

PARKSTAD

leeft!

IN ONS VOLGENDE
NUMMER (EIND MEI):

**PARKSTAD & MAASTRICHT
VACATURE-EDITIE ZUID-LIMBURG**

**HUIS AAN HUIS MET EEN OPLAGE VAN
209.000 EXEMPLAREN. BEL VOOR MEER
INFO EN DE SPECIALE TARIEVEN, OOK
IDEAAL VOOR DE VAKANTIEJOBS!!**

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

APRIL 2023 | NUMMER 37



BUITENLEVEN

Er zijn talloze redenen te bedenken om er weer eens heerlijk het buitenleven op te zoeken. De voorjaarszon laat zich steeds vaker zien, waardoor de natuur prachtige bloessem op bomen en struiken tovert en alle tuinen in volle bloei zet. De keerzijde is dat hiermee ook het onkruid uit zijn winterslaap is ontwaakt. Gelukkig beschikken we tegenwoordig over handige tools en prima biologische oplossingen om dit te bestrijden. Tuinliefhebbers kunnen hoe dan ook hun hartje na een lange winter eindelijk weer eens ophalen.

Is je tuin op orde en heb je wel een verzetje verdiend, dan zijn er voldoende fiets- en wandelroutes om er heerlijk op uit te gaan. Trakteer onderweg je liefste moeder, speciaal tijdens moederdag, op een lekkere lunch op één van de vele gezellige terrassen die regio Parkstad rijk is. Of bezoek de Woonboulevard voor de laatste trends op het gebied van tuindecoratie. Je leest het allemaal in deze editie van Parkstad Leeft!

©Foto: Bas Quaadvlieg

**DEZE MAAND:
TUINTIPS & LIFESTYLE**

**BEKIJK DE NIEUWSTE
TRENDS EN TIPS OP
PAG. 4, 10, 11 EN 17**



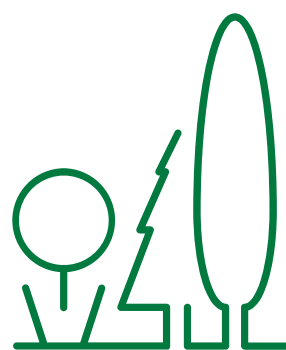
HÉT ENERGIELOKET
VAN LIMBURG



**Energetische
healings**



Grote Stegel 3a, Eygelshoven | 085 048 42 90 | www.heelheidenrust.nl



Uw bomen en tuinplanten rechtstreeks van

KWEKERIJ SCHIFFELERS

Bomen en plantencentrum



*Volop
Perkplanten
in Hulsberg*

Schitterend aanbod
Bomen & Tuinplanten

KWEKERIJ-SCHIFFELERS.NL

Waakheuvelsweg 1 - 6336 TJ Hulsberg - 045-4055085

Openingstijden Ma t/m Vr 9:00-17:30 | Za 8:30 - 17:00 | Zo 10:00-17:00



Uw Groen Specialist in de regio!



Alles voor tuinonderhoud
www.kwekerijschiffelers.nl



Wootrends 2023 bij
www.mandersinterieurs.nl



Applebee loungechair - www.bijstox.nl

De nieuwste trends



Fit de zomer in!
www.optisport.nl



Hatland Hatwear bij www.fietstempel.nl



LOWA Wandelschoenen
www.sport2000.nl



Capi Pot Bol Rib - Antraciet
www.bijstox.nl



Voorjaarscollectie bij www.harrymaas.nl

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



SOCIAAL & HUISELIJK
ONTBIJTEN-LUNCHEN-KOFFIE

HOUD ONZE WEBSITE EN SOCIALS
IN DE GATEN VOOR LEUKE ACTIES
TIJDENS KONINGSDAG EN MOEDERDAG!

Scan de QR code en bekijk onze website

Schrijf je gelijk in voor onze nieuwsbrief en blijf op de hoogte van onze tips en acties

WAAR ZIJN WIJ TE VINDEN
CASINOLAAN 6,
6372 XG LANDGRAAF
+31642970010
INFO@MIJNLUNCHCAFE.NL

VOLG ONS OP SOCIALMEDIA





Dat gun je jezelf

Beschikbaar
vanaf juli 2023

Hoogst- persoonlijke zorg

Wanneer zelfstandig wonen moeilijker wordt in de vertrouwde omgeving, biedt Nobama Care een nieuw, veilig thuis met professionele zorg én aandacht. In onze kleinschalige woon-zorg-locaties in Zuid-Limburg kunnen ouderen zichzelf blijven, met al hun wensen en gewoontes.

Zoals onze Limburgse gastvrijheid voorschrijft staan de deuren bij ons altijd open. Wonen bij Nobama Care gun je jezelf, maar ook degenen om wie je geeft.

Maak nu vrijblijvend een afspraak voor een kennismaking en bezichtiging in Nieuwenhagen of in een van onze andere residenties.

Residentie Emma
Emmastraat, Nieuwenhagen

*24 zorgstudio's
en 9 aanleun-service
appartementen*



www.nobamacare.nl
info@nobamacare.nl
tel. +31 (0)43 241 00 02

nobamacare



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 19,95!

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen.

Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden!

4 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen (m.u.v. bijgerechten). Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **202-MEANDER04C23**. Eet smakelijk!

*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 juli 2023.
Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.*



Bestel
& geniet
van:



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

Limburg heel apart; de minst Nederlandse provincie

2023 Lijkt weer een gewoon verenigingsjaar te zijn. Ook voor de Heemkundevereniging Landgraaf. De ledenexcursie, de Nationale Archeologiedagen, de Open Monumentendag, de ledenavond, een filmavond en de presentatie van boeken staan weer op het programma. En: een bijzondere lezing op 25 mei aanstaande.

Historicus Martin van der Weerden laat die avond zijn licht schijnen over het bijzondere of aparte van onze provincie. De lezing zal plaatsvinden in de kantine van het MFC An de Voëgelsjtang aan gelijknamige straat nummer 12 in Landgraaf-Nieuwenhagen. Zoals gebruikelijk wordt er geen entree geheven en begint de lezing om 19.30 uur en duurt twee uur, onderbroken door een koffiepauze van een kwartiertje.

Historie

De provincie Limburg, zoals wij die kennen, ontstond pas in 1839. Voor die tijd was ons grondgebied versnipperd over vele heren, waaronder de hertogen van Brabant en Bourgondië, de koning van Spanje en de keizer van Oostenrijk. Ook de Republiek der Zeven Verenigde Nederlanden bezat delen van ons grondgebied, maar de machtige Hollanders beschouwden dat als een soort kolonie, Generaliteitslanden genaamd.

Na 20 jaar Franse overheersing en 16 jaar koning Willem I wilden de meeste Limburgers in 1830 zich bij het nieuwe België aansluiten en dat lukte voor de gehele provincie behalve haar hoofdstad Maastricht. Maar na 9 jaar was de droom voor het oostelijke gedeelte van het toenmalige Limburg over en keerde men terug onder de Oranje-heerschappij. In het revolutiejaar 1848 was er ten oosten van de Maas veel sympathie voor de zaak van de Duitse Eenheid. Alles liever dan bij die kale Hollanders horen.

Pas na de Eerste Wereldoorlog begon de Limburger zich Nederlander te voelen. Maar toen leverden 'wij' ook voor het eerst de premier van Nederland (Ruys de Beerenbrouck) en gaf de steenkolenmijnbouw economisch gewicht aan onze regio.

