

PARKSTAD

leeft!

HEERLIJK
ZOMER
NUMMER

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

JUNI 2020 | NUMMER 6

EINDELIJK WEER GENIETEN...!

Lang hebben we er op moeten wachten, maar eindelijk mogen we weer eropuit. Hoe snel de mens zich weliswaar aanpast en gewend is aan veranderingen, vrijheid blijkt ook nu een heilig huisje waar je niet zomaar aan mag komen. Hoe lekker is het niet om na maandenlang binnenblijven weer het terras op te zoeken en te genieten van een overheerlijke cappuccino of een lekker koud glaasje Chardonnay?

Massaal zoeken we door de geleidelijke versoepeling van beperkende maatregelen van overheidswege de buitenlucht op. De een trekt de natuur in en maakt met zijn hond een lange boswandeling, terwijl de ander ervoor kiest om weer eens met zijn gezinnetje het pretpark of de dierentuin op te zoeken.

Ondanks de heropening van de grenzen heeft een overgroot deel van de Nederlanders zich er op ingesteld de komende zomer in eigen land door te brengen. Dit is niet alleen goed voor de plaatselijke ondernemer, maar zo ontdekt men bovendien wat Nederland qua cultuur, natuurschoon en activiteiten allemaal in petto heeft. Waarom ver reizen als de ingrediënten van een heerlijke vakantie in eigen land binnen bereik zijn? Parkstad Leeft! geeft in deze uitgave enkele handige tips voor het bezoek aan leuke attracties en interessante uitjes die Parkstad en omgeving rijk is. Wij wensen iedereen alvast een geweldige ontspannen vakantie toe!

Frisse
zomersalade
met dressing
PAGINA 2

Gemeente
Heerlen
PAGINA 3

Dagtripjes
en uitjes in
Parkstad en
omgeving van
A tot Z:
PAGINA 4 + 5

10 Handige
barbecue-tips
voor deze
zomer
PAGINA 6 + 7

Kasteel
Hoensbroek &
Steinerbos
PAGINA 8

Gemeente
Heerlen
PAGINA 9

Thermen
Museum
PAGINA 10

Maxwijn
PAGINA 11

Wonen vlakbij
het centrum
van Heerlen
en toch in het
groen?
PAGINA 12

Heerlen

OP PAGINA 3 EN 9 ZIET U
GEMEENTELIJKE BURGERINFORMATIE
VAN DE GEMEENTE HEERLEN



Gemeente Heerlen

IN ONS VOLGENDE NUMMER:
(LAATSTE WEEK AUGUSTUS)

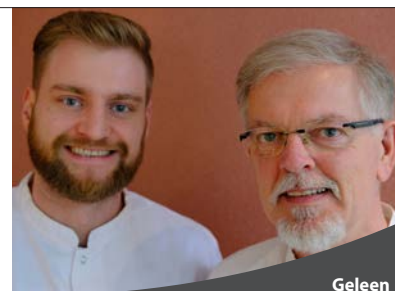
BACK TO SCHOOL



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

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!

Juni 2020, editie 6.

Op1age: 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

Randal Esser
sales & media



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

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

ZOEK DE VOLGENDE WOORDEN:

vakantie, terrasjes, thuisblijven, achtertuin, strandstoel, zeelucht, uvstralen, zonnebrandcreme, aftersun, zwembad, parasol, bbqen, zonnestralen, zwembad, spetteren, zwemband, bikini, duikplank, zandstrand,



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 EIND AUGUSTUS? BEL DAN 06-50298807

FRISSE ZOMERSALADE MET DRESSING

Een heerlijke frisse salade in de zomer is nooit weg toch? Deze salade moet je absoluut eens maken! Ontzettend makkelijk en overheerlijk. What you see is what you get: sla, nectarine, avocado, druiven, puntpaprika, komkommer, tuinkers, pijnboompitten en een lekkere dressing, zorgen voor een verwennerij voor je smaakpapillen.



Bron: Nienke – Foxilicious

Ingrediënten:

- 1 krop Romaine sla
- 1 avocado
- 2 nectarines
- 0,5 puntpaprika
- 0,25 komkommer
- 1 handje witte druiven
- 1 handje pijnboompitten

Dressing:

- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel appelazijn
- 2 theelepels jam
- zout
- peper
- 1 handje cress (jonge kruidenplantjes), zoals tuinkers, rode kool cress

Bereidingswijze:

1. Was de sla en snij of scheur in grove stukken. Doe de salade in een kom.
2. Snij de avocado in dunne plakjes, de nectarine in partjes, de komkommer door midden en in dunne plakjes, de puntpaprika in ringen en de druiven door midden. Voeg toe aan de sla.
3. Bak de pijnboompitten kort in een pan totdat ze mooi lichtbruin zijn. Voeg toe aan de salade. Strooi optioneel wat cress over de salade.
4. Doe de ingrediënten voor de dressing in een schaal en roer goed door. Breng op smaak met zout en peper. Sprengel de dressing over de salade, of laat iedereen zijn eigen dressing naar smaak toevoegen op tafel.

