als problemen al langer spelen.”

DE ROL VAN TAAL

Marco: “Beperkte beheersing van de Nederlandse taal is zowel voor ouders als hun kinderen een belangrijk onderdeel van de problematiek. Dit geldt zowel voor mensen met een Nederlandse of anderstalige achtergrond. Een kind dat zich beperkt kan uitdrukken, raakt gemakkelijk gefrustreerd. Meestal heeft dit gevolgen voor gedrag en ontwikkeling van het kind. Op onze locaties helpen we kinderen en dus ook hun ouders door van jongs af aan aandacht te besteden aan taalvaardigheid. Het helpt hierbij enorm als jonge kinderen in contact komen met leeftijdsgenootjes. Kinderen leren het meest van elkaar, in de groep. Je kunt een kind goede kinderopvang. Niet alleen voor de uitdrukkingsvaardigheid, maar ook voor de sociaal-emotionele, motorische en cognitieve ontwikkeling van het kind.

POSITIEVE PRIKKELS

De kinderopvang is partner in de opvoeding en biedt ouders pedagogisch onderbouwd maatwerk. Ook vind je in de regio steeds meer Sijpruutcafés: ontmoetingsplekken voor (aanstaande) ouders en hun kinderen. Voor een praatje of het vinden van een maatje voor wat extra steun. Er gebeurt veel en een voorlopig prachtig resultaat is dat de regio dankzij alle initiatieven de gezondheidsachterstanden landelijk het snelst inloopt!

Samen maken wij de samenleving als geheel nóg mooier. Met hart voor mens en natuur. Wij zouden niet anders willen, want wij zijn Humankind. Met 500 kinderopvanglocaties altijd dicht bij jou in de buurt.

humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

www.humankind.nl



Maak een afspraak en kom gerust eens langs op een van onze locaties!

telefoon 045 - 571 12 54
regiolimburgzuid@humankind.nl

Wandelen en fietsen op de mooiste plekjes van Parkstad en omgeving

Als je houdt van een uitdaging tijdens je wandeling, dan zit je goed in Zuid-Limburg. Trek de veters van de wandelschoenen maar goed aan, want de hellingen kunnen pittig zijn. Bedwing ze lekker op je eigen tempo en vergeet niet te genieten van de natuur om je heen. Ga je liever met de fiets, dan is Zuid-Limburg absoluut een geliefd fietsparadijs. Het bedwingen van de uitdagende heuvels wordt steevast beloond met de mooiste vergezichten. Toch is er zoveel meer te ontdekken op je fiets door Zuid-Limburg. Het onovertroffen netwerk van fietsknooppunten neemt je mee door de bossen, de heide en langs het water. Heuvels zijn er lang niet overal, die mooie uitzichten wel.

Fietsroutes:

Smaakvolle mix van Krijt en Löss Valkenburg - Waar kun je kalk meer 'belevan' dan in het Land van Kalk? In het buitengebied tussen Valkenburg, Heerlen en Vaals kun je het voelen, proeven en bewonderen. Dat proeven is niet letterlijk, maar duidt op de vele wijn- en fruitgaarden die zo goed gedijen op de vruchtbare lössbodem. Je fietst 26,9 kilometer vanuit het toeristische Valkenburg richting een prachtig stukje Zuid-Limburg, dat verrassend heuvelachtig en natuurrijk is. Kunradersteen, de typische lokale kalksteen, wordt hier nog gewonnen in de laatste dagbouwgroeve van Nederland. Deze robuuste kalksteen zie je terug in kerken, boerderijen en kunstwerken. *Parkeren en starten kan bij de parkeerplaats van het Par'course (De Leeuwhof, Valkenburg).*

