

PARKSTAD leeft!

IN ONS VOLGENDE NUMMER
(EIND JANUARI)

**CARNAVAL
SCHOOL & STUDIEKEUZE**

OOK ADVERTEREN IN DEZE SPECIAL?
BEL 06-50298807

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

DECEMBER 2023 | NUMMER 44

WINTERTIJD IN PARKSTAD EN KERSTSPECIAL



DE GEZELLIGSTE TIJD VAN HET JAAR

Terwijl we nog genieten van de warme herinneringen aan de zomer, koesteren we nu de gezelligheid rondom het knisperende haardvuur. De feestdagen naderen snel - Kerst staat voor de deur, en het aftellen naar deze prachtige tijd van het jaar is begonnen. Overal in huis zijn kerstversieringen te vinden, van mooie kerststukjes tot andere nostalgische kerstdecoraties die vanuit de zolder tevoorschijn zijn gehaald.

Samen verzamelen we rond de prachtig versierde kerstboom, omringd door cadeautjes, of zitten we aan een lange tafel voor een heerlijke avond vol gourmetten of fonduen. Daarnaast bieden de gezellige kerstmarkten een fijne plek om te vertoeven, en gedurende drie weken kunnen we volop genieten van schaatsen, curlen en de sfeervolle muziek bij Wintertijd Heerlen.

Het gehele team van Parkstad Leeft wenst iedereen warme en vreugdevolle Kerstdagen en een gezond en voorspoedig Nieuwjaar. Laten we ook komend jaar weer veel leesplezier beleven!

©Foto: Bas Quaadvlieg

27 januari | 10.00 - 14.00u

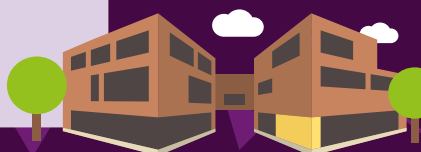
Open dag

13 dec. / 10 jan. | 15.00u

Minilessen

broekland-lvo.nl

broekland
college



20 jan. | 10.00 - 13.00u

Open dag

30 en 31 januari

**Doe- en
Infoavond**

emma-lvo.nl

emma
college



**Super Vleeshal
HENDRICKX
Smeermaas
Lanaken**

Schitterende
**Kerst- &
eindejaars
ACTIES** zie pag. 7



COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!
4e jaargang, december 2023, editie 44

Oplage: 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/Witter, 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

RandalEsser



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

© Icons: designed using Flaticon.com

VOORWOORD



Beste lezer van Parkstad Leeft en Maastricht Leeft,

We zijn inmiddels weer aan het eind van het jaar 2023 aangeland. Tjonge jonge wat is dit jaar weer omgevlogen! Er was dan ook van alles te beleven op zowel mondiaal als nationaal en regionaal gebied. Laten we kort even terugkijken.

Terugblik

Hoe erg het ook klinkt, maar helaas ging het jaar 2023 veelal over oorlog en ellende. Nog steeds is de oorlog tussen Oekraïne en Rusland één van de meest besproken onderwerpen wereldwijd. En de ene oorlog is nog volop aan de gang of het andere conflict tussen Israël en Hamas steekt alweer de kop op.

Kijken we op landelijk vlak dan is politiek toch wel één van de populairste thema's geweest die ons hebben beziggehouden. Na de val van kabinet Rutte IV als gevolg van onder meer het mislukt asielbeleid, de aardbevingskwestie in Groningen en de toeslagenaffaire kregen de burgers de mogelijkheid op 22 november opnieuw hun stem te laten gelden tijdens de Tweede Kamerverkiezingen. Hoe hiervan het verloop wordt en welke gevolgen dit voor ons allen zal krijgen, zullen we komend jaar ervaren.

Waar Parkstad Leeft en Maastricht Leeft zich voornamelijk mee heeft bezig gehouden, is het regionale nieuws, want dat is voor velen van ons net zo belangrijk, zo niet nog belangrijker dan de rest van de berichtgevingen. Ieder jaar proberen we zoveel mogelijk leuke en interessante artikelen te schrijven die telkens gerelateerd zijn aan de periode waarin de betreffende uitgaven uitkomen. Nog steeds krijgen we hele leuke, lieve en enthousiaste reacties van lezers, hetgeen ons de kracht geeft op deze voet verder te gaan.

Trots

Met trots willen we daarom nog even aanstippen dat Parkstad Maastricht inmiddels alweer 1 jaar verschijnt in Maastricht en omstreken en Parkstad Leeft haar 4-jarig jubileum heeft bereikt. Onze persoonlijke dank gaat hiervoor uit naar onze trouwe adverteerders, want zonder hen was het onmogelijk geweest u maandelijks te kunnen voorzien van dit mooie gratis huis aan huis magazine. Ons team zal er met veel plezier alles aan doen Parkstad Leeft en Maastricht Leeft ook dit jaar iedere maand weer met leuke en actuele items in de regio Zuid-Limburg op de deurmat te krijgen.

We wensen jullie, behalve een gezond en prachtig nieuwjaar, heel veel leesplezier in 2024!

Team Parkstad Leeft en Maastricht Leeft!

KERST EN NIEUWJAAR

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

ARRENSLEE
BETHLEHEM
CADEAUTJES
CHAMPAGNE
ENGELNHAAR
GEZELLIGHEID
GOURMETTEN
KERSTBAL
KERSTBOOM
KERSTDIS
KERSTGEDACHT
KERSTMAN
KERSTVERSIERING
KRIBJE
LAMPJES
NIEUWJAARSDAG
OLIEBOLLEN
PIEK
RENDIEREN
RUDOLPH
SNEEUWPRET
STAL
STERRETJES
VUURWERK



Oplossing

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 12 JANUARI 2024
NAAR PARKSTADLEEFT@RANDALESSER.NL

J.scherpenhuizen
transport

Snel – betrouwbaar
& Kwalitatief!

Al binnen 24 uur
offerte op maat.

Faciliteiten

- Verhuizingen
- Internationale verhuizingen
- Ontruiming
- Klein transport

Contact

0621401096

Volg ons ook op facebook

MIJN Lunchcafé

SOCIAAL & HUISELIJK
ONTBIJTEN-LUNCHEN-KOFFIE

Scan de QR code en bekijk onze website

MIJNLUNCHCAFE

WAAR ZIJN WIJ TE VINDEN

CASINOLAAN 6
6372 XG LANDGRAAF
INFO@MIJNLUNCHCAFE.NL

BEL ONS
+31642970010



auping

Inizio & Adagio matras

2^e halve
prijs*

Geniet nu van fijn voordeel op je nieuwe matras. Bij aankoop van een Inizio of Adagio matras ontvang je namelijk het tweede matras voor de halve prijs.

*Bekijk de voorwaarden online of in de winkel.

GASSE

SLAAPCOMFORT

Irmstraat 54-60, Simpelveld | gasse.eu



Kerstdiner voor 4 personen



Voorgerecht

Frisse garnalencocktail

De garnalencocktail met Hollandse garnalen en ouderwetse zelfgemaakt cocktailsaus. Kan het makkelijker? Kan het lekkerder? Wanneer je de beste kwaliteit Hollandse garnalen koopt, heb je met de garnalencocktail altijd een succes in handen!

Ingrediënten:

- 750 gr ongepelde Hollandse garnalen
- 200 ml mayonaise
- 1 tabasco naar smaak
- 2 ketchup
- 1 el whisky
- zout en witte peper
- 1 citroen
- 4 blaadjes botersla
- paprikapoeder
- 4 ronde schijfjes citroen
- 4 takjes peterselie ter garnering

Bereidingswijze:

Maak eerst de cocktailsaus. Dat kan ook al een dag van te voren - al is het echt in no time klaar. Spatel de mayonaise, tabasco, ketchup, whiskey, een snuf zout, wat (witte) peper en het sap van een halve citroen door elkaar. Proef of je nog wat wilt aanpassen. Was en droog (!) de slasoort die je gebruikt goed. Bewaar mooie grote blaadjes voor de garnering.

Serveer de garnalencocktail het liefst in een mooi cocktailglas zoals deze, maar als je die niet hebt, kan een wijnglas ook prima dienst doen. Snijd sla die je over hebt heel fijn. Meng nu de sla en garnalen met de saus (hou een beetje saus achter) en verdeel ze over de glazen en slakommetjes. Garneer elk glas met een laatste lepel saus en een snufje paprikapoeder. Zet een schijfje citroen op de rand en garneer lekker ouderwets met een takje peterselie.



Hoofdgerecht

Knien in t zoer (Konijn op Limburgse wijze)

Bij wie stond vroeger tijdens de kerst geen 'knien' op tafel? Een ouderwets overheerlijk recept op Limburgse wijze. Serveer je gasten eens een traditonele Limburgse maaltijd met Konijn op Limburgse wijze. Heerlijk konijn in een zoete saus met volop kruiden.

Ingrediënten:

- 750 ml Azijn
- 3 Uien
- 4 Laurierblaadjes
- 5 Kruidnagels
- 75 g Roomboter
- 250 g Appelstroop
- 600 g Ontbijtkoek
- 4 Konijnenbouten
- 250 ml Water
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Zet het konijn minimaal 24 uur van tevoren in de marinade. Bewaar de afgesloten pan in de koelkast of buiten als het buiten koud genoeg is. Laat 's ochtends de konijnenbouten uitlekken in een vergiet. Dep ze droog met keukenpapier of een schone theedoek. Verhit boter in een grote braadpan en bak de konijnenbouten kort op hoog vuur tot ze rondom bruin zijn. Bestrooi de bouten met zout en peper en voeg dan de uien toe aan de pan. Bak deze mee op laag vuur. Voeg laurierbladeren, kruidnagels, appelstroop (naar smaak) en 3 sneetjes ontbijtkoek toe. Roer alles goed door tot alle ingrediënten opgelost zijn en de saus goed heet is. Voeg eventueel een beetje water toe als de saus te dik is. Laat het geheel op een klein pitje sudderen tot het vlees iets loslaat van het bot. Maak de saus af op smaak met zout, eventueel port of madeira of andere rode wijn en bind met allesbinder of aardappelmeel. Zorg dat de saus niet te dik wordt. Voeg op het laatst een scheutje azijn toe als de saus te zoet is.

Serveertip:

Serveer bijvoorbeeld met aardappelpuree of frietjes en gestoomde groenten.



Nagerecht

Appel Crumble

Een lekkere appelcrumble als toetje is altijd goed! Wij zijn dol op de combinatie van warm fruit en zoet kruimeldeeg. Met een bolletje ijs of een flinke toef slagroom erbij is het helemaal feest. Zelf appelcrumble maken is echt heel eenvoudig. Aan dit appelcrumble recept hebben we nog wat hazelnoten toegevoegd voor een extra bite. Je kan dit appelkruimel toetje ook in eenpersoons bakjes maken, maar zo'n grote schaal vol is ook heel fijn. Opscheppen maar!

Ingrediënten:

- 5 appels (bijv. Jonagold)
- 50 gr hazelnoten
- 30 gr rozijnen
- 75 gr koude roomboter
- 75 gr zelfrijzend bakmeel
- 50 gr havermout
- 75 gr suiker
- 1 el kaneel
- Snufje zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden (hetelucht).

Schil de appels en snijd ze in stukken. Niet te groot, maar ook zeker niet te klein. Wij snijden één appelpartje in drieën. Verdeel de kaneel en één eetlepel suiker over de appeltjes en roer even om. Voeg vervolgens de hazelnoten en de rozijnen toe en laat de smaken goed op elkaar inwerken.

Bereid in de tussentijd het kruimeldeeg. Snijd de boter in blokjes en doe deze in een kom. Voeg het zelfrijzend bakmeel en de suiker toe en meng dit door elkaar. Het deeg moet geen massa worden, maar allemaal losse kruimels. Dit doe je door het deeg een beetje tussen je handen heen en weer te wrijven. Als laatste voeg je de havermout toe en meng dit even goed door de kruimels.

Verdeel de appeltjes over een ovenschaal en kruimel het deeg over de appels heen. Bak de crumble in 30 minuten af in de voorverwarmde oven. Serveer de appelcrumble met ijs of slagroom.



Prachtige Advent

EINKAUFSPARK
MAGNUS
AM WASSERTURM

Shopping
zondag
10 december
13 tot 18 uur

1. tot 24 december Video-Adventskalender

Win elke dag geweldige prijzen uit onze winkels met onze Facebook adventskalender



10 december 13 tot 18 uur Shopping Zondag

Plezier voor kinderen met een draaimolen, kinderautobaan, schminken, glittertattoos en meer. De kerstman geeft zoete verrassingen weg

Am Wasserturm 11-17 · 52531 Übach-Palenberg · www.magnus-einkaufspark.de
Maandag t/m vrijdag tot 20 Uhr, zaterdag tot 18 Uhr · 425 gratis parkeerplaatsen



Nieuwe contouren Brand brouwerijterrein Wijre worden zichtbaar

Vandaag zijn de eerste schetsen van de herinrichting van het brouwerijterrein in Wijre met de bewoners van het Limburgse dorp gedeeld. De kenmerkende historische panden blijven in het ontwerp vanzelfsprekend fier overeind staan en zullen de bakens zijn waaromheen de nieuwe inrichting van het terrein vorm krijgt. Typische Brand iconen als het proeflokaal in de pastorie, het rode gebouw, de koeltoren en 't Kelderke; stuk voor stuk krijgen ze een prominente plek in het nieuwe ontwerp waarbij goed gekeken wordt naar hoe het vroeger was. Met ruimte voor de unieke natuur in het Geuldal, recreatie en samenzijn. En dit alles onder het genot van een glas vers gebrouwen speciaalbier uit het nieuwe brouwhuis.

Olivier Plooi, eindverantwoordelijk voor de Brand Brouwerij: "In de loop der tijd is het huidige brouwerijterrein door de groei van Brand een lappendeken geworden met gebouwen die vooral functioneel waren maar minder fraai voor het aangezicht. Juist die charme van het eerste uur gaan we weer in oude luister herstellen. We willen met het nieuwe brouwerijterrein echt van meerwaarde zijn voor Wijre. Het moet een geliefde ontmoetingsplek worden voor zowel bewoners als bierliefhebbers van buiten".

