

PARKSTAD *leeft!*

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

AUGUSTUS 2020 | NUMMER 7



BACK TO SCHOOL

“Yessssss.....we mogen weer!” Een veelgehoorde reactie van veel scholieren en docenten, die blij zijn weer ‘als vanouds’ terug te kunnen keren naar school. Niet zozeer vanwege het einde van een heerlijke zomervakantie als eerder door de versoepelde coronamaatregelen, dat iedereen gewoon weer zijn klasgenoten respectievelijk zijn leerlingen mag ontmoeten. Hoewel er op school nog steeds zichtbare aanpassingen nodig zijn, is het toch een wereld van verschil met enkele maanden geleden, waar alle contacten nog online verliepen. Voor de een betekent het een hereniging met collega's en medeleerlingen, voor de ander begint een compleet nieuw hoofdstuk na het verlaten van groep 8 van de basisschool. Wij spraken enkelen van hen over hoe zij de afgelopen bizarre periode ervaren hebben en hoe graag ze weer ‘back to school’ mogen. Verder onder andere in deze editie: tips voor ouders en brugklassers, het geheim van een gezonde schoollunch en een bijpassend recept.

PAGINA 2
Gezonde Schoollunch
& Samen tegen
Eenzaamheid

PAGINA 3
Grand Turquoise & Van
Hier Wonen

PAGINA 4
Schoonmaakbedrijf
Gorenjec, Manders,
Meubelkliniek en
Kinderopvang
Parkstad.

PAGINA 5
Gemeente Heerlen

PAGINA 6+7
Thema Back to School

PAGINA 8
Waterval/
C-Some, Ralf Trafas
Makalaardij
en Mabs 4.0

PAGINA 9
Gezonde schoollunch,
Humanitas,
Auto Coumans

PAGINA 10
Allibo,
Toon Hermans Huis
Huisartsenpost,
Terug naar de
basisschool,

PAGINA 11
Apetito
Tinc

PAGINA 12
Sevagram



VERLENG OF BESTEL NU JE
SEIZOENKAART!
[RODAJC.NL/SEIZOENKAART](https://rodajc.nl/seizoenkaart)

IN ONS VOLGENDE NUMMER
(VAN MEDIO SEPTEMBER):
WONEN & LIFESTYLE



Kunstgebit Parkstad & Zorg
tandtechniek • tandprothetiek •
implantologie

- Kunstgebit en Klikgebit rechtstreeks via zorgverzekering vergoed
- Eerste gesprek en jaarlijkse controle gratis
- Behandeling van nieuw kunstgebit bij u aan huis eventueel mogelijk

Landgraaf
045-5333101
www.kunstgebit-parkstad.nl



Geleen
046-4266331
www.kunstgebit-zorg.nl

leeft!

PARKSTAD

2

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!

Augustus 2020, editie 7.

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

Verspreidingsgebied:
Regio Parkstad: Heerlen, Brunssum, Kerkrade, Landgraaf, Nuth, Onderbanken, Simpelveld en Voerendaal.
Regio Westelijke-Mijnsteek: Schinnen, Oirsbeek, Amstenrade, Doenrade, Puth en Sweikhuizen.
Regio Heuvelland: Mechelen, Vijlen/Lemiers, Bocholtz, Wahlwiller, Eys, Nijswiller, Partij/Wittem, Wijlre, Gulpen, Schin op Geul, Vaals en Valkenburg.

Redactie
Context4You
parkstadleeft@randalesser.nl

Fotografie
JustInAMoment

Acquisitie
Randal Esser Sales & Media

Lay-out en vormgeving
Di-gitta-al

Druk
Print Power Nederland, Melick

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

Volg ons ook op:
Facebook: Parkstad Leeft
Instagram: ParkstadLeeft

Copyright©2020 Randal Esser Sales & Media. All rights reserved.

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

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

WOORDZOEKER

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

ZOEK DE VOLGENDE WOORDEN:

AARDRIJKSKUNDE - BIOLOGIE - BRUGKLASSERS - DOCENT - GESCHIEDENIS - KAFTPAPIER - KLUISJE - LUNCHPAUZE - NATUURKUNDE NEDERLANDS - SCHEIKUNDE - SCHOOLACTIVITEIT SCHOOLBOEKEN - SCHOOLKANTINE - SCHOOLPLEIN SCHOOLTAS - SCHRIFTEN - WISKUNDE



NIEUWTJESBOX:

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

Meld dit dan bij de redactie: parkstadleeft@randalesser.nl. De redactie maakt hier per editie een keuze uit en geeft geen garantie voor plaatsing.

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

GEZONDE SCHOOLLUNCH WRAP

MET GEROOKTE ZALM EN KOMKOMMER

Er is niks mis met een heerlijke boterham met pindakaas of een broodje met boter en kaas. Maar soms wil je eens wat anders en verruil je je standaard boterham voor een lunch waar je heerlijk je tanden in kunt zetten.....en ook nog eens hartstikke gezond. Hoewel onderstaand recept in een handomdraai gemaakt is, zou je deze het beste al 's avonds kunnen voorbereiden om ochtendstress te voorkomen.



Ingrediënten:

- 2 Grote tarwe- of volkoren tortilla's
- 1/4 Kopje (60 gr.) roomkaas
- 1/2 Kopje (75 gr.) flinterdun gesneden komkommer
- 60 gr. in dunne plakjes gesneden gerookte zalm
- 2 Royale handenvol broccolikiemen (of -spruiten) of rucola-blaadjes

Bereidingswijze:
Smeer elke tortilla in met de helft van de roomkaas. Verdeel de helft van de plakjes komkommer over elkaar in een enkele laag over de roomkaas. Overlap ze indien nodig ietsjes en laat een strook van ongeveer 2,5 cm breed over één rand van de tortilla onbedekt. Verdeel de zalm en de komkommers gelijkmatig. Verspreid de broccolikiemen over de komkommers.