Martin van der Weerden

Martin van der Weerden is historicus en voormalig docent geschiedenis van het Bernardinuscollege in Heerlen. Van der Weerden is voorzitter van de Kring Parkstad van het Koninklijk Limburgs Geschied- en Oudheidkundig Genootschap (LGOG) en verzorgt al vanaf 2010 de rubriek Van Nul tot Nu in de regionale weekbladen en De Limburger. Martin is een van de krachten achter de reeks documentaires rond '40 Jaar Landgraaf' die in samenwerking met Heemkundevereniging Landgraaf door Omroep Landgraaf uitgezonden wordt.





Urban kleding -lifestyle (E)-Bikes - hoedenwinkel

Zoek je een bijzondere fiets die niet op iedere hoek van de straat staat?

Kom dan naar de meest unieke fietsenwinkel in de regio. Naast aparte fietsen vind je hier ook Urban kleding en de grootste hoeden collectie met onder anderen merken zoals Brixton en Hatland.

De koffie staat klaar in onze gezellige koffiebar! Kom je kijken?



FietsTempel - Dé place to be voor hippe (E)-bikes en Urban lifestyle artikelen.

Laat je inspireren door de unieke combinatie van Lifestyle fietsen en Urban kleding met een bijzonder grote hoedencollectie van trendgevoelige merken.

Onze kleding en hoeden merken: Brixton, Dark seas, Lucky13, Hatland

Onze Bikes: Electra bikes, Rayvolt bikes, Brinckers fietsen, Ruff cycles, Roetz Bikes en Achielle bikes.



Huis voor Heelheid en Rust van start aan de Grote Stegel in Eygelshoven

“Een helende en rustgevende plek voor iedereen”



Aan de Grote Stegel 3a is het Huis voor Heelheid en Rust geopend, een plek van rust, eenheid en onvoorwaardelijke liefde. Het centrum biedt energetische healings en ruimte voor zijn. Het derde initiatief van wisdom teacher Jean Freer waarbij de liefde voorop staat.

De inloop in het Huis van Heelheid en Rust is gratis, voor een helende behandelingen wordt een vergoeding gevraagd om de onkosten te dekken. Vanuit een holistische visie wordt er gewerkt met oliën, kruiden, edelstenen en energie. Als je de behandeling niet kunt betalen, vinden ze een oplossing.

Het Huis voor Heelheid en Rust is het derde initiatief van Jean Freer. In 2002 zet zij samen met leerkracht Gentille Boijmans IBBO op - Ik Ben Bewust Onderwijs, een school op spirituele en vrijwillige basis.

In 2017 volgt HAVEN | Just be Homes, een plek waar mensen kunnen aanmeren om op krachten te komen. Ze vinden er een luisterend oor, een kop koffie, thee of soep. “Samen met Caritas045 verstrekken we gratis maaltijden. Sluit je bij ons aan, dan kunnen we nog meer mensen helpen,” aldus voorzitter Gilberte Pinckaerts.

Meer informatie: www.heelheidenrust.nl



Webinars ‘Ver-duur-zamen. Duur of misschien toch niet?’

De noodzaak om te verduurzamen voor de woningeigenaar komt overal vandaan. Het veranderende klimaat, de CO2-opgave, dorps- en/of wijkdoelstellingen, commercials op TV, aanbiedingen van leveranciers via je brievenbus of e-mail, artikelen over geslaagde verduurzamingsstappen, de recente prijsstijgingen van energie en nog veel meer.

Ondanks al deze informatie is het voor het overgrote deel van de huishoudens niet gemakkelijk om vast te stellen hoe je in de eigen situatie het beste kunt verduurzamen. Welke maatregelen je moet nemen en wanneer. Wat het energierendement is en of er subsidie of andere financiële hulp is. Wat is de rol van de overheid? Wie zijn de kwaliteitsinstallateurs? En zo zijn er nog veel meer vragen.

Antwoord op al uw vragen

Een serie van gratis hybride Webinars, georganiseerd door Parkstad gemeentes, onder de titel ‘Ver-duur-zamen. Duur of misschien toch niet?’ wordt onafhankelijk en deskundig gepresenteerd door de adviseurs duurzaam wonen van de WoonWijzerWinkel Limburg. Zij geven op deze, en nog vele andere vragen, een antwoord. Steeds met concrete onderwerpen die aanspreken, van isoleren en opwekken tot en met informatie over de warmtepomp.

Elk Webinar is, enkel voor Parkstad inwoners, ook fysiek ‘live’ te bezoeken in ons adviescentrum te Kerkrade en duurt ongeveer 90 minuten (inclusief vragen).

Inschrijving

Zet samen met andere bewoners de eerste stap of een vervolgstap op uw verduurzamingsreis en leer mee met onze Webinars. Schrijf je vrijblijvend in voor één of meerdere webinars en wij houden je op de hoogte van de Webinar-data: www.webinarswwwl.nl





Tijdens het wandelen in Parkstad en omstreken ontdek je om elke hoek weer iets nieuws. Het landschap is zo afwisselend, dat je eigenlijk nooit uitgewandeld raakt. Wandel door hellingbossen met holle wegen, uitgestrekte heide, langs meanderende beekjes of maak eens een ommetje door een park. Overal kan er zomaar een prachtig uitzicht voor je opdoemen.



Ontdek de mooiste wandelplekjes in Parkstad

Pauline von Borghese route (Kerkrade)

Vlak over de Duitse grens bij Kerkrade zie en voel je aan alles dat je in het buitenland zit. In het dal van de meanderende beek de Worm zie je spectaculaire hoog- en laagverschillen, snoezige Duitse huisjes en echte ruwe rotspartijen.

Deze 11 km lange wandelroute Pauline von Borghese voert je door een ongerept natuurgebied waar de ijsvogel en de bever zich thuis voelen. Als je trek hebt in koffie, dan trek je de bewoonde wereld weer in bij het pittoreske dorpje Kohlscheid.

Deze avontuurlijke wandelroute is niet bewegwijzerd, maar wel gemakkelijk te downloaden als separate pdf via visitzuidlimburg.nl.

Start- en eindpunt: Zum Blauen Stein 48, 52070 Aken, Duitsland.

De Schepenroute (Nuth)

Het plaatsje Wijnandsrade staat bekend om zijn majestueuze kasteel, voor het eerst genoemd in de twaalfde eeuw en nu nog een vermelding waard. Met deze 4,2 km lange wandelroute kun je zijn pracht bewonderen.

Vervolgens leiden de oranje paaltjes naar het gehucht Swier over kronkelende paadjes langs schitterende vergezichten. Er staan genoeg bankjes langs de route om rustig te zitten, goed om je heen te kijken en te genieten van dit unieke landschap.

Wanneer je terugkomt bij je auto, die je gemakkelijk hebt kunnen parkeren bij het kasteel, drink je natuurlijk nog een kopje koffie in die unieke entourage.

Start- en eindpunt: Allee, 6363 Wijnandsrade.

Vrakelberg & Graftenlandschap (Voerendaal)

Deze 8,1 km lange route voert je door het prachtige gebied net buiten Ubachsberg. Je hebt er prachtige uitzichten over de uitgestrekte velden. De route gaat richting Colmont, een echt Limburgs gehucht.

In de omgeving zijn genoeg horecagelegenheden te vinden voor een lekker kopje koffie. De route is te volgen via de blauwe paaltjes. Parkeren kan in het centrum van Ubachsberg.