Onlosmakelijk verbonden

Brand is met de herinrichting van het brouwerijterrein niet over één nacht ijs gegaan. In aanloop naar het ontwerp is uitvoerig met de gemeente, de provincie en bewonerscollectieven gesproken. Het ontwerpteam van **HeusschenCopier Landschapskracht** uit het naburige Gulpen heeft vervolgens een ruimtelijke vertaalslag gemaakt wat heeft geresulteerd in het voorlopige schetsontwerp dat vandaag is gepresenteerd. Hierbij is niet alleen naar het brouwerijterrein gekeken maar juist ook hoe het geheel opgaat in het glooiende Geuldal met scherp oog voor het dorpsaangezicht. De toegang tot het heuvelland, de brouwerijstraat en zicht op het kasteel zijn ook allemaal meegenomen in het ontwerp dat er nu ligt. *"Brand en Wijre zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hier ligt het fundament; de wortels van de geliefde brouwerij zijn diep in de Limburgse grond verankerd. Het dorp en de brouwerij zijn echt vergroeid met elkaar. Met het ontwerp hebben we die bijzondere band willen versterken door gebruik te maken van het authentieke en industriële karakter van de brouwerij maar dan in de natuurlijke setting van het Geuldal", aldus Mark Proosten van HeusschenCopier Landschapskracht die het ontwerpproces heeft geleid. "Het is aan de inwoners van Wijre en liefhebbers van Brand om te bepalen of we daarin zijn geslaagd".*

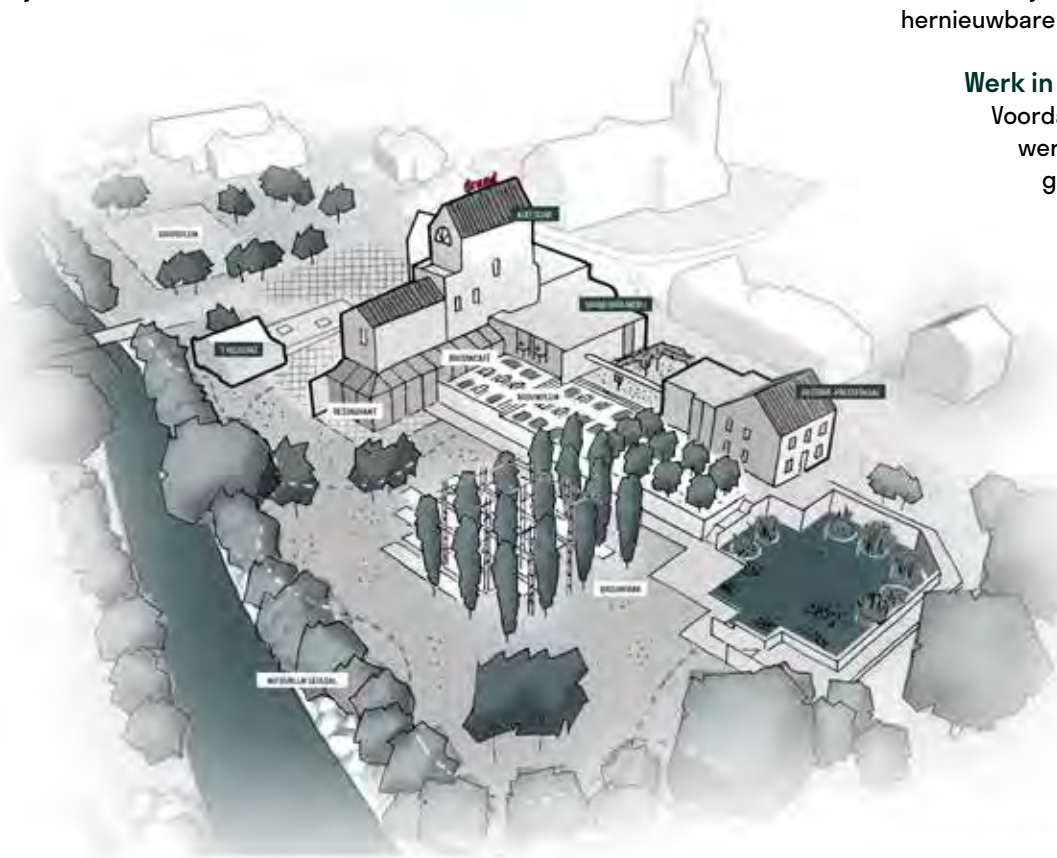
Frisse blik

Naast respect voor het verleden is in het ontwerp met een frisse blik gekeken naar het heden en de toekomst. Doorkijkjes van vroeger worden weer vrijgemaakt zodat andere mooie gebouwen in het dorp beter zichtbaar worden en bewoners het Geuldal weer in kunnen kijken. Ook wordt met maatschappelijke opgaves, zoals de hoogwater problematiek, rekening gehouden en in samenwerking met gemeente en waterschap gezocht naar creatieve oplossingen die het terrein te bieden heeft. Delen van de huidige brouwerij worden waar mogelijk bewaard en opnieuw ingezet, zoals de kelder van het

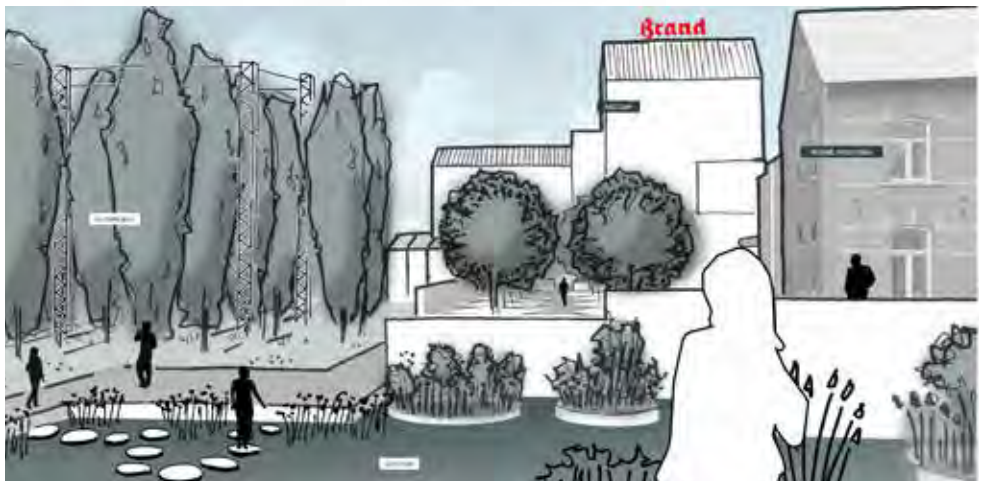
brouwhuis welke getransformeerd kan worden tot een waterpartij. Op de plek waar nu vergistingstanks staan komen grote populieren waardoor natuur en bebouwing in elkaar opgaan. Een van de andere ideeën is om in bestaande kelderruimtes plek te creëren voor 'vertical farming'. En uiteraard komt er ook een plein of terras waar mensen samen kunnen zijn en kan er genoten worden van Limburgse lekkernijen in de inpandige brasserie. En misschien nog wel het allerbelangrijkste is dat het nieuwe brouwhuis waar brouwmeester Nils Reichhardt en z'n team de Brand speciaalbieren brouwen helemaal tot z'n recht komt. Brand en het brouwerijterrein draait straks volledig op hernieuwbare energie.

Werk in uitvoering

Voordat de gepresenteerde schetsen werkelijkheid worden moet er nog veel gebeuren. Alle gebouwen die het zicht op de oorspronkelijke contouren onttrekken moeten worden ontmanteld en afgebroken. De eerste stappen zijn hiervoor al gezet. Naar verwachting begint in 2025 de opbouw en is het doel om in 2026 het nieuwe brouwerijterrein voor het publiek open te stellen. Tijdens de werkzaamheden blijven het Proeflokaal en het nieuwe brouwhuis volledig operationeel en zijn gasten meer dan welkom om van de Limburgse gastvrijheid te genieten.



Afbeeldingen: ©HeusschenCopier Landschapskracht





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



Feestvlees

- Feestgebraad** € 7,95/kg
(Filetrollade – uitbeende filet) Super mals en sappig
- Rosbief extra** € 15,99/kg
- Biefstuk extra** € 17,25/kg
vanaf 3 kilo € 16,25/kg
- Feestsoepvlees** € 9,95/kg
zonder been, extra mager
- Kalfsgehakt** € 8,45/kg
- Kalkoenfilet** € 9,95/kg
- Kalfsoester** (Tournedos) € 22,00/kg
- Konijnenbillen** € 9,99/kg
- Gevulde kalkoen** € 13,50/kg
Gevuld met gehakt, gedroogde pruimen en pistache (3 dagen op voorhand bestellen!)
- Westernsteak** € 2,65/stuk
- Ossenstaart** € 9,75/kg
- Rundstong** € 11,50/kg

Ook carpaccio bij ons te verkrijgen!

Van het huis

Oven klaar opwarmen in een feestelijk luxe aluminium bakje

Bereid door onze TOP kok! per portie

- Gebakken Rosbief** € 15,90/500g
met champignonroomsaus of peperroomsaus
- Gebakken Kalkoenfilet** € 13,90/500g
met champignonroomsaus of peperroomsaus
- Rundstong** € 17,45/500g
met champignon-tomatenroomsaus
- Varkenshaasje** € 12,49/500g
met champignonroomsaus of peperroomsaus

- Videe - koninginnehapje** € 12,00/kg

- Worstenbroodjes** € 1,75/stuk
met slagersgehakt
10 stuks voor € 15,00



Feestroomsoepen

- Tomatenroomsoep** € 7,99/L
- Aspergeroomsoep** € 8,49/L
- Bospaddestoelenroomsoep** € 8,49/L



Feest BBQ colli

- 5 souvlaki's
- 5 gemarineerde kipfilets
- 5 witte worsten
- 5 gemarineerde halskoteletten
- 5 köftes voor 5 personen € 28,90



Zie website: www.supervleeshalhendrickx.be

Steengrill-schotel

Kalfslapje
Biefstuk gemarineerd
Varkenslapje
Kipfilet gemarineerd
Grillworstjes

350gr per persoon



€ 9,95

Fondue schotel

Biefstukblokjes
Varkenshaasje
Fondue balletjes
kipfilet
Fondue worstjes

350gr per persoon



€ 9,95

Tteppanyaki-schotel

1 souvlaki
1 kalfslapje
1 biefstuk
1 kipfilet
1 köfte

350gr per persoon



€ 9,95

Gourmetschotel

Biefstuk gemarineerd
Varkenshaasje met spek
Mini hamburgers
Kipfilet gemarineerd
Gourmetworstjes

350gr per persoon



€ 9,95

Grillschotel

1 kipsaté
1 varkensaté
1 mini-tournedos
1 hamburger
1 worst

350gr per persoon



€ 8,49

Griekse schotel

2 souvlaki's
Gyros
Köfte
Gemarineerde ribbetjes

350gr per persoon



€ 8,49

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 filet-koteletten
- 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 ros-bief
- 1 kg kipfilet
- 1 kg kalfsbraadworsten
- 1 kg gemengd gehakt
- 1 kg western steaks
- 1 kg rundsstoofvlees
- 1 kg wiener-of pragerschnitzel
- 1 kg vleesribben
- 1 kg rundshamburgers
- 1 kg kippenbillen

10 kg voor

€ 89.50

Kinderschotel

Mini gehaktballetjes
Mini hamburger
Mini worstjes
Mini brochet

250gr per kind

€ 4,99



Openingsuren:

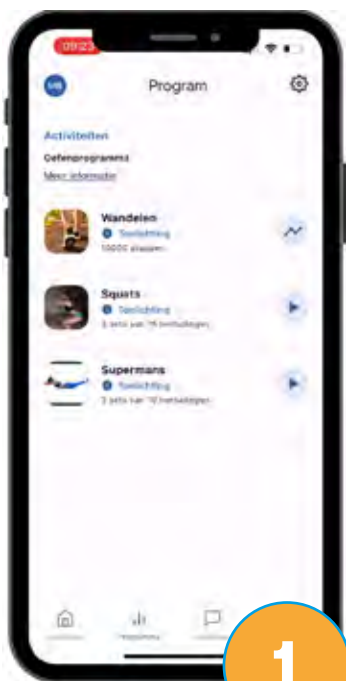
Woensdag, donderdag & vrijdag
van 09u00 tot 17u00
Zaterdag van 09u00 tot 16u30
Zondag, maandag
& dinsdag Gesloten

Let op!

Zondag 24 en 31 december
zijn we **geopend** van 9u tot 15u.
Verlof van 1 t/m 9 januari 2024.
10 januari terug **OPEN**.

Bestellen: Voor een goede organisatie tijdens
de feestdagen zijn we verplicht de bestellingen met Kerstmis
vóór 17 december en liefst ook voor de eindjaar te ontvangen.
24 & 31 december worden geen telefoon opgenomen!!!





1

Move4Vitality, wat is het?

Move4Vitality is een app die fysiotherapeuten en hun cliënten helpt tijdens de behandelingsperiode of daarna om 24/7 met een gezamenlijk programma te werken aan de vooruitgang van de aandoening.

Hoe werkt het?

De fysiotherapeut spreekt met u een aan de aandoening gerelateerd oefenprogramma af voor bijvoorbeeld etalagebenen, COPD of artrose (zie scherm 1). U krijgt van Move4Vitality een activiteitenhorloge (scherm 2) dat continue registreert welke oefeningen door u zijn gedaan (scherm 3). U geeft dagelijks aan het eind van de dag aan wat de vermoeidheids- en pijnscores waren bij de oefeningen (scherm 4). De fysiotherapeut heeft de gelegenheid om u, als de scores daartoe aanleiding geven, bij te sturen (scherm 5). Daarmee werkt u dus dagelijks in uw eigen omgeving en op momenten dat het u uitkomt aan uw herstel.

Voor wie?

Het aantal behandelingen bij een fysiotherapeut is beperkt. Maar de aandoening die u heeft, is van langdurigere aard en soms zelfs permanent. Dan is het toch nodig dat u actief aan herstel blijft werken of daardoor kunt voorkomen dat de aandoening verergert. Met Move4Vitality kan dat dan nog steeds met de fysiotherapeut op de achtergrond. Hij kan monitoren welke activiteiten u verricht en hij beoordeelt of die passend zijn in uw geval. Daar waar nodig kan hij actief met u communiceren en bijsturen. Hiermee hebt u dus eigenlijk permanente ondersteuning van uw eigen fysiotherapeut.

Hoe verkrijgbaar?

Informeer bij uw fysiotherapeut of hij dit wilt ondersteunen. Als hij dat wil, zal hij een voor u op maat gemaakt oefenprogramma samenstellen. Daarna kunt u hiermee al voor 1 euro per dag aan de slag.

www.move4vitality.nl



2



3



4



5



Roelof van der Westen
Gezondheidswetenschapper

Mijnbeweegcoach, wat is het?