Rol tortilla's op, beginnend aan de andere zijde van de onbedekte roomkaas en stop de tortilla goed vol met de ingrediënten. Druk aan het uiteinde de roomkaas goed aan om af te dichten. Draai de wrap naar beneden en snijd hem met een gekarteld mes diagonaal doormidden. Wikkel het geheel stevig in vetvrij papier, plasticfolie of aluminiumfolie en leg deze in de koelkast. Neem de wrap 's morgens uit de koelkast en stop hem zo in je broodtrommel of schooltas. Zo blijft je wrap lekker koel en vers tot aan de lunch.

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Door de impact van het coronavirus hebben meer mensen te maken met eenzaamheidsgevoelens. Eenzaamheid die er voor corona overigens ook was en ook na corona nog zal bestaan, dat moeten we zeker niet vergeten. De gemeente Heerlen maakt eenzaamheid bespreekbaar en opent vanaf vandaag het Meldpunt Eenzaamheid. Het meldpunt is er voor iedereen die eenzaam is. En voor iedereen die mensen wil helpen die eenzaam zijn.

Meldpunt Eenzaamheid Heerlen gaat eenzaamheid te lijf door inwoners met de juiste personen in contact te brengen. Wethouder Adriane Keulen: 'Eenzaamheid is een onderwerp dat veel Heerlenaren treft en waar ik me als wethouder nauw bij betrokken voel. Eenzaamheid blijft vaak onopgemerkt omdat mensen het bijvoorbeeld niet herkennen, of zich er voor schamen. Dat is jammer, want aandacht voor elkaar maakt het leven zoveel aangenamer. In de afzonderlijke buurten van Heerlen, dichtbij de mensen, gaan we aan de slag om eenzaamheid op te sporen en indien mogelijk tegen te gaan. Dit doen we met zogenaamde 'buurtcoalities'.

Het Meldpunt is er op gericht om, samen met iemand die zich eenzaam voelt, de juiste ondersteuning te bieden. Dit kan ook een luisterend oor zijn. Hiermee doorbreken we de trend van eenzaamheid. We geloven dat dit kan door eenzaamheid eerder te signaleren en het bespreekbaar te maken.



Ben jij eenzaam? Of wil je er juist iets tegen doen? Het Meldpunt Eenzaamheid is bereikbaar via: 045 - 560 40 04 (ma t/m vrij van 8.30 -17.00 u)

Foto's: Luc Lodder

Ben jij een Verpleegkundig Specialist die niet bang is voor verantwoordelijkheid, leiderschap en teamwork?



Kom dan meebouwen aan toekomstbestendige, persoonsgerichte ouderenzorg bij Vivantes!

Wij hebben ook nog plek voor Verzorgenden IG die vanuit hun deskundigheid en ervaring mee willen groeien in persoonsgerichte ouderenzorg.

Kijk voor de vacatures op www.vivantes.nl/werken-en-leren en kom kennismaken met Vivantes.



RESTAURANT GRANDTURQUOISE

*Aan het gezellige Wilhelminaplein
in het centrum van Heerlen*

ELKE MAAND
GENIETEN
VAN EEN
AFWISSELEND
3-GANGENMENU

DINERS OP MAAT!
VERSCHILLENDE
MENU'S VANAF
22,50 P.P.
GESCHIKT VOOR
GROEPEN TOT 100
PERSONEN

UITGEBREIDE
SELECTIE
INTERNATIONALE
WIJNEN,
COCKTAILS EN
DRANK
ASSORTIMENT

GEZELLIG EN
SFEERVOL
GROOT TERRAS
AFHALEN EN
BEZORGEN
MOGELIJK

LIKE
ONS OP
FACEBOOK
GRAND
TURQUOISE



WILHELMINAPLEIN 7 | 6411 KV HEERLEN | 045-5285040
INFO@GRANDTURQUOISE.NL | WWW.GRANDTURQUOISE.NL

woningstichting voerendaal



Een nieuwe naam én nu ook in Parkstad en omstreken

Woningvereniging Voerendaal werd in 1912 opgericht, waarna in 2003 overgegaan werd tot Woningstichting Voerendaal. Anno 2020 is de stichting, door gebiedsuitbreiding, wederom toe aan een nieuwe naam.

Juist om die uitbreiding duidelijk te maken en ook de inwoners van Parkstad en omstreken zich bij ons 'thuis' te laten voelen, veranderen we onze naam naar Vanhier Wonen. Want van hier, van daar, van ons en van u, voelt als **een thuis in Zuid-Limburg**. Het logo met de drie schuine dakjes waaronder het goed wonen is, blijft hetzelfde. Kleinschaligheid, kwaliteit en herkenbaarheid. Daar staan we voor, van Voerendaal tot Schinveld, van Vaals tot Eijsden-Margraten.



Samen met
onze bewoners
werken aan
leefbare wijken
& buurten.



Hogeweg 23
Voerendaal



045 5751274

info@vanhierwonen.nl
www.vanhierwonen.nl

**Vanhier
wonen**



Jubilerend Schoonmaakbedrijf Gorenjec pakt door

Hoe houd je in een crisisjaar je hoofd boven water? Sterker nog, hoe pak je door in een jaar dat je net je koperen jubileum wilt gaan vieren? Doorzettingsvermogen en met beide benen op de grond blijven, blijkt de succesformule voor Schoonmaakbedrijf Gorenjec. Eigenaar Dave Gorenjec (32 jaar) vertelt hoe zijn bedrijf is geworden tot wat het nu is.

“Ik weet nog als de dag van gisteren hoe ik 12,5 jaar geleden ben begonnen”, aldus Dave. “Je zult het misschien niet geloven maar meer dan een emmertje en een spons had ik toen niet. Samen met mijn schoonmoeder ben ik folders gaan flyer en al snel kwamen de eerste opdrachtjes binnen om her en der ramen te mogen wassen. Van het een kwam het ander en voordat je het in de gaten hebt, ben je uitgegroeid tot een volwassen en dynamisch bedrijf”, vertelt de goedlachse Dave trots.

