

PARKSTAD

leeft!

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

NOVEMBER 2023 | NUMMER 43



NAJAARSKLEUREN

Wie meent dat het leukste kinderfeest van het jaar zijn beste tijd gehad heeft, zit er helemaal naast. Nog nooit was Sinterklaas zo populair als nu. Op scholen wordt er al flink geknutseld aan de meest originele surprises. En dat de gedichtjes soms van internet geplukt worden, maakt eigenlijk ook niets uit, toch? Voordat het echter zover is, hebben we nog de opening van het nieuwe carnavalsseizoen op de 11de van de 11de. De rood-geel-groene ‘pekskes’ en de schmink worden weer uit de carnavalskist tevoorschijn gehaald... Laat het feest maar beginnen!

Even bijkomen van alle feestgedruis? Lees dan in deze editie waar je overal in onze mooie Zuid-Limburgse regio kunt wandelen om te genieten van de prachtige najaarskleuren.

14 DECEMBER 2023 T/M 7 JANUARI 2024
PANCRACTIUSPLEIN HEERLEN

IN ONS VOLGENDE NUMMER
(MEDIO DECEMBER)

**WINTERTIJD &
KERSTSPECIAL**

OOK ADVERTEREN IN DEZE SPECIAL?
VANAF € 249,- BEL 06-50298807

Super Vleeshal
HENDRICKX

45 Smeermaas Lanaken

Schitterende **ACTIES** en
Verjaardags-
TOMBOLA zie pag. 7

**WOON
WIJZER
WINKEL**

HÉT ENERGIELOKET
VAN LIMBURG

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!
4e jaargang, november 2023, editie 43

Op^lage: 120.000 (gratis h.a.h.)

Verspreidingsgebied:

Regio Parkstad: Heerlen, Brunssum, Kerkrade, Landgraaf, Nuth, Onderbanken, Simpelveld en Voerendaal.

Regio Westelijke-Mijnsteek: Schinnen, Oirsbeek, Amstenrade, Doenrade, Puth en Sweikhuizen.

Regio Heuvelland: Mechelen, Vijlen/Lemiers, Bochtoltz, Wahlwiller, Eys, Nijswiller, Partij/Wittern, Wijlre, Gulpen, Schin op Geul, Vaals en Valkenburg.

Redactie

Context4You
parkstadleeft@randalesser.nl

Coverfoto

Bas Quaadvlieg

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media
Edwin Philippens

Lay-out en vormgeving

Studio Cicero

Druk

Print Power Nederland, Melick

Uitgever

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

Volg ons ook op:

Facebook: Parkstad Leeft
Instagram: ParkstadLeeft

Copyright©2023 Randal Esser Sales & Media. All rights reserved.

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

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



MENU VAN DE MAAND

TRAYBAKE MET MISOKIP, AUBERGINE, LENTE-UI & CHILIPEPER (4 PERS)

Een traybake is een kooktechniek waarbij verschillende ingrediënten samen op een bakplaat worden bereid in de oven. Het is een eenvoudige manier om een complete maaltijd te maken, omdat je alle ingrediënten op één bakplaat legt, besprenkelt met kruiden, olie en specerijen, en ze dan samen gaart. Traybakes zijn populair vanwege hun gemak, omdat ze weinig actieve bereidingstijd vergen en de oven het meeste werk doet. Het resultaat is een smaakvolle en voedzame maaltijd met minimale inspanning.

Onze traybake met misokip heeft precies de goede verhoudingen specerijen, miso, chilipeper en honing. Zó lekker, dat je het bijna niet wilt delen.

Benodigdheden (4 pers):

- 800 gram scharrelkippendijen-filets, gehalveerd
- 700 gram babyaubergines, gehalveerd
- 6 banaansjalotten, gepeld en gehalveerd
- 5 cm verse gember, geraspt
- 4 tenen knoflook, geraspt
- 4 el sesamolie
- 4 volle el miso
- 2 el honing
- 2 tl chilivlokken
- 2 el sesamzaad

Dressing

- 2 geraspte schil en sap van limoen
- 2 el sesamolie
- 2 el sojasaus

Opdienen met

- 6 lente-uitjes, in dunne ringen
- witte rijst



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor tot 220 °C.
- Leg de gehalveerde kippendijfilets, aubergines en sjalotten in een braadslede. Roer de gember, knoflook, sesamolie, miso, honing, chilivlokken en het sesamzaad in een kommetje door elkaar en verdeel het over de aubergines en vooral de kip.
- Zet 45 minuten in de oven tot de kip goudbruin en gaar is.
- Roer de geraspte limoenschil, het limoensap, de sesamolie en sojasaus door elkaar en schenk deze dressing over de kip en aubergine. Bestrooi met de lente-uitjes en dien heet op met vers gekookte witte rijst.
- Laat de eend ca. 20 minuten rusten voor je hem aansnijdt en serveer hem met de pruimen en het braadvocht

TIP: Leg de groente en kip niet boven op elkaar in de oven. De groente en kip onderop worden dan gestoomd in plaats van gebakken en dan duurt het langer voordat het gaar is.

Smakelijk eten!

SINTERKLAASTIJD

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

ANTIVRIES
BEVRIEZEN
BRANDHOUT
CADEAUTJES
FONDUE
GEDICHTJES
GEZELLIGHEID
KACHEL
MANESCHIJN
MIJTER
NAJAARSWANDELING
ONTDOOIEN
OZOSNEL
PAKJESAVOND

PEPERNOTEN
PIETEN
ROE
SINTERKLAAS
SJAAL
SNEEUW
STOOMBOOT
SURPRISE
VRIESKOU
VUURKORF
WARMTE
WINTERKLEDING
IJSKRABBER



PUZZEL MEE EN WIN!

Lekker shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

Doe mee door de oplossing van de woordzoeker van deze maand in te vullen en maak kans op 1 van de 3 prijzen à € 50,- zodat jij lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.



STUUR JE ANTWOORD VOLLEDIG MET NAAM, WOONPLAATS
EN TELEFOONNUMMER VÓÓR 27 OKTOBER 2023
NAAR PARKSTADLEEF@RANDALESSER.NL

Oplossing



Hoofdstraat 22, 6431LC Hoensbroek
www.boosten-podothérapie.nl

Dé specialist in kindervoeten

Voor alle vragen over de voeten en benen van uw kind

Wat doen wij onder andere?

- Steunzolen op maat gemaakt
- Schoenadvies van 0 tot 18 jaar
- Behandeling en advies over (sport)blessures van uw kind
- Advies over standsafwijkingen of scheefstand

Maak een afspraak via: 06-11246922 (ook via whats-app) of
info@boosten-podothérapie.nl

BLACK FRIDAY

Mega korting op al onze merken!



GASSE

SLAAPCOMFORT

Vestiging Maastricht

Akersteenweg 60
MAASTRICHT
(043) 852 6980

Vestiging Parkstad

Irmstraat 54
SIMPELVELD
(045) 544 3830

WWW.GASSE.EU

* uitgezonderd Auping, wij volgen de landelijke Auping Black Friday Voordeelen



Elk seizoen wel iets te doen!

KLANTENKAART VOORDEEL ACTIE!