Mijnbeweegcoach maakt gebruik van de Move4Vitality app. Het verschil zit erin dat nu niet een fysiotherapeut op de achtergrond meekijkt, maar een ervaren beweegcoach. Ook hij zal u met de Move4Vitality app begeleiden in uw streven naar maximale vitaliteit.

Voor wie?

Mijnbeweegcoach is voor iedereen die aan z'n eigen vitaliteit wil werken en daartoe een aantal keren per week, en soms zelfs iedere dag, oefeningen wil doen om dat te bereiken. Dat kan variëren van een aantal keren per week een minimaal aantal stappen zetten (wandelen) tot oefeningen die helpen bij bijvoorbeeld traplopen of opstaan. Oefeningen waarvoor geen bezoek aan de fysiotherapeut nodig is maar die wel nodig zijn om vitaal te blijven. Om ook hier te voorkomen dat u oefeningen doet die een averechts effect hebben kijkt, net als bij Move4Vitality, een beweegcoach over uw schouder mee die u eventueel daarbij kan begeleiden of corrigeren.

Daarnaast is het gebruik maken van mijnbeweegcoach voor veel mensen een aansporing om de noodzakelijke oefeningen ook met voldoende regelmaat te doen. U krijgt dus een professionele begeleider die op de achtergrond meekijkt naar de effecten van uw oefeningen en die, waar nodig, bijstuurt.

Hoe verkrijgbaar?

Vanzelfsprekend krijgt u, indien u dat wenst, van ons een Garmin activiteitenhorloge dat uw activiteiten registreert en doorgeeft aan de beweegcoach. U kunt hiervan ook gebruik maken als u zelf al een horloge hebt dat al deze activiteiten registreert. Meer daarover leest u op www.mijnbeweegcoach.nl. Daar kunt u dan ook de keuze maken of u van een abonnement met Garmin activiteitenhorloge gebruik wilt maken. Meedoen met mijnbeweegcoach.nl kunt u al voor 1 euro per dag. Daarvoor krijgt u, zoals genoemd, professionele begeleiding van een coach op afstand.

Geïnteresseerd?

Ga naar www.mijnbeweegcoach.nl.





*Mijn **BEWEEG**COACH
houdt mij **VITAAL**
met **Move4Vitality***

Nu 1e MAAND GRATIS

mijnbeweegcoach.nl





Decemberprogramma bij SCHUNCK Bibliotheek

In de laatste maand van het jaar geeft de Bibliotheek in Heerlen in haar programmering voor volwassenen graag het podium aan verschillende goede doelen en er is tijd voor bezinning en verdieping. De jeugd kan - in pyjama - verdwijnen in een verhaal of samen met een kunstenaar de eigen slimme, leuke en/of gekke wijsheden vastleggen als tegeltjeswijsheid.

Lezing: Waarom zou je je schamen voor je ziekte?

Op Wereld Aids Dag neemt prof. dr. Arjan Bos je mee door onderzoeken over zelfstigma en schaamte. Na de lezing is er een panelgesprek rondom zelfstigmatisering en schaamte bij chronische ziekten.

Vrijdag 1 december, 20:00 uur / SCHUNCK Glaspaleis / gratis, na aanmelding op schunck.nl



Amnesty International / Write for Rights

Wederom is SCHUNCK gastheer voor de nationale Write for rights actie van Amnesty International. Loop binnen en schrijf een brief of kaart aan mensen die onrecht door regimes gevangen worden gehouden en laat ze zo weten dat ze niet vergeten zijn.

Zaterdag 9 december, 13:00 - 17:00 uur / zondag 10 december 13:00 - 17:00 uur / SCHUNCK Glaspaleis / loop binnen

Voorleeshalfuurtjes - speciale edities (2-8jr)

We maken het in de bieb warm, knus en gezellig! Al helemaal tijdens het voorleeshalfuurtje, waar je in deze feestmaand ook 's avonds, in je pyjama mag komen luisteren naar een mooi verhaal.

Voorleeshalfuurtje in je pyjama: Woensdag 6, 13 en 20 december, 18:30 - 19:00 uur / SCHUNCK Glaspaleis / loop binnen
Boekenbabbel Italiaans: Zaterdag 2 december, 10:00 - 10:30 uur / SCHUNCK Glaspaleis / loop binnen



SCHUNCK is een multidisciplinair cultureel instituut met een museum voor moderne en hedendaagse kunst, een centrum voor onderzoek en presentatie op het terrein van architectuur en stedenbouw, een muziek- en dansschool en een openbare bibliotheek, aangevuld met een restaurant en café. Het doel is om met een multidisciplinaire programmering zoveel mogelijk mensen te bereiken en te inspireren.

SCHUNCK
Museum / Muziek en Dans / Bibliotheek
communicatie@schunck.nl
045-5772200

Bongerd 18
6411 JM Heerlen
www.schunck.nl

Boekenmarkt afgeschreven boeken

De jaarlijkse boekverkoop van afgeschreven boeken gaat weer van start. De mooiste boeken wisselen voor €1,- van eigenaar en vinden zo een nieuw thuis.
Vanaf 6 december in alle SCHUNCK Bibliotheken

Workshop: Enne? Wat zeg jij nou? (7+ jr)

Verdienen de uitspraken van jouw kind ook een tegeltje? Laat ze dan meedoen met deze workshop en 'vertel' de uitspraak onder leiding van een echte kunstenaar.

Woensdag 6 december, 14:00 - 16:00 uur / SCHUNCK Bibliotheek Heerlerheide

Woensdag 13 december, 14:00 - 16:00 uur / SCHUNCK Bibliotheek Hoensbroek



Voorleesmarathon: 'Het Achterhuis'

Heerlenaren lezen voor uit het dagboek van Anne Frank om aandacht te vragen voor kinderen in oorlogssituaties. Gelijktijdig vindt ook de Write for Rights actie van Amnesty International plaats.

Zaterdag 9 december, 13:00 - 17:00 uur / SCHUNCK Glaspaleis / loop binnen



Hitjesvijver CAMPING

Tijdelijke woonruimte nodig?
Informeer vrijblijvend
Tel: +31 (0) 45 521 13 53
Mail: info@hitjesvijver.nl

ZIN IN EEN FEESTJE?
ALL-IN FEEST VOOR SLECHTS € 31,50 pp.

5,5 uur incl. drank (bier, fris, wijn) en eetbuffet (koud buffet, chinees of bbq)
Bijvoorbeeld: 40 personen voor € 1260,-

SGH: ook uw adres voor communie, koffietafel, vergadering, training en opleiding

SGH

Gemeenschapshuis Heksenberg, Hei-Grindelweg 84, 6414 BT, Heerlen-Heksenberg
Overige informatie: T: 045-5212192 of www.gemeenschapshuisheksenberg.nl



FESTIVE WINTER FAIR


TOPVINTAGE
BOUTIQUE

Bezoek de FESTIVE WINTER FAIR BIJ TOPVINTAGE

Op vrijdag 15 en zaterdag 16 december opent de Festive Winter Fair haar deuren!

Breng een bezoek aan onze winkel en outlet om de Topvintage beleving te voelen en te ervaren. Laat je inspireren door de tijdloze elegantie van onze vrouwelijke collectie tijdens onze modeshows en geniet van speciale giveaways, goodiebags en kortingsacties.

Struin langs onze sfeervolle mini kerstmarkt met o.a. prachtige lifestyle, interieur en beauty artikelen. Daarnaast heb je ook de mogelijkheid om bij te dragen aan goede doelen die wij met liefde ondersteunen.

ZIEN WE JOU OP DE FESTIVE WINTER FAIR?

Mis deze unieke kans niet om de feestdagen in te luiden. Wij kijken ernaar uit om dit samen met jou te vieren!

**15&16
december**

VAN 10.00 UUR
TOT 17.00 UUR.

WIEBACHSTRAAT 9
6466 NG KERKRADE

Scan voor
meer info



WWW.TOPVINTAGE.NL



Berden Wonen en Mode biedt meer

De vierde etage van Berden is dé hotspot van Heerlen geworden. Lunchcafé Ambiance en het unieke koken, geven en genieten concept van ByVersloot hebben fijne burens erbijgekregen. Boekhandel Dominicanen is samen met Coffeelovers de totaalbeleving bij Berden Wonen, Mode & Meer komen versterken.

In Heerlen vind je alles onder één dak. Naast de uitgebreide woon-, slaap-, en modeafdeling is het hier ontspannen shoppen bij de gerenommeerde namen die in het warenhuis te vinden zijn: naast de kookartikelen van ByVersloot vind je mooi ingerichte shop-in-shops met de verzorgingsproducten van Ici Paris XL, de koffers en tassen van Van Os, de sieraden en horloges van Mynt juwelier en de schoenen van OMODA die onlangs aan het uitgebreide assortiment van Berden Wonen, Mode & Meer zijn toegevoegd. In Heerlen kun je voor alles terecht. Het is een totaalbeleving; uitgebreid shoppen en ontspannen lunchen of koffiedrinken, wat wil je nog meer?

Coffeelovers

Berden Heerlen heeft nu ook een Coffeelovers. De overheerlijke koffie en andere lekkernijen zijn een mooie aanwinst op de bovenste etage van het warenhuis. Met een terras dat aan maar liefst drie kanten een geweldig uitzicht over Heerlen biedt, is dit een fijne plek om rustig te genieten.

Boekhandel Dominicanen

Berden is trots op de komst van Boekhandel Dominicanen, die al jaren in de eeuwenoude kerk in Maastricht gevestigd is maar nu dus ook het warenhuis in Heerlen is komen versterken. Naast mooi gevulde boekenrekken waar de liefhebber een goed boek kan vinden, komen ze met een gevarieerd activiteitenprogramma; denk aan boekpresentaties, signeersessies, kunstexpo's en andere events. Alles is gericht op beleving.

Lunchcafé Ambiance

Op de vierde etage ligt een vertrouwde plek voor een lekkere koffie of lunch. Lunchcafé Ambiance heeft een eigentijdse look gekregen; een sfeervolle plek voor een uitgebreide lunch, een snelle hap of een lekker stuk Limburgse vlaai. Met terras dat gedeeltelijk overdekt is en een fantastisch uitzicht heeft.

OMODA

OMODA heeft een mooie shop-in-shop in Heerlen, met een uitgebreide collectie voor dames, heren en kinderen. De schoenen, tassen en accessoires zijn een lust voor het oog, dus loop hier vooral eens binnen om je outfit helemaal af te maken.

Van Os tassen en koffers

Voor tassen en koffers van maar liefst 110 mooie merken moet je bij Van Os zijn. Ze zijn dé specialist en bieden naast tassen en koffers ook een ruime collectie aan reisbagage van goede merken, in alle kleuren, maten én materialen. Dus meer dan alleen leer.

ICI Paris XL

ICI Paris XL is dagelijks met mooie producten bezig. Ze hebben een breed aanbod aan parfums, huidverzorging en make-up in de winkel waarbij een professionele en persoonlijke service voorop staan. Iedere klant is uniek. Het team streeft er dan ook elke dag naar om klanten de beste versie van zichzelf te tonen.

jewels and watches

Mynt

Een armbandje voor je dochter, een smartwatch voor je partner, zelfs voor de mooiste trouwringen ben je bij Mynt jewels and watches aan het juiste adres. Of shop de leuke Zinzi



sieraden en horloges. Van Michael Kors tot Hugo Boss, van Fossil tot Citizen, alles voor het mooiste cadeau.

Visser Chocolate

Visser Chocolate volgt de laatste foodtrends en verdiept zich in nieuwe recepturen en smaakcombinaties. Voor de shop bij Berden in Heerlen hebben ze de Picasso ontwikkeld, gekleurde bolvormige lekkernijen die een enorme hit zijn geworden en nu zelfs in Moskou en Engeland in de schappen liggen. Maar ze willen niet alleen waanzinnig lekkere chocoladeproducten maken, ze willen dit ook duurzaam doen en met aandacht voor mens en milieu.





Berden

mode, wonen & meer



ByVersloot

koken | geven | genieten

Kookliefhebbers, opgelet! ByVersloot is een kookwinkel in de breedste zin van het woord. Met een ruim assortiment op het gebied van koken, geven en genieten. Van de lekkerste koffie en thee tot de gedekte tafel en de goed voorziene keuken. Van mooi bestek tot een technisch perfecte koffiemachine of luxe barbecue. Voor de hobbykok of voor de liefhebber van lekker eten. De gerenommeerde merken worden in de winkel voorzien van een vakkundig advies. Kortom, deze winkel is echt genieten voor iedereen die van koken of gezellig tafelen houdt. En dat in een sfeervol opgezette setting bij Berden in Heerlen.



Promenade 12, 6411 JK Heerlen

Berden

Wonen, Mode & Meer

Het assortiment is breed en compleet, dat moge duidelijk zijn. De mooiste afdelingen waar mode, wonen, slapen en bijvoorbeeld ook huishoudtextiel uitgebreid gepresenteerd worden, gecombineerd met diverse shop-in-shops die het aanbod nog veelzijdiger maken.

Een comfortabel bed, een fijne broek of een relaxte stoel, je vindt het bij Berden. En ook voor een lekker geurtje, een mooi sieraad, een trendy schoen, een classy tas, een praktische keukenhulp, heerlijke chocolade of kleurrijke make-up kun je bij Berden terecht. Net zoals voor een lek-

ker hapje en een drankje in een van de restaurants om bij te komen van al dat moois. Berden is een grote familie die klaar staat voor compleet en feestelijk shoppen, alweer 120 jaar.

Openingstijden

Maandag	13.00 - 18:00
Dinsdag	10.00 - 18:00
Woensdag	10.00 - 18:00
Donderdag	10.00 - 21:00
Vrijdag	10.00 - 18:00
Zaterdag	10.00 - 17:00
Zondag	12.00 - 17:00



Boekenparadijs op grote hoogte

Lekker wegdromen bij een boek. De tijd vergeten terwijl het boek je meeneemt naar andere werelden. In Heerlen kan dit op een bijzondere manier. Want de fameuze Boekhandel Dominicanen is neergestreken op de vierde verdieping van Berden Wonen, Mode & Meer. Met een uniek concept waarbij synergie gezocht is met Coffeelovers, ByVersloot Koken|Geven|Genieten en lunchcafé Ambiance. Genieten op grote hoogte in Heerlen.



Foto's: Serge Technau Photography

'Rondom glas en een geweldig uitzicht over de skyline van Heerlen.' Ton Harmes is directeur van boekhandel Dominicanen en helemaal weg van deze fantastische plek. 'Toen ik bij Berden in Heerlen met de roltrap op de bovenste verdieping aankwam, was ik meteen onder de indruk van het licht en de ruimte. Het heeft rondom glas en je kunt vanaf het terras Heerlen aan alle kanten bewonderen. Dit geeft het iets eigens. Het is een plek met een creatieve uitstraling die perfect past bij Heerlen. En bij ons.'