Succesformule

“De beste stap die we genomen hebben en waar ik het meest trots op ben, is de instap van mijn vrouw Nicole (31 jaar) in het bedrijf zo’n vier jaar geleden”, vervolgt Dave. “Ons huisadres, tevens kantoor in Voerendaal, is sinds vorig jaar gelegen in de Jeustraet, maar vanuit onze tweede vestiging aan de Handelsstraat in Sittard verzorgen wij samen onder andere de gehele administratie en als er bij een schoonmaakklus bijgesprongen moet worden, doen wij dat met alle plezier. Tijdens dit interview had mijn vrouw er ook graag bij gezeten, maar is nu met een groep medewerkers naar een spoedklus. Dit is waar we ook groot in zijn geworden. Wij accepteren iedere schoonmaakklus, van het lappen van ramen van een woonhuis tot

nulbeurten bij diverse scholen, bedrijven, fysiopraktijken en medische centra. De prijs-kwaliteitsverhouding zit bij ons beslist goed. We denken met de klant mee en wanneer wij hem geld kunnen besparen, doen wij dit uiteraard. Dit is onder andere mogelijk omdat ikzelf het aanspreekpunt ben en daarmee de klant kan garanderen dat een afspraak ook echt een afspraak is. Een kwartiertje langer bezig zijn, wordt absoluut niet in rekening gebracht; een vertrouwensrelatie met de klant is hetgeen we nastreven.”

Veelzijdig

Je kunt het zo gek niet bedenken op het gebied van reiniging of Gorenjec verzorgt het. Voor zowel particulieren als bedrijven kunnen er terecht voor het reinigen en impregneren van muren, voor reiniging van glas, kozijnen, rolluiken en zonnepanelen. Maar ook complete schoonmaak en onderhoud van tuinen en erven behoort tot de mogelijkheden. “Als eerste van Nederland hebben we sinds medio april een zogenaamde ‘fogger’, vervolgt Dave. “Met dit apparaat van zo’n 10 kilo maken wij in een mum van tijd een hele kantoorruimte smetvrij. Het is al meerdere malen ingezet om een ruimte coronavrij te maken. Het is wel zeer specialistisch werk, waarbij het dragen van een masker



en afgesloten pak absoluut noodzakelijk is vanwege het gebruik van 90% waterstofperoxide.”

Corona

“Tijdens de ergste corona-periode waar veel bedrijven dicht moesten, konden wij weliswaar minder kantoorgebouwen schoonmaken, maar zijn vooral de opdrachten voor particulieren gewoon doorgegaan. Wel hebben we klanten die tot de risicogroep behoren, duidelijk geïnformeerd dat we bijvoorbeeld alleen de ramen aan de buitenkant van hun huis zouden wassen, hetgeen door iedereen werd, en nog steeds wordt geaccepteerd. Bovendien hebben we afgelopen maanden veel huisartsenpraktijken ontsmet, omdat wij een van de weinigen waren die nog voldoende schoonmaakalcohol op voorraad hadden. Graag hadden we dit jaar in april met het hele personeel ons 12,5 jarig jubileum willen vieren, maar helaas gooide corona

roet in het eten. Desalniettemin hebben we er met een ludieke actie toch nog even bij stilgestaan en is het jubileum niet geheel onopgemerkt aan ons voorbij gegaan, terwijl een feestje ook wel leuk was geweest”, glimlacht Dave.

Schoonmaakbedrijf Gorenjec V.O.F.
Jeustraet 28
6367 EW Voerendaal
Tel. 045-5458495
info@sb-gorenjec.nl
www.schoonmaakbedrijf-gorenjec.nl

2de Vestiging
Handelsstraat 30
6135 KL Sittard
Tel. 046-2402403

Openingstijden:
Ma. t/m za.: 07.00 – 18.00 u
Zondag gesloten

GORDIJNEN EN VLOEREN VAN MANDERS MACHTIG MOOI



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

ALLE VLOEREN NU GRATIS GELEGD

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

ALLE GORDIJNEN NU GRATIS GEMAAKT



MANDERS INTERIEURS

VLOERBEDEKKING
RAAMDECORATIE
SLAAPCOMFORT

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



Gun je kind een vliegende start!

Vanaf 24 augustus kunnen alle Landgraafse peuters vanaf 2,5 jaar maar liefst 16 uur per week naar de peuteropvang. Wij werken met een programma voor voor- en vroegschoolse educatie (VVE). Zo wordt uw kind extra goed voorbereid op de basisschool. Tevens bieden we dagelijks een gezonde lunch aan.



Kijk voor al onze locaties op onze website en meld je kind snel aan!



Akerstraat 149
6466 HD Kerkrade



info@kinderopvangparkstad.nl
www.kinderopvangparkstad.nl



045-5426688



Kinder Opvang Parkstad

Uw zitmeubels weer als nieuw! Meubelkliniek Limburg : Beslist Beter !



**Reparaties | kussens vullen
Kleurherstel of andere kleur lederen meubels |
ook herstofferen behoort tot de mogelijkheden**

Bel of mail Meubelkliniek Limburg: **045 - 541 13 37**
Wijngaardsweg 2a Heerlen • E info@meubelklinieklimburg.com • I www.meubelklinieklimburg.com

Ik ben niet

eenzaam

denk ik.



m
meldpunt
eenzaamheid

.....
Heerlen

045 - 56 04 004

“Saai, eenzaam en onwerkkelijk...”

Net voor de schoolvakantie sprak onze redactie met enkele leerlingen en studenten over hun ervaring met de afgelopen ‘corona’-maanden. Zij vertellen hoe zij zowel hun dag zonder vrienden en vriendinnen zijn doorgekomen, hoe zij online les volgen ervaren hebben en wat hun toekomstplannen zijn.