Krijt is het overkoepelende thema van de fietsroute **'Fietsen over de zeebodem'** waardoor je een nieuwe, diepere kijk op de omgeving krijgt. Voor de optimale beleving is de Krijt fietsroute onderverdeeld in vier geschakelde lussen die ieder een ander verhaal over de Krijtperiode vertellen. De totale fietsroute is ruim 117 kilometer. Als fanatieke fietser zou je in een dag door het hele tijdperk kunnen reizen, maar je kunt er natuurlijk ook meerdere dagen over doen. Via lus 1 ontdek je het Land van Kalk. Een boekje met verdere beschrijving van de route en verdieping van het thema krijt is via visitzuidlimburg.nl verkrijgbaar. *Start- en eindpunt: Plenkertstraat 55 in Valkenburg*

Archeo Speerpunten Parkstad - Met de Archeo Route Limburg ontdek je de verhalen achter de Limburgse geschiedenis en archeologie. Op de vindplaatsen sta je oog in oog met onze archeoloog. Hij laat je zien en beleven wat er zich op deze locaties in het verleden heeft afgespeeld. Deze fietsroute voert je voornamelijk in Parkstad. Ontdek welke reus in Brunssum heeft gewoond en hoe in de 15e eeuw plunderaars en struikrovers werden gehinderd door een landweer. Neem een exclusief kijkje in de Romeinse villa Holzkuil en leer over het ontstaan van de wijngracht in Kerkrade. Ontmoet de Dame van Simpelveld, duik in het Romeins verleden van Voerendaal en Klimmen en herbeleef de middeleeuwen onder de kerktoeren in Voerendaal. Meer info over de Archeoroute vind je op visitzuidlimburg.nl. De totale route is ruim 96 km lang maar je kunt er voor kiezen om de route in twee tochten in te delen. *Start- en eindpunt: Station Voerendaal, stationsplein in Voerendaal*

Rondom Plateau Bocholtz Simpelveld - Hoog op het plateau tussen de Selzerbeek en de Eyserbeek prijken de lieflijke dorpen Simpelveld en Bocholtz. Dit glooiende gebied verken je op deze 36,2 kilometer lange fietsroute. De twee beken hebben door de loop van vele eeuwen prachtige dalen uitgesleten, waar pittoreske dorpjes zoals Nijswiller, Wahlwiller en Eys zich afwisselen met koele weidelandschappen, waar hazen zich verschuilen en de ijsvogel nestelt. Simpelveld en Bocholtz zelf zijn nostalgische dorpen met prachtige kerken, boerderijen met robuuste stenen muren en een knus centrum, waar je eenvoudig een plek vindt om van een bourgondische lunch te genieten. Het boerderijterras van De Scholtissenhof in Bocholtz is een aanrader! Je begint deze route middenin het centrum van Simpelveld, waar je gratis kunt parkeren. Daarna volg je de knooppunten 88-87-86-90-93-96-97-89. *Start- en eindpunt: Markt 13A in Simpelveld*

Wandelroutes:

Omlooppad Nuth - In de omgeving van Nuth, Schinnen en Spaubeek is er van alles te beleven voor zowel natuurliefhebbers als cultuurfanaten. Het 14,5 km lange Omlooppad volgt de Geleenbeek met zijn bijzondere oeverflora, maar toont je ook de Alfabrouwerij en de beroemde stroopfabriek van Canisius. Je komt door het dichtbegroeide Stammenderbos, maar ook langs de reuzenmijnlamp en de mijnspoorpalen die nog doen denken aan het rijke mijnbouwverleden van Limburg. Een heerlijk ijsje onderweg krijg je bij de IJspoort in het schilderachtige bergdorpje Sweikhuizen. Deze route is niet bewegwijzerd, maar eenvoudig te volgen wanneer je de separate wegbeschrijving downloadt. Parkeren kan bij het startpunt bij de Grijzegrubben in Nuth. *Start- en eindpunt: Grijzegrubben 61 in Nuth*