Open en hybride

'We zijn er samen in geslaagd om van die moeilijke vierde verdieping, die zo spectaculair is maar tegelijkertijd zo ver ligt voor de bezoeker, een ware trekker



te maken', gaat Ton verder. 'Het is een spannend concept waarbij optimaal gebruik is gemaakt van de unieke eigenschappen van de ruimte. Een hybride invulling waarbij de kookwinkel, boekhandel en horeca in elkaar overlopen. Niks afgelijnd, we vullen elkaar helemaal aan. Dit maakt het gemakkelijk rondlopen in de open ruimte om te genieten van de mooiste keukenspullen, de lekkerste koffie, een overheerlijke lunch en natuurlijk onze boeken en muziek.'

Optimaal genieten

'De hele verdieping ziet er gezellig en netjes uit. We hebben op verschillende manieren linkjes met onze omgeving gezocht, denk aan mooie boeken met lifestyle onderwerpen zoals wonen en koken. Maar ook Nederlandse en buitenlandse literatuur, uitgaves voor jong adults en kinderboeken. We bieden een breed assortiment zoals dat hoort bij een grote boekhandel, dus ook veel Engelstalig. Alles is erop gericht om optimaal te kunnen genieten van een lekker kopje koffie en een goed boek. En samen met Coffeelovers, ByVersloot Koken|Geven|Genieten en lunchcafé Ambiance zijn we de tocht naar de vierde verdieping meer dan waard.'

Een kerstwens uit Parkstad voor de nieuwe regering

De verkiezingen zijn vers achter de rug. Met als resultaat een historische aardverschuiving in Den Haag. Een duidelijk signaal dat veel van onze burgers toe zijn aan een andere koers. En of je het daar nu mee eens bent of niet, de democratie heeft gesproken en dat hebben we te respecteren.



Als raadslid voor de lokale Heerlense Jongerenpartij heb ik vooral aandacht voor wat relevant is voor onze stad en regio en vanuit dat perspectief kijk ik dan ook met veel interesse naar de komende formatie van een nieuwe regering en wat dit voor onze regio kan betekenen. En dan zie ik het liefst een regering die ook meer aandacht voor onze regio heeft. Het is denk ik dan ook vooral belangrijk om goed op de inhoud van een coalitieakkoord te letten en welke beleid er voor de komende jaren gemaakt wordt.

Kwalitatieve groei in de regio

Want bleid dat goed is voor bijvoorbeeld Amsterdam of Blaricum is vaak totaal niet passend voor Heerlen of Rimburch. Als regio Parkstad bevinden we ons vanuit Haags perspectief vaak in de laars van het land. Vergelijkbaar met hoe er in Italië naar het zuiden van dat land gekeken wordt: een regio waar de werkloosheid en criminaliteit hoogtij viert en de kansen voor jongeren tamelijk troosteloos zijn. Aan dat beeld heeft de lokale politiek hier in het verleden overigens niet heel handig bijgedragen door de afgelopen 50 jaar in de slachtofferrol van de mijnsluiting te blijven hangen en met dat verhaal continu de hand open te houden. Dat kan en moet echt anders in de toekomst wat mij betreft. Wij merken dat met name jongeren ook weinig affiniteit hebben met het mijnverleden en ook de periode van heroine junkies op het station in Heerlen is inmiddels al langer geleden dan dat zij zich kunnen herinneren. Voor de jeugd en toekomst van onze regio spelen hele andere belangen. En als je die belangen wilt behartigen dan moet je krimp vergeten maar denken aan kwalitatieve groei.

Positieve toekomst voor Parkstad

Het is dan ook hoog tijd dat men in Den Haag anders gaat kijken en handelen als het gaat om onze regio. En dat hangt dan ook samen met hoe wij als inwoners en lokale politiek ons profileren en hoe wij uitdrukken wat wij van Den Haag verwachten. Ik hoop straks op een regering met een concrete agenda voor dit gebied, die toekomstgericht is en die ook ziet dat Parkstad een van de meest kansrijke is van het land. Met onze geografische ligging, in combinatie met de prachtige Limburgse omgeving zie ik vooral aanknopingspunten voor een positieve toekomst.

En als je die toekomst positief wilt invullen zul je voor talentvolle Parkstedelingen stevig moeten investeren in de regio en dan bedoel ik bijvoorbeeld in betaalbare woningen, een goede infrastructuur, veiligheid en politiecapaciteit, kwalitatieve werkgelegenheid en onderwijs. En dat doe je niet alleen met beloftes voor de verkiezingen, maar voor de komende 20 jaar en als ik dan een kerstwens richting den Haag mag sturen namens alle Parkstedelingen dan is dat de volgende: Erken het unieke potentieel van onze grensregio en investeer fors en langdurig in Parkstad want hier is een hoop winst te behalen!

Hartelijke groeten uit Heerlen
Alain Janssen Raadslid Jongerenpartij Heerlen

Win een romantische weekend weg voor 2!

WAT MOET JE DOEN?

- LIKE ONZE FACEBOOK PAGINA
- DEEL JOUW SELFIE VOOR ONZE ZAAK OF DIT DOEK OP ONZE FACEBOOK PAGINA

SCAN CODE FACEBOOK

JOUW SPANNING BEGINT HIER!

PRIVATEFUN.nl



PRAKTISCHE INFO



WINTERTIJD IN EEN NOTENDOP

Van donderdag 14 december 2023 t/m zondag 7 januari 2024 staat Heerlen weer in het teken van Wintertijd Heerlen. Het Pancratiusplein en de Bongerd worden omgetoverd tot een groot winterdorp. De binnenstad van Heerlen wordt met sfeervolle kerstdecoraties aangekleed.

De 600m2 grote overdekte (ijs)schaatsbaan en een 6 meter hoge en 35 meter lange glijbaan op het Pancratiusplein vormen het middelpunt van Wintertijd Heerlen. Direct aan de schaatsbaan bevindt zich een typisch wintercafé. Vanuit het wintercafé kan er onder het genot van een heerlijk winters hapje en drankje gekeken worden naar de gezellig schaats- en glij-taferelen. Het wintercafé is daarnaast een ideale gelegenheid om een bedrijfsborrel, kerstbijeenkomst of nieuwjaarsborrel te organiseren.

Op de Bongerd vindt u een aangenaam ingericht winterpark in gezellige kerstsfeer. Naast een sfeervol ingerichte Almhütte, die met name in de weekenden als decor dient voor muziek, theater en cabaret als Lxor, kunt u hier dagelijks op de duurzame curlingbaan curlen. De ideale activiteit voor teambuilding, vriendenuitje of dubbeldate. Daarnaast worden hier diverse kinder-attracties, kersthuisjes en winterse eetgelegenheden gesitueerd. De sfeervolle aankleding zorgt voor een ongekende winterambiance!

PARKEREN IN HEERLEN

In en rondom Heerlen zijn er ruim voldoende parkeergelegenheden. Doordat er veel bezoekers verwacht worden tijdens Wintertijd en de feestdagen raden wij echter aan zoveel mogelijk met het openbaar vervoer te reizen of te carpoolen.

Voor meer informatie over het parkeren en de tarieven kijkt u het beste op: www.centrumparkeren.nl/heerlen

VOORWOORD BURGEMEESTER WEVER

Lieve Heerlenaren,

Als burgemeester van Heerlen wil ik u van harte welkom heten bij Wintertijd, een betoverend evenement dat ons centrum laat bruisen van energie en gezelligheid.

Voor jong en oud is er van alles te doen: met een spannende glijbaan en kinderattracties, een schaatsbaan, een curlingbaan, een prachtig wintercafé en optredens van artiesten. Of u nu geniet van een hapje en drankje of de ijzers uit het vet haalt: er is voor elk wat wils.

Dit jaar zijn er nieuwe hoogtenpunten die niemand moet missen. Zo noem ik het Wensenbos bij de schaatsbaan, waar iedereen zijn of haar wensen kan achterlaten. Laat uw hart spreken, want tussen 27-30 december gaat de Kerstman een poging doen om deze wensen te laten uitkomen!

Ook nieuw dit jaar is de Silent Disco, de kerstshow van Wir Sind Spitze en een grandiose Sylvester Party om 2024 feestelijk in te luiden.

Gaat u vooral genieten van al het moois en leuks bij Wintertijd en maak prachtige herinneringen, samen met uw familie of vrienden!

Met hartelijke groet,

Roel Wever,
Burgemeester van Heerlen



Organisatie:

Remcom
Pancratiusplein 46
6411 JZ Heerlen
T: 045 851 07 21
www.wintertijdheerlen.nl
info@wintertijdheerlen.nl

Colofon:

Wintertijd Heerlen is een initiatief van en wordt georganiseerd door Remcom en VIE Event Group.

Locatie:

Heerlen Centrum



LOCATIES

Bekijk de actuele openingstijden
en programma via
www.wintertijdheerlen.nl



SCHAATSBAAN

Pancratiusplein

Op het Pancratiusplein wordt een overdekte schaatsbaan van echt ijs geplaatst van 30 meter lang bij 20 meter breed. De schaatsbaan van 600m² is dagelijks vanaf 10:00 uur geopend. Gebruik de schaatsbaan voor een gezellige dag uit met kids, een actieve date of een tof uitje met je vrienden!

Kunt u nog niet (goed) schaatsen? Onze schaatshulpjes helpen u vooruit en voor de allerkleinste zijn er ook glij-ijzertjes voor onder de schoentjes.

Schaatstickets kosten €9,- (inclusief schaatshuur) en €5,00 voor de kleintjes met glij-ijzers.

Bekijk de actuele openingstijden en programma via www.wintertijdheerlen.nl



GLIJBAAN

Pancratiusplein

Glij met tubes (banden) de 35 meter lange glijbaan, langs de Pancratiuskerk en SCHUNCK, af. Door de hoogte van 6 meter worden er gegarandeerd hoge snelheden bereikt. Een spannende activiteit voor alle leeftijden!

De glijbaan is dagelijks van circa 10:00 uur tot 22:00 uur geopend.



WINTERCAFÉ + LEXOR

Pancratiusplein + Bongerd

Geniet van winterse lekkernijen terwijl je kijkt naar schaats- en glijplezier in het sfeervolle Wintercafé! Hier draait alles om gezelligheid en winterse ambiance, met activiteiten zoals Top2000 Tieëke Zinge, Hollandse Avond en feestavonden met DJ's.

Lexor biedt een gevarieerd programma met muziek, theater en cabaret. Ervaar livemuziek in genres als Rock, Blues, Pop en Jazz, test je kennis tijdens de Winterse PubQuiz of maak kans op leuke prijzen tijdens het KerstKienen.

Voor het actuele programma kijk je op www.wintertijdheerlen.nl.



CURLING

Bongerd

Dé winterse precisiesport! Tijdens Wintertijd Heerlen speel je gezellig curling met een knipoog en niet volgens de officiële regels. Iedereen kan het, zelfs als je nog nooit van curling hebt gehoord. Het ideale uitje met familie en vrienden of perfect als teambuildings-activiteit met collega's of teamgenoten.

De Curlingbaan op de Bongerd is dagelijks van 11:00 tot 22:00 uur geopend (m.u.v. de feestdagen) Wil jij een curlingbaan reserveren of ben je op zoek naar meer informatie?

Kijk dan op www.WintertijdHeerlen.nl/Curling



WENSENBOS

Pancratiusplein

Van 14 t/m 23 december bezoek je het Wensenbos van de Kerstman op het Pancratiusplein! Kinderen kunnen dagelijks in het betoverende huisje hun wens als kerstbal in de boom hangen, als onderdeel van een actie voor het Jeugdfonds Sport & Cultuur. De kerstballen zijn te koop bij horecagelegenheden op het Pancratiusplein.

Van 27 t/m 30 december transformeren we het huisje tot RTV Parkstad-locatie, waar extra aandacht gegeven wordt aan de actie. Tijdens de uitzendingen kun je nummers aanvragen, je eigen actie bedenken of direct doneren aan het JFS&C. Daarnaast zullen een paar wensen in vervulling gaan.



PROGRAMMA

Wintertijd Heerlen is iedere dag geopend vanaf 10.00

	Donderdag 14 december	Vrijdag 15 december	Zaterdag 16 december	Zondag 17 december
Wintercafé	Open vanaf 15.00 uur	Openingsavond! met John Tana en DJ 20:00	90's & 00's Party met DJ Percy 20:00	
Schaatsbaan	Schoolschaatsen 10:00 - 14:30 uur	Schoolschaatsen 10:00 - 14:30 uur		
Lexor		WeZienWel 20:00	Silent Disco 20:00	MiseraKerstBal 17:30 uur
Activiteiten		Mini Winterparade 19:00 - 20:00 uur	Fanfare Nieuw-Einde 13:00 - 14:00 uur	Coriovallum Pipe 13:00 - 14:00 uur
Wensenbos - Pancratiusplein				

OPENINGSTIJDEN

Wintercafé	
Dagelijks	vanaf 10:00 uur
Curlingbaan	
Maandag t/m zondag	11:00 tot 22:00 uur
Schaatsbaan	
Zondag t/m donderdag	10.00 tot 22.30 uur
Vrijdag & Zaterdag	10.00 tot 23.00 uur
Glijbaan	
Maandag t/m zondag	10:00 tot 22:00 uur

Aangepaste openingstijden

24 dec.	geopend van	10.00 tot 18.00 uur
25 dec.	geopend van	12:00 tot 21:00 uur
26 dec.	geopend vanaf	12.00 uur
31 dec.	geopend van	10:00 tot 19:00 uur
1 jan.	geopend vanaf	15.00 uur
Kijk voor de actuele openingstijden op www.wintertijdheerlen.nl		
Wijzigingen & zetfouten voorbehouden		