Nicole Straten:

Niet alleen leerlingen zijn blij weer terug naar school te mogen. Ook Nicole, als docente Frans aan de onderbouw (1e, 2e en 3e jaars) van het Sintermeerten College in Heerlen deelt die mening. “Je wilt niet weten hoezeer ik de koppies van mijn leerlingen gemist heb en uiteraard ook het live contact en overleg met collega’s zal weer een verademing zijn.”

“Toen medio maart bekend werd dat de scholen gesloten waren, hadden we het met alle leraren samen al binnen één week op de rit om online les te kunnen geven. We hebben getracht zo gestructureerd mogelijk te werk te gaan met het geven van online lessen, assignments en opdrachten, hetgeen wel de nodige discipline van de leerlingen heeft gevergd. Het was een goed alternatief en een zeer leerzame ervaring, die we zeker in de toekomst regelmatig nog wel eens zullen inzetten, maar het liefst geeft iedere docent toch nog altijd klassikaal les. We zijn er dan ook helemaal klaar voor.”



Jolien Esser (18 jaar):

Deze MBO studente Pedagogisch medewerker aan het Vista College in Heerlen vervolgt na de zomer haar studie. “Gelukkig mogen we dan gewoon weer naar school en wordt de oude draad weer opgepakt; zij het met aangepaste regeltjes. Want afgelopen maanden waren niet echt om over naar huis te schrijven. In het begin is het wel leuk en apart om niet naar school te hoeven, maar dat gevoel sloeg al snel over in een mineurstemming. Ondanks dat ik met mijn vriendinnen wel regelmatig contact had via telefoon of computer, is het toch heel wat anders dan dat je elkaar in het echt treft. Ik was dan ook blij dat ik zo nu en dan buiten de deur kwam voor mijn baantje bij Jan Linders.

Gelukkig kan ik na de vakantie weer met mensen bezig zijn, want dat is wat ik het liefst doe. Als 2e jaars student ga ik dan 3 dagen per week naar school en 2 dagen loop ik stage bij kinderopvang Alles Kidts in Heerlen. Ik kijk er nu al naar uit!”



Romy Janssen (16 jaar):

“Afgelopen schooljaar heb ik 5 VWO afgerond aan Sintermeerten in Heerlen. Hoewel ik geen noemenswaardige hobby’s heb, heb ik me totaal niet hoeven vervelen tijdens de afgelopen corona-periode. Sterker nog, ik zou, vanwege mijn studie helemaal geen tijd hebben voor een dergelijke vrijetijdsbesteding. Tijdens de eerste week dat de scholen sloten vanwege corona hebben we geen les gehad. Daarna heb ik 5 dagen per week online les gehad. Deze vorm van lessen volgen, vond ik maar niks; ik was snel afgeleid, waardoor het moeilijk was me te concentreren. Verder heb ik veel zelfstudie gedaan en me voornamelijk beziggehouden met het maken van verslagen en opdrachten, dus wat dat betreft heb ik me absoluut niet verveeld. Wat ik na mijn VWO-opleiding ga doen? Ik wilde eerst Geneeskunde gaan studeren, maar daar zijn maar weinig plaatsen te vergeven, dus heb ik mijn pijlen nu gericht op Rechten in Amsterdam of Leiden. Ik heb nog een jaartje om me hierover te beraden.”

Sander Mordant (19 jaar):

“Momenteel volg ik de opleiding voor Docent Economie aan Fontys Hogeschool in Sittard. In de weken vlak voor de zomervakantie heb ik diverse tentamens gedaan en daarmee het 2e jaar succesvol afgerond. In corona-tijd hebben we voornamelijk online les gehad; zo’n 4 dagen per week en 3 kwartier tot een uur per dag. Hoewel ik ervan overtuigd ben dat er in de toekomst meer en meer online les gegeven zal worden, denk ik dat dit in vele gevallen niet werkt. Rechtstreeks contact en onderling overleg werkt mijns inziens toch altijd het meest efficiënt. Gelukkig ben ik gedisciplineerd genoeg om het iedere dag op te brengen online les te volgen; uiteraard afgewisseld met thuis sporten en x-boxen”, lacht Sander. “Hoe mijn toekomst eruit ziet? Komend jaar loop ik een MBO-stage. Daarna volgt het eindexamenjaar dat voornamelijk bestaat uit stage lopen en het maken van mijn scriptie. Uiteindelijk is het mijn streven om 1e graads docent te worden.”



Carlijn Kusters (18 jaar):

“Ik mag wel stellen dat ik de tweede helft van mijn examenjaar aan het Sintermeerten College in Heerlen als zeer vreemd ervaren heb. Je hebt vooraf allerlei verhalen van anderen gehoord hoe zij hun examenjaar beleefd hebben, maar dit jaar was door het hele corona-gebeuren dan toch wel even heel wat anders. Het centraal examen was door deze omstandigheden afgelast en het eindexamen moest mei jongstleden online worden gedaan. In de loop hier naartoe heb ik voor mezelf veel oefentoetsen gedaan. Vanwege onzekerheden over wat en wanneer er iets gedaan moest worden en of er wel dan niet examens waren, was het moeilijk gedisciplineerd te blijven. Uiteindelijk heb ik het gelukkig toch allemaal goed weten af te ronden.

Hoewel de school er alles aan heeft gedaan de diploma-uitreiking zo leuk mogelijk te maken, was het toch anders dan je je erbij voorstelt. Zo ook het wegvallen van het galafeest dat normaal gesproken toch dé afsluiter van een geweldige periode moet zijn. Misschien dat we volgend jaar nog een soort reünie krijgen; we wachten het af. Komend jaar ga ik mij volledig concentreren op het halen van mijn propedeuse aan de Pabo in Sittard. Als ik dat gehaald heb, ga ik naar de universiteit in Nijmegen, Pedagogische Wetenschappen voor Primair Onderwijs (PWPO). Ik heb er helemaal zin in.”