PROFITEER VAN DE EXTRA LAGE KLANTENKAART PRIJZEN! *

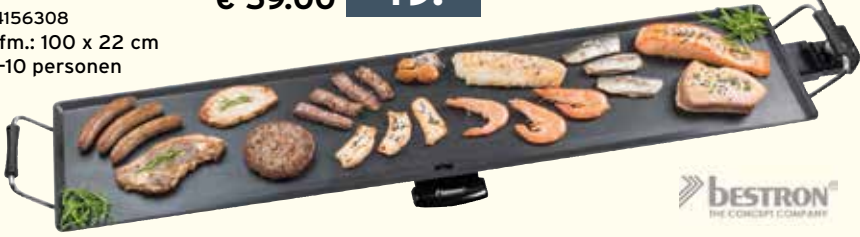
* Op vertoon van je klantenkaart

VRAAG DIRECT JE KLANTENKAART BIJ EEN VAN ONZE VESTIGINGEN OF OP WWW.HEUTS.NL



Bakplaat XXXL € 79.00
ABP605
024156308
• Afm.: 100 x 22 cm
• 8-10 personen

KLANTENKAARTPRIJS
€ 59.00
49.-



Bladblazer
POWEG9013
007386214
• Vermogen 3300 Watt
• Blaas-, zuig en hakselfunctie
• Incl. opvangzak 40 liter

POWERPLUS
DESIGNED AND MARKED BY VARD



Voetenwarmer
Alpina
024189396
• 100 Watt
€ 23.50



Kruik
024576497
• Afm.: 33 x 19 cm
• Inh.: 1,75 liter
• 2 assorti
€ 6.95



Kerst vlaggenmast verlichting
024577190 € 11.95 € 8.95
• Hoogte: 2 meter
• 120 LED's



Vlaggenmast bal
• In diverse vormen

Ui of kerstklok
• 192 LED's
€ 21.95



Bal
• 240 LED's
€ 24.95



Warmte onderdeken
007983910
• 220 Volt
• Afm.: 80 x 150 cm
€ 29.90
KLANTENKAARTPRIJS
€ 24.90
19.90



Knuffel warmtedeken
022686598
• Afm.: 180 x 130 cm
• 4 warmtestanden
• Kabel: 230 cm
€ 49.90



Gratis bladschip



€ 39.95
KLANTENKAARTPRIJS
34.95

H GA SNEL NAAR EEN HEUTS VESTIGING BIJ JOU IN DE BUURT OF BESTEL OP HEUTS.NL

Prijzen in Euro's. Prijzen exclusief assemblagekosten, milieueffingen en verwijderingsbijdrage. Wijzigingen in prijzen, teksten en afbeeldingen voorbehouden. De prijzen in deze advertentie zijn geldig t/m 09-12-2023



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



BSO zoekt invalkracht. Bel Avonturenbus!

“Omgaan met kinderen is er bij mij met de paplepel ingegoten”, vertelt Philip van Sleeuwen, eigenaar van Avonturenbus Landgraaf. “Met familie in het basisonderwijs ben ikzelf, na mijn opleiding tot pedagogisch medewerker, in de kinderopvang terechtgekomen.”

“Na een mooie en lange carrière in de kinderopvang, ben ik 20 jaar geleden als touringcarchauffeur begonnen. Dat bracht mij op het idee om deze passie te combineren met het organiseren van leuke evenementen voor kinderen. Hieruit is toen Avonturenbus geboren.”

Tadaah!

“Tijdens de Coronapandemie en Nederland op slot was, ben ik op zoek gegaan naar een manier om ook weer iets met kinderopvang te gaan doen. Ik ben toen in contact gekomen met het Amsterdamse bemiddelingsbureau Tadaah. Een platform dat bemiddelt tussen kinderopvangorganisaties en pedagogisch medewerkers die als zzp-er hun diensten willen aanbieden. Al twee jaar werk ik als zzp-er via Tadaah voor een kleine BSO in Gulpen. Hier vervang ik nu iemand met zwangerschapsverlof gedurende 2 à 3 dagen per week”, vertelt Philip enthousiast. “Tadaah is nu alleen nog bekend en werkzaam in en rond de randstad. Ik ben in Zuid-Limburg nog de enige pedagogisch medewerker die via Tadaah werkt”.

“Tijd dus om Tadaah ook bekendheid in Zuid-Limburg te geven!

Ben je eigenaar van een BSO en heb je wel eens moeite met het vinden van invalkrachten? Meld je dan aan bij Tadaah via <https://tadaah.nl/voor-organisaties>. Ben je pedagogisch medewerker en zoek je wat afwisseling in je werk? Meld je dan aan bij Tadaah via <https://tadaah.nl/tadaah-voor-freelancers/>”

Logische combi

“Ik wil hier in het zuiden mijn netwerk graag uitbreiden op het gebied van kinderopvang. Daarnaast verhuur ik springkussens, partytenten, tafels en banken, en sport- en spelmateriaal. Vanuit de kinderactiviteiten die ik met Avonturenbus te bieden heb, is de link snel gelegd naar het aanbod in de kinderopvang... een unieke combinatie met alles onder één dak.”

EINKAUFSPARK
MAGNUS
AM WASSERTURM

Het wordt een kleurrijke herfst

NIEUW BIJ ONS!



Am Wasserturm 11-17 · 52531 Übach-Palenberg · www.magnus-einkaufspark.com
maandag t/m vrijdag 9 tot 20 uur, zaterdag tot 18 uur · 425 gratis parkeerplaatsen

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](https://mandersinterieurs.nl)

Jos Zegers nieuwe dirigent KS0



(foto: v.l.n.r. voorzitter Norbert Dolman, dirigent Jos Zegers en penningmeester Ralph Niesters)

Het Kerkraads Symfonie Orkest is verheugd te kunnen mededelen dat Jos Zegers benoemd is tot chef-dirigent van het orkest. Nadat Manon Meijs onlangs, na een 15-jarig dirigentschap, afscheid nam van het orkest startte het orkest een selectieprocedure op. Deze procedure is nu met de aanstelling van Jos Zegers afgerond. Jos Zegers was al een aantal maanden op interim basis actief bij het orkest.

Jos Zegers is geen onbekende voor het orkest. In het verleden is hij enkele jaren hoboïst van het Kerkraads Symfonie Orkest geweest. Jos Zegers studeerde hobo en directie aan de conservatoria van Maastricht en Den Haag. In 2015 won hij als jongste deelnemer de internationale dirigentenwedstrijd 'Con Brio' te Innsbruck, Oostenrijk. Van 2016 tot 2022 was hij chef-dirigent van het Bundespolizei-Orchester München, een 46-koppig professioneel orkest. Hij was o.a. gast-dirigent bij Polzeiorchester Bayern en de Münchener Symphoniker.



NIEUWTJESBOX

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

Meld dit dan bij de redactie:
parkstadleeft@randalesser.nl.

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



Per 1 september 2022 is hij benoemd als hoofdvakdocent HaFaBra directie aan het Conservatorium te Maastricht. Daarnaast is hij jurylid voor de KNMO en diverse Duitse muziekbonden. Per 1 oktober 2022 werd hij benoemd als chef-dirigent van de Fanfare 'Bereden Wapens' te Vught.

Jos Zegers: "Sinds juni van dit jaar mocht ik als dirigent ad interim al hernieuwd kennismaken met het KS0. Het werken met het orkest heb ik tot nu toe als erg prettig ervaren. Het is mijn ambitie om het orkest, de afgelopen 15 jaar uitstekend geleid door mijn gewaardeerde voorganger Manon Meijs, met een frisse blik te voorzien van nieuwe impulsen. Samen met het orkest en bestuur wil ik werken aan nieuwe muzikale concepten, die aansluiten bij de huidige tijdsgeest. Vernieuwen en verjongen, zonder de blik op traditie en verleden te verliezen. Een open blik naar de omgeving, jonge mensen, een breed publiek en een grote maatschappelijke betrokkenheid zijn hierin belangrijke aspecten. Het KS0 is een prachtige vereniging, die aandacht en liefde verdient. Ik ga mij hier als dirigent vol voor inzetten en verheug me zeer op de verdere samenwerking."

Jos Zegers zal zijn debuut op zondag 19 november 2023 in het Parkstad Limburg Theater Kerkrade maken tijdens het Griezelmattinee (8+). Meer info over deze bijzondere voorstelling vindt u op de website www.k-s-o.nl.



Super Vleeshal

HENDRICKX

Maaseikersteenweg 124
Smeermaas-Lanaken

T +32 (0)89 71 35 68 • F +32 (0)89 71 82 16
E vleeshalhendrickx@hotmail.com

Openingsuren:

Woensdag, donderdag & vrijdag
van 09u00 tot 17u00
Zaterdag van 09u00 tot 16u30
Zondag, maandag & dinsdag
Gesloten

Na **45** jaar nog altijd
even gek!