Wintertijd Heerlen is iedere dag geopend vanaf 10.00

	Maandag 18 december	Dinsdag 19 december	Woensdag 20 december	Donderdag 21 december	Vrijdag 22 december	Zaterdag 23 december	Zondag 24 december
Wintercafé	Wintercafé dagelijks geopend vanaf 10:00			Après-Ski Party 20:00 uur	Foute Kersttrui Borrel 17:00 uur	Tent Op De Kop 20:00 uur	Wintertijd geopend van 10:00 tot 18:00 uur
Schaatsbaan	Schoolschaatsen 10:00 - 14:30 uur	Schoolschaatsen 10:00 - 14:30 uur	Schoolschaatsen 10:00 - 14:30 uur	Schoolschaatsen 10:00 - 14:30 uur	Schoolschaatsen 10:00 - 14:30 uur		
Lexor		Winterse PubQuiz 20:00 uur	Heerlen Mijn Stad KerstKienen 20:00 uur	Wir Sind Spitze A Weihnacht wie es Früher war 20:00 uur	Company4u 20:00 uur	KerstKaraoke met FIZZ 16:00 uur Re-Fuse 20:00 uur	
Activiteiten	Curling Toernooi 19:00 uur		Ouderenmiddag 15:00 uur	Fluitesamble (LEXOR) 18:30 uur Flos Carmeli 19:00-20:00	Harmonie St. Gerardus 19:00 - 20:00 uur	TOG Welten 19:00 - 20:00 uur	
Wensenbos - Pancratiusplein							

Wintertijd Heerlen is iedere dag geopend vanaf 10.00. Let op! Aangepaste openingstijden 24, 25 en 26 december

	Maandag 25 december	Dinsdag 26 december	Woensdag 27 december	Donderdag 28 december	Vrijdag 29 december	Zaterdag 30 december	Zondag 31 december
Wintercafé	Wintertijd geopend van 12:00 tot 21:00 uur	Santakloarmit Party 21:00 uur	Hollandse Avond 20:00 uur	TOP2000 Tieëke Zinge 20:00 uur	Dit Was 2023 (met DJ Youri) 20:00 uur	Knallend Het Jaar Uit 20:00 uur	Wintertijd geopend van 10:00 tot 19:00 uur
Schaatsbaan		Wintertijd geopend vanaf 12:00 uur	Schaatsbaan dagelijks geopend vanaf 10:00				Sylvester party 21:00 uur
Lexor			Baltus & CO 20:00 uur Gordon Smith & Eric Cruts 22:00 uur	The Black Stars 20:00 uur	Dr. Funk & Mr. Soul 20:00 uur	Created By Family 20:00 uur	
Activiteiten			Magische Winterwandeling LUX 18:00 - 22:00 uur	Het vuur van Heerlen (Raadhuisplein) 19:00 uur			
RTV-Parkstad huis - Pancratiusplein							

Wintertijd Heerlen is iedere dag geopend vanaf 10.00. Let op! Aangepaste openingstijden 31 december en 1 & 7 januari !

	Maandag 1 januari	Dinsdag 2 januari	Woensdag 3 januari	Donderdag 4 januari	Vrijdag 5 januari	Zaterdag 6 januari	Zondag 7 januari
Wintercafé	Nieuwjaarsborrel + Nieuwjaarsroetsj 16:00 uur	Wintercafé dagelijks geopend vanaf 10:00			Happy New Year! met DJ Wim Frijns 20:00 uur	Botte Schaatsen Bal 20:00 uur	Wintertijd geopend van 10:00 tot 20:00 uur
Schaatsbaan	Wintertijd geopend vanaf 15:00	Schaatsbaan dagelijks geopend vanaf 10:00					
Lexor		Dansend het nieuwe jaar in 20:00 uur	Ernest Peters + Band Gilles Proust + Band 20:00 uur	Winterfest 20:00 uur	VAUD 20:00 uur	D.E.M. 20:00 uur	
Activiteiten						Koor CODA 13:00 - 14:00 uur BigBand Heerlen 15:00 - 16:00 uur Leedjeskonkoer + Proclamatie Sjtadsprins 20:00 uur	



PROGRAMMA

EXTERN PROGRAMMA

DE TAPPERIJ (Bongerd)
Vr 15 december Rockin' around the christmas tree (Shaky Shane & Sidney) 21:00 uur

CAFÉ TESS (Bongerd)
Do 21 december Kerstballenbal
Vr 22 december Pre-Xmas met dj Dreyaz
Zo 31 december Roaring 20's NYE

CAFÉ BLUFF (Dautzenbergstraat)
Vr 15 december Metal/Hardcore 19:00 uur
Za 16 december An evening with The Key Sessions 17:00 uur
Di 26 december Kerst @ Bluff
Wo 27 december Popquiz @ Bluff 20:00 uur
Zo 31 december New Years Eve Party 21:00 uur

ERIN'S ISLE IRISH PUB (Wilhelminaplein)
Vr 22 december Foute Kersttrui party 21:00 uur
Za 23 december Kerstkaraoke 20:00 uur
Zo 24 december Spelletjes avond 20:00 uur
Vr 29 december Robert Trajkov (live) 20:30 uur
Zo 31 december NYE Party 18:00 uur

PANCRATIUSKERK
Zo 17 december Winterglorie (Heerlen Mijn Stad) 21:00 uur

Ma 25 december Kerststal bekijken Aansluitend aan Heilige mis.
Di 26 december Kerststal bekijken Aansluitend aan Heilige mis.

SCHUNCK
Dagelijks Levenslang: 10 jaar David Bade in Heerlen 11:00 - 17:00 uur
Do 14 december Frictions Festival 19:00 - 20:00 uur
Za 16 december SCHUNCK Winterconcerten 12:00 - 16:30 uur
Za 16 december Finale Beste Artiest van Heerlen 2023 14:30 uur
Zo 17 december SCHUNCK Winterconcerten 12:00 - 16:30 uur
Zo 17 december Kloemele* met Kerst 11:00 - 12:30 uur
Vr 29 december Bingewatch: Lampje 13:30 - 16:50 uur

SPORTPARK TERWORM
Zo 31 december Oudejaarsloop (10e Editie) 15:00 uur

AUTORIJSCHOOL JONGEN (Valkenburgerweg)
Do 28 december Modelspoorbaan 19:00 - 22:00 uur
29 - 30 december Modelspoorbaan 11:00 - 17:00 uur
6 - 7 januari Modelspoorbaan 11:00 - 17:00 uur

PARKSTAD LIMBURG THEATERS
Do 14 december Waylon 20:00 uur
Za 16 december Kerstconcert 20:00 uur
Zo 17 december de Kleine Ijsbeer 11:00 uur
18, 19, 20 december De Hospital | Simone Kleinsma 20:00 uur
Za 23 december De Efteling Musical 13:30 - 15:30 uur
Wo 27 december Hollands Kids Festival 13:00 - 16:00 uur
Do 28 december Pink Floyd Project 20:00 uur
Za 30 december Pietje Bell en de bende van de zwarte hand 15:00 uur

FILMHUIS DE SPIEGEL
16, 18, 22 & 30 dec Le Pot-Au-Feu 20:00 uur
24 december Fallen Leaves 14:00 uur
26 dec & 3 jan Rosa, De Kleine Bloemenfee 14:00 uur
26 december Le Pot-Au-Feu 16:00 uur
26 december It's a Wonderful Life 19:00 uur
29 dec & 4 jan Fallen Leaves 20:00 uur

CAFÉ PELT
Do 21 december Popquiz 20:00 uur
Do 28 december Noa de mes (de terugblik op 2023) 20:00 uur
Vr 29 december Remember femina 22:30 uur
Zo 31 december (oud op nieuw) thema "diskoo!" 22:00 uur

CAFE BRACKE
Za 23 december Foute kersttruien met DJ Bram
Zo 31 december Griekse Avond

CAFÉ D'R KLINGE
Zo 17 december Krismis i de kroeg 15:00 uur
Wo 20 december Kerstkiennen Garderezzjiment 19:00 uur
Vr 22 december Kekke Kersttruien Kerstparty 20:00 uur
Ma 1 januari Happy 1 & New Year Party 14:00 uur
Za 6 januari Uitroepen Stadsprins met DJ Stefan Hazen 22:00 uur

COCKTAILBAR BOLERO
Za 23 december Pre X-mass party met DJ Notdunn en DJ Plum 22.00 uur
Di 26 december 2e Kerstdag 21.00 uur
Do 28 december Foute kersttruien avond
Zo 31 zondag Oud op nieuw 22.00 uur

CAFE DE PANCRAAT
Iedere vrijdag Sing a Long met alle bekende hits
Do 28 december Simultaan Dammen
Zo 7 januari Spellenmiddag 14.00 uur

GRANDCAFÉ DE VRIENDEN
Di 26 december 2e kerstdag geopend
Zo 31 december Oudejaarsavond geopend tot 21:00 uur

CAFE DE KROMME TOETER
Vr 15 december Apres Ski
Vr 22 december Welkom in de feesttent
Di 26 december 2e Kerstdag
Zo 31 december NYE

CAFE DE BANK
Za 23 december Tutti frutti
Di 26 december Spin the wheel
Wo 27 december Nachtbank
Zo 31 december NYE
Vr 5 januari Jaapies prins uitroepen
Zo 6 januari Nostaligia night

NR.7EVEN
Vr 15 december ThirtyUp 18:00 uur
Vr 22 december 16 jaar Nr7even (Billy The Kit) 22:00 uur
Zo 31 december NYE

POPPODIUM NIEUWE NOR
Vr 15 december Kosso
Vr 15 december Housequake 50 years tour
Za 16 december Fiesta Macumba
Vr 22 december Lotte Walda
Vr 22 december Space Date ft. Warind, Pegassi en meer!
Di 26 december Silent Disco + Sad Songs Club + Karaoke - So This Was Krismus
Vr 29 december Hard in Heerlen eindmosh met Pene Corrida!
Zo 31 december - A Soulful NYE Party ft. Somethin Fresh
Vr 05 januari Kirchroa Tropical presents: Parksjtad Nieuwjaarsborrel
Za 06 januari Classic Hits in Concert (Live Top2000!)



CURLING

Dé Winterse Precisiesport!

Tijdens Wintertijd Heerlen speel je gezellig curling met een knipoog en niet volgens de officiële regels. Iedereen kan het, zelfs als je nog nooit van curling hebt gehoord.

Het ideale uitje met familie en vrienden of perfect als teambuildingsactiviteit met collega's of teamgenoten.

Wil jij een curlingbaan reserveren of ben je op zoek naar meer informatie? Kijk dan op www.WintertijdHeerlen.nl/Curling



Winter, lente, zomer en herfst,

het hele jaar door valt er van alles
te beleven in Heerlen-Centrum.



Heb jij een
verrassend en
creatief idee voor
een evenement
(klein of groot)?

Stuur een e-mail naar
reuring@heerlen.nl!



Elke dag jóuw stad!

www.heerlenmijnstad.nl

HEERLEN
MIJN
STAD



Droomboulevard bij Woonboulevard Heerlen



Sluit je ogen eens. En, wat zie je? Een nieuwe eetkamertafel, de omgetoverde prinsessenslaapkamer voor je kleindochter of het opgeknapte buurthuis? Dan is dit het moment om er écht werk van te maken.

Soms blijft het bij dromen, omdat het er gewoonweg even niet in zit. Of omdat een droomproject een flinke investering kan zijn. Durf tóch te dromen, want wie weet wordt jouw droom werkelijkheid. Want tijdens Droomboulevard laat Woonboulevard Heerlen de mooiste interieurdromen uitkomen!

Droom & Win

Wil je meedoen en een droom laten realiseren door Woonboulevard Heerlen?

Ga naar www.woonboulevardheerlen.nl/droom en stuur jouw droom voor jezelf óf voor een ander in. Meedoen aan deze winactie kan tot en met maandag 11 februari 2024 en enkel door het deelnameformulier volledig in te vullen. We nemen persoonlijk contact op met de winnaars per e-mail.

Bouwt u mee voor de Abrazo Amigo's?



De inwoners van het Argentijnse Azul kennen Banholt en Eijsden-Margraten. De meesten zijn er nooit geweest maar zijn erg verguld met de ondersteuning in hun moeilijke leven. Niet voor niets kwam de Argentijnse ambassadeur in Nederland na zijn benoeming al snel naar Eijsden-Margraten. De stichting Un Abrazo Para Los Amigos, gevestigd in Banholt, voert nu een actie voor betere huizen en opvang in Azul onder het motto 'Bouw mee'.

Heel veel woningen in Azul zijn niet water- en winddicht. Wij zouden het 'krotten' noemen. We gunnen de mensen daar een menswaardig bestaan. De stichting zorgt ervoor dat elke cent goed terecht komt. Oprichter en voorzitter Math Roijen reist jaarlijks op eigen kosten naar Azul om alle bestedingen te controleren en te verantwoorden aan de donateurs.

Ondersteuning voor scholen

De stichting ondersteunt onder andere 113 kinderen met geld voor studieboeken, schoolkleding en aanverwanten, een dag- en nachtopvang voor 60 enkel- en meervoudig gehandicapte kinderen, een peuter/kleuterschool voor 80 kinderen, een peuter/kleuterschool voor 250 peuter/kleuters en bakkerij-grootkeuken Banholt, waar prijsvriendelijke maaltijden worden bereid voor de allerarmsten.

Actie 'Bouw mee'

Deze actie is bestemd voor de aankoop van bouwmaterialen voor het opknappen (lees: regen- en winddicht maken) van huisjes van ondersteunde gezinnen. De stichting doneert alleen geld voor bouwmaterialen, onder de voorwaarde dat de bouwers hun arbeid vrijwillig verrichten. Er is gelukkig veel onderlinge hulp. Er is inmiddels € 6.310 euro gestort. We streven ernaar elk jaar twee huisjes te renoveren. U kunt kiezen uit de volgende bijdragemogelijkheden:

- » 1 zak cement : € 8,10
- » 25 betonblokken: € 16,50
- » ½ m³ zand: € 17,68
- » 1 dakplaat 12x3 m²: € 52,40

U kunt bijdragen via bankrekening NL92RAB00307075664 of NL66ABNA0545428432 t.n.v. Un Abrazo Para Los Amigos, onder vermelding van 'Bouw mee'.

Un Abrazo Para Los Amigos is een ANBI-stichting, waardoor donaties onder voorwaarden volledig aftrekbaar zijn.

Voor meer informatie of bijzondere projecten kunt u contact opnemen met Math Roijen: mathroijen@hotmail.com, telefoonnummer 043 – 851 90 14.

www.abrazoamigos.nl, info@abrazoamigos.nl

Tip: blijf op de hoogte en abonneer u op de halfjaarlijkse nieuwsbrief.

Lancering nieuwe Stichting voor Limburgse mantelzorgers

Onmisbaar. Dat zijn mantelzorgers zowel voor diegenen aan wie ze zorg verlenen als ook voor de samenleving. Een samenleving die steeds meer worstelt met de zorg, zowel wat betreft de kosten daarvan als ook het aantal beschikbare mensen in de zorg.

Tegelijk zijn mantelzorgers kwetsbaar: niemand die voor hén zorgt en hun belangen zijn vaak ondergeschikt. Gelukkig zijn er steeds meer organisaties die hén ondersteunen, zoals de gemeentelijke Steunpunten Mantelzorg, mantelzorgmakelaars en zorgorganisaties.