Bokkenrijdersroute Kerkrade - In Limburg was de achttiende eeuw het tijdperk van de Bokkenrijders: de legendarische roversbende die zijn naam ontleende aan de mythische figuren die op bokken door de lucht denderden. Rovers zul je niet tegenkomen op deze 5,2 km lange route; wel dichte bossen en kloostermuren waardoor je je terug in de legendarische tijd waant. De prachtige abdij van Rolduc heeft een eigen brasserie waar je heerlijk kunt lunchen in een bijzondere omgeving. Let ook op de Baalsbruggermolen aan het meanderende grensriviertje de Worm – dit is de enige abdijsmolen van Nederland. *Start- en eindpunt: Heyendallaan 67-68 in Kerkrade*

Route des Vins Voerendaal - Ontdek de Zuid-Limburgse wijn rondom Ubachsberg in het Land van Kalk middels een adembenemende wijnroute van ongeveer 12 kilometer. Onderweg passeer je 3 wijngaarden met verbluffende uitzichten en vele wijnweetjes. Met informatieborden bij de wijngaarden laten Wijngoed Fromberg, Wijngaard Langeberg en Domaine Salamander je kennis maken met hun bedrijf, terroir, druivenrassen, wijnsoorten en het wijnproces. Volg het druifsymbool langs de weg en laat je onderdompelen in de wereld van wijn en Kunradersteen, gewoon in de gemeente Voerendaal. Haal gratis de bijhorende brochure op in de Visit Zuid-Limburg shops of bij de ondernemers langs de route. Let op: de bewegwijzering van deze route ontbreekt op sommige plekken, we adviseren gebruik te maken van een kaart of navigatie. *Start- en eindpunt: Mingersborg 20-22 in Voerendaal*

Wat de Maas rond Spaubeek achterliet Beek - Deze geologische wandeling, samengesteld door het IVN Spaubeek, maakt je als wandelaar attent op de uiteenlopende landschappen, die zelfs voor Zuid-Limburg bijzonder zijn. De wandeling is ongeveer 11,5 kilometer lang, maar je kunt hem ook als twee kortere deelwandelingen lopen (5 en 6 km). De route voert je over een plateau, langs graften, oude boerderijen, fruitboomgaarden, veldkruisen en de Geleenbeek. Holle wegen leiden je door een groen, steeds weer verrassend landschap. Onderweg heb je enkele fraaie uitzichten over de terrassen. Parkeren kan bij een van de parkeergelegenheden in Spaubeek, kasteel Terborgh in Schinnen of bij het treinstation van Spaubeek. Let op: deze route is niet bewegwijzerd. Bij downloaden via visitzuidlimburg.nl is een afzonderlijke routebeschrijving beschikbaar. *Start- en eindpunt: Op Het Veldje 40 in Spaubeek*



Bron: Visit Zuid-Limburg



Een allergie, bijvoorbeeld hooikoorts, komt bij vijftientig tot veertig procent van de bevolking voor. Het betreft jong en oud. De impact op de kwaliteit van leven wordt ernstig onderschat en velen leren er mee leven.

Drs. Isabelle Lutgens, KNO-arts bij Kliniek Mosaderma, heeft de allergologie als speciaal aandachtsgebied. Ze heeft in het verleden onderzoeken verricht naar de gevolgen van hooikoorts op het cognitief functioneren. Allergische klachten kunnen een grote impact hebben op het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven. Ze hebben een nadelige invloed op het geheugen, concentratie en zelfs op het leervermogen bij kinderen. Het effect op de rijvaardigheid staat gelijk aan het drinken van vier glazen alcohol. Naast symptoombestrijding (medicatie), is de voornaamste behandeling voor de lange termijn 'immunotherapie'. Behandeling vindt plaats vanaf het zesde tot het vijftenzestigste levensjaar. Het is ontzettend belangrijk om in een vroege fase klachtenbehandeling te starten en ook de oorzaak aan te pakken door middel van immunotherapie. Het lichaam wordt minder gevoelig gemaakt voor stoffen waar iemand allergisch voor is. Bij hooikoorts zijn dat bijvoorbeeld boom- en/of graspollen. Met immunotherapie treedt een forse afname van de allergische klachten op. Tevens wordt de verdere opbouw van allergieën en zelfs het ontstaan van astma voorkomen.