Start- en eindpunt: Kruishoeveweg, 6367 HG, Voerendaal.

Parelpad Schutterspark (Brunssum)

Vroeger was het Schutterspark in Brunssum het terrein van de schutters: reservesoldaten die Brunssum dapper te hulp schoten in tijden van nood. Tegenwoordig is het een gevarieerd park en ontmoetingspunt waar van alles te zien en te doen is voor het hele gezin.

Zo tref je op deze 3,6 km lange wandelroute de oude pompgebouwen uit het mijnverleden nog aan, die nu dienst doen als feestlocatie. Je kunt er koffie drinken in de gemoedelijke sfeer van brasserie Schutterhüske en het gras tussen je tenen laten kriebelen in het Blotevoetenpark.

Bron: Visitzuidlimburg.nl

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

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



SCAN ME



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.

HARRY MAAS MODESCHOENEN



Schoenen zijn altijd al een belangrijk onderdeel van de mode geweest en dit seizoen is daarop geen uitzondering. Bij de laatste trends draait alles om comfort en stijl en is er voor elk wat wils. Van sneakers tot pumps het assortiment is enorm en gevarieerd.



Raadhuisstraat 24 Heerlen www.harrymaas.nl 045-5714473

Het tuincentrum voor héél Limburg



Je vindt ons op de
Woonboulevard
in Heerlen!



bij
Stox



bijstox.nl

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK
VRIJBLIJVEND
UW AFSPRAAK:
045 572 99 92



Tandprotheticus D. Conings en team

Bij TPP Heerlen zijn we reeds meer dan 30 jaar gespecialiseerd in het vervaardigen van kwalitatieve kunstgebitten. Continue investeren in de ontwikkeling van materialen en technieken om de patiënttevredenheid zo hoog mogelijk te houden is vanzelfsprekend. De dag van vandaag hebben scanners, printers en andere digitale ontwikkelingen hun meerwaarde in onze praktijk reeds bewezen. We hebben de laatste jaren een digitale workflow ontwikkeld die vele voordelen biedt ten opzichte van de traditionele werkwijze. Voeg hier nog onze jarenlange kennis en ervaring aan toe en we zijn ervan overtuigd dat we voor iedere patiënt een optimaal resultaat kunnen garanderen.

Aarzel dus niet en maak vandaag nog uw vrijblijvende afspraak om samen te bespreken wat we voor u mogen betekenen.

Voordelen digitale werkwijze

- Verkorte behandeltijd, minder afspraken
- Betere pasvorm
- Sterkere kwaliteit
- Prothese verloren? Geen probleem, alle gegevens worden digitaal bewaard. Wij maken een exacte kopie binnen enkele dagen

Waarom TPP Heerlen?

- Ruim 30 jaar ervaring
- Persoonlijk patiënt contact
- Volledige serviceverlening
- Vooruitstrevend
- Nieuwste technologieën



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN | Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | 045 572 99 92
tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl |

10 Ideetjes om je moeder mee te verrassen op Moederdag



Zeker zijn van een leuke moederdag? Jouw moeder is er namelijk één uit duizenden. En dus moet je op Moederdag uitpakken! Want bijzondere moeders verdienen speciaal op deze dag bijzondere aandacht. Ze doet altijd je was, stofzuigt je kamer en vult de snoepla... genoeg redenen om je moeder een keer in het zonnetje te zetten! Natuurlijk kun je je moeder een leuk cadeautje geven, een mooi sieraad of horloge bijvoorbeeld, maar het is ook leuk om daarnaast je moeder te verrassen met leuke activiteiten die je samen kunt doen!



1. Ontbijtje op bed

De meest voor de hand liggende Moederdag-verassing mag natuurlijk niet ontbreken in dit lijstje: een ontbijtje op bed! Verras haar eens met extra lekkere dingen, vers fruit, zelfgemaakte pannenkoeken of haar favoriete smoothie.



2. Lekker uitwaaien

Wat is er lekkerder dan op een zonnige dag uit te waaien op het strand of in het bos? Maak er een leuk dagje van samen met je moeder! Even de telefoon thuis laten en lekker kletsen en rondlopen in de natuur. Moe? Maak dan een tussenstop bij gezellige restaurantjes en terrasjes in onze mooie regio om te genieten van het zonnetje en een hapje eten.



3. Een middagje shoppen in haar favoriete stad

Neem je moeder eens gezellig mee winkelen voor Moederdag! Ga naar een leuke stad waar zij altijd graag komt. Lekker vroeg de deur uit, zodat jullie de hele dag kunnen shoppen! Vergeet niet om gezellig samen te lunchen, om even bij te komen.

4. Een rondvaart met een brunch

Een origineel idee voor Moederdag is een rondvaart! Zorg voor een leuk plekje op een rondvaartboot en laat jullie met het zonnetje in het gezicht rondvaren. Het is dan nog extra leuk als de boot ook een brunch organiseert. Dan hebben jullie elkaars gezelschap, mooi uitzicht én lekker eten!

9. Wellnessdagje

Is jouw moeder altijd bezig? Heeft ze een drukke baan en doet ze ook nog eens het huishouden? Neem haar dan mee voor een gezellig Wellnessdagje! Zo geef je haar een echt rustmomentje en heeft ze niet alleen tijd voor zichzelf, maar ook voor jou.

10. Chocolade workshop

Zijn jullie echte choc-a-holics en houdt jouw moeder net zo veel van chocolade als jij? Dan is een chocolade workshop echt iets voor jullie om samen te gaan doen. Je leert van alles over hoe je chocolade maakt en het mooiste: je mag je eigen creaties daarna ook opeten.

Bron: lucardi.nl

Fijne Moederdag!

5. Een bioscoopavondje

Quality time met je moeder is altijd leuk! Neem je moeder mee met Moederdag naar een echte vrouwenfilm. Gezellig bijkletsen, genieten van popcorn en een drankje.

6. Een picknick

Het enige dat je hiervoor nodig hebt is een mand, een kleedje, en natuurlijk lekker eten! Zoek een mooi plekje uit en je bezorgt jou en je moeder een picknick om nooit te vergeten.

7. High Tea

Tea Time! Kies om je moeder te verrassen eens voor een heerlijke en verzorgde High Tea. Een gezellig dagje in een theehuisje met lekkere hapjes en verschillende soorten thee. Perfect om samen lekker te kletsen en te genieten van alle zoetheid. zelf een High Tea verzorgen, is natuurlijk ook altijd een leuke optie!

8. High Wine

Is jouw moeder niet zo'n zoetekauw maar wil je wel de gezelligheid van een High Tea? Kies dan voor een High Wine. Lekker smullen van hapjes onder genot van een bijpassend wijntje.





Handige voorjaars-tuintips

Niet alleen de vogels, maar ook jij kunt in mei je ei kwijt in je tuin. Na uiterlijk 13 mei zijn de ijsheiligen geweest en houdt de vorst het voor de komende maanden voor gezien en kun je vanaf dan volop aan de slag in je tuin. Wij hebben de tien beste voorjaars-tuintips voor mei verzameld waarmee je jouw tuin laat sprankelen.

Vul je bloembakken

Je kunt naar hartenlust je bloembakken, potten en hangmanden gaan vullen met jouw favoriete zomerbloeiers. Ook kun je in mei zomerbollen planten zoals dahlia, Abessijnse gladiool en knolbegonia. Haal ook de overwinterende planten die je binnen hebt gezet uit huis en plaats ze in verse potgrond. Het geeft weer wat extra ruimte in huis en je planten leven weer op met een gezond voetenbadje en een heerlijk zonnetje!