Nieuwe tijden

Vanaf 2005 was het Platform Mantelzorg Limburg werkzaam. Haar doel was om aandacht te vestigen op de thematiek van mantelzorgers. PML was onderdeel van het toenmalige Huis voor de Zorg, later: Burgerkracht.

Tijden veranderen. De thematiek van mantelzorgers is alleen maar groter geworden en staat anno 2023 in een volledig andere maatschappelijke context. Daarom heeft het Platform gekozen voor een nieuwe koers, een nieuwe naam en nieuwe presentatie. Een verzelfstandiging heeft plaats gevonden met de oprichting van nieuwe Stichting: MANTÓ. Mantó is er voor de belangen van alle mantelzorgers in Limburg en behartigt deze met name door het ondersteunen en onderling verbinden van alle organisaties die op een of andere wijze betrokken zijn bij mantelzorgondersteuning. Ook heeft Mantó structurele samenwerking met andere organisaties in Nederland die mantelzorgers ondersteunen zoals Mantelzorg.nl.

Tijdens een conferentie met als titel 'Mantelzorg in Beweging' is op donderdag 16 november in het Provinciehuis in Maastricht de nieuwe stichting gepresenteerd.

VACATURE Brood/banket bakker

Wij zoeken iemand met passie
voor het bakkersvak
voor ±36 uur per week.

Begintijden:
Dinsdag 05:00
Donderdag 04:00
Vrijdag 04:00
Zaterdag 00:00

Voorwaarden conform Bakkers Cao.
Heb jij interesse? Neem dan contact op!

Bakkerij Notermans
Vijlenberg 107
6294 AS Vijlen
Tel: 043 - 306 1966
Mob: +31 643057128





DROOM BOULEVARD

Woonboulevard maakt dromen waar!



Stuur jouw droom of een droom
voor iemand anders in via:
woonboulevardheerlen.nl/droom



woon
boulevard
heerlen
inspireert



Van groei
naar bloei

De kansen van kinderopvang

Humankind loopt, huppelt en rent in Nederland mee in de levens van tienduizenden kinderen. In de loop der tijd is kinderopvang gegroeid tot een verrijkende plek, waar kinderen hun eigen kindkracht ontwikkelen en samen het leven leren.

Al in de 18e eeuw zijn er plaatsen waar kinderen worden opgevangen, als een vorm van armoedezorg. Moeders die moesten werken brachten hun kind(eren), soms pas zes weken oud, naar een zogenaamde kinderbewaarplaats. En zo zag een dergelijke plek er ook uit. Donker en bedompt, met nauwelijks frisse lucht. De hygiëne liet te wensen over en het waren broedplaatsen van allerlei ziekten.

Schande

Kinderopvang was uitsluitend iets voor de armen, waar veel mensen niet mee geassocieerd wilden worden. Tot ver in de jaren 70 van de vorige eeuw bleef het min of meer een schande om je kind naar de kinderopvang te brengen. De opkomst van het feminisme bracht een langzame verschuiving. Vrouwen gingen meer buitenshuis werken en dit was het startsein de ontwikkeling van kwalitatieve kinderopvang zoals we die nu kennen.

De geboorte van Kinderopvang Humanitas

Toen Humankind, toen nog Kinderopvang Humanitas, in 1983 haar eerste locatie opende in Heerlen, was kinderopvang nog absoluut geen vanzelfsprekendheid. Er waren geen wettelijk vastgelegde regels of verplichtingen, terwijl er zeker pedagogisch werd gedacht met als uitgangspunt wat het beste was voor het kind. In die tijd stond in de dagopvang sociale ontwikkeling van de kinderen centraal. Rekening houden met anderen was een belangrijk punt van aandacht.

Van arbeidsmarktinstrument naar professionals in kindontwikkeling

Kinderopvang is ontstaan als arbeidsmarktinstrument. Dat wil zeggen dat de opvang primair bedoeld was als voorziening voor mensen die moesten werken. Hoewel dat nu nog steeds voor een belangrijk deel het geval is, heeft de kinderopvang zich op pedagogisch vlak enorm ontwikkeld en is uitgegroeid van oppasfunctie tot dé professional in kindontwikkeling.

De winst van 40 jaar kinderopvang

Het aantal kinderen in de kinderopvang neemt toe. Cijfers van het Nederlands Jeugdinstituut laten een groei zien van 774.800 kinderen in 2013 tot 1.035.470 in 2022 (bron: www.nji.nl).

Humankind heeft zich sinds 1983 in een razend tempo ontwikkeld tot de grootste maatschappelijke organisatie in kinderopvang, met een ijzersterke, warme pedagogische basis. Iedere dag bieden pedagogisch professionals van Humankind zo'n 3.900 kinderen in Zuid-Limburg volop kansen om hun kindkracht te ontwikkelen. In de toekomst liggen vooral kansen in de samenwerking met onderwijs. Pedagogiek en didactiek hebben samen veel te bieden voor het opgroeiend kind. Humankind blijft daar de komende jaren volop op inzetten!

Samen maken wij de samenleving als geheel nóg mooier. Met hart voor mens en natuur. Wij zouden niet anders willen, want wij zijn Humankind. Met 480 kinderopvanglocaties altijd dicht bij jou in de buurt.

humankind
KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

www.humankind.nl



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

telefoon 045 - 571 12 54
regiolimburgzuid@humankind.nl

Mitralis Diagnostisch Centrum

Mitralis DC wenst u
stralende feestdagen

Hét diagnostisch centrum van Zuid- Limburg
röntgen – echografie – mammografie – dexascan

www.mitralisdc.nl T: 045 8 200 100
Roda JC Ring 19 Kerkrade / Schuureikenweg 60 Hoensbroek

Dat gun je ieder kind

Vroeger was kinderopvang puur bedoeld voor werkende ouders. In de loop der tijd is kinderopvang gegroeid tot een verrijkende plek, waar kinderen hun eigen kindkracht ontwikkelen en samen spelenderwijs het leven leren. Dat gun je ieder kind!



Kindontwikkeling

Toen Humankind, toen nog Kinderopvang Humanitas, in 1983 haar eerste locatie opende in Heerlen, was kinderopvang nog geen vanzelfsprekendheid. Kinderopvang is in eerste instantie ontstaan als arbeidsmarktinstrument. Dat wil zeggen dat de opvang primair bedoeld was als voorziening voor mensen die moesten werken. Sindsdien heeft de kinderopvang zich onder andere op pedagogisch vlak enorm ontwikkeld en is zij uitgegroeid van oppasfunctie tot dé professional in kindontwikkeling.

Warme pedagogische basis

Humankind heeft zich sinds 1983 in een razend tempo ontwikkeld tot de grootste maatschappelijke organisatie in kinderopvang, met een ijzersterke, warme pedagogische basis. Met een doordacht en onderbouwd (activiteiten)aanbod leren kinderen zichzelf en de ander kennen. Iedere dag bieden pedagogisch professionals van Humankind zo'n 3.900 kinderen in Zuid-Limburg volop kansen om hun kindkracht te ontwikkelen. Het is prachtig te zien dat het aantal kinderen in de kinderopvang nog steeds toeneemt. Cijfers van het Nederlands Jeugdinstituut laten een groei zien van 774.800 kinderen in 2013 tot 1.035.470 in 2022 (Bron: www.nji.nl). Kinderopvang is winst voor ieder kind.



Stress met de feestdagen?

Zo hou je alle ballen in de lucht!

Stress voor de feestdagen. Het lijkt onvermijdelijk. Maar alle ballen in de lucht houden lukt juist veel beter als je ontspannen bent.

Hoe blijf je jouw feeststress de baas dit jaar? Medisch maatschappelijk werkers Francis Soumete en Bo Limpens van het Maastricht UMC+ hebben wel een paar tips.

"Veel mensen verwachten te veel van zichzelf in de aanloop naar de feestdagen in december. Bovenop je dagelijkse werk en bezigheden moet je immers allerlei tijdrovende voorbereidingen treffen om de feestdagen voor je gezin en gasten extra sfeervol, feestelijk en mooi te maken. De stress die je dan ervaart, komt vaak door je eigen manier van denken", weet Francis Soumete.

Verstikkende tradities

Het hoeft niet allemaal zoals 'het hoort', want wie bepaalt dat? Tradities mogen gerust doorbroken of veranderd worden. Vraag je dus altijd af of je bepaalde dingen echt graag zelf zo wilt, of dat je denkt dat anderen het zo van jou verwachten. "En accepteer gewoon dat niet alles perfect hoeft te zijn", adviseert Bo Limpens. "Als jij ontspannen bent, is de sfeer voor jouw huisgenoten en gasten ook veel leuker. Zelfs als die zelfgebakken taart die jij in je hoofd had helemaal niet op tafel komt."

Zo voorkom je feeststress:

- Denk tijdig na over geschenken en haal ze alvast in huis vóór de kerstdrukke.
- Geef tijdig alle gezinsleden en gasten een aantal eigen taken en accepteer

dat ze die op hun eigen manier en moment uitvoeren. Geef ze hun eigen verantwoordelijkheid en laat het zelf los.

- Laat ieder gezinslid lekker zijn/haar eigen lievelingskieren dragen. Dat voelt beter.
- Hou het kerstmenu simpel: gezellig samen in alle rust bij elkaar zijn smaakt beter dan culinaire hoogstandjes met stress-saus.
- Koop niet meer dan nodig is. Etenswaaren die je 'als extra reserve' koopt, blijven toch altijd over en zijn bovendien slecht voor je lijn, want weggooien is dan toch weer zonde ...



Zo voorkom je een vol gevoel met de feestdagen

Tijdens de feestdagen heb je wellicht een uitgebreid diner op de planning staan. Grote kans dat je achteraf een overvol gevoel hebt. Hoe kan het dat je toch kunt blijven dooreten? De diëtisten van het Maastricht UMC+ geven uitleg en tips. 'Vol zitten' na het eten van een maaltijd heeft alles te maken met het verzadigingscentrum in je hersenen. Dat zorgt

ervoor dat je je verzadigd voelt na een maaltijd, terwijl het hongercentrum, dat zich ook in de hersenen bevindt, ervoor zorgt dat je trek krijgt wanneer je lichaam energie nodig heeft. Als je eet, komt de voeding via je maag in je darmen terecht. Dat zorgt voor allerlei signalen naar het verzadigingscentrum. Die signalen zijn echter relatief zwak. Dit betekent dat ze

makkelijk te beïnvloeden zijn door gedachten of sociale factoren, zoals bijvoorbeeld eetgewoontes of de gezellige sfeer aan de feesttafel. Dit verklaart waarom je toch door kunt eten terwijl je lichaam aangeeft dat je vol zit. Wil je toch een beetje maat houden in de decembermaand? Eet dan kleine porties, zeker als je alles van de feesttafel wilt proeven.

Draag een vuurwerkbril!

Kijk je al uit naar het vuurwerk op oudejaarsavond? Let dan wel op! Want ondanks de strenge vuurwerkregels vallen er elke jaarwisseling gewonden. Denk je veilig te zijn door zelf geen vuurwerk af te steken? Schrik dan niet: veel vuurwerkslachtoffers zijn juist omstanders. Draag daarom altijd een vuurwerkbril! Ook als je zelf geen vuurwerk afsteekt.

Schadelijk voor hart en longen

Wist je dat vuurwerk ook schadelijk kan zijn voor je hart en je longen? Prof. dr. Onno van Schayck, hoogleraar Preventieve geneeskunde Maastricht UMC+, legt bij de

Universiteit van Nederland uit waarom vuurwerk een sluipmoordenaar is. Bekijk het filmpje via het YouTube-kanaal van de Universiteit van Nederland, zoek op 'hoe ongezond is vuurwerk'.

Makkelijke feestmenu's

Zit je ook met je handen in het haar over wat je je familie en vrienden dit jaar moet voorzetten tijdens de feestdagen? Geen paniek! Op de gezondidee-website zijn tal van heerlijke feestmenu's te vinden. Zo is er een stressvrij kerstmenu, een menu met een Limburgs tintje en een menu voor grote groepen, om er maar een paar te noemen. Van ieder gerecht en menu is ook een vegetarische variant beschikbaar. En je hoeft echt geen keukenprins of keukenprinses te zijn om de gerechten te maken.

Kijk op gezondidee.mumc.nl, zoek op 'feestmenu's'.

Fijne feestdagen!

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

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





Betoverende Kerstmarkten in Zuid-Limburg

Een Magische Beleving

Kersttijd in Zuid-Limburg wordt getransformeerd in een sprookjesachtige ervaring dankzij de betoverende kerstmarkten die de regio verlichten. Met zijn pittoreske dorpjes, glooiende heuvels en warme gemeenschapssfeer, biedt Zuid-Limburg een unieke setting voor kerstmarkten die de harten van bezoekers verwarmen. Boordevol lichtjes, heel veel gezelligheid en knusse kraampjes met lekkers en kerstcadeaus. De kerstmarkten in Zuid-Limburg zijn in één woord 'magisch'.



Kerstmarkt in Valkenburg

Toch wel dé kerstmarkt van Limburg is natuurlijk die van Valkenburg. Beleef een onvergetelijke sprookjeskerst in Valkenburg.

Valkenburg, bekend om zijn historische kastelen en grotten, wordt tijdens de kerstperiode omgetoverd tot een waar winterwonderland. Nergens anders vind je een grotere en mooiere kerstmarkt ondergronds dan in de Fluweelengrot en Gemeentegrot waar bezoekers zich een weg banen door sfeervol verlichte gangen, omringd door ambachtelijke kraampjes en feestelijke decoraties. Nostalgie ten top! Maar ook bovengronds geniet je van een heus kerstspektakel. De warme gloed van kaarsen en fonkelende lichtjes creëert een intieme sfeer die perfect past bij het seizoen.



Kerstmarkt in Gulpen

Gulpen, gelegen te midden van de heuvels van Zuid-Limburg, biedt een authentieke kerstmarkt die traditie en gezelligheid combineert. Met houten kraampjes vol handgemaakte producten, lokale lekkernijen en ambachtelijke kunst, brengt de kerstmarkt van Gulpen bezoekers terug naar de essentie van Kerstmis. Een bijzonder aspect van deze markt is de nadruk op regionale tradities en folklore. Lokale ambachtslieden demonstreren eeuwenoude technieken, waardoor bezoekers een glimp opvangen van het rijke culturele erfgoed van Zuid-Limburg.