Immunotherapie wordt mét verwijzing van de huisarts vergoed door de zorgverzekering. Hierbij moet wel rekening worden gehouden met het eigen risico.

Allergieën en hooikoorts

Medisch specialistische zorg en lasertherapie

- Dermatologie
- Vaatchirurgie
- Pijnbestrijding
- Hand- en polschirurgie
- Plastische chirurgie
- KNO
- Lasertherapie



Spataders

Bij Kliniek Mosaderma werken twee medisch specialisten die onder andere gespecialiseerd zijn in spataderbehandelingen, **dr. B. Disselhoff** en **dr. P. Mulkens**. Al tijdens het eerste consult bepalen zij aan de hand van de klachten en het pijnloze duplexonderzoek de ernst van de spataders. Hierdoor krijgen ze een indruk van de doorgankelijkheid van de bloedvaten, de stroomrichting van het bloed en de functie van de kleppen. Ze stellen direct een behandelplan op, waarna iemand snel en effectief kan worden behandeld.

Het eerste consult en de diagnostiek worden vergoed door de zorgverzekeraar.

De behandelingen van spataders mét klachten en verwijzing van de huisarts, vallen in de meeste gevallen in het basispakket van de zorgverzekering. Is er sprake van de lichtste vorm van spataders (berkentakjes), dan wordt de behandeling gezien als een cosmetische behandeling die niet door de zorgverzekeraar wordt vergoed. Deze vorm kan succesvol worden behandeld met behulp van spuitjes (sclerocompressietherapie), of laserlicht.



Met zorg bereid.

Maaltijdservice

Met zorg bereid.

Eten draait om smaak. Om kwaliteit. Maar het geeft zoveel meer. Eten brengt ons samen. Eten verbindt.

Lekker koken is één, maar in onze keukens bereiden we meer dan een maaltijd. Wat uw woon- of eetsituatie ook is... we willen u culinair verrassen. Laten genieten van gemak. Daar hoeft u zelf niet voor te zorgen. Want daar zorgen wij voor!

En dat doen we al meer dan 60 jaar. Met alle aandacht voor dátgene wat u nodig heeft. Dat smaakt naar meer toch?

Ga naar www.apetito.nl of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Eet smakelijk!

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

www.apetito-shop.nl



LEER *gratis* GOLFEN

IN EEN VAN DE MOOISTE CLUBS VAN LIMBURG !

MET HET HOENSHUIS 'START TO GOLF' PAKKET



CONTACTEER ONS VOOR INFO & VOORWAARDEN

Hoensweg 17 • Voerendaal
info@hoenshuis.nl • 045-575 33 00
www.hoenshuis.nl

Huisartsen
Oostelijk Zuid-Limburg
Cliëntenraad

Word lid van de
HuisartsenOZL
cliëntenraad!

Soliciteer
direct!

Meedenken en meepraten over de kwaliteit en veiligheid van zorg in de huisartsenpraktijken en de huisartsenpost in de Oostelijke Mijnstreek, dat is waar u zich als lid van de cliëntenraad mee bezighoudt. U geeft gevraagd en ongevraagd advies over allerlei zaken die met de zorgverlening en de organisatie van de huisartsenzorg in de Oostelijk Zuid-Limburg regio te maken hebben. De Raad van Bestuur en het management van de verschillende bedrijfsonderdelen vragen voor belangrijke besluiten advies aan de leden van de cliëntenraad. Zo denkt u op hoog niveau mee over de kwaliteit en veiligheid van de huisartsenzorg.

Bent u geïnteresseerd?

Goed nieuws! Wij, de cliëntenraad van HuisartsenOZL, zijn namelijk op zoek naar 2 nieuwe leden van de cliëntenraad. Wij verwachten dat u gemiddeld 5 uur per maand zult besteden aan het lidmaatschap. Er vindt één keer per maand een vergadering op locatie HuisartsenOZL in Heerlen plaats.