Top je planten

De fuchsia's, geraniums en petunia's kunnen getopt worden. Wanneer je de toppen eruit haalt zullen de planten zich vertakken. Dit komt de kwaliteit ten goede: ze worden voller en bloeien rijker.

Plant eetbare bloemen

Je leest het goed, je kunt zelf bloemen planten waarvan je de blaadjes in de zomer kunt 'oogsten'. De bloemblaadjes zien er fantastisch uit in salades. Verras jezelf..... en je gasten en begin deze maand met het zaaien van goudsbloem, Oost-Indische kers en borage.

Blijf je gazon verzorgen

Na de winter is je gazon 'wild' en komt allerlei onkruid door. Door te verticuteren, haal je veel van dit onkruid eruit en je geeft het gras de ruimte zich weer verder te ontwikkelen. Indien nodig kun je op kale plekken graszaad bijzaaien. We blijven het herhalen want het is een overkoepelende tip voor de lente en zomer: houd het gazon bij met de grasmaaier. Je mag tot oktober het gras maaien. Door een wekelijkse maaibeurt houd je het gazon mooi en gezond. Tussentijds extra meststof geven, doet je gazon goed.



Waterplanten plaatsen

Nu de temperatuur van je vijverwater stijgt, is de tijd eindelijk aangebroken om de vijver van nieuwe waterplanten te voorzien. Waterlelies kunnen vanaf mei worden geplant omdat de watertemperatuur in deze maand hoog genoeg is.

Schaf langwerkende meststoffen aan

Handig: voedingskegels, tabletten en korrels met langwerkende meststoffen. Plaats deze bemesting in gevulde potten en plantenbakken. Je planten hebben er de hele zomer genoeg aan.

Houd onkruid bij

In mei loopt de temperatuur serieus op maar valt er ook nog regelmatig regen. Gevolg: het onkruid schiet de grond uit! Houd je borders en tuintegels bij door het onkruid te verwijderen. Trek het onkruid met wortel en al eruit en gebruik uitsluitend milieuvriendelijke middelen om het onkruid te lijf te gaan. Gif is niet alleen schadelijk voor je tuin en het milieu, maar ook voor jezelf, kinderen en dieren.

De volgende planten mag je nu snoeien

- Berken
- Esdoorns
- Vleugelnoten
- Walnoten

Met onze tuintips voor mei kan het niet anders of je tuin staat er weer strak bij dit voorjaar!

Bron: doehetzelfberegening.shop



Snoei de heg

Het mag weer: de heg een goede snoeibeurt geven. Want er is niets zo fijn als een strakke heg. Je zou er bijna een waterpas bij pakken.

Leg een vijver aan

Als je nog geen vijver hebt maar die wel graag wilt, is mei de ideale maand om er een aan te leggen. Als je hard doorwerkt, kun je een voorgevormde vijver in een dag plaatsen. 's Avonds kun je al van je noeste arbeid genieten en bij het water gaan zitten.



Queer Parkstad is geboren

Aandacht vragen voor het queer-onderwerp blijft nodig. Queer is een overkoepelend begrip voor onder andere homoseksuele, biseksuele, panseksuele, transgender, intersekse en non-binaire/genderqueer personen.

Nog altijd kunnen queers in Parkstad niet overal zichzelf zijn. Zo wil onze regering nog steeds geen verbod leggen op de homogenezing. En recent werd nog een transgenderkoppel uit Heerlen lastiggevalen en belaagd door hangjongeren, waardoor zij in Heerlen naar een andere woning moesten vertrekken. Met Queer Parkstad proberen wij het doel om de acceptatie van queers te stimuleren en wil de organisatie uitdragen dat iedereen in Parkstad zichzelf kan zijn.

Verbinden

Als onderdeel van Stichting Party Events Parkstad richt Queer Parkstad zich op het welzijn van queer-personen door het organiseren van ontmoetingsmomenten waarbij iedereen zichzelf kan zijn. De focus ligt daarbij op jongeren-, ouderenbijeenkomsten en andere activiteiten. De queer-organisatie wil ervoor zorgen dat er een groter en divers aanbod komt van activiteiten die gericht zijn op de queer-gemeenschap en haar sympathisanten in Parkstad. Ze organiseren in 2023 diverse ontmoetingsmomenten in Parkstad, die kunnen variëren van een ontmoeting voor queer-ouderen, queer-asielzoekers, queer-jongeren etc. Het gaat om laagdrempelige activiteiten waar een breed publiek zich bij thuis kan voelen. Ook kunnen inwoners van Parkstad er terecht voor meer informatie en een luisterend oor.

Uitnodiging

Graag nodigt het team van Queer Parkstad u uit voor de presentatie van ‘Queer Parkstad’ in café d’r Klinge, Pancratiusplein 47 in Heerlen. Deze vindt plaats op woensdag 17 mei; de internationale dag tegen homofobie, bifobie en transfobie (IDAHOBIT). U bent welkom vanaf 17.00 uur. Tijdens de presentatie kunt u genieten van een drankje, een hapje en diverse liveoptredens. De gastheer van deze avond zal Odin Westen zijn. Na het officiële gedeelte gaan we de start van Queer Parkstad uitbundig vieren. Laat u verrassen.

Graag vragen wij u om ons vóór 3 mei aan te geven wie namens uw organisatie aanwezig zal zijn. Dit kan door een mail te sturen naar info@queerparkstad.nl.

Wij hopen u van harte te mogen verwelkomen tijdens deze bijzondere openingsavond!

Voor meer informatie kijk op www.queerparkstad.nl.



PUZZELWINNAARS

MAART-EDITIE PARKSTAD LEEFT!
DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'De lentezon tovert een lach op ons gezicht'

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

Dhr. L. Bastiaans, Cadier en Keer
Dhr. H. Adriolo, Amstenrade
Mevr. M. Vervest-Falla, Kerkrade



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

"Ons succes begint bij jou!"

Word schoonmaak-medewerker op een vakantiepark!

Wat bieden wij je?

- Een baan bij een vakantiepark in Zuid-Limburg
- Werk op maandag en/of vrijdag van 10.00 tot 15.30 uur
- Een uurloon vanaf € 12,15
- Een welkomstbonus van €125 nadat je 50 uur gewerkt hebt
- Heel 2023 gratis sporten bij Sportcity

Interesse?

Bel of app ons of scan de QR en solliciteer direct.

06-83771908

Scherper. Slimmer. Schoner.

Met spoed een huisarts nodig buiten kantoortijd?

U voelt zich niet goed. U wilt het liefst 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

Twijfelt u of u klacht kan wachten totdat uw huisartspraktijk geopend is? Vul in dat geval een korte vragenlijst in op de website huisartsenpost-ozl.nl. Binnen één minuut weet u of contact met de huisartsenpost noodzakelijk is. Indien contact met de huisartsenpost nodig is, wordt u teruggebeld. Dit scheelt voor u wachttijd en belkosten.

Daarnaast vindt u op onze website informatie over veel voorkomende klachten en wat u hiertegen kunt doen.