Kerstmarkt in Heerlen

Misschien iets minder bekend, maar zeker niet minder leuk, is de kerstmarkt in Heerlen. Ook wel bekend als WinterTijd in Heerlen. Dit jaar vindt dit gezellige evenement plaats van 14 december tot en met 7 januari 2024. Trek de schaatsen aan voor een rondje op de schaatsbaan, om vervolgens een warme chocolademelk te drinken in een van de knusse wintercafés op het gezellige plein. Behalve schaatsen, kun je er glijden en heerlijk vertoeven in het wintercafé en de omringende café met uitgebreide verwarmde terrassen.



Kerstmarkt in Maastricht

Magisch Maastricht, de bijnaam van de Limburgse hoofdstad in de gezellige decembermaand. Dé plek om samen te proosten met een glaasje glühwein is natuurlijk het Vrijthof, het centrale plein, wordt omgetoverd tot een magisch tafereel met een reusachtige kerstboom, schaatsbaan en sfeervolle kraampjes. Hier kunnen bezoekers genieten van lokale lekkernijen zoals vlaaien en glühwein terwijl ze zich onderdompelen in de feestelijke ambiance. Tip: ga ho-ho-ho de hoogte in, in het verlichte reuzenrad van maar liefst 45 meter hoog. Een fantastisch uitzicht, boordevol lichtjes! Een hoogtepunt in Maastricht is de Magische lichtparade, waar verlichte praalwagens door de straten trekken en de stad in een zee van kleur en licht transformeren. Deze betoverende optocht laat jong en oud genieten van de magie van Kerstmis.



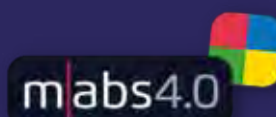
Kerstmarkt in Vaals

Vaals, met zijn unieke ligging aan de grens van Nederland, Duitsland en België, biedt een kerstmarkt die de internationale flair van de regio weerspiegelt. De markt in het schilderachtige centrum van Vaals straalt een gezellige sfeer uit, waar bezoekers kunnen genieten van culinaire hoogstandjes en ambachtelijke producten uit de omliggende landen. De kerstmarkten in Zuid-Limburg vormen een betoverende reis door traditie, gemeenschap en de warmte van het feestseizoen. Hier komen bezoekers samen om te genieten van de magie van Kerstmis te midden van de charmante setting van deze unieke Nederlandse regio.

Bron: resortmooibemelen



Geluk is altijd in beweging,
altijd onderweg
en het enige wat je kunt doen
is het spoor volgen...



... geniet van de reis en van elkaar

Wij wensen jou en allen
die je dierbaar zijn
hele fijne feestdagen
en een gezond
en gelukkig 2024

www.mabs40.com





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



unilux

ROLLUIKEN

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

Actie loopt t/m 30 december 2023*

ALLROUND
ZONWERING



Grote garagedeuren actie Novoferm! 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 Eygelshoven (Showroom van ruim 150m²)
045-5414770 | info@kruijen-montage.nl | www.kruijen-montage.nl

* Acties geldig t/m 30 december 2023
Vraag naar de actievoorwaarden!

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

Uw Douwe Egberts punten voor Voedselbank



De Lionsclubs zijn landelijk weer een inzamelingsactie gestart van Douwe Egberts punten voor de kerstactie 'Koffie voor de Voedselbanken'. Deze waardepunten worden door Douwe Egberts omgewisseld tegen pakken koffie ten gunste van de regionale voedselbanken.

Het aantal mensen dat een beroep moet doen op de Voedselbank is de afgelopen tijd flink gestegen. Koffie is met name een product waar de voedselbanken om zitten te springen. Voor elke 500 waardepunten geeft Douwe Egberts een pak koffie. Ook Lions Club Maastricht Trajectum zamelt jaarlijks punten in en met groot succes.

Wilt u dit jaar ook de Voedselbank, en met name hun klanten helpen?

Lever dan van 21 november tot en met 31 december uw DE-waardepunten in, in de daarvoor bestemde inzamelbox.

Wanneer u nog Douwe Egberts punten heeft liggen, kunt u deze in de brievenbus doen bij de leden van Lions Maastricht Trajectum (Anita Soons, Molenstraat 8 in Schimmert, Fransje van der Pas, Jekermolenweg 80 in Maastricht). Daarnaast staan er speciale dozen bij:

- » Albert Heijn, Europaplein 1, 6336 BE in Hulsberg
- » Het Bat Therapeutisch Centrum: Het Bat 3-5, 6301 DE in Valkenburg
- » Vitalis Parc Imstenrade, Parc Imstenrade 66, 6418 PP Heerlen
- » Basisschool de Triangel, Willem Vliegenstraat 5 - 7, 6271 DA Gulpen
- » St.Petrus kerk, Kapelaan Pendersplein 12, 6271 BV Gulpen
- » St.Gertrudis kerk, Kerkstraat, 6321 BD Wijlre
- » St. Remigius kerk, Hees 2, 6277 NB Slenaken
- » H.Cunibertus kerk, Oude Baan 21, 6286 BD Wahlwiller
- » H.Johannes de Doper kerk, Hoofdstraat 2, 6281 BD Mechelen
- » Apotheek St. Pieter, Glacisweg 30L, 6212 BP Maastricht

Vorige jaren haalden wij voor meer dan 1.000 pakken koffie aan DE-punten op, die daarna zijn uitgereikt aan de Voedselbank. Dit jaar willen we dit aantal minimaal evenaren; hoe meer punten, hoe meer koffie.

NB. De waardepunten vindt u aan de zijkant van de verpakkingen van alle koffie- en theeproducten van Douwe Egberts.

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking, zo wordt deze actie door uw input weer een groot succes!!

PUZZELWINNAARS

NOVEMBER EDITIE PARKSTAD LEEFT!
DE JUISTE OPLOSSING WAS:



woon
boulevard
heerlen
inspireert

'Kinderen zetten de schoen met een wortel voor Ozosnel'

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

Dhr. D. Simons in Kerkrade
Mevr. L. Huveneers in Bingelrade
Mevr. B. Mares in Bocholtz

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



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.



Met zorg bereid.

Speciaal voor u
**Bestel een proefpakket en
ontvang een waardebon
van bakkerij Voncken
ter waarde van € 10,-!**

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 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.** Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvangt u nu een waardebon van bakkerij Voncken t.w.v. € 10,- gratis! Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.
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 **303-MEANDER12A23**. Eet smakelijk!

*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 29 februari 2024.
Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.*

Nu met
gratis
waardebon!



Bestel
& geniet
van:



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

Groot 5 jarig jubileum Kerstcircusshow Maastricht

Met trots presenteert circus Renz International het vernieuwde programma "The Greatest Show".
Na het grote succes van voorgaande jaren, voelen wij ons erg vereerd om ook dit jaar weer met een nieuwe show naar Maastricht te komen.

Dit jaar zijn we er weer in geslaagd om weer een fantastisch programma neer te zetten. Artiesten vanuit de hele wereld komen speciaal (alleen voor kerst) naar Maastricht.

- » Wereld vliegende trapeze flying Mendonca uit Brazilië een adembenemende trapezeshow.
 - » Uit Tsjechië de snelste jongleur ter wereld Alan Sulc.
 - » Kracht, controle en een perfecte balans leiden tot unieke en indrukwekkende prestaties tijdens de show van Veronica Tarantini.
 - » Speciaal geboekt voor de jubileumshow, de Italiaanse clownsfamilie Jason Medini Comedy. Naast dolkomisch ook nog eens zéér muzikaal!
- Paarden mogen natuurlijk niet ontbreken bij het traditionele Kerstcircus. Dit jaar draven er maar liefst 8 edele Arabieren in de piste. Het prachtige vrijheidsdressuur wordt gepresenteerd door Frans Renz Jr.
- Naast deze fantastische hoogtepunten zijn er verder sensationele jongleurs, vertederende en bijzondere dieren, acrobatiek en showballet.

Het ruim 2 ½ uur circusprogramma wordt gepresenteerd in een heerlijk verwarmde tent. Het circus gaat met zijn tijd mee en biedt het publiek, zowel op de loge als op de tribune, een aangename zicht en zitcomfort.



Maastricht a/d Stadionweg de Geusselt
Periode van 22 december 2023 t/m zondag 07 januari 2024
Vrijdag 22 december 2023 aanvang 14.00 uur (première)

De overige tijden zijn op;

Zaterdag	23 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Zondag	24 dec	12:00 uur
Maandag	25 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Dinsdag	26 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Woensdag	27 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Donderdag	28 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Vrijdag	29 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Zaterdag	30 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Zondag	31 jan	12:00 uur
Maandag	01 jan	17.00 uur
Dinsdag	02 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Woensdag	03 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Donderdag	04 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Vrijdag	05 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Zaterdag	06 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Zondag	07 jan	12:00 uur

Voor meer info zie www.circusrenzinternational.nl
of <https://m.facebook.com/renzinter.nl>







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

GORDIJNEN EN VLOEREN VAN MANDERS MACHTIG MOOI



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

ALLE GORDIJNEN NU GRATIS GEMAAKT

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

ALLE VLOEREN NU GRATIS GELEGD



MANDERS INTERIEURS

VLOERBEDEKKING
RAAMDECORATIE
SLAAPCOMFORT

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

Avonturenbus, méér dan alleen springkussens

Wist je bijvoorbeeld dat:

- » Wij een leuke SPEEL-O-THEEK hebben met heel veel kleine spelletjes voor nog kleinere prijsjes?
- » Wij binnenkort een flinke uitbreiding krijgen en de mogelijkheid tot het afsluiten van een abonnement voor deze SPEEL-O-THEEK?
- » Wij graag samenwerken met workshop-gevers uit de regio?
- » Wij op zoek zijn naar:
 - Creatieve workshops
 - Muzikale workshops
 - Theatrale workshops
 - Duurzame workshops
- » Wij een uitgebreid assortiment verkleedkleden voor de leukste kinderfeestjes hebben en ook hierin binnenkort een uitbreiding hebben?
- » Dat je producten nu op afspraak kunt ophalen en inleveren aan de Industriestraat 2a in Hoensbroek?
- » Per 1 januari ons postadres verhuist en verandert naar:
Avonturenbus Events & Verhuur
Schelsberg 127
6413 AC Heerlen
- » Dat als je met ons wilt samenwerken en jouw unieke workshop wilt aanprijzen, je ons dit kunt laten weten via: info@avonturenbus.nl ?

Probeer, leer en ontdek Broekland



Kiezen voor het Broeklandcollege is kiezen voor een kleinschalige, persoonlijke en eigentijdse schoolomgeving.

Het Broeklandcollege staat garant voor uitdagende en prikkelende lesactiviteiten waarbij de leerling in staat wordt gesteld om zichzelf te ontdekken en om de juiste vervolg keuzes te maken.

Uiteraard bieden wij daarbij een degelijke en persoonlijke begeleiding, waarbij we de leerlingen uitdagen om het beste uit zichzelf te halen. De kleinschaligheid biedt ons de mogelijkheid om dat persoonlijke stuk ook écht in de praktijk te brengen.



Probeer, leer en ontdek wat je mogelijkheden zijn!

Pak je kans op Broekland!

We zien jou op het Emmacollege!



Wij vinden het belangrijk dat jij wordt gezien!
Dit doen wij door onze persoonlijke aanpak en aandacht voor elke leerling.

Zo hebben wij 2-wekelijkse gesprekken over alle leerlingen op school, hebben we ontwikkelgesprekken met elke leerling en werken we met Positive-Behavior-Support aan een veilige en gezellige school.

Naast goed onderwijs, hebben de 1ejaarsleerlingen 5 uur in de week mentorlessen/persoonlijke leertijd, is er veel aandacht voor praktijk en kunnen leerlingen hun (verborgen) talenten ontwikkelen zoals bij de Artklas, Emma fikt-j-e-fiets of Emmabakt.

Kortom! Ben je op zoek naar een school waar je echt wordt gezien?!



Kies dan voor Emma!



Zo ga jij veilig de weg op in de winter

De temperaturen dalen, pepernoten liggen in de winkels en de zomerjassen gaan de kast weer in. De winter komt eraan. En bij de winter hoort ook vorst en slecht weer. Dat kan voor gevaarlijke situaties op de weg zorgen. Bereid je dus goed voor als je met de auto op pad gaat. Met deze tips ga jij veilig de weg op in winters weer.



1. Wissel je zomerbanden in voor winterbanden

Wanneer de temperatuur onder de 7 graden daalt, ga je veiliger de weg op met winterbanden. Met het aangepaste profiel en zachtere rubbersamenstelling heb je meer grip op een gladde weg. Dit maakt je remweg korter, waardoor je veiliger de weg op gaat. Ook vierseizoenenbanden (all-season) zijn in Nederland vaak een goede optie. Die hoeft je niet te wisselen.

Ga je op wintersport? Kies dan altijd voor banden met een sneeuwvloksymbool erop. Er is in wintersportlanden namelijk een grotere kans op sneeuw en vorst. Daarnaast is het in Duitsland, Finland, Frankrijk, Italië, Luxemburg, Noorwegen, Oostenrijk, Zweden en Zwitserland verplicht banden te hebben met het sneeuwvloksymbool. Ook als je door het land rijdt onderweg naar je wintersportbestemming. Wissel dus je banden en voorkom een boete. Koop je nieuwe winterbanden en wil je meer weten over de eisen waar ze aan moeten voldoen? Kijk op www.kiesdebesteband.nl/bandenlabel.

2. Zorg voor goed zicht

Niet alleen goede winterbanden zorgen ervoor dat je veilig op weg kunt. Je moet ook vrij zicht hebben om op tijd te kunnen reageren op de weg. Om slecht zicht in de winter te voorkomen kun je de volgende dingen gebruiken:

- » Een anti-ijsdeken. Heb je geen zin in de kou het ijs van je ruiten te schrapen? Dan komt een anti-ijsdeken goed van pas. De deken voorkomt dat er ijs vormt op je ruit, en je kunt zo op pad. Dit kan ook door ruitontdooier op je ruit te spuiten.
- » Een ijskrabber. Heb je toch ijs op je ruiten? Dan is een ijskrabber onmisbaar. Even de kou in zorgt ervoor dat veilig op weg kan.
- » Kies ruitenwisservloeistof met antivries. Het is altijd belangrijk schone ruiten te hebben. In de winter- en herfstmaanden zijn je ruiten vaak viezer. Samen met een laagstaande zon kan dit voor gevaarlijke situaties op de weg zorgen. Vul daarom altijd dat je ruitenwisservloeistof bij.

Tip: kies in de winter voor ruitenwisservloeistof met antivries. Daarmee kan je, ook als het vriest, veilig je ruiten sproeien.