GALAFEESTJE GECANCELD?....DAN MAAR ZO!

We zagen ze enkele weken geleden reeds voorbijkomen op Facebook en Instagram, alle geslaagde leerlingen van de diverse opleidingen in Parkstad. Zo ook dikke vriendinnen Daphne Habets en Amy Pelz (beiden uit Wijnandsrade). Vol terechte trots toonden blijde koppies hun vreugde over het behalen van hun VMBO-diploma. Onder normale omstandigheden zou er een geweldig galafeest aan vastgekoppeld worden, maar helaas heeft corona dit jaar een flinke dosis roet in het gegoooid.

Toch laten de ouders van Daphne en Amy het er niet bij zitten. "Wij hebben zelf een dusdanig geweldige herinnering aan onze eigen galafeestjes, dat we hen dit memorabele moment in hun leven niet wilden ontnemen", aldus Jacqueline (moeder van Daphne). "We zijn vervolgens op naar een alternatief op zoek gegaan en gevonden. Net als bij het echte grote galafeest hebben we de meiden door het dorp in Wijnandsrade rondgereden in een prachtige witte kever cabrio." Tot in de puntjes verzorgd, haren geknipt, tip-top opgemaakt en in prachtige galajurken gestoken, werden zij na enkele rondjes om de kerk bij het pittoreske kasteel Wijnandsrade afgezet. Daar wachtte hen een fotograaf op voor het vastleggen van deze onvergetelijke ludieke actie in hun leven. Daarna werd er ter plekke heerlijk geluncht om het galafeest vervolgens thuis in het klein voort te zetten. Het was niet zoals ze zich dat een halfjaar geleden nog voorgesteld hadden, maar het allerbelangrijkste is dat niemand hen deze aparte ervaring ooit zal kunnen afnemen.



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.

VIVANTES
OUDERENZORG

Integraal ouderenbeleid in Heerlen: Ouder worden met toekomst!

Heerlen

Het college heeft de uitwerkingsagenda voor het nieuwe integrale ouderenbeleid vastgesteld. Heerlen heeft al langer een ouderenbeleid, in december 2019 ging de raad al akkoord met de Ontwikkelagenda integraal ouderenbeleid gemeente Heerlen 2020-2023, en die is nu verder uitgewerkt. Onder de noemer 'Ouder worden met toekomst!' richten we ons op alle burgers in Heerlen vanaf 55 jaar. Met energie en elan willen we onze ambities realiseren. Hierbij gaan we verder met succesvolle acties. En we ondersteunen vernieuwing. We willen vooral benadrukken dat ouderen met hun levenservaring veel kunnen bijdragen aan de leefbaarheid van onze stad en buurten.

Vitaal oud worden

Heerlen wil een vitale stad zijn waar mensen op een gelukkige en gezonde manier ouder kunnen worden in een veilige omgeving. Wethouder Keulen: "Ik wens iedereen een plek waar mensen zichzelf mogen zijn, met goede (basis)voorzieningen en ruimte om zich te kunnen ontplooiën. Waar ouderen een actief leven leiden, zo lang mogelijk zelf de regie houden en toegang hebben tot zorg als dat nodig is. Laten we in Heerlen die stappen zetten om dat mogelijk te maken."

Extra aandacht

We worden in Nederland steeds ouder en ook in Heerlen wordt deze groep steeds groter en belangrijker. Dat vraagt om extra aandacht voor ouderen. De acties die nu zijn opgesteld zijn er vooral op gericht op vitaliteit en zelfredzaamheid. Bij de uitvoering van het ouderenbeleid worden naast de oudere burgers zelf ook vrijwilligers, verenigingen zoals de buurtorganisaties, instellingen en bedrijven, betrokken. We willen ruimte geven aan en aansluiten op buurtinitiatieven. Belangrijk daarbij is de inbreng van de burgers zelf. We bieden ondersteuning in de buurten, dichtbij de burger, via buurtcoalities.

Belangrijke thema's

Het terugdringen van eenzaamheid is een van de belangrijkste thema's. Ook communicatie gaat speciale aandacht krijgen. We onderzoeken

hoe we het beste ervoor kunnen zorgen dat iedereen op de hoogte is van bestaande informatie en (toekomstige) ontwikkelingen. Niet iedereen is namelijk (voldoende) digitaal vaardig. We gaan deze vaardigheid zoveel mogelijk stimuleren en helpen ouderen om beter en veiliger om te kunnen gaan met internet en sociale media. Ook stimuleren we activiteiten waar jong en oud elkaar in Heerlen ontmoeten en helpen. Maar ook willen we meer aandacht voor dementie. We willen bijvoorbeeld meer dementie vriendelijke buurten en gaan daarvoor initiatieven ondersteunen.