Gemengd gehakt

varken/rund



Super lekker! €**6,90**/kg

Halskotelet



€**4,99**/kg

Vleesribben

€**7,49**/kg

+1/2kg zuurkool
GRATIS!



Verjaardags- TOMBOLA



Bij
aankoop van 10 euro
GRATIS tombolabiljet!

- 1e prijs **1/2 varken** 45kg
- 2e prijs **achterham** 12kg
- 3e prijs **schouderham** 7,5kg
- 4e prijs **buikspek** 5kg
- 5e prijs lekker **gemengd gehakt** 3kg

VOORDEELCOLLI 1

- 1 kg biefstuk extra of entrecôte
- 1 kg kalfsbraadworst
- 1 kg halskoteletten
- 1 kg gemengd gehakt
- 1 kg kippenbillen

5 kg voor
€**40.50**

VOORDEELCOLLI 2

- 1 kg biefstuk extra
- 1 kg kalfsbraadworst
- 1 kg halskoteletten
- 1 kg varkensstoofvlees
- 1 kg gemengd gehakt
- 1 kg kipfilet

6 kg voor

€**52.50**

VOORDEELCOLLI 3

- 1 kg entrecôte
- 1 kg kipfilet
- 1 kg filetkoteletten
- 1 kg vleesribben
- 1 kg gemengde braadworsten
- 1 kg gyros of shoarma
- 1 kg spaghetti gehakt
- 1 kg varkensgebraad

8 kg voor

€**72.50**

VOORDEELCOLLI 4

- 1 kg biefstuk extra
- 1 kg gemengd gehakt
- 1 kg kalfsbraadworst
- 1 kg soepvlees zonder been
- 1 kg hespenlappen
- 1 kg vers spek gesneden
- 1 kg vleesribben
- 1 kg gyros
- 1 kg varkensstoofvlees
- 1 kg kippenbillen

10 kg voor

€**85.50**

VOORDEELCOLLI 5

- 1 kg biefstuk extra of rosbief
- 1 kg kipfilet
- 1 kg kalfsbraadworsten
- 1 kg gemengd gehakt
- 1 kg western steaks
- 1 kg rondsstoofvlees
- 1 kg wiener-of pragerschnitzel
- 1 kg vleesribben
- 1 kg rundshamburgers
- 1 kg kippenbillen

10 kg voor

€**89.50**

Verjaardags- knaller

- 1 kg kalfsbraadworsten**
- 1 kg gyros**
- 1 kg kipdrumsticks**

3 kg voor een
verjaardags-
prijs van...

€**18,99**



Biefstuk extra of Entrecôte



€**17,25**/kg

Super mals

vanaf 3kg €**16,25**/kg

Kipfilet



€**6,99**/kg

vanaf 3kg €**5,99**/kg

Bestellen kan online of bellen naar: 089 71 35 68
www.supervleeshalhendrickx.be

**VOLG
ONS
OP**



Zie facebook of op de website voor nog veel meer voordelen!

Prijzen kunnen aangepast worden door veranderde marktprijzen.

Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele drukfouten.

Praten met je puber over alcohol

Van 'zo erg is alcohol niet, mam' tot 'van zijn ouders mag het wel!'. Je hebt het als ouder vast allemaal gehoord. Heb jij ook pubers in huis en kan je wel wat tips gebruiken om het gesprek over alcohol aan te gaan? Hersenwetenschapper Erik Scherder en alcoholexpert bij Trimbos Ninette van Hasselt geven je in dit artikel 4 tips om het gesprek met je puber aan te gaan.

Over de invloed van alcohol op de hersenen is de afgelopen jaren veel meer bekend geworden. Hersenwetenschapper Erik Scherder: "De hersenen van pubers zijn nog volop in ontwikkeling. De puberteit kan een leeftijd zijn van onzekerheden en je niet altijd fijn voelen. Als je dan eenmaal ervaren hebt dat alcohol die vervelende gevoelens doet afnemen, wil je het de volgende keer heel graag weer. Geen nare gevoelens meer hebben, is heel belonend. Alleen heb je steeds méér alcohol nodig om dat belonende gevoel te bereiken.

Je neemt dus nog een of meerdere extra glaasjes. Stoppen met alcohol wordt dan steeds moeilijker, omdat de ontwenning extra nare gevoelens met zich meebrengt. En het gevaarlijke is dat de rem op het drinken van alcohol bij pubers nog kan ontbreken. Daar ligt een belangrijke rol voor de ouders. De ouders zijn de rem. We willen allemaal onze kinderen een zo goed mogelijke start in het leven geven, toch?

1. Grenzen stellen helpt

Ninette van Hasselt, alcoholexpert bij het Trimbos Instituut: "De rem kan jij als ouder zijn door duidelijke grenzen te stellen en afspraken te maken over alcoholgebruik. Het is dan ook niet slim om je puber thuis een eerste keer alcohol te laten proeven. Ouders denken misschien 'dan ben ik erbij om te kijken hoe mijn kind reageert'. Maar wat je dan eigenlijk doet, is de natuurlijke drempel weghalen om te gaan drinken. Hierdoor zullen ze ook eerder op andere plekken drinken. En drinken ze vaak meer."

2. Creëer een goed moment

Praten met je puber over alcohol is belangrijk, maar hoe doe je dat? Van Hasselt: "Iedere puber is natuurlijk anders. De kunst is om een goed moment te creëren waarop jouw kind zelf vertelt wat hem/haar/hen bezighoudt. Over alcohol, maar ook over andere dingen die mogelijk spelen. Bij mij werkt bijvoorbeeld een ritje in de auto naar de woonboulevard. Dat is net lang genoeg om even niks anders te hoeven en tot een gesprek te komen. En je zit naast elkaar en hoeft elkaar niet per se aan te kijken. Toon ook vooral interesse in waar je puber mee bezig is en wat hij met zijn of haar vrienden doet."

3. Boos worden werkt vaak averechts

Is het een keer misgegaan en komt je puber dronken thuis? Dan heb je al snel de neiging om boos te worden. "Laat je puber eerst de roes uitslapen en zeg dat jullie het er morgen over gaan hebben," zegt Van Hasselt. "Probeer je kind vooral mee te nemen in waarom jij het belangrijk vindt. En leg uit dat je de grenzen stelt uit zorg voor je kind. Niet om vervelend te zijn. Denk samen na over manieren om te voorkomen dat het nog een keer mis gaat."

4. Drink niet in het bijzijn van je kinderen

"Als je drinkt waar je kinderen bij zijn, op verjaardagen en 's avonds bij het eten, dan associëren zij alcohol al snel met gezelligheid. En dat begint al wanneer je kinderen klein zijn," zegt Van Hasselt. Scherder vult aan: "Als je toch een drankje wil doen, dan kan je dat beter doen wanneer je kinderen op bed zijn. Al kan je het ook heel erg gezellig hebben met een glas water of iets anders!"

De wereld van pubers

Hoe werkt het puberbrein eigenlijk? En wat is de invloed van alcohol op de hersenen? Hersenwetenschapper Erik Scherder neemt ouders mee in de ontwikkeling van het puberbrein. Alcoholexpert Ninette van Hasselt van het Trimbos Instituut geeft ouders belangrijke inzichten en praktische tips. Wanneer is het slim over alcohol te gaan praten? Wat doe je als andere ouders het wel oké vinden dat hun kinderen drinken? En is het verstandig om je puber thuis het eerste drankje te geven? De hosts van de avond zijn Saskia en Martine van het ouderplatform Tis Hier Geen Hotel.

Meer nuttige informatie?

Meer tips over pubers en alcohol? Kijk de Nationale Ouderavond NIX18 terug op www.nix18.nl. Tijdens de avond zijn veel gestelde vragen van ouders beantwoord door de experts en krijg je een kijkje in de wereld van pubers



Vier op tien Nederlanders wil indruk maken met cadeau

De tijd van cadeautjes geven, staat weer voor de deur. Echter, een cadeautje geven blijkt niet helemaal onzelfzuchtig. Zo vindt maar liefst 43 procent van de Nederlanders het belangrijk dat hun cadeau indruk maakt en geeft ruim een derde enkel cadeaus die zij zelf ook leuk vinden. Dit blijkt uit onderzoek van brievenbusboompjes-verzender Treemore onder 1.025 volwassen Nederlanders.