3. Doe de bandencheck

Of je nu je banden elk seizoen wisselt, of vierseizoenenbanden hebt, controleer je banden regelmatig. Kijk of ze geen scheurtjes, bobbel of schade hebben.

Check ook de profieldiepte en de bandenspanning. De juiste spanning vind je in het instructieboekje, op een sticker aan de binnenkant van de deur of tankklepje, of op watismijnbandenspanning.nl. Door regelmatig je banden te checken rij je veiliger én zuiniger.



☎ 045 - 208 71 40

📍 Akerstraat 6
6411 HA Heerlen

✉ info@thirtyfourcoffee.nl

🌐 www.thirtyfourcoffeeandmore.nl

📷 f

Een veilige en uitdagende plek waar je samen kunt ontdekken

Wij passen onze kinderopvang aan op de leeftijd en de behoeftes van je kind. In onze warme en veilige omgeving maakt je zoon of dochter nieuwe vriendjes en ontdekt samen met ons de grote wereld. We betrekken jou als ouder bij alles wat we doen. Samen creëren we kansen voor je kind, zorgen ervoor dat het zich veilig voelt en dat het uitgedaagd wordt. Zo zorgen we ervoor dat het de allerbeste kinderopvang krijgt.

🏠 Akerstraat 149
6466 HD Kerkrade

✉ info@flowkinderopvang.nl
www.flowkinderopvang.nl

☎ 045-5426688

f Flow kinderopvang

Rd4

Bedrijvenservice

Containers voor ondernemers

- ✓ Scherpe tarieven
- ✓ Tot 10% korting
- ✓ Gratis plaatsing
- ✓ Geen milieu- of brandstoftoeslag



Nieuwe winkel brengt een Vleugje erotiek in de Roermondse binnenstad

Aantal seksshops neemt af, handel verhuist naar online', kopte de NOS in 2018. Dat was voor de corona pandemie die de verkoop van erotische artikelen een enorme boost gaf. Het was in die periode dat een ondernemer uit Roermond een uitgelezen kans zag om, vibrators aan de man/vrouw te brengen.

Voor ieder wat wil(d)s

Bij PrivateFun.nl geloven wij in een altijd spannend en zinderend seksleven. Wij vieren de lust en de liefde, in alle soorten en maten. Er is voor ieder wat wil(d)s te vinden in onze webshop en onze nieuwe geheel moderne winkel. Ons assortiment telt inmiddels meer dan 17.000 producten en is met veel kennis en precisie samengesteld. Met veel liefde en zorg helpen we onze klanten bij het verhogen van het plezier. Of dat nu met advies, een spannende toy of een sexy lingerie-setje is. Wij zijn van alle markten thuis.

Met een team van specialisten adviseren en informeren u, met als doel het verrijken van het seksleven van iedere klant. Met [Private fun.nl](https://www.privatefun.nl) lanceren wij iedere week weer prikkelende nieuwe content waarop alles op het gebied van seks en sextoys besproken wordt en ook op facebook, Instagram, Tik Tok zijn we altijd bereikbaar en actief. In maart 2020 zijn we zelf gestart met online verkoop van erotische artikelen. Dat liep ontzettend goed, maar we merkten wel dat artikelen ook vaak retour kwamen of dat mensen snel iets in huis wilden hebben. Toen zijn we in Roermond een fysieke winkel gestart.

Drempel omlaag

Geen schimmige seksshop met kleine kamertjes, maar een stijlvolle en open zaak. De eigenaar zegt. „Ik kwam wel eens in erotiekwinkels, maar voelde me er nooit echt op mijn gemak. Als vrouw bedoel ik en dat wilde ik hier zeker niet. Mensen zijn altijd vriendelijk als ze hier komen. En gaan ze lachend naar buiten, dan zie je ze ook iedere week terug. Of een ouder koppel, nog nooit in zo'n zaak geweest en nog nooit een vibrator gehad. Die lopen hier twee uur rond, krijgen advies op maat want niemand is hetzelfde. We zorgen dat de drempel omlaag gaat.”

Volgens de eigenaar had de buurt wel zoiets van 'ho, wat gaan we nu krijgen'. Maar dat is inmiddels wel voorbij. Tijdens de opening zelf, met schaars geklede danseressen en muziek, blijkt dat de drempel, gezien de opkomst, al wat verlaagd is. Voor de eigenaar geen verrassing: „Laten we eerlijk zijn, zeventig procent heeft wel iets erotisch op het nachtkastje liggen.”

Wil jij je avonden spannender maken door bv een leuk lingerie-setje of een leuke toy te kopen kijk eens op www.privatefun.nl of kom lang in onze winkel aan de Hamstraat 21 te Roermond.



Oproep Nederland Schoon: herbruikbare tas tijdens feestdagen

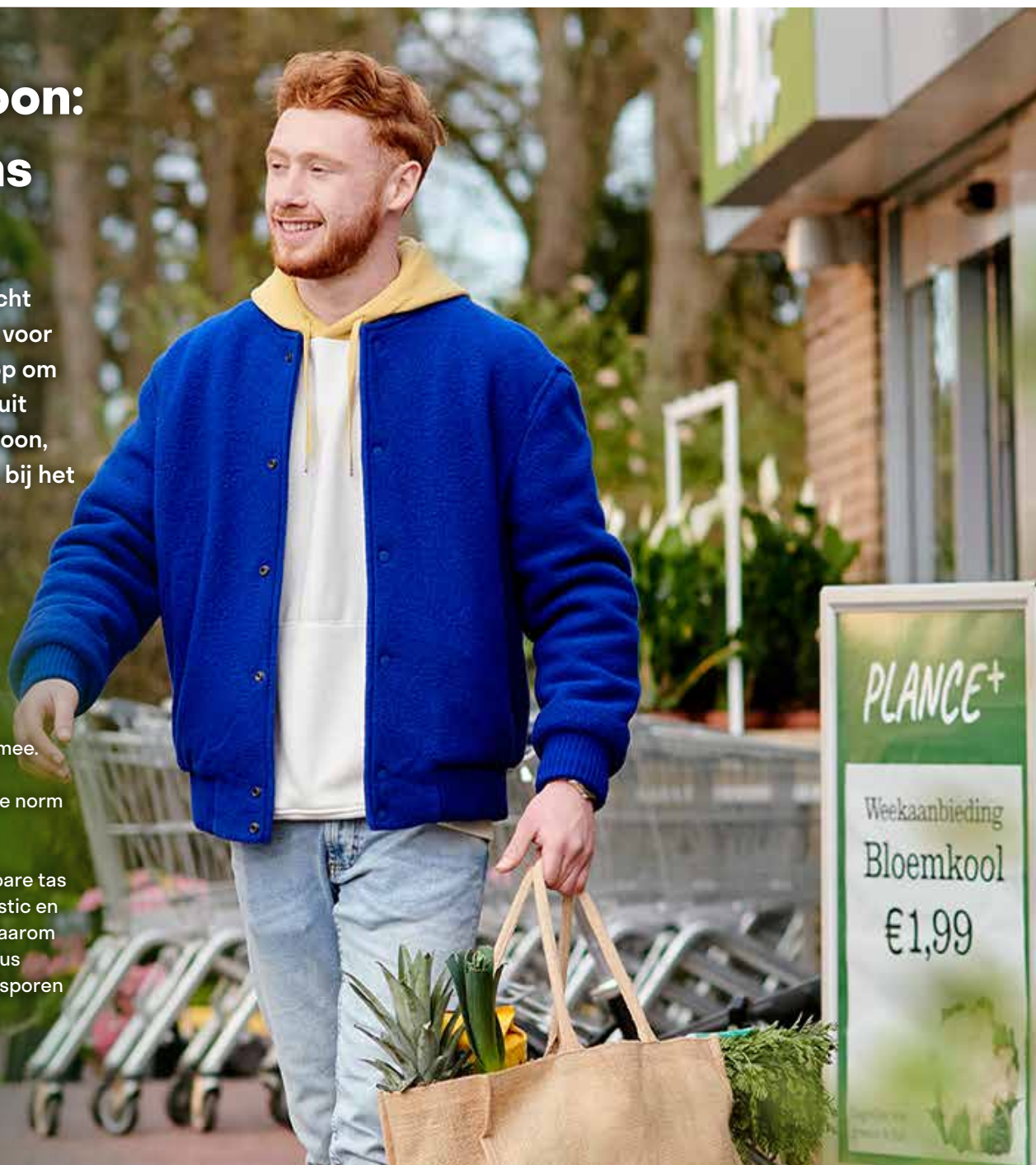
Nu de Sint in het land is en de feestdagen in aantocht zijn, gaan we massaal weer op pad om te winkelen voor o.a. cadeaus en kleding. Nederland Schoon roept op om voortaan herbruikbare tasjes mee te nemen want uit onderzoek, gedaan in opdracht van Nederland Schoon, blijkt dat het meenemen van een herbruikbare tas bij het winkelen nog onbekend gedrag is.

Minder dan de helft van de volwassenen (45%) zegt altijd een opvouwbaar herbruikbaar tasje bij zich te hebben. In tegenstelling tot winkelen neemt 67% wel altijd een herbruikbare tas mee tijdens het boodschappen doen. Vooral onder jongeren van 13 - 17 jaar blijkt het meenemen van een herbruikbare tas onbekend gedrag. Slechts 3% van deze groep heeft altijd een opvouwbaar tasje mee.

Herbruikbare tas meenemen tijdens het winkelen moet nieuwe norm worden.

Nederland Schoon vindt dat het meenemen van een herbruikbare tas de nieuwe norm moet worden om zo te voorkomen dat de plastic en papieren tasjes in het milieu belanden. Nederland Schoon is daarom een campagne gestart waarbij Supporter van Schoon de 'Tassus Meenemus' het goede gedrag vertoont en iedereen moet aansporen om hetzelfde te doen.

Voor meer informatie, zie: www.supportervanschoon.nl





Vrijwilligers, we kunnen niet meer zonder...



In onze zorglocaties werken we nauw samen met vrijwilligers. Vrijwilligers die het leuk vinden om iets te kunnen betekenen voor onze bewoners. Of het nu gaat om samen een kopje koffie drinken, een praatje maken of tijdens grotere activiteiten meehelpen de bewoners naar beneden te brengen.

“Bijna alle ondersteuning is mogelijk. Vaak zie je ook dat vrijwilligers dit werk doen om zelf niet achter de geraniums te willen zitten”, aldus Annelore Lemaire, coördinator vrijwilligerswerk bij Sevagram.

“Voor de vrijwilligers is het een manier om fit te blijven en gezelschap op te zoeken. Erbij horen... De kinderen van onze vrijwilligers zijn vaak druk met hun eigen huishouden waardoor deze groep mensen doordeweeks vaak alleen thuis zit. Met vrijwilligerswerk horen ze erbij, doen ze werk dat

zij leuk vinden en kunnen wij voor onze bewoners juist dat beetje extra aandacht geven”, vult Swenna Buddingh aan. Swenna is eveneens coördinator vrijwilligerswerk.

“Op onze website staan zo veel leuke verhalen van onze vrijwilligers. Waarom ze dit werk doen en wat ze ervoor terug krijgen. Het is voor ons allemaal hartverwarmend. Ik roep dan ook iedereen op om zich aan te melden als vrijwilliger”, betoogt Anita Cremers, coördinator vrijwilligerswerk.

Kijk op onze website voor de verhalen en de vacatures:
<https://werkenbijsevagram.nl/vrijwilligers-aan-het-woord/>
of scan de QR-code.



Een kerstmenu volgens de schijf van vijf!

Foto: MUMC+

Voorgerecht

Speltpannenkoekje met Limburgse boerenham, sla & stroop dressing

Ingrediënten:

- 75 g speltbloem
- 1 ei
- 125 ml halfvolle melk
- 6 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- 2 tl appelstroop
- 8 plakjes Limburgse boerenham
- 25 g sla-melange
- 2 tl kappertjes

Bereidingswijze:

Klop een glad beslag van de bloem, het ei en de melk. Verhit in een koekenpan 1,5 el olijfolie. Bak van de helft van het beslag in 2 min. per kant 4 kleine goudbruine pannenkoekjes.

Leg de pannenkoekjes op een bord en bak op dezelfde manier met 1,5 el olijfolie en de rest van het beslag nog 4 pannenkoekjes. Klop intussen een dressing van de resterende 3 el olijfolie, de wijnazijn en de stroop. Voeg peper naar smaak toe.

Leg op 4 borden een speltpannenkoekje en verdeel de ham er losjes over. Leg de salade erbij en besprenkel met de dressing. Bestrooi met de kappertjes en peper naar smaak.

Bereiding: 30 minuten | Per persoon: 215 Kcal / 15 g vet / 11 g eiwit / 10 g koolhydraten / 317 mg Natrium / 0,5 g vezels

Tip: Bewaar de resterende 4 pannenkoekjes voor de borrel. Besmeer ze dun met halfvolle mayonaise en beleg met gerookte zalmfilet en een beetje sla.



Vega-tip: Vervang de ham door een Limburgs geitenkaasje.

Bekijk het hele menu op:
<https://gezondidee.mumc.nl>



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!

ALLEEN BIJ NAANHOF: het grootste assortiment vlees, elke dag vers uit eigen slagerij
Ook volop voorradig: rundertong, ossenstaart, mergpijpjes, extra bevroren soepkippen,
gourmetschotels en nog veel meer kersttoppers!

**XL
VOORDEEL**



9.⁹⁹
per kilo

Grote
konijnenbouten
schaal 6 stuks

**100%
PUUR VLEES**



10.⁹⁹
per kilo

Gourmet- of steengrill schotel
kiphaasjes, kalkoenfilet,
varkensfilet, kogelbiefstuk
naturel of gemarineerd

100% NATUURVLEES UIT EIGEN SLAGERIJ



4.⁹⁹
500 gr.

Wildpoelet
van diverse soorten wild



14.⁹⁹
500 gr.

Malse hertenbiefstuk
schaal 2 stuks

GRILL



11.⁹⁹
per zak

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



9.⁹⁹
per kilo

Warme gegrilde
chickenwings



hij is er weer de eindejaarsactie!



27-12 t/m 30-12

50% korting
op e-bikes
en fietsen
van A-merken

ALTIJD
ACTIES!

www.aondestasie.nl

Fietsspecialist Aon De Stasie



**Fiets en E-bike specialist
Sphinxlunet 1, Maastricht.**



Sevagram

**wenst alle lezers
fijne feestdagen en
een goed 2024!**

werkenbijsevagram.nl

Persoonsgerichte ouderenzorg in Heerlen, Maastricht en het Heuvelland