Back to school... maar dan voor 'het echie'

Enkele handige schooltips voor ouders en brugklassers

Groep 8 net vaarwel gezegd, leuk afscheidsfeestje gevierd (of niet natuurlijk, vanwege corona), de oude schoolspullen aan de wilgen gehangen en nu begint het echte werk: de middelbare school. Voor de één een eitje, voor de ander een enorme sprong in het diepe. Hoe dan ook een spannende nieuwe periode in het leven van een kind, waar je hem/haar maar het beste zo goed mogelijk op kunt voorbereiden.

Het begint bij de aanschaf van schoolspullen. Waar laat je alle nieuwe boeken, de etui met passer, pennen, potloden, gum, slijper, de schriften, de nieuwe agenda en je calculator? Het fijne van de scholen tegenwoordig is dat ze allemaal over lockers beschikken waar je je spullen veilig achter kunt laten. Bovendien scheelt het een enorm gesjouw met zware boeken en sportspullen. Toch zal er huiswerk gemaakt moeten worden, waarvoor boeken en een laptop nodig zijn, het zij thuis of op school.

Tip 1

Vervoer en opbergen van spullen.

Zorg voor een stevige tas met hengsels en bij voorkeur een rugzak. Een rugzak kun je namelijk over beide schouders dragen, waardoor het gewicht wordt verdeeld en rugklachten vermeden worden. Bovendien voorkom je dat je fiets topzwaar wordt door een te zware tas op je bagagedrager, waardoor je uit balans zou raken en vallen.

Kinderen hebben op een leeftijd vanaf 12 jaar veel meer stress aan hun hoofd dan wij vermoeden. In de huidige samenleving is alles dusdanig prestatiegericht en gaan ontwikkelingen zo razendsnel dat het leven al hectisch genoeg is. En zeker als je als brugklasser in een geheel nieuwe wereld terechtkomt met een andere manier van werken, die meer discipline vraagt, meer huiswerk, waarin je veel indrukken opdoet in een nieuwe omgeving met andere leerlingen, enzovoorts. Daarnaast is men vaak druk met het onderhouden van contacten via social media, whatsapp, TikTok, etc. en gaat men 2 à 3 keer per week sporten, met op latere leeftijd nog een baantje erbij. Met andere woorden, het is van belang dat ouders

helpen door thuis voor de kinderen een zo relaxt mogelijke omgeving te creëren.

Tip 2

Onthaasten in een rustige omgeving.

Begin alvast met een opgeruimde kamer, want veel rotzooi om je heen brengt onrust in je hoofd. Houd het bureau overzichtelijk en schoon door te werken met bakjes of een duidelijke indeling op de boekenplank. Kaft je boeken met verschillende soorten kleuren, zodat je meteen ziet welke bij elkaar horen en voorzie ze van duidelijke stickers.

Pak je tas 's avonds na het huiswerk al in met de spullen voor de volgende dag. Je bureau is daarmee opgeruimd en je hoeft 's morgens niet meer op het allerlaatste moment te stressen om alles te verzamelen.

Het is aan ouders de taak om toezicht te houden op het gebruik van smartphones. Zorg dat je kind tijdens het huiswerk maken, zijn/haar telefoon uitzet of elders in huis legt.

Zorg er tevens voor dat ze ieder uur tot anderhalf uur eventjes pauze nemen om vervolgens het huiswerk fris te kunnen hervatten.

Kinderen in de puberteit zijn actief en verbruiken heel veel energie. Ze zitten volop in de groei en er is in deze periode niets belangrijker dan een goede balans tussen gezond en regelmatig eten en voldoende slaap.

Tip 3

Eten, bewegen en slapen.

Aan beweging schort het doorgaans niet bij de jeugd. Hoewel sommigen nog weleens een duwtje

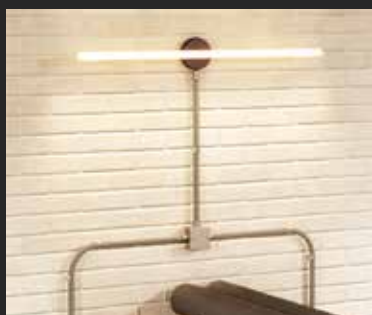
in de rug nodig hebben om ze uit bed of achter de computer weg te krijgen, hebben anderen genoeg beweging door sport op school of bij een sportvereniging, maar ook door iedere dag enkele kilometers naar school en terug naar huis te fietsen.

Van belang is dat dit altijd gepaard gaat met gezond en regelmatig eten. Eet op gezette tijden. Start de dag met een luchtig ontbijtje, maak dan gelijk een lunchpakketje klaar met een of twee stukjes fruit. Ook schoolkantines zijn tegenwoordig helemaal op de gezonde toer, dus ook daar kan men terecht voor een lekker broodje gezond en een kop soep met fruit na. 's Avonds niet te laat meer eten en vermijd chips eten op de slaapkamer en zeker vlak voor het slapen gaan. Ga op tijd naar bed en schakel de telefoon minimaal een uur vantevoren uit, zodat de ogen tot rust komen en je sneller in slaap valt. Een goede nachtrust zorgt dat je de dag erna er weer helemaal tegenaan kunt.

Tip 4

Geniet!

De belangrijkste tip die nog altijd voor brugklassers geldt: Geniet! Het leven van een puber is door alle nieuwe indrukken en gierende hormonen vaak heel stressig. Het is daarom van belang dat je je vooral niet gek moet laten maken door je omgeving, maar gestructureerd en goed georganiseerd je plannetje trekt. Zorg dat alles in balans is en dat je genoeg ruimte overhoudt voor jezelf en voor je vrienden en vriendinnen. Als je dat onder de knie hebt, kun je naderhand zeggen dat je kunt terugkijken op een geweldige jeugd op school.



Gaat er al een lichtje branden?