Vooraf vrouwen denken bij het geven van cadeaus ook aan hun eigenbelang. Zo maakt maar liefst 48 procent van hen graag indruk op anderen met hun cadeau en geeft 42 procent alleen cadeaus die ze zelf ook wel willen hebben. Onder mannen bedragen deze percentages 38, respectievelijk 29 procent. Verder lijkt leeftijd een grote rol te spelen. Respondenten jonger dan dertig jaar willen aanzienlijk vaker imponeren met hun presentje (59 procent) dan zestigplussers (29 procent). "Cadeautjes geven, is vaak net zo leuk als ze te krijgen", zegt Maarten van den Berg, oprichter en eigenaar van Treemore. "Ik kan me dus goed voorstellen dat iemand graag een indrukwekkend cadeau geeft. In zekere zin geef je een stukje van jezelf aan de ander en versterk je daarmee jullie onderlinge band."



Cadeauverplichting

Uit het onderzoek blijkt verder dat veel Nederlanders cadeaus geven als een 'moetje' ervaren. Zo voelt maar liefst tweederde van de ondervraagden zich weleens verplicht een cadeau te moeten geven. Ook hiervoor zijn jonge respondenten aanzienlijk gevoeliger (81 procent) dan oudere Nederlanders (51 procent). Mogelijk komt dit doordat cadeauwensen ons regelmatig worden voorgedrukt. Ruim een kwart van de cadeaugevers wijkt namelijk nooit af van tips of verlanglijstjes. Van den Berg: "Je hoeft je helemaal niet gedwongen te voelen cadeaus te moeten geven. Het is misschien een cliché, maar vaak is je aanwezigheid op een feestje vele malen belangrijker. Tegelijkertijd helpen cadeautips en verlanglijstjes met de denkrichting, maar dan is het verrassingseffect wel weg. Doe vooral iets wat bij jou past en waarvan jij denkt dat de ontvanger lang plezier heeft."

Impact

Hoewel cadeaus vaak positief bedoeld zijn, hebben de cadeaus die Nederlanders geven regelmatig negatieve impact. Zo geeft 31 procent van de Nederlanders cadeaus die bijdragen aan bestaande (gezondheids)problemen van de ontvanger. Denk hierbij aan alcohol, ongezond eten of cadeaus gerelateerd aan gokken. Tegelijkertijd houdt één op de vijf Nederlanders wel rekening met de klimaatimpact van een cadeau. Theoretisch opgeleiden staan hier vaker bij stil (25 procent) dan praktisch geschoolden (16 procent). Van den Berg: "Idealiter geef je iets waar de ontvanger en de wereld beter van worden. Duurzame cadeaus met een mooi verhaal én een positieve klimaatimpact leveren wat dat betreft een win-win-win situatie op; je maakt niet alleen indruk, je bent ook nog eens ludiek en je helpt er echt iemand mee. Zo profiteren de ontvanger, de gever en de planeet ervan."

Over Treemore

Treemore wil de natuur herstellen én mensen ermee in verbinding brengen. Dit doet de organisatie door kleine boompjes inclusief kweektips in een uniek en beschermd concept de wereld in te sturen. Met de verkoop van zijn producten wil oprichter Maarten van den Berg de wereld een beetje veerkrachtiger maken. Niet alleen met de bomen zelf, maar ook door €1,- per boompje te doneren aan natuurherstel. Ondertussen verzendt Treemore ruim 80.000 boompjes per jaar. Voor meer informatie, bekijk de website: www.treemore.eu



Sinterklaasfeest: De leukste en lekkerste traditie van Nederland

Het Sinterklaasfeest wordt al heel lang en in veel meer landen gevierd en de wijze van vieren is niet overal het zelfde. Wat typisch is voor Nederland is dat in geen enkel ander land het Sinterklaasfeest op zo'n knusse en uitbundige manier gevierd wordt als in Nederland. Van de landelijke intocht tot het schoen zetten en het maken van surprises met het liefst een persoonlijk gedichtje kennen we alleen in ons land. Een traditie om te koesteren dus.

Een andere, niet minder belangrijke reden, om het Sinterklaasfeest in ere te houden, zijn de lekkere gerechten die op 5 en 6 december op tafel getoverd worden. Je kunt allerlei heerlijke lekkernijen kant en klaar in de winkel kopen, maar hoe leuk is het om in de periode vóór het grote Sinterklaasfeest heerlijke gerechten in eigen keuken te maken?

Wie zoet is krijgt lekkers...!

Zelf banketletters maken

Wat mag er zeker niet ontbreken tijdens het Sinterklaasfeest? Juist, een banketletter en het liefst zelfgemaakt. Wij kregen van de kookpiet stiekem het recept voor de lekkerste banketletters.

Benodigdheden:
450 gram diepvries bladerdeeg / 500 gram amandelspijs / 1 losgeklopt ei

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ontdooi de bladerdeeg en leg de deegplakjes op elkaar.
- Rol het deeg uit tot een rechthoek van 30 x 30 cm is bereikt.
- Snijd de deeglap doormidden en plak ze met water aan elkaar tot een deeglap van 15 x 60 centimeter.
- Vorm de amandelspijs tot een rol van ongeveer 55 centimeter en leg dit op de deeglap.
- Het deeg rond de spijs vouwen en de deegnaad en zijkant met water vastplakken.
- Met de deegnaad naar beneden op een bakblik leggen en de letter S (van Sint) vormen.
- Het deeg bestrijken met het ei en in het midden van de oven ongeveer 35 minuten op 200 graden bakken.

Serveertip: Deze banketletter smaakt warm-lauw bestoven met poedersuiker het lekkerst!



Zelf pepernotenijs maken

Na de banketletter past ongetwijfeld heerlijk koel pepernotenijs. Wellicht ook wel lekker te combineren met de eerder gemaakte warme banketletter!

Benodigdheden:
500 ml vanille ijs / 250 ml slagroom / 75 gram pepernoten / 1 sinaasappel

Bereidingswijze:

- Het vanille ijs uit de diepvries halen en in ongeveer 10 minuten iets zachter later worden, maar niet laten smelten.
- Was de sinaasappel onder stromend water schoon en rasp de schil eraf. Klop daarna de slagroom stijf.
- Breek de pepernoten in kleine stukjes. Het makkelijkst gaat dat door ze in een zak te doen en er met een deegroller overheen te rollen. Zo krijg je niet te veel rommel.
- Klop de slagroom, sinaasappelrasp en pepernoten met grote slagen door het ijs. Klop niet te lang!
- Doe daarna het mengsel terug in de ijsdoos en laat het ijs 3 tot 4 uur helemaal bevriezen. Schep het ijs tussentijds tweemaal met een vork om.

Serveertip: Schep mooie bollen van het ijs in een ijscoupe of op een bordje en garneer het eventueel met wat pepernoten en chocoladesaus. Een feestelijke afsluiter van de 5 december maaltijd! Smullen maar !!!

Bron: Sinterklaasfan.nl

PVC Traprenovatie

vanaf € 1295,-

**WEGENS SUCCES VERLENGD
NU 20% KORTING
OP ROLLUIK HEROAL BBS**

Schillings
Rolluiken • Zonwering • Woningstoffering
Ook voor reparaties rolluiken

Sunplein 32, Landgraaf T 045-531 4132 M 06-37 33 59 82
E info@schillingslandgraaf.nl I www.schillingslandgraaf.nl

Een schooldagje met...

Juf Sophie

Okt. - dec.
Meeloop dagen

Voor leerlingen van groep 8.
Scan de QR-code,
meld je aan en ervaar
een dagje op school

SOPHIANUM
DE SCHOLENGEMEENSCHAP VOOR HET HEUVELLAND
GYMNASIUM ATHENEUM HAVO MAVO VMBO

Persoonsgerichte zorg, ook in de laatste levensfase binnen Sevagram

Liefde houdt niet op waar het leven eindigt...