Als u wilt solliciteren naar deze functie, kunt u uw CV met motivatie naar clienraad@hozl.nl versturen. Telefonisch zijn wij bereikbaar via 06 - 13061170 (Miranda Hollemans, ambtelijk secretaris cliëntenraad).

HARRY MAAS MODESCHOENEN



Voor dames,
heren en kids



NIEUWE COLLECTIE



Raadhuisstraat 24 Heerlen www.harrymaas.nl 045-5714473

Vorraadkast in de buurt

We leven steeds meer in een wereld waar een grotere kloof ontstaat tussen arm en rijk. Een periode waarin veel mensen wel een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken en waarmee dus ook prachtige initiatieven ontstaan om dit te kunnen verwezenlijken. Zo kwam Vivian Bruinooge met het idee om in haar wijk Rennemig een voorraadkast te plaatsen.

"Veel mensen in de wijk hebben moeite hun boodschappen te kunnen bekostigen", vertelt Vivian. "Ik heb ik toen bij Frisse Wind* mijn plan geopperd om in de wijk Rennemig een voorraadkast te plaatsen. Nu kan er dankzij ondersteuning van Frisse Wind dan op 17 september 2022 op het Ammonierterf 279 een voorraadkast geplaatst worden. Mensen, die het financieel niet makkelijk hebben, kunnen hier producten uit nemen. Maar mensen kunnen anderzijds ook houdbare producten doneren door die in de kast te plaatsen."

Plantenbieb

"Twee jaar geleden was ik ook al gestart op dit adres met een plantenbieb, een plek waar mensen kamerplanten/stekjes kunnen ruilen. Bovendien geef ik, eveneens mede dankzij een donatie van Frisse Wind, workshops in mijn garage. Die donatie was voor de inrichting van de garage en aanschaf van materialen. Nu worden er hoofdzakelijk gedoneerde natuurlijke materialen zoals droogbloemen, schors er mos voor gebruikt. Er wordt alleen een vergoeding gevraagd voor eventuele ingekochte producten die we gebruiken bij de workshops."

"Ik hoop van harte dat de voorraadkast een succes gaat worden. Het goede nieuws is dat er eind dit jaar nog op een andere locatie in de wijk een voorraadkast geplaatst gaat worden", vertelt Vivian trots.

** Frisse Wind is een initiatief van Stichting Samen Heerlen. Het wordt mogelijk gemaakt door de City Boost-donatieregeling van VSBfonds. VSBfonds ondersteunt culturele en sociaal-maatschappelijke ideeën. Met als doel om mensen en organisaties in de samenleving te stimuleren meer verantwoordelijkheid voor zichzelf, voor elkaar en de plek waar zij wonen te nemen. Heerlen ontvangt voor de periode 2020-2022 een donatie van VSBfonds. Een donatie is een financiële gift waar voorwaarden aan verbonden zijn. Met deze donatie kan Frisse Wind sociaal-maatschappelijke projecten van inwoners helpen opstarten, begeleiden en (financieel) ondersteunen.*

**Frisse
Wind**

Franssen Franken Jeugdronde Molenberg Zondag 18 september

Alweer voor de 24e keer wordt de Jeugdronde van Molenberg in Heerlen verreden. Voor de eerste keer onder de naam Franssen Franken Jeugdronde Molenberg. Want dankzij Franssen Franken is de nieuwe organisator, de Stichting Cyclocross Heerlen, in staat om de ronde in de wijk Molenberg te organiseren. Ook de gemeente Heerlen, Limburg Cycling en een aantal fijne sponsors dragen een belangrijk steentje bij.

Voor de jeugd uit alle windstreken betekent dit, aan het einde van het wegseizoen, dat ze nog een keer flink aan de bak moeten op dit selectieve parcours. Het parcours is zo bijzonder dankzij een stevige klim (Justus van Maurikstraat) en een snelle afdaling (Caumermolenweg). Zeker voor de jongens en meisjes in de diverse categorieën, variërend in leeftijd van 8 tot en met 14 jaar. Aansluitend is er nog een wedstrijd voor de Nieuwelingen jongens van 15 en 16 jaar oud. Deze wedstrijd valt onder de Limburg Cycling Jeugd Cup. Een reeks van wedstrijden door de gehele provincie Limburg.