Website: www.huisartsenpost-ozl.nl
Telefoon: 045-5778844

Levensbedreigende situatie? Bel altijd 112

THUISARTS.NL
THUIS IN GEZONDHEID



CASINO FESTIVAL

24/04 - 11/06



MEGA PRIJZENPOT VAN
€100.000,-

MET ELKE DAG CASH PRIJZEN

Iedere dag vanaf 15:00 uur vinden er 4 trekkingen plaats waarmee u kans maakt op
Cash prijzen of finale loten voor de Grote finale op 11 juni.

Kijk op circusgrancasino.nl voor de voorwaarden.

Circus
GRAN CASINO
MAASTRICHT AIRPORT

Vliegveldweg 72 • 6199 AD Maastricht
CIRCUSGRANCASINO.NL

Wat kost gokken jou? Stop op tijd 🎰 21+

naanhof



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

- Dé vers vlees specialist met het grootste assortiment BBQ 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: 8.00-18.00 u
Zo: 9.00-18.00 u

prijswijzigingen en actieprijsen voorbehouden



Elke dag vers elke dag voordelig!

ALLEEN BIJ NAANHOF: het grootste assortiment vlees, elke dag vers uit eigen slagerij

XL
VOORDEEL



6.⁹⁹
per kilo

Verse kipfilet
schaal 2,5 kilo

(= € 17.48/schaal)

XL
VOORDEEL



3.⁴⁹
per kilo

Verse kipkluijfjes
schaal 2 kilo

(= € 6.98/schaal)

XL
VOORDEEL



7.⁹⁹
per kilo

Verse halskoteletten
schaal ± 1,5 kilo



5.⁹⁹
schaal 4 st.

Angus beefburgers
naturel of met peper



4.⁹⁹
per zak

Pangasius visfilet
zak 1 kilo (800 gr. netto)

GRILL



9.⁹⁹
500 gr.

Warme gegrilde
spareribs
western honey

Trouw aan welzijn eigen wijk Jubilarissen Oranje Vereniging Heerlen



Tijdens de Algemene Ledenvergadering afgelopen week zijn maar liefst twaalf vrijwilligers in het zonnetje gezet. Zij zetten zich al jarenlang in voor de activiteiten op Koningsdag in hun eigen wijk.

Zoals bekend, organiseert de Oranje Vereniging Heerlen (OVH) tijdens Koningsdag activiteiten in de wijken van Heerlen. Deze zijn gericht op de kinderen tot een jaar of 12. De festiviteiten zijn kleinschalig, traditioneel en niet-commercieel.

Vrijwilligers en bestuursleden gehuldigd

Oranje Vereniging Heerlen bestaat uit vrijwilligers die zich in hun eigen omgeving inzetten voor het welzijn en plezier van de inwoners. Over het algemeen zijn deze vrijwilligers jarenlang aan de OVH verbonden. Dit jaar worden de jubilea van diverse vrijwilligers gevierd. Ook werden twee bestuursleden gehuldigd die beiden ruim 25 jaar voor de vereniging actief zijn. Zij ontvingen een mooie plaque.

Programma

OVH organiseert festiviteiten op Koningsdag in Mariarade, Maria-Gewanden, De Dem De smidse, Hoensbroek Terveurdt, Nieuw Lotbroek, Heerlerheide Passart De Wieer, Heksenberg, GMS, MSP, Zeswegen Nieuw Husken, Molenberg, Welten, Heerlerbaan en Eikenderveld.

In de week voor Koningsdag wordt een gratis huis-aan-huis krant met het complete programma in Heerlen en Hoensbroek verspreid. Het programma is ook terug te vinden op onze website, oranjeverenigingheerlen.nl.

Interesse?

Bent u ook geïnteresseerd om u als vrijwilligers in te zetten voor de jeugd in uw eigen wijk tijdens Koningsdag? Kijk dan op de website oranjeverenigingheerlen.nl of neem contact op met de voorzitter, Chris Tiekstra, 06-53 25 98 97.

BusPlus Heerlen doorbreekt eenzaamheid en isolement

Veel ouderen zijn door een lichamelijke beperking of het wegvallen van vrienden en familie aan huis gebonden. Zij willen er graag weer op uit om anderen te ontmoeten. De BusPlus Heerlen voorziet in deze behoefte en heeft als doel de dagelijkse sleur te doorbreken en met anderen samen iets leuks te ondernemen. Met dit busje kan men weer eens boodschappen gaan doen, winkelen, misschien een tochtje in de omgeving maken of meedoen aan een kleine excursie. Kortom: weer eens ergens heen gaan. En omdat er in het busje acht personen mee kunnen, is het ontmoeten van andere mensen gegarandeerd.

Mede dankzij de gemeente Heerlen kon de bus aangekocht worden. Om de bus te laten rijden wordt een kleine bijdrage van 4 euro per maand van de deelnemers gevraagd. Ook wordt er gebruik gemaakt van sponsors. De BusPlus Heerlen wordt gereden door vrijwilligers, chauffeur en vaak met begeleider, gastvrouw of gastheer. Er is dus geen winst oogmerk.

Uit sociale isolement

Velen van onze doelgroep kunnen door hun leeftijd of een beperking zelf niet makkelijk de deur uit. Zo behoort in de Gemeente Heerlen bijvoorbeeld ongeveer een kwart van het totale inwonersaantal tot deze groep. Het is niet prettig om maar achter de geraniums te moeten zitten en te hopen dat er iemand komt.

Wij willen hen leuke fijne dagen bezorgen. Mocht u er daarom eens op uit willen met de BusPlus Heerlen, of kent u iemand die past binnen de doelgroep, neem dan contact met ons op. De reisjes zijn niet alleen bedoeld om mensen van A naar B te brengen, maar vooral om het sociale isolement van bepaalde groepen ouderen te doorbreken. Door de BusPlus Heerlen wordt hen de mogelijkheid geboden deel te nemen aan het sociale leven om naar een winkel of andere bestemming te gaan. Vooral samen met anderen iets doen geeft heel veel voldoening.

Meer informatie

BusPlus Heerlen is GEEN taxi of belbus. Zie facebook.com/BusPlusHeerlen en busplusheerlen.nl.

Wij zijn altijd bereikbaar op 06 11458978 via Rob Rörík of bel voor meer informatie: 045-2002439 van 9.30 tot 12.00 uur.



Een unieke formule in Zuid-Limburg

Circus Gran Casino biedt haar gasten een unieke all-inclusive formule; de entree, parkeren, ontbijt, lunch, een 3-gangen diner (live cooking) zijn gratis voor onze spelende gast. Ook de wekelijkse Brunch & Bingo, loterijen, live muziek en de maandelijkse thema events zijn gratis toegankelijk voor bezoekers van het casino. Eind april is er ook weer een fantastische actie waarbij er dagelijks t/m juni een waar prijzenfestival zal losbarsten voor onze gasten.

Circus Gran Casino heeft naast drie andere casino's dus nu ook een nieuwe vestiging geopend in Zuid-Limburg. Daarmee is de vierde vestiging van de Nederlandse casinoketen een feit. Het casino is gevestigd bij Maastricht Aachen Airport in het Gr8 Hotel Maastricht, waarbij het boeken van een voordelig Stay & Play arrangement bij Gr8 hotel tot de mogelijkheden behoort.

Magische wereld

Wanneer je het 900 m2 grote casino binnenstapt, betreed je een magische wereld waar naast casinospellen en entertainment een geweldige service wordt geboden. Het sfeervolle en luxe interieur is geïnspireerd op de meest prestigieuze casino's van Las Vegas en is herkenbaar voor de vestigingen van Circus Gran Casino.