Voor iedereen zal ooit deze fase aanbreken terwijl er ook een taboe over hangt. We praten er niet graag over terwijl juist deze fase zo veel kan betekenen. Voor de stervende bewoner maar ook voor de naasten...

Sevagram heeft al jaren twee mooie hospices, namelijk het Geerlingshospice en Hospice Martinus voor mensen die vanuit thuis er de laatste levensfase doorbrengen. Onze medewerkers hebben heel veel kennis van het begeleiden van mensen in deze laatste fase.

Daarnaast hebben we binnen de zorgcentra van Sevagram te maken met een

toenemende complexiteit van de zorg en een steeds kortere verblijfsperiode van bewoners. Dit betekent dat palliatieve zorg een structureel onderdeel is van de alledaagse zorg die door medewerkers van Sevagram wordt verleend.

Sevagram beschikt over een professioneel en geschoold Palliatief Advies Team.



PAT-team vlnr: Diana Brosens, Roelant Gerrits, Kim Simons, Martin van Poucke en Dominique Wintels.



Dankzij dit team wordt niet alleen de palliatieve kennis van de zorgmedewerkers Sevagram naar een hoger niveau getild, maar wordt bovendien de levenskwaliteit van de bewoner in de laatste levensfase vergroot. Waarbij de nadruk vooral ligt op het welbevinden van de bewoner, en niet zozeer op genezen.

In het PAT-team zitten medewerkers met kennis vanuit hun eigen vakgebied op het levenseinde. Specialisten die bewoners, gasten, familie en medewerkers in de locaties ondersteunen en begeleiden.

Als iemand verhuist naar één van onze locaties, is dat vaak een grote stap voor de bewoner. Deze verlaat z'n vertrouwde omgeving en moet afstand doen van vaak heel veel spullen. Spullen met een herinnering.

Vanuit onze Planetree visie zijn we gestart met waardig verhuizen. Heb aandacht

voor de bewoner en zijn familie dat deze verhuistap vaak een rouwproces is. Afscheid nemen van heel veel wat vertrouwd was...

"In onze zorgcentra wordt niemand meer geboren. Onze bewoners zullen uiteindelijk sterven. Ieder op een manier die past bij de bewoner... Dat realiseren wij ons en daar hebben wij oog voor!"

Diana Brosens

Uiteindelijk zal voor de bewoner ook het einde naderen. Een einde dat vanuit onze visie waardig sterven op een mooie manier begeleid en ondersteund wordt. Dat einde is onvermijdelijk, voor iedereen maar niemand hoeft pijn te lijden of angst te hebben. Daarin begeleidt, schoolt en adviseert het Palliatief Advies Team onze medewerkers.



Met spoed een huisarts nodig buiten kantooruren?

Zoekt u dringend medische hulp buiten kantooruren?

U voelt zich niet lekker en zou graag even naar de huisarts willen, maar het is avond, weekend, nacht of een feestdag, en uw eigen huisartsenpraktijk is gesloten. Wat moet u nu doen?

Beoordeel eerst of uw klacht werkelijk spoed is.

Veel medische klachten kunt u zelf behandelen of kunnen wachten totdat uw eigen huisartsenpraktijk open is. Denkt u dat uw klacht spoedeisend is of twijfelt u? Vul dan snel en eenvoudig een korte vragenlijst in op onze website: www.huisartsenspoedpost-ozl.nl. Binnen een minuut ontvangt u een beoordeling of het noodzakelijk is om contact op te nemen met de huisartsen spoedpost. Indien contact met de huisartsen spoedpost vereist is, wordt u direct teruggebeld. Dit bespaart u niet alleen wachttijd, maar ook onnodige belkosten. Op onze website vindt u tevens nuttige informatie over veelvoorkomende klachten en wat u zelf kunt doen ter verlichting ervan.



Telefoonnummer: **045-5778844**
Onze website: www.huisartsenspoedpost-ozl.nl

Bij levensbedreigende situaties dient u altijd direct **112** te bellen.



Gezocht: Volwassenen met ongewenst ontlastingsverlies

De vakgroep Maag-, Darm- en Leverziekten van het Maastricht UMC+ doet onderzoek naar de werkzaamheid van een nieuw soort anale plug bij mensen met ongewenst ontlastingsverlies tussen de 16 en 85 jaar. Voor dit onderzoek zult u een dagelijks digitaal dagboekje bijhouden en wekelijks vragenlijsten invullen voor een periode van 10 weken.

Heeft u last van ongewenst ontlastingsverlies en interesse in verdere informatie?

Neem dan contact op met:

Drs. S.L. Assmann, arts-onderzoeker Maag-, Darm- en Leverziekten
confidence-intmed@maastrichtuniversity.nl,
0433884203

Wat te doen bij luchtweginfecties

Druk in de weer met zakdoekjes, hoestdrankjes en zuigtabletten? Pijn in je keel, je neus, je longen? Dikke kans dat je een luchtweginfectie hebt. Je bent niet de enige. Maar wat doe je eraan en moet je ermee naar de dokter? Prof. dr. Geertjan Wesseling, emeritus hoogleraar Longziekten Maastricht UMC+, geeft advies en helpt de feiten van de onzin te scheiden.

Een luchtweginfectie is een ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. De lucht die we inademen, bevat onzichtbare ziekmakers. Als zo'n microbe zich nestelt in het slijmvlies, kan een infectie ontstaan. Meestal treft deze infectie onze bovenste luchtwegen en dan vooral onze neus en keel. Maar de boosdoener kan ook de lager gelegen longen of bronchiën infecteren. Longontsteking en bronchitis zijn voorbeelden van dergelijke lage luchtweginfecties.



Oorzaken luchtweginfectie

Luchtweginfecties kunnen veroorzaakt zijn door een virus of een bacterie, mild of ernstig zijn, acuut (kortdurend) of chronisch. Verreweg de meeste luchtweginfecties – zeker de bekende verkoudheden – komen van een virus, verlopen mild en duren kort. Bij de – veel zeldzamere – bacteriële infecties zijn pneumokokken of andere kokken de belangrijkste ziekteverwekkers.

Griep is geen verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn beide bovenste luchtweginfecties. Ze lijken op elkaar, maar bij griep voel je je doorgaans veel beroerder. Een verkoudheid bouwt zich vaak langzaam op, terwijl griep van het ene op het andere moment begint. En bij griep heb je – anders dan bij een gewone kou – flinke koorts, nare rillingen en overal pijn.

Tocht niet de oorzaak

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus. Meestal het rhinovirus, om precies te zijn. Dat veel meer mensen ver-



kouden en griepigerig zijn in de herfst en winter komt doordat er veel meer binnen wordt gezeten met de ramen dicht en de verwarming aan. Wanneer iedereen dicht op elkaar zit zonder goede ventilatie, is het risico veel groter dat virussen worden overgedragen.

Het gaat meestal vanzelf over

Dat is het mooie van een luchtweginfectie. Ook zonder behandeling ben je er vaak binnen 3 tot 14 dagen weer vanaf. Van een verkoudheid en andere virale bovenste luchtweginfecties weten we dat wel. Maar gezonde mensen kunnen ook bacteriële onderste luchtweginfecties als bronchitis en zelfs een longontsteking zelf oplossen.

Wanneer naar de dokter?

Sommigen lopen meer risico dan anderen. Dat geldt voor 75-plussers, mensen met een verminderde weerstand (door

bijvoorbeeld diabetes of kanker) en patiënten bij wie een infectie al eerder uit de hand liep. Maar ook gezonde mensen moeten toch even bij de dokter langsgaan als ze kortademig zijn, hogere koorts hebben dan 38°-38,5°C, heel veel slijm opgeven – zeker als daar bloed bij komt – en de infectie langer duurt dan een week of twee.

Wel of geen antibiotica?