Programma

Het programma start op zondag 18 september om 12.00 uur met de eerste wedstrijd. Voorafgaande hieraan vinden de opbouwwerkzaamheden plaats.

12.00 uur	Start categorieën 1 t/m 4 Huldigen
13.30 uur	Start categorieën 5 t/m 7 Huldigen
16.30 uur	Wedstrijden Nieuwelingen jongens
18.00 uur	Finish en huldiging

De toegang tot de Franssen Franken Jeugdronde Molenberg is gratis.

Heerlen Wielerstad

De gemeente Heerlen is ondertussen een echte wielergemeente. Dat blijkt onder anderen uit de samenwerking van de Stichting Cyclocross Heerlen die naast deze Jeugdronde Molenberg ook het jaarlijkse na-Tour criterium Franssen Franken Ronde Heerlen organiseert. Toen de Stichting Cyclocross Heerlen hoorde dat de vorige organisator van deze jeugdronde Molenberg er mee stopte, was er niet veel tijd nodig om te besluiten alles op alles te zetten om deze wedstrijd voor de jeugd voor Molenberg en dus voor Heerlen te behouden.

Kijk voor meer informatie op onze website franssenfrankenrondeheerlen.nl/jeugdronde



leeft!

PARKSTAD

17

Boodschappen halen voor je vader

kan het **verschil**
maken.

m.
meldpunt
eenzaamheid

Heerlen



Samen #
tegen
eenzaam
heid

045 - 560 4004



‘Vasteloavesbeelde in Limburg’

Twee vasteloavesvierders brengen uniek vasteloavesboek uit

Enkele jaren geleden hebben Leon Hamans (Maasniel) en Hans Simons (Swalmen) het initiatief genomen voor het samenstellen van een boek waarin alle carnavalsbeelden en carnavalsgerelateerde objecten in de open lucht in Limburg worden afgebeeld en beschreven. In zowel het ABN als het plaatselijke dialect is zo een uniek naslagwerk ontstaan. Het boek wordt medio november gepresenteerd. Vanaf nu is het mogelijk om het boek al via voorinschrijving te bestellen.



Culturele reisgids door Limburg

Het bijzondere boekwerk, dat in de boekenkast van de échte vasteloavesvierder in Limburg niet mag ontbreken, vertelt het verhaal in woord en beeld achter maar liefst 220 carnavalsbeelden, die in vrijwel alle dorpen en steden in Limburg te vinden zijn. Dankzij de medewerking van lokale carnavalsverenigingen en dialectkenners zijn deze verhalen ook opgetekend in het plaatselijke dialect. Met andere woorden, het boek bevat, naast de afbeeldingen van de 220 kunstzinnige beelden, vrijwel alle Limburgse dialecten.

Het boek legt zo de schoonheid en diversiteit van onze Limburgse cultuur, taal en kunst vast voor het nageslacht. Het naslagwerk van Hamans en Simons is uitgegroeid tot een culturele reisgids door de gehele provincie Limburg. Gouverneur Emile Roemer en prof. dr. Leonie Cornips en dr. Lotte Thissen hebben in de vorm van een voorwoord een bijdrage geleverd aan de totstandkoming van het voor Limburg bijzondere boek.

Inschrijven

Alle carnavalsvierders, vasteloavesverenigingen en carnavalsgezelschappen krijgen de gelegenheid om vooraf in te tekenen op dit lijvige en fraai uitgevoerde kunstboek. Voor een gereduceerde prijs van € 22,- exclusief verzendkosten kan iedereen bij voorinschrijving een boek reserveren. Na de officiële presentatie van het boek medio november zal het boek voor € 33,- te koop zijn bij de boekhandel en/op andere verkoopadressen (zie de website en social media). Het unieke boek is wellicht een leuke cadeautip voor een verjaardag, Sinterklaas of de Kerst.