Dementie pilot

Zodra de coronamaatregelen het toelaten, starten we in de buurten Aarveld, Bakkerveld, Caumerveld en Douve Weien met het pilotproject dementievriendelijke buurten. Samen met met de buurtorganisaties, Heerlen STAND-BY! en Zuyd Hogeschool gaan we in de praktijk maatregelen toepassen die het mogelijk maken dat mensen met (beginnende) dementie zo lang mogelijk kunnen meedoen in het dagelijkse leven van de buurt. Goede resultaten gaan we op termijn ook toepassen in de andere buurten van Heerlen.

Samenwerking en kennisdeling

Ook gaan we meer aan samenwerking en kennisdeling doen. Dat doen we onder andere ook in Europees verband. Sinds maart 2019 maakt Heerlen deel uit van een EU-kennisdelingsprogramma: URBACT met twee projecten SiBdev en iPlace. En het mooie nieuws is: dat blijven we nog doen tot augustus 2022. Hier denken we met negen andere Europese steden na over ideeën en mogelijkheden om kwetsbaarheid en zorgbehoefte van ouderen te voorkomen. Ook werken we samen met onze eigen kennisinstellingen zoals Zuyd Hogeschool en de Open Universiteit op het gebied van dementievriendelijke buurten, eenzaamheid en digitalisering.



Gemeente Heerlen



Dagtripjes en uitjes in Parkstad en omgeving van A tot Z:

Terrassen, dierenparken en musea zijn gelukkig weer open. Laten we op gepaste manier genieten van alle moois Parkstad en omgeving te bieden heeft:

A.

Adventure Valley Landgraaf

Adventure Valley bestaat uit één van de grootste klimparken van Europa en beslaat een oppervlakte van ongeveer 25.000 m2. Naast het klimpark maken ook een spectaculaire Alpine Coaster, zes spannende Ziplines en een Adventure Trail onderdeel uit van het totale park.



spectaculaire reizen naar onontdekte oorden. Bekijk de wereld als nooit tevoren.

Continium Discovery Center Kerkrade In Continium discovery center is genoeg te beleven. Bind de strijd aan met robots in de Explore Zone, ontdek het verleden in de Hall of Fame of ontdek de ruimte!

D.

De Valkenier Valkenburg

Pretpark De Valkenier is een leuk familiepark met veel verschillende attracties voor jong en oud, zoals de Green Snake achtbaan, de cobra waterglijbaan. Ontdek de hindernissen in ons blotevoetenpad en laat je voetjes lekker tintelen of schommel en klim er lekker erop los in Piratenland.



G.



Gaia ZOO Landgraaf Dieren zijn er in alle vormen, maten en kleuren. In GaiaZOO ontmoet je 150 verschillende diersoorten. Voor de diercollectie verkiest GaiaZOO unieke en zeldzame diersoorten.

H.

HuB.Kerkrade HuB.Kerkrade is de centrale plaats van ontmoeting in het stadshart van Kerkrade. Bibliotheek, theater en muziekschool vinden hier hun onderkomen en werken samen aan innovatie, creativiteit, experiment en talentontwikkeling. Dé broedplaats van kennis, informatie, educatie en entertainment.

I.

Imstenraderbos Heerlen Het Imstenraderbos is een hellingbos dat zich bevindt tussen de buurtschappen Benzenrade en Imstenrade. Hier zijn een wandelroute en een fietsroute



B.

BloteVoetenPark Brunssum BloteVoetenPark Brunssum biedt speciale groepsarrangementen en workshops en voor een gezellige familiedag, bedrijfsuitje, vrijgezellenfeest, vriendengroepen, verenigingen en kinderfeestjes.

Botanische Tuin Kerkrade De tuin is opgericht in 1938 en beslaat 1,5 hectare en vertegenwoordigt 195 plantenfamilies. Er is van alles te beleven. Het theehuisje met terras van de Botanische tuin is een idyllische plek voor het nuttigen van een heerlijk kopje met een stukje heerlijke Limburgse vla. Dat kan individueel of per groep en zonder dat u verplicht bent om de tuin te bezoeken.

C.

Columbus Earth Center Kerkrade Een 'buitenaardse' beleving, wereldwijd uniek, die je moet ervaren. Columbus earth center neemt je mee op

E.

Escape Room Leisure Dome Kerkrade