Antibiotica helpen alleen bij ziektes die door een bacterie worden veroorzaakt: de medicatie doodt dan de ziekmakende bacterie. Bij een bacteriële luchtweginfectie geven dokters die medicijnen dan ook meestal. Tegen virale luchtweginfecties als keelpijn en verkoudheid bestaat geen afdoende medicatie. Een virusremmer voorkomt hooguit vermenigvuldiging van het virus, maar doodt het niet. Je moet letterlijk uitzieken.

Dit moet je weten over snot

Je neus en neusbijholtes zijn bekleed met slijmvlies. Dat slijmvlies maakt slijm en dat noem je snot. Snot vinden veel mensen weliswaar vies, maar het is ook een heel nuttig goedje. KNO-arts dr. Femke Verhees van het Maastricht UMC+ legt uit waarom.



Snot vangt vieze deeltjes op

"Snot heeft een beschermende functie. Het zorgt voor het vochtig houden van het slijmvlies in je neus en filtert alles wat je inademt. Vieze deeltjes worden opgevangen door het snot en naar achter in je keel vervoerd en daar slik je het door waarna het verteerd wordt door de maag. Je produceert ongeveer 1 liter snot per dag. Heel veel daarvan slik je onbewust door. Als je verkouden bent maak je nog meer snot. Hoeveel precies dat verschilt van persoon tot persoon, maar het kan zo een halve liter extra zijn."

Wat zegt de kleur van snot?

Gezond snot is doorzichtig. Snot met een kleurtje betekent echter niet direct dat het ongezond is, maar dat je lichaam tegen iets vecht. Als je snot geel of groen is, is dat een teken dat je lichaam vecht tegen een bacterie. Rood snot krijg je als er wat bloed door het snot zit. Het wijst op beschadiging van het weefsel in de neus. Meestal niet door een verkoudheid, maar bijvoorbeeld droge lucht of een allergische reactie. Bruin of donker snot dat zie je bijvoorbeeld als je werkt in de bouw of op andere plaatsen waar er veel vieze delen in de lucht zitten.

Zijn neussprays een gezond idee bij een verstopte neus?

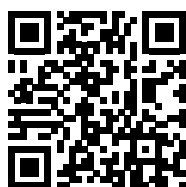
Snel bij de drogist een neusspray of neusdruppels halen. Dat is vaak de eerste reflex als je neus dicht zit. Maar is dat een gezond idee? KNO-arts dr. Jan Wouter Brunings van het Maastricht UMC+ geeft uitleg én tips tegen een verstopte neus.

Meestal gaat het om een middel met daarin als werkzame stof xylometazoline of oxymetazoline. "En die werken fantastisch!", vertelt KNO-arts Jan Wouter Brunings. "Door de spray knijpen de vaatjes in je neusslijmvlies samen, waardoor je neus wijder wordt. Hierdoor kun je eigenlijk direct na het sprayen weer goed door je neus ademen. Wie flink verkouden is, kan trouwens gerust een neusspray met xylometazoline of oxymetazoline gebruiken. Maar het is wel verstandig om er na tien dagen mee te stoppen, want neusspray is verslavend."

Vervelend is dat naarmate je langer neusspray gebruikt, je steeds meer neusspray nodig hebt om je neus open te houden en de werkzame stoffen uiteindelijk zelfs averechts gaan werken. De kwaliteit van je neusslijmvlies wordt door het gebruik minder, waardoor je eerder klachten ontwikkelt die aanvoelen als een verkoudheid. Zo ontstaat een soort vicieuze cirkel. Jan Wouter Brunings adviseert dan ook om een neusspray te gebruiken als je het echt nodig hebt, maar er wel tijd mee op te houden.

Tips van Jan Wouter Brunings tegen een verstopte neus:

- Grijp niet te snel naar neusspray met daarin als werkzame stof xylometazoline of oxymetazoline.
- Probeer eerst eens een neusspray met zout of spoel je neus zelf met een neusdouche met een zoutoplossing.
- Bij een heftige verkoudheid kan een neusspray met xylometazoline of oxymetazoline een hele opluchting zijn. Gebruik deze echter niet langer dan tien dagen achter elkaar.
- Ga naar je huisarts en laat je eventueel doorverwijzen naar een KNO-arts als je langdurig, bijvoorbeeld enkele maanden of zelfs al jaren, een neusspray gebruikt. Een KNO-arts kan vaststellen wat er precies aan de hand is als je langdurig een verstopte neus hebt. Vervolgens is er meestal een oplossing op maat.



Kijk voor meer gezonde ideeën op gezondidee.mumc.nl/ van het Maastricht UMC+.

Deze pagina is tot stand gekomen in samenwerking met Maastricht UMC+.



Wandelroutes voor de hele familie
Hup, wandelschoenen aan en gaan!



Foto: Visit Zuid-Limburg

Middeleeuwse avonturen in Voerendaal - Wandel over spannende paadjes en bewonder de prachtige Voerendaalse kastelen tijdens een mooie wandeltocht van 8,8 km. Onderweg kom je stapstenen tegen en het prachtige historische stationsgebouw van Voerendaal. Je ontdekt imposante bouwwerken uit een ver verleden zoals kasteel Rivieren, kasteel Haeren, kasteel Puth en kasteel Cortenbach. Onderweg duik je met een avontuurlijke audiotour en speurtocht nog dieper in het Middeleeuws verleden. De route is niet apart bewegwijzerd, maar er is wel een speciale vouwkaart te verkrijgen via de webshop en bij de VVV-punten in de omgeving. Parkeren kan eenvoudig bij het station van Voerendaal.
Start- en eindpunt: Stationsplein Voerendaal.

Familiewandeling voor kleine speurneuzen Vijlen/Vaals - Wandelen door het heuvelland is al erg fijn, maar het wordt alleen nog maar leuker als je er een spannende speurtocht bij kunt doen. Op de 5,7 km lange familiewandeling vanaf Vijlen voor kleine speurneuzen voeren de jonge slimmeriken opdrachten uit en worden ze echte kenners van vakwerk, koeien en de Geul. Wie goed zijn best doet, wacht misschien wel een kleine verwenning in hotel Vijlerhof... Deze wandelroute is niet bewegwijzerd, maar wel eenvoudig te downloaden als pdf. Je kunt uitstekend parkeren bij Hotel Vijlerhof.
Start- en eindpunt: Hilleslagerweg 2, Vijlen.

Brunssommerheide in Brunssum - De Brunssommerheide is met zijn vennen, bossen en zandvlaktes al een prachtig veelzijdig natuurgebied, maar doordat hij zich ieder seizoen in andere kleuren hult, blijf je ervan genieten. Verwonder je over de vurige oranje herfstkleuren of haal een snelle frisse neus en een warme wafel bij het Bezoekerscentrum in de winter. Alleen de gele paaltjes blijven hetzelfde. De gele route is slechts 2,3 km.
Start- en eindpunt: Schaapskooiweg 99, Heerlen.

Miljoenenlijnroute in Simpelveld - Treinliefhebbers opgelet! De traditionele Zuid-Limburgse spoorlijn De Miljoenenlijn, die vanuit Kerkrade naar Valkenburg loopt, is al bijna honderd jaar oud en nog steeds een paar keer paar maand in gebruik door de Zuid-Limburgse Stoomtrein Maatschappij, die nog echte authentieke stoomtreinen over dit spoor laat rijden.

In het dorp Simpelveld dool je rond in de sferen van die periode in het vrij toegankelijke erfgoedpark, waar deze 5,8 km lange wandelroute via de groene paaltjes vlak langs komt. Parkeren is eenvoudig in Simpelveld en kan bijvoorbeeld bij het Natuurtransferium. Voor een heerlijk kopje koffie kun je goed terecht in het gezellige centrum.
Start- en eindpunt: Kruinweg 5, Simpelveld.

Drielandenpunt in Vaals - In het prachtige Vaals waan je je op een mooie vakantie in het buitenland. Dat is ook geen wonder: in een enkele stap ben je in Duitsland of in België. De Limburgers zijn met recht trots op dit unieke zuidelijke puntje van Nederland. Als je de SBB-paaltjes met het rode vlak gedurende 4,8 km volgt, zie je waarom: de uitzichten vanaf de Vaalserberg richting het Vijlenerbos zijn spectaculair. Een lekker kopje koffie drink je op de hoogste berg van het land: de Vaalserberg. Hier kun je ook gemakkelijk parkeren.
Start- en eindpunt: Viergrenzenweg 230, Vaals.