Voor meer informatie en voorinschrijving verwijzen we naar de website www.vasteloavesbeeldeinlimburg.nl of www.vasteloavesmonumenten.nl.

Ondernemers opgelet!

Ook met een coole
commercial op radio en/of
TV in heel Parkstad en daar
buiten?



Neem nu contact op
en gebruik de code
Parkstad Leeft voor maar liefst
22% korting!

Interesse?

SALES@RTVPARKSTAD.NL

06 29 54 83 96

Het is voordeliger dan u denkt!

Hossa tijdens Oktoberfeesten als vanouds!

Behalve het alom bekende oktoberfeest in de historische binnenstad Sittard dat inmiddels uitgegroeid is tot een waar volksfeest zijn we ook in Parkstad vertegenwoordigd met geweldige oktoberfeesten in met name Brunssum.

Oktoberfeest Brunssum (28 t/m 30 oktober)

Op het oudste oktoberfeest van Nederland vind je nog een ongedwongen, gezellige sfeer en heb je het gevoel alsof je op vakantie bent!

Ieder jaar komt er weer een aantal hoogwaardige artiesten uit Oostenrijk naar Brunssum om er een geweldig feest van te maken in de grote houten feesttent op het Koutenveld in hartje Brunssum. Het programma wordt aangevuld met goede en gezellige artiesten uit de regio en Duitsland.

Eenmaal een keer oktoberfeest in Brunssum meegemaakt en je komt gegarandeerd ieder jaar weer terug!

Oktoberfeest Heuvelland (24 en 25 september)

In het laatste weekeinde van september staat er een grote paviljoentent in het weiland op de hoek van de Bemelerweg en de Kenkersweg, aan de rand van Sibbe.

Op zaterdag is er een 'Gib mal Gas'-party met optredens van onder meer Gipfel Power en Frans Theunisz. 's Zondags staat het 'Hossa am Sonntag'-feest op het programma met onder anderen de Party Kryner en de Palemiger Spatzen.



Fotoboek 'De 500 Mooiste Plekken van Parkstad'



Ter ere van het IBA Expo-jaar is het fotoboek 'De 500 Mooiste Plekken van Parkstad' verschenen. Hierin laat initiatiefnemer en fotograaf Mat Snijders iedereen kennismaken met de pracht en praal van dit bijzondere stukje Nederland.

Een project voor én door inwoners van Parkstad, want voor de realisatie van dit boek kregen inwoners de gelegenheid om hun favoriete plek aan te dragen. Mat Snijders heeft deze plekken vervolgens geselecteerd en gefotografeerd. Het resultaat? Meer dan 500 kleurenfoto's die de grote diversiteit en het karakter van de regio weerspiegelen, gebundeld in één boek.

Parkstad in beeld

'De 500 Mooiste Plekken van Parkstad' is het allereerste boek dat een compleet overzicht geeft van al het moois dat dit stukje Limburg te bieden heeft. Een prachtig boek om thuis van te genieten. Alleen, met familie of met vrienden. Het is een boek dat verhalen zal doen leven en dat herinneringen weer boven water haalt. De meest uiteenlopende plekken komen aan bod: van landschappen tot woonwijken, en van kastelen tot het mijnverleden.

Nu verkrijgbaar

Het fotoboek is te koop voor € 18,95 bij boekhandels in Parkstad, SCHUNCK Heerlen en bij Visit Zuid-Limburg in Heerlen.

Op = op.

Neem je hobby mee naar je werk.

Bij Sevagram krijg je de ruimte om te doen waar je hart ligt. Zo zorgt Innovatiecoördinator Nancy niet alleen thuis voor haar planten, maar gebruikt ze haar groene vingers ook op de werkvloer.

Wil jij ook meer plezier uit je werkdag halen?
Solliciteer vandaag nog!



werkenbijsevagram.nl