Je kent het wel. Je gaat verhuizen. In dat nieuwe huis heb je veel plannen. De indeling van je meubels, de verlichting, je ziet het helemaal voor je. Het enige-tja, noem het maar het enige- probleem is dat op de plekken waar jij verlichting wilt hebben geen aansluitpunt of wandcontactdoos zit. En om nu die kabel zo te laten bungelen of een kabelgoot op de muur te bevestigen. Hmmm... nee. Allebei lelijk. De traditionele kabels zijn sowieso niet mooi. Totdat je Creative Cables ontdekt, daarmee kun je op een praktische en eigentijdse manier diverse oplossingen creëren voor je verlichting. Een echt lichtpuntje aan de horizon.

Creative Cables??? Vertel!

Creative Cables is een jong, dynamisch en vooruitstrevend bedrijf uit Turijn. Zij zagen het levenslicht in 2008. Het team van circa 20 personen biedt een mix van vaardigheden: de een heeft textielkennis, de ander een neus voor design. Ze willen de beste producten ontwikkelen en vervaardigen die er zijn en die ook nog eens een eigentijdse uitstraling hebben. En dit lukt buitengewoon goed. Alle kabels voldoen aan de EU-certificeringsnormen. Je kunt kant-en-klare producten van Creative Cables kopen, maar je kunt ook je eigen armatuur zelf samenstellen en maken, door de losse componenten te combineren, geheel naar eigen smaak en wens.

50.000 combinaties

De mogelijkheden met Creative Cables zijn eindeloos. Er zijn al meer dan 50.000 combinaties met de producten mogelijk en iedere maand komen er nieuwe items bij. Consumenten zitten niet stil, maar de designers in Italië ook niet. Bij de (stoffen) kabels kun je zelf de lengte bepalen, de dikte, patroon, textielsoort en uiteraard de kleur. Je kunt dezelfde stijl ook buiten doorzetten met de nieuwe waterdichte componenten. Zelfs opbouwwerk voor een elektrische installatie kun je met Creative Cables een design uitstraling geven.

Als dit al moeilijk kiezen is, komt daar nog de keuze uit de verschillende fittingen en kappen bij. En hierin heb je ook weer tal van mogelijkheden om te kiezen. Verschillende kleuren, vormen en grootte in kappen en lichtbronnen. Dus ga aan de slag en Be Creative met Creative Cables.

Hulp nodig? Dan laten wij graag ons licht hierover schijnen.

In onze conceptstore laten we je graag zien wat de mogelijkheden zijn en ervaren wat je allemaal kunt maken met Creative Cables.

C-SOME, we inspireren je graag!

C-SOME by Waterval

Frankenlaan 3
6419 BT HEERLEN
www.-c-some.nl

Follow us at Instagram en Facebook



Back to work

Na een ontspannende en welverdiende vakantie terug aan het werk en meteen al stress krijgen is niet zo fijn.

Neem daarom je vakantie zen-gevoel mee naar het werk. Hoe? Lees onze tips of maak gebruik van onze arbeidsvitaminen.

Ga naar mabs40.com/recept voor het recept.



Waar je
woont is
waar je
leeft!

Uw makelaar voor Zuid-Limburg!

Reeds 14 jaar
een begrip in
de regio!

Bel voor
een gratis
waarde-
bepaling

Verkoop Aankoop Taxaties van onroerend goed

Dorpstraat 98 Oirsbeek t. 046 4398400 info@trafas.nl www.trafas.nl



Maak van je school-lunch een (gezond) feestmaal

Veel schoolkantines bieden voor weinig geld al hele gezonde producten aan hun leerlingen. In Amerika zijn er al sinds 2012 nieuwe normen gelanceerd voor uitgebalanceerd voedsel op scholen. Alleen magere of halfvolle melk en producten met minder verzadigde vetten en natrium zijn er nog toegestaan. Ook dienen ze dagelijks een portie vers fruit en groenten in het assortiment op te nemen. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen vooraf van thuis uit zelf al je eigen lunchpakketje samen te stellen. Wij zetten hier enkele gezonde lunchtips op een rij.

Als je voor brood kiest in je lunchtrommel, kies dan in ieder geval voor volkoren- of meergranenbrood. Dit brood is vele malen vezelrijker dan witbrood. Een alternatief voor brood zijn graanproducten die minder koolhydraten ofwel suikers bevatten. Je zou kunnen denken aan tofu of sojayoghurt die tegelijkertijd zeer eiwitrijk zijn.

Drankjes

Probeer suikerhoudende dranken, zoals frisdrank of vruchtensappen met toegevoegde suikers te vermijden en neem een flesje water mee naar school. Je kunt hier naar behoeven ook een smaakje aan geven door er een schijfje citroen, limoen, komkommer of sinaasappel aan toe te voegen voor een natuurlijke smaak.

(Niet) overslaan

Sla geen maaltijd over, want hiermee krijg je een tragere stofwisseling, waardoor je minder calorieën verbrandt. Dit is niet ideaal tijdens een lange dag in de schoolbanken. De ideale situatie is het versnellen van je stofwisseling en deze vervolgens hoog proberen te houden door af en toe een gezond tussendoortje te nemen. Stop bijvoorbeeld een appel of een banaan in een papieren zak en stop deze 's ochtends in je schoeltas. Je zou in plaats van fruit ook een paar suikervrije mueslirepen kunnen meenemen. Op deze manier heb je altijd een gezond tussendoortje voorhanden die je kunt eten op de momenten waarop je trek hebt.

Restaurant

Ben je je lunchpakketje per ongeluk thuis vergeten en ga je in de pauze met vrienden snel even naar een lunchroom of restaurant, kies dan voor een restaurant dat snelle en gezonde opties heeft opgenomen in het assortiment. Vermijd de fastfoodrestaurants of kies een gezond item als je toch in een dergelijk restaurant beland bent. Koop een salade, wrap of belegd broodje in plaats van frietjes.

Hoe dan ook, of je nu je lunchpakket zelf samenstelt, je koopt het bij de schoolkantine of je gaat in de pauze naar een lunchroom, wees je ervan bewust dat je je lunch iedere dag weer varieert en rekening houdt met de gezondheidswaarde ervan, zodat je genoeg energie hebt gedurende de schooldag.