Kelmonderbosroute in Beek - De Kelmonderbosroute voert je 8,1 km lang door het prachtige gebied rondom Kelmond en Klein-Genhout. Na vertrek loop je even door de Beekse bebouwing, maar al snel ontdek je de bijzondere natuur langs de Keutelbeek. Vervolgens voert de wandelroute je door een fraai park, bossen, lanen en (hoogstam)boomgaarden.

Ook cultureel gezien is de verscheidenheid groot: naast holle wegen kom je door de twee buurtschappen Kelmond en Klein-Genhout, langs oude hoeven en echte Limburgse vakwerkhuisen. Andere monumentale gebouwen langs de route zijn Huize Genbroek en de St. Hubertusmolen. In het Kelmonderbos voeren talrijke bronnetjes een waterstroompje dat richting Beek kabbelt. In Beek zijn volop horecagegelegenheden waar je kunt genieten van een heerlijke kop koffie. De route is te volgen via de houten paaltjes met rood plaatje.
Start- en eindpunt: Raadhuisstraat 9, Beek.

Bron: visitzuidlimburg.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

PUZZELWINNAARS

OKTOBER EDITIE PARKSTAD LEEFT!
DE JUISTE OPLOSSING WAS:



‘Herfst is de tuin snoeien en je woning gezellig maken’

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

Mevr. M. Hartogs in Landgraaf
Dhr. J. Hacking in Gulpen
Dhr. H. Stijnen in Spaubeek

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



Bij aankoop van een kunststofkozijn, Gratis inzethor van het merk Unilux.*



ROLLUIKEN

Bij aankoop van een nieuw rolluik met een RS100 motor, **GRATIS UPGRADE** naar Somfy Solar motor!

Actie loopt t/m 15 december 2023*



Grote garagedeuren actie **Novoform!** ISO 45 evolution vanaf €1.360,00 incl. Novoport aandrijving met 2 handzenders, incl. 21% BTW, excl. Demontage/afvoer en excl. Montage*



Bij aankoop van een Nordic Fire pelletkachel, installatie gratis! *

Gevelelementen Montage Kruijen

Nievelsteenstraat 5, 6471CB Egelshoven (Showroom van ruim 150m²)
045-5414770 | info@kruijen-montage.nl | www.kruijen-montage.nl

* Acties geldig van 1 november 2023 t/m 15 december 2023
Vraag naar de actievoorwaarden!

- Pelletkachels & Houtkachels
- Horren
- Binnen- & Buitenzonwering
- Overkappingen
- Kozijnen & Garagedeuren

Gevelelementen Montage Kruijen al bijna 20 jaar een begrip

Bijna twee decennia geleden, in het huis van Jan Kruijen in Heerlen, begon hij zijn eenmanszaak voor Gevelelementen Montage Kruijen. Het bedrijf groeide gestaag en verhuisde van een woonhuis naar een winkelpand op de markt in Egelshoven. Het pand werd al snel te klein, en daarom verhuisde Gevelelementen Montage Kruijen naar het industrieterrein Julia in Egelshoven. Onze groei stopte niet. Dag na dag voegen zich talloze tevreden klanten, terugkerende en nieuwe, toe aan ons klantenbestand.

Met ons uitgebreide assortiment producten moedigen we onze klanten aan om hun woningen te verduurzamen. Denk hierbij aan kunststof kozijnen, rolluiken, garagedeuren, overkappingen en zonwering. Bovendien bieden we niet alleen producten om de warmte buiten te houden; we verkopen ook pelletkachels en houtkachels om de warmte in de winter binnen te halen. Onze producten zijn zorgvuldig geselecteerd voor hun hoogwaardige kwaliteit en duurzaamheid. Bij ons draait het niet alleen om functionele producten, maar ook om interieurdecoratie en lifestyle. Onze producten moeten niet alleen van de beste materialen zijn gemaakt, maar ook naadloos passen bij het interieur van uw huis. We doen ons uiterste best om onze klanten optimaal van dienst te zijn. Ons motto luidt: Een tevreden klant keert terug en is de beste vorm van reclame.

Garagedeuren

Onze collectie garagedeuren van Novoform biedt een breed scala aan ontwerpen en oppervlakken. Naast het esthetische aspect, dat aan uw wensen voldoet, hechten we het meeste belang aan isolatie en veiligheid. U kunt kiezen uit verschillende paneeldiktes, zoals ISO 20 en ISO 45. De ISO 45, met een dikte van 45 mm, is momenteel door Novoform ontwikkeld en gepatenteerd als de ISO 45 Evolution, waarbij thermisch onderbroken panelen zorgen voor extra hoge isolatie.

Kozijnen

Ons assortiment kozijnen omvat zowel Aluminium Heroal als kunststof VEKA, waarbij we uitsluitend de beste materialen selecteren. Onze kozijnen zijn niet alleen isolerend, maar ook robuust dankzij de meer-kamer-profielen en staalversterking. We bieden een uitgebreid scala aan kleuropties en glasvarianten. Alle kozijnen worden op maat gemaakt en voldoen aan de hoogste isolatie- en veiligheidsnormen.



Kachels

We hechten veel waarde aan het creëren van warmte in uw huis. Onze collectie hout- en pelletkachels van het Nederlandse merk Nordic Fire zijn van uitzonderlijke kwaliteit en voldoen aan strenge milieuvorschriften. Ze zijn niet alleen een lust voor het oog, maar ook milieuvriendelijk. Zowel onze pelletkachels als ecodesign houtkachels voldoen aan de eisen voor fijnstofuitstoot.



Rolluiken en zonwering

Onze uitgebreide collectie zonwerende producten biedt oplossingen voor bijna elke situatie, of het nu gaat om uw terras, serre of ramen. Onze rolluiken en zonwering zijn verkrijgbaar in alle RAL-kleuren zonder extra kosten. Bovendien werken we met het milieuvriendelijke Somfy solar systeem voor screens en rolluiken, wat resulteert in snellere montage, geen losse kabels en voordelen voor zowel het milieu als uw portemonnee.



Verkiezingen 2023: hoe zit dat nou precies?

De verkiezingen voor de Tweede Kamer van 22 november 2023 komen in zicht. In dit artikel ziet u de weg van stem naar zetel. Van het inkleuren van een hokje op de verkiezingsdag, tot het installeren van de nieuwe Kamerleden. Maar ook het proces wat daarop volgt. Hoe worden de nieuwe Kamerleden ontvangen? En hoe verloopt de formatie van het nieuwe kabinet?

De verkiezingscampagne

De campagne van de politieke partijen is volop gaande. Partijen hebben hun plannen bekend gemaakt in verkiezingsprogramma's. Politici gaan op pad om met burgers hierover te praten. Tijdens de verkiezingscampagne maken ze reclame voor hun politieke partij. Ze leggen uit wat de partij wil en hoe ze dat voor elkaar willen krijgen. Via sociale media, op televisie, op openbare bijeenkomsten en op scholen gaan politieke leiders en andere kandidaat-Kamerleden met elkaar in debat.



Hulp bij het stemmen: kieswijzers

De meeste politieke partijen stellen een verkiezingsprogramma op. Dat kan een uitgebreid programma zijn, compleet met doorberekeningen van de economische effecten, maar ook een A-viertje met enkele hoofdpunten. Als u niet weet op wie u moet stemmen, kan het handig zijn om een online kieswijzer in te vullen. Daarmee kunt u, door aan te geven met welke standpunten u het eens en oneens bent, bij de partij uitkomen die het beste bij u past. Er zijn veel kieswijzers. Ze vergelijken de verkiezingsprogramma's, maar kunnen ook gericht zijn op een specifiek onderwerp.



Op wie kunt u stemmen?