Sportsbar

Een nieuw concept in de vestiging in Maastricht is de uniek vormgegeven Sportsbar. Bezoekers kunnen hier dagelijks verschillende sportwedstrijden bekijken. Rondom verschillende wedstrijden zullen evenementen worden georganiseerd. Ontwerper Miguel Cancio – bekend van het ontwerpen van de beroemde Buddha-Bar in Parijs – is het creatieve brein achter de unieke vormgeving van de casino's. De Circus Sportsbar heeft een sportieve look and feel en een eigen menu met daarop ook speciaalbieren.

Overal spelen

Bij Circus Gran Casino draait alles om de gast en staat gastheerschap op nummer 1. Met een breed programma aan live entertainment en een verrassend culinair aanbod met live cooking gecombineerd met de bijzonder sfeervolle inrichting is een bezoek aan een van de Circus Gran Casino's een bijzonder belevenis voor iedere gast. In Circus Gran Casino Maastricht Airport kun je het hele jaar



door 24 uur per dag plaatsnemen aan een van de 185 speelautomaten, zowel enkelspelers als meerspelers. Doordat het casino volledig cashless is, spelen bezoekers in een veilige omgeving.

Ook vanuit huis worden de gasten van Circus Gran Casino bediend. Op het online platform Circus.nl kunnen gasten terecht voor online gaming met in het bijzonder casinospellen, sportweddenschappen en poker.

Centrale ligging

Door de gunstige ligging aan de A2 bij afrit 50 of 51 is het casino goed bereikbaar voor bezoekers uit de grensstreek en bezoekers van het naastgelegen Maastricht Aachen Airport. Bovendien is het centraal gelegen bij de Belgische en Duitse grens wordt met de nieuwe vestiging zowel het lokale alsook het internationaal publiek bediend.



RAAMDECORATIES VAN MANDERS MACHTIG MOOI



Wij helpen graag bij uw keuze uit onze fraaie, zeer uitgebreide collecties eigentijdse gordijnen, inbetweens, plissé's, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere soorten zonwering van gerenommeerde merken. En de bijpassende vloeren hebben we ook.

UW GORDIJNEN NÚ GRATIS PERFECT OP MAAT GEMAAKT!

MANDERS INTERIEURS

RAAMDECORATIES & VLOEREN

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

NU AAN DE **RODABOULEVARD**



SKI & OUTDOOR **DISCOUNTSTORE**

— **ALTIJD** —
10%
KORTING
OP NIEUWE COLLECTIE

MEER DAN 1000 M²
WANDELPLEZIER!



NIEUWE FORMULE BINNEN **SPORT 2000 PARKSTAD**

Naast een uitgebreid assortiment skikleding, bieden wij van maart t/m oktober een **uitgebreid assortiment wandel- outdoor- en fietskleding** aan. Bij ons vind je onder andere de merken CMP, Icepeak, Lutha en Tenson.

Ook zijn **wandelschoenen** vertegenwoordigd in ons assortiment. Bij ons shop je meer dan 40 modellen van CMP en Merrell.



WIEBACHSTRAAT 77A
6466 NG KERKRADE

BY



HOME OF
EXPERTS PARKSTAD

KONINGSdag 27 APRIL
OPEN VAN 11.00 - 17.00 UUR



KILLTEC / CMP / PROTEST / LUHTA / TENSION
ICEPEAK / MERRELL / FALCON / SINNER

Trends en tuininspiratie 2023

De afgelopen jaren is de achtertuin een steeds populairdere uitvalsbasis geworden. Waarom zou het ook niet als je tuin een waar paradijsje is? Benieuwd naar de nieuwste tuintrends van 2023? Hieronder hebben wij er enkele voor je op een rijtje gezet!

Natuurlijke materialen

Ook in 2023 zijn natuurlijke tuinmeubels weer enorm populair. Niet alleen omdat natuurlijke materialen beter voor het milieu zijn, maar ook omdat het meer contrast aanbrengt in de tuin en erg lang meegaat. Ga bijvoorbeeld voor een houten tuinset met lichtgrijze tuinkussens. Deze tuintrend past erg goed bij de ibiza tuinstijl, maar ook met andere tuinstijlen is deze nieuwe trend eenvoudig te combineren. Let er bij het aanschaffen van natuurlijke materialen op, dat deze op een eerlijke manier verkregen zijn. Dit kun je herkennen aan het keurmerk op het meubelstuk.



tuin, waar veel insecten zich kunnen nestelen, weer helemaal terug. Naast veel planten en bloemen, zijn er nog meer dingen die je kunt doen om het voor insecten zo aantrekkelijk mogelijk te maken, bijvoorbeeld door een insectenhotel te plaatsen.

Tuinverlichting

De zomerse avonden zullen gauw weer aanbreeken en dat betekent dat we steeds langer buiten kunnen genieten van dat heerlijke weer. Wil jij jouw zomeravonden ook extra gezellig maken? Dat kan met de juiste tuinverlichting!

Ronde en organische vormen

Niet alleen in de woonkamer, maar ook in de tuin zijn ronde en organische vormen helemaal hip en trending. De klassieke, rechthoekige tuintafel maakt plaats voor organische en ovale varianten. Deze trend toepassen? Combineer bijvoorbeeld natuurlijke materialen met de organische tuintrend van dit jaar en ga voor een ovale, houten tuintafel met stoelen in een bananenvorm. Tip: trek de organische tuintrend door naar de rest van de tuin door middel van een cortenstaal borderrand, waarmee je ronde vormen aanbrengt.



Tuinlantaarns voor op tafel
Houd jij ook wel van een borreltje in de tuin met heerlijke hapjes erbij? Dan is een lantaarn voor op tafel ideaal. De tafellantaarn zorgt gegarandeerd voor een gezellige sfeer. Bovendien is het ook wel handig als je de hapjes op tafel nog goed kunt zien. Heb je meerdere zitplekken in de tuin? Dan is een tafellantaarn al helemaal een uitkomst. Je kunt de lantaarn namelijk zonder gedoe verplaatsen.

Luxe tuinlamp als eyecatcher

Natuurlijk is het hoofddoel van een tuinlamp om de tuin van licht te voorzien, maar het kan natuurlijk geen kwaad als de lamp ook erg leuk is voor het oog. Vaak denken we bij eyecatchers in de tuin niet gelijk aan een lamp. Daarom is het juist leuk om eens voor wat anders te gaan. Ga voor unieke lantaarns, ronde bollen of staande buitenlampen.



Duurzaam

Na een prijzig jaar zijn we ons steeds bewuster geworden van onze uitgaven. We geven ons geld daarom liever uit aan duurzame oplossingen. Neem bijvoorbeeld tuinverlichting op zonne-energie in plaats van het aan laten leggen van elektra in de tuin. Je bespaart daarmee ook mooi op de energierekening. Zuiniger leven gaat op deze manier hand in hand met duurzaamheid.

Zo zien we bijvoorbeeld dat meubelen van gerecycled materiaal en/of tweedehands meubelen helemaal in zijn. Ook is de groene

Bron: woonblog.eu

Kinder Opvang Parkstad gaat verder als Flow kinderopvang

Vorig jaar bestond Kinder Opvang Parkstad 35 jaar. Dat was tevens het laatste jaar van ons lopend strategieplan. Hoog tijd dus om de balans opnieuw op te maken. Tijdens het uitstippelen van onze nieuwe meerjarenstrategie, voelden we de behoefte onze organisatienaam aan te passen.