De Humanitas afdeling Parkstad viert het 75-jarig bestaan van Humanitas met de verhuizing van de Ruilwinkel. Per 1 juli is de Ruilwinkel gevestigd in de Campus, Spekhofstraat 15, 6466 KP Kerkrade. Humanitas vrijwilligers geven een steuntje in de rug aan mensen die dat tijdelijk nodig hebben.

75 jaar
humanitas



Thuisadministratie • Bestuur
Ruilwinkel • Jongeren en geld • BOR



Wil jij ook een paar uurtjes actief worden als vrijwilliger ... Dat kan!

- Als maatje geef je een-op-een ondersteuning aan een deelnemer
- Als vrijwillige coördinator ondersteun je de coördinator bij diverse werkzaamheden bijvoorbeeld het organiseren en uitvoeren van activiteiten in de Ruilwinkel
- Als bestuurslid geef je mee richting aan het beleid en de verdere groei van de afdeling. Er wordt vooral een "hands-on" en een "Can-do" -mentaliteit verwacht. Dus bestuursleden die met de voeten in de klei willen staan.

Nieuwsgierig of wil je meer weten over een project, neem dan contact op via mail: parkstad@humanitas.nl en neem een kijkje op de afdelingswebsite: www.humanitas.nl/afdeling/parkstad

Jij met jouw kennis en ervaring bent van harte welkom.

AUTOC **COUMANS** | 35 jaar

Bij Auto Coumans hebben we een passie voor auto's met karakter. Naast het Italiaanse premiummerk Alfa Romeo, vindt u bij ons dus ook uw favoriete Jeep, Abarth, Fiat en Fiat Professional. Klanttevredenheid heeft bij ons de hoogste prioriteit. Wij bieden de echte ouderwetse service, die vanaf het eerste moment persoonlijk en vertrouwd aanvoelt. Wij zijn zeker van onze zaak! U ontvangt 5 jaar garantie op uw nieuwe Alfa Romeo, Jeep, Abarth of Fiat.

Auto Coumans
is **dé officiële**
merkdealer van
Zuid-Limburg



Jeep



Rijksweg Zuid 310, 6161 BZ Geleen | 046 475 6222
info@autocoumans.nl | www.autocoumans.nl

Volg ons voor het laatste autonieuws:



Gaat u verhuizen? Heeft u een reorganisatie of verbouwing in het verschiet? Gaat u uw bedrijvigheid beëindigen of moet u het huis leeghalen na overlijden

van uw naaste? Wij verzorgen voor u: totale woningontuiming, bedrijfsontuiming, verhuizing, demontage van machines, verwijderen van alle leidingen, kabels, vloerbedekking, casco opleveren, uw ruimte wordt bezemschoon achtergelaten.

Kortom: alles wat niet meer in uw woning of bedrijfsruimte thuis hoort demonteren wij en voeren we op een milieuvriendelijke manier af.

Geen klus is ons te gek, wij kijken nergens van op en zien iedere klus als een uitdaging!

Neem nu vrijblijvend contact met ons op.

T. 06-57547749
E. info@allbo.nl
www.allbo.nl



Geraakt door kanker?
Samen met ons kun je het weer alleen

Aandacht
voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden.
Voor meer informatie of om te doneren **bezoekt u onze website:**

toonhermanshuisparkstad.nl

TOON HERMANS HUIS PARKSTAD

OOK ADVERTEREN IN DE VOLGENDE UITGAVE (WONEN & LIFESTYLE) MEDIO SEPTEMBER? BEL DAN 06-50298807



Buiten kantoor tijd met speed een huisarts nodig?
045 - 577 88 44

U voelt zich niet goed. Wilt het liefste even naar de dokter. Maar het is avond, nacht, weekend of een feestdag. De praktijk van uw eigen huisarts is gesloten. Wat nu?

Bepaal eerst of uw klacht echt spoedeisend is. Thuisarts.nl of de app MOET IK NAAR DE DOKTER kunnen u daarbij ondersteunen. Is dat het geval? Bel dan de Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg.

Onze huisartsenpost ligt op het Spoedplein van het Zuyderland Medisch Centrum. Op dit Spoedplein is alle acute zorg bij elkaar gebracht.

Zo zorgen we er samen voor dat u snel de juiste zorg op de juiste plek krijgt.

www.huisartsenpost-ozl.nl



Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg Voor Speed

Massaal terug naar de basisschool ... en nu?

Enkele weetjes op een rij

Sinds 11 mei mogen kinderen van het speciaal onderwijs en het speciaal basisonderwijs weer naar school. De reguliere basisscholen mochten vanaf 8 juni weer volledig open. De heropening na een lockdown van enkele maanden was echter van korte duur, want enkele weken later stond de zomervakantie alweer voor de deur. Toch nog even een paar weekjes lekker vakantie vieren in eigen land of naar het buitenland om eind augustus/begin september weer de draad op te pakken op school.

(Speciaal) basisonderwijs en nieuwkomers

Gezien de positieve ontwikkeling voor wat betreft de coronarisico's zijn basisscholen ook na de vakantie weer volledig open. Onderzoek en monitoring van het RIVM laten zien dat er geen aanwijzingen zijn voor een toename van de verspreiding van het coronavirus van kinderen op medewerkers, tussen kinderen onderling, of van medewerkers op kinderen. Ook spelen kinderen geen belangrijke rol bij de verspreiding van het virus. Kinderen kunnen wel besmet raken, maar hebben weinig verschijnselen en dragen nauwelijks bij aan verspreiding. Ook leerlingen in het primair onderwijs mogen sinds 8 juni weer volledig naar school. Dit geldt ook voor nieuwkomers (kinderen die nog maar kort in Nederland zijn, bijvoorbeeld kinderen van asielzoekers of arbeidsmigranten).