De meeste mensen die eenmaal een keuze hebben gemaakt voor een politieke partij, kiezen voor de lijsttrekker. U kunt ook het vakje rood maken van een andere kandidaat op de lijst. Het gebeurt regelmatig dat kandidaten in de Kamer komen die laag op de lijst stonden. Wanneer ze heel veel voorkeursstemmen behalen, kan dat genoeg zijn voor een zetel.



Wat is de kiesdeler?

De kiesdeler is het aantal stemmen dat een partij nodig heeft om één zetel in de Tweede Kamer te krijgen. Bijvoorbeeld: als er bij de Tweede Kamerverkiezingen 7,5 miljoen geldige stemmen worden uitgebracht, dan is de kiesdeler (7.500.000 gedeeld door 150 =) 50.000 stemmen. Voor elke 50.000 stemmen krijgt een partij een zetel.

Stemmen op 22 november

Op de dag van de verkiezingen mogen alle kiesgerechtigden een stem uitbrengen. Kiesgerechtigden zijn alle mensen van achttien jaar of ouder met de Nederlandse nationaliteit. De kiezer laat door te stemmen, weten welke politieke partij hij of zij in de Tweede Kamer en wellicht ook in de regering wil. De stembureaus zijn open van 7.30 tot 21.00 uur. Ook in het gebouw van de Tweede Kamer wordt een stembureau ingericht.

Hoe krijgt u een stempas?

Iedere gemeente houdt een kiesregister bij. Daarin staat welke inwoners stemrecht hebben. Als u in dit register staat, krijgt u uiterlijk twee weken voor de verkiezingen een oproepkaart of stempas. Daarmee kunt u stemmen in een stembureau in uw gemeente. U ontvangt ook de kandidatenlijst, het overzicht van de politieke partijen die meedoen en de personen op wie u kunt stemmen. De kandidatenlijst staat ook in kranten en op de website van de Kiesraad.

De nieuwe Tweede Kamer

Direct na de verkiezingen wordt duidelijk welke kandidaten zijn gekozen en hoe groot de fracties van de verschillende partijen in de nieuwe Tweede Kamer zijn. De toekenning van de laatste zetels duurt altijd enkele dagen; de Kiesraad berekent welke partijen deze toekomen. Op 6 december 2023 wordt de nieuwe Tweede Kamer beëdigd in de plenaire zaal. De nieuwe Kamerleden kiezen daarna hun Voorzitter.



Definitieve uitslag bekend

De Kiesraad overhandigt op 1 december de definitieve verkiezingsuitslag aan de Kamervoorzitter. In een openbare zitting van de Tweede Kamer wordt duidelijk wat de zetelverdeling is over de partijen en welke kandidaten zijn gekozen. Kijk vanaf 1 december op de website van de Kiesraad voor de definitieve uitslag.

Naar een nieuw kabinet

Op basis van de verkiezingsuitslag gaan Kamerleden, meestal de lijsttrekkers, namens hun fracties onderhandelen over de koers van een nieuw kabinet. Zij doen dit onder leiding van een informateur. De informateur gaat na welke partijen met elkaar een nieuw kabinet kunnen en willen vormen en welke problemen daarbij overwonnen moeten worden.



Coalitievorming

In Nederland moeten partijen altijd samenwerken om te kunnen regeren. Er is nog nooit een partij geweest die in zijn eentje een meerderheid had in de Tweede Kamer. Partijen zoeken samen naar een meerderheid om een regering te vormen. De partijen in de Kamer die het regeerakkoord hebben vormgegeven, noemen we de coalitie. De andere partijen vormen samen de oppositie.

Wie regeert het land?

In de periode tussen de verkiezingen en de officiële start van het nieuwe kabinet, blijft het oude kabinet in functie om lopende zaken af te handelen. Het doet doorgaans geen voorstellen die politiek gevoelig zijn en de Tweede Kamer behandelt die ook niet. Deze status wordt demissionair genoemd. Het huidige kabinet is sinds 7 juli 2023 demissionair.



Regeerakkoord en kabinetsformatie

Partijen die willen gaan samenwerken, maken samen een regeerakkoord. Daarin staat wat de regering in de komende vier jaar wil doen en bereiken. Bijvoorbeeld minder werkloosheid, lagere belastingen, een schoner milieu of meer geld voor onderwijs. Elke regeringspartij wil zoveel mogelijk van zijn eigen verkiezingsprogramma in het regeerakkoord zetten. Daarom is een regeerakkoord vaak een middenweg tussen wat de partijen willen. Wanneer er een regeerakkoord is, stopt de informateur. De formateur neemt het over. De formateur is de persoon die waarschijnlijk minister-president wordt. Deze gaat mensen zoeken die minister of staatssecretaris willen worden voor de coalitiepartijen en maakt zo de formatie af. Bij het aantreden van een nieuw kabinet benoemt en beëdigt de koning de ministers. Dan volgt de traditionele foto van het staatshoofd met de ministers op het bordes van Paleis Huis ten Bosch.





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

- Het grootste assortiment vlees, elke dag vers uit onze eigen slagerij
- Dé wildspecialist met 100% puur natuurvlees
- 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!





XL VOORDEEL



FAST LAAG

6.⁹⁹

per kilo



FAST LAAG

3.⁴⁹

per kilo

Verse kipfilet
schaal 2,5 kilo

(= € 17,48/schaal)

Verse kipvleugels
schaal 2 kilo

(= € 6,98/schaal)

100% NATUURVLEES UIT EIGEN SLAGERIJ





4.⁹⁹

500 gr.

Wildpoelet
van diverse soorten wild



6.⁹⁹

500 gr.

Grote hazenbouten



4.⁹⁹

per zak

Pangasiusfilet diepgevroren
zak 1 kilo (800 gr. netto)



GRILL

9.⁹⁹

per kilo

Warme gegrilde kipdrumsticks

Hierbij verklaren wij per 11 november het nieuwe carnavalsseizoen voor geopend!

Op 11 november is heel Zuid-Nederland in de ban van een van de meest kleurrijke en feestelijke tradities: de opening van het carnavalsseizoen. Terwijl de dagen korter worden en de winter voor de deur staat, luiden we weer het nieuwe carnavalsseizoen in.

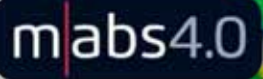
Om 11.11 uur 's ochtends verzamelen carnavalsliefhebbers zich op pleinen en in straten door de hele regio. Iedereen is uitgedost in de meest creatieve en kleurrijke kostuums. De ceremonie begint feestelijk, vaak vergezeld van lokale fanfares en muziekgezelschappen.

Kort seizoen

De hoogtepunt is het moment waarop de Prins met zijn gevolg het stokje overneemt van de burgemeester. Deze symbolische overdracht markeert het begin van het carnavalsseizoen. Daarna barst een uitbundig feest los, met muziek, dans, en heel veel gezelligheid. Het carnavalsseizoen is dit jaar erg kort en vroeg in het jaar, zaterdag 10 tot en met dinsdag 13 februari.

Volle agenda's

Tot die dolle dagen staan er de komende maanden weer veel gezellige carnavalsevenementen op de agenda. Met name Zuid-Limburg en Brabant staan bekend om zijn warme en gastrijke carnavalstraditie. De opening op 11 november is slechts het begin van een periode vol plezier en vertier. Deze unieke Limburgse viering is een onmisbare ervaring voor iedereen die van traditie, feest en folklore houdt.



VOAVEND SAME!

Mabs4.0 wenst iedereen een mooie start van een fantastisch carnavalsseizoen

www.mabs40.com

Kom werken bij Sevagram!
Wij hebben oog voor jouw
persoonlijke behoeftes.
Of je nu een hele hoop
ervaring hebt, net bent
afgestudeerd of zelfs
nog helemaal geen
zorgdiploma hebt:

**Wij zijn op
zoek naar jou!**

**Jouw
droombaan...
Daar zorgen
wij voor!**



www.sevagram.nl

kijk snel op
werkenbijsevagram.nl
voor de leukste baan in
Heerlen, Maastricht of het Heuvelland