Met de naam Kinder Opvang Parkstad worden we letterlijk en figuurlijk 'begrensd' en die begrenzing willen we de komende 4 jaar niet met ons meedragen. Als er kansen zijn buiten de regio Parkstad staan we daar voor open, ook buiten de regio Parkstad verdienen kinderen immers een opvang die streeft naar kansrijkheid.



We hebben gekozen voor 'Flow' kinderopvang. De betekenis van Flow sluit naadloos aan op wat voor een organisatie we willen zijn. Een staat van 'flow' wordt geassocieerd met het streven om een bepaald doel te bereiken. Ben je in staat van flow, dan stijgt je vaak, zonder dat je het door hebt, boven je eigen kunnen uit. In een flow zitten draagt bij aan verdere groei van je zelfvertrouwen, eigenwaarde en zelfkennis. Dat is wat we nastreven, voor zowel kinderen als onze medewerkers!

We nemen afscheid van het oranje en blauwe logo en omarmen de kleur groen, passend bij de (natuurlijke) stijl van onze opvanglocaties. Vanaf 8 mei is het officieel, dan gaan we verder als Flow kinderopvang!





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







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





- > Tenten & Voortenten
- > Caravan en Camper accessoires
- > Wandelsport en Outdoor
- > Zwembaden

www.vakantiewereld.com

Winkelen bij de grootste kampeerspecialist van de Euregio

Kampeershop - Caravan en Camper werkplaats - Zeilmakerij

Aan de Fremme 20a 6269 BE Margraten +31-43-4589120





Zwemles Volwassenen - Zwemles op elk niveau

Leren zwemmen op latere leeftijd
 Heb je nooit leren zwemmen, ben je het verleerd of bang om je voort te bewegen in het water? Leer dan op latere leeftijd, onder begeleiding van een gediplomeerd instructeur, zwemveilig te worden. De lessen zijn laagdrempelig, ten je leert de belangrijkste vaardigheden om je veilig te kunnen bewegen in het water.

Never learnt how to swim when you were young? We will teach you to swim safely in no time, and in your own pace.

Een uitje voor het hele gezin! Iedere zondag bij Optisport Vie

Op zoek naar een gezellig en actief uitje voor het hele gezin? Kom familiezwemmen! Samen met je (klein)kinderen genieten en spelen in het water. Gezellig voor het hele gezin

- Alleen voor kinderen onder begeleiding van (groot)ouders
- Inclusief gebruik van materialen in het water voor extra speelplezier
- Kinderen zonder zwemdiploma dienen zwemvleugels of een zwemvestje te dragen en onder begeleiding te zijn van een meezwemmende volwassene
- Er is altijd professioneel toezicht aanwezig

Zwembad Vie

Vieboulevard 21,
 6461 ND Kerkrade
 Tel: 045-6453610
 E-mail: vie@optisport.nl

Parkeren
 Parkeergarage
 Caspar Sprokelstraat,
 6461 EA Kerkrade



Dwangarbeid: verzwegen onderwerp uit de Tweede Wereldoorlog

Het is weer bijna 4 en 5 mei. Naast de herdenkingen en feestelijkheden, is het goed aandacht te besteden aan een thema dat weinig aan bod komt: dwangarbeid in de Tweede Wereldoorlog.

In de 19e eeuw werd de slavernij in Europa verboden. Maar halverwege de 20ste eeuw trekt het naziregime van Adolf Hitler zich hier niets van aan. Omdat steeds meer mannen nodig zijn voor het leger, ontstaat in Duitsland een groot gebrek aan mankracht. Dit wordt opgelost door grote aantallen dwangarbeiders in te zetten. Naar schatting worden 26 miljoen dwangarbeiders uit de bezette landen in eigen land of in Duitsland tewerkgesteld. De meesten komen uit Polen, Rusland, Oekraïne en de kleinere Oost-Europese landen.

Onderduiken

Naarmate de oorlog vordert, worden ook mannen uit West-Europese landen gedwongen voor de Duitsers te werken. Circa 600.000 Nederlandse jongemannen (1 op de 8 mannen!) overkomt dit lot. Na de oorlog kent bijna iedereen wel iemand uit zijn directe omgeving die voor kortere of langere tijd als dwangarbeider voor de Duitsers heeft gewerkt. Het wordt ze meestal niet in dank afgenomen. Bij terugkomst wordt hen regelmatig gevraagd of ze niet hadden kunnen weigeren of onderduiken. Maar waar kan je met zo'n groot aantal onderduiken? Er zaten immers al zoveel Joden en verzetsmensen ondergedoken voor wie dat van levensbelang was!

Liefs uit Berlijn

Naast traumatische ervaringen is de kritische houding waarmee ze bij terugkeer worden bejegend voor veel dwangarbeiders reden er niet over te praten. Vandaar dat het een onderbelicht onderwerp is gebleven uit de Tweede Wereldoorlog. Het boek *Liefs uit Berlijn* dat Ton Maas over zijn vader Kees schreef gaat juist over deze verzwegen geschiedenis.

De net 20-jarige Kees Maas, werkzaam bij Philips in Eindhoven, wordt in maart 1943 naar Duitsland gestuurd. Hij wordt tewerkgesteld bij Telefunken in Berlijn. In tegenstelling tot hun lotgenoten uit Oost-Europa mogen dwangarbeiders uit het westen het kamp uit. Er valt van alles te beleven in Berlijn met veel restaurants, bioscopen en andere uitgaansgelegenheden. Maar dat wordt steeds minder leuk omdat er steeds meer bommen vallen.

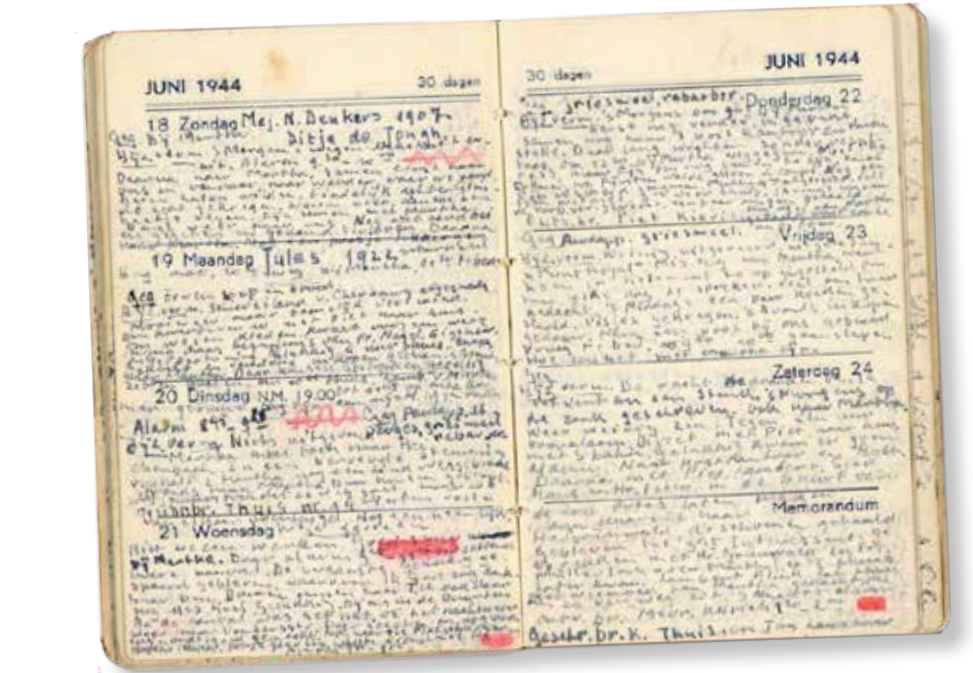
Wat niet de bedoeling is, gebeurt toch. Kees wordt verliefd op een Duits meisje, Martha Kopka. Zij moet in de barre wintermaand van januari 1945 met haar familie halsoverkop voor de opstormende Russen vluchten. In Berlijn maken Kees en zijn kameraden in volle hevigheid het slotakkoord van de oorlog mee. Eind april 1945 worden zij door de Russen bevrijd uit hun schuilkelder. Ze gaan te voet op pad naar Nederland, maar Kees besluit om op zoek te gaan naar zijn grote liefde Martha.

Ruim 70 jaar later overlijdt Kees op 92-jarige leeftijd. Bij het leegruimen van zijn huis komt een sigarenkistje met dagboekjes tevoorschijn. Het is een wonder dat ze zo lang bewaard zijn gebleven. Bovendien zijn er twee schoendozen vol met brieven, documenten en foto's uit die tijd. Aan de hand daarvan reconstrueert zoon Ton de geschiedenis van zijn ouders.



Het boek *Liefs uit Berlijn* (Lecturis/DATO € 25,-) is een indrukwekkend verhaal van oorlog, hoop en liefde.

Foto's: Ton Maas





TICKETS SCAN QR

FESTIVAL

Spring

MUZIEKGIETERIJ

26 MEI

VRIJDAG

WAYLON

MART HOOGKAMER

OG3NE

RENE KARST

DANNY FROGER

FRANS THEUNISZ

MAXIM FROGER

BJORN LODDER

JOHN TANA

ELVIS PRESLEY EXPERIENCE & ORCHESTRA

DJ OTZI TRIBUTE

HENK KAMPHUIS

SJENG SJER & DE SJELE

CLOSEBEND

Q MUSIC LIVE FOUTE UUR

27 MEI

ZATERDAG

BROEDERLIEFDE

KRAAIEN

KOPTIQ SUN

BRAINPOWER

JAYH

I AM AISHA

GENERAL LEVY & JOE ARIWA

MACKA B

BRACE

ROOTSRIDERS

SOUTH SOUL COLLECTED

DR FUNK N MR SOUL

28 MEI

ZONDAG

ABSOLUTELY FLOYD

PHIL BEE & JAN AKKERMAN

BAD LUCK FRIDAY

IMPERIAL CROWNS

AJ PLUG

CHRIS GREY & THE BLUESPAND

ROB ORLEMANS

BLUESBONES

ROB TOGNONI

BART RYAN

BIG YUYU

CHICAGO CAPITOLS

RAYMUNDA

VELDMAN

TIGHT N JUICY

SJENG SJER & DE SJELE

ORANGUTAN BB

BOF & GUESTS

29 MEI

MAANDAG

SAMANTHA FISH

KING KING

WILD ROMANCE

LEIF DE LEEUW & SEM JANGEN

PAUL CHILDERS

MIQUEL MONTALBAN

RALPH DE JONGH

DAN PATLANSKY

HARLEM LAKE

ROBERT DULF

LIBERATORS

BLUES DOCTORS

THE DIBS

THE BLUES CREW

JAIMY AND HIS HURRICANES

NO KING

ROB HENDRIKSE

LUCA HOLKENBORG AND UNCLE RUDI

VRIM RECORDS

REGGAE

RECORDS

MEI 26-27-28-29, 2023 | MUZIEKGIETERIJ | MAASTRICHT | FESTIVAL OPEN 12:00 UUR | TICKETS 39,50

TICKETS WWW.BLUESMAASTRICHT.NL | JO KOOPMAN'S 70TH ANNIVERSARY SPRING MULTI FESTIVAL

DFM

Radio 5000's online reacties

Campagne 'Ik rij MONO' van start

We zijn de hele dag bereikbaar via onze smartphones. Dat kan praktisch en leuk zijn, maar heeft ook nadelen. Als je achter het stuur zit of op de fiets is de smartphone mogelijk levensgevaarlijk, niet alleen voor jezelf maar ook voor andere weggebruikers. Want elke keer als je een berichtje ontvangt, raak je even afgeleid van de weg en is de kans op ongelukken groter. Daarom gaat de landelijke campagne 'Ik rij MONO' weer van start. Het doel van de campagne is om fietsers en automobilisten te stimuleren en motiveren om zonder afleiding aan het verkeer deel te nemen.

MONO staat letterlijk voor één of alleen. In de campagne staat het voor met één ding bezig zijn: als je rijdt of fietst houd je je aandacht op één ding en dat is het verkeer. De campagne richt zich zowel op de automobilist en fietser, als de degene die de berichten verstuurt. Laat anderen voor vertrek weten dat je onderweg bent. Zo weten ze dat ze jou geen bericht moeten sturen en kom je niet in de verleiding om te reageren!

In 3 seconden ben je een voetbalveld verder

Een aantal seconden de aandacht niet op de weg houden is heel riskant. De meeste mensen realiseren zich niet welke afstand ze in die paar tellen afleggen. Stel, je bent in de stad en rijdt 50 km/u. Er komt een berichtje binnen en je leest het in 3 seconden. Dan heb je 42 meter afgelegd zonder op te letten – dat is de lengte van een half voetbalveld! Rij je op de snelweg 120 km/u, dan ben je in 3 seconden al 100 meter verder. Dan heb je dus een heel voetbalveld overgestoken – zonder te kijken. Zowel een bericht lezen als schrijven duurt vaak langer dan 3 seconden.

ROVL

Verantwoordelijk voor deze campagne in Limburg is het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg (ROVL). Dit is het onafhankelijk bestuursorgaan dat in opdracht van de Provincie Limburg werkt aan de verbetering van de verkeersveiligheid in Limburg. ROVL streeft naar nul verkeersslachtoffers. De campagne 'Ik rij MONO' past dan ook helemaal bij deze filosofie. Het voorkomen van ongevallen is een verantwoordelijkheid van ons allemaal. Samen maken we van de nul een punt!

Meer weten over de campagne? Kijk op: www.rovl.nl.

Ik rij



Kom veilig



Thuis



“Als ik klaar ben,
is er altijd wel
iemand die zegt ‘is
het al zo laat?’”

Als vrijwilliger hét verschil maken! Dat wil toch iedereen...

Word net als Hub Franssen vrijwilliger in één van onze locaties in Heerlen of in het Heuvelland.

Op onze website staan de locaties en een korte omschrijving van de vrijwilligers die wij graag aan onze teams willen toevoegen. Zodat ook jij het verschil kunt maken voor onze bewoners...

Of bel met één van onze coördinatoren. In een persoonlijk gesprek kunnen we vaak meer vertellen.

<https://werkenbijsevagram.nl/vrijwilligers/>

Coördinatoren vrijwilligers:

Swenna Buddingh
06 – 248 54 308
Regio Heerlen

Tamara ter Horst
06 – 185 30 673
Regio Heerlen

Anita Cremers
06 – 225 44 490
Regio Heuvelland

Annelore Lemaire
06 – 103 14 446
Regio Maastricht

...voor gecertificeerde **persoonsgerichte ouderenzorg** in Zuid-Limburg.