Hygiëne

Iedereen die gezond is, kan naar school. Voor iedereen gelden daarbij wel de algemene maatregelen:

- Was je handen 20 seconden lang met water en zeep, daarna handen goed drogen.
- Was je handen voordat je naar buiten gaat, als je

weer thuis komt, als je je neus hebt gesnoten, voor het eten en nadat je naar de wc bent geweest.

- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Was daarna je handen.
- Schud geen handen.

Veiligheid

Afstand: Kinderen in kinderopvang en in het basisonderwijs hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Ook hoeven leerlingen geen 1,5 meter afstand te houden van leraren en ander onderwijspersoneel. Volwassenen (onderwijspersoneel en ouders) moeten onderling wel de afstand van 1,5 meter bewaren.

Mondkapjes: Voor het basisonderwijs en speciaal (basis) onderwijs geldt dat mondkapjes niet nodig zijn. Bij kinderen is de kans op besmetting klein en de risico's zijn beperkt.

Schoolrooster: Scholen bepalen zelf hoe de middagpauze zo veilig mogelijk verloopt. Overblijfskrachten (bijvoorbeeld vanuit de kinderopvang of de tussenschoolse opvang) mogen weer op school helpen. Tussen kinderen en overblijfskrachten geldt dat zij zoveel mogelijk 1,5 meter afstand houden. Per 1 juli hoeven ook leerlingen en overblijfskrachten geen 1,5 meter afstand meer te houden. Scholen waar niet alle kinderen overblijven zorgen er ook voor dat ouders en verzorgers veilig de kinderen ophalen tussen de middag. Daarbij houden zij zich aan de RIVM-maatregelen. Het uitgangspunt is dat scholen sinds 8 juni terugkeren naar hun normale schoolrooster. Hierbij houden zij rekening met eventuele noodzakelijke gespreide breng- en haaltijd om voor voldoende afstand tussen volwassenen te zorgen. Dit staat in het protocol. De buitenschoolse opvang (BSO) is open op normale tijden, zoals vermeld in het contract.

Vervoer: Leerlingenvervoer kan plaatsvinden op de



reguliere manier. Voor de rit vindt er een gezondheidscheck plaats. Leerlingen hoeven onderling geen 1,5 meter afstand te bewaren, maar moeten wel zoveel mogelijk afstand bewaren ten opzichte van de chauffeur. Verder geldt voor het leerlingenvervoer kinderen en jongeren in het po, so en (v)so:

- De chauffeur draagt een chirurgisch mondkapje.
- Kinderen/jongeren dragen geen mondkapjes.

- Er geldt geen maximale bezetting in de voertuigen, alle zitplaatsen kunnen worden gebruikt.

Verkoudheid: Bij kinderen verloopt COVID-19 niet ernstig en hun rol in de verspreiding van het virus blijkt beperkt te zijn. Daarom mogen kinderen van 0 tot 4 jaar en kinderen in groep 1 of 2 van de basisschool ook met een neusverkoudheid naar de kinderopvang of de BSO, behalve als:

- het kind ook koorts of andere COVID-19-klachten heeft;
- het kind een contact is van een patiënt met een bevestigde COVID-19;
- een huisgenoot van het kind koorts (boven 38 graden Celsius) en/of last van benauwdheid heeft.

Voor kinderen in groep 3 of hoger gelden de normale regels voor thuisblijven:

- bij verkoudheidsklachten of andere klachten die passen bij COVID-19 (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging, koorts vanaf 38 graden Celsius en/of plotseling verlies van reuk of smaak);
- als een huisgenoot van het kind koorts (boven 38 graden Celsius) en/of last van benauwdheid heeft.

Voor meer informatie over kinderen en het coronavirus kun je tevens terecht op www.rivm.nl.

Bron: www.rijksoverheid.nl

PROBEER NU

zeer voordelig

5 heerlijke maaltijden

Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

Ook natriumarm!

Informeer naar de mogelijkheden.

**Slechts
€3,99
per maaltijd**

Uw actiecode:
202 0119 1014

Vriesverse maaltijden
van apetito: lekker,
gemakkelijk en betrouwbaar.
De ideale oplossing.

Direct bestellen:

0800 - 023 29 75

of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

apetito

Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies - Wekelijks bezorgd - Eenvoudig bestellen - Geen verplichtingen



Voor al uw IT diensten

Hardware
Software
Support

Reparatie
Thuiservice
Accessoires

www.tinc-it.nl



Fullservice IT voor het MKB

Websites	Back-ups	FileSharing
Webshops	E-mail	Cloud Storage
Hosting	Support	Hard- en Software

www.1cloudforall.nl



✓ Kantoorruimtes

✓ Flexplekken

✓ Vergaderruimtes

Vanaf **€250,-** per maand

KANTOORRUIMTES FLEXIBEL EN GOEDKOOP



info@flexplekkenheerlen.nl www.flexplekkenheerlen.nl



***Ben jij optimistisch en ondernemend?
Zoek jij een baan die écht leuk is?***

Kies voor werken bij Sevagram



Wij zoeken voor verschillende locaties in Heerlen en Heuvelland nieuwe collega's:

- **Verzorgende IG**
- **MBO-verpleegkundige**
- **Coördinator Zorg en Welzijn**

INTERESSE?

**Bel of app het recruitmentteam:
06 18 35 32 45 of kijk op
werkenbijsevagram.nl**

TE HUUR Seniorenappartementen

***Wonen vlakbij het centrum van
Heerlen en toch in het groen?***



In de Terrasflat en de Corridorflat naast Douvenrade is het mogelijk. Hier zijn **PER DIRECT** gerenoveerde seniorenappartementen beschikbaar.

Huur- en/of inrichting afspraken op maat zijn mogelijk.

Adres:
Dovenrade 1
Heerlen

**Huurprijs
vanaf
€ 682,90
(exclusief
servicekosten)**

INTERESSE OF MEER INFORMATIE?

Bel het Sevagram Servicebureau: 045 763 0100 of stuur een e-mail naar:
servicebureau@sevagram.nl

www.sevagram.nl/verzorgd-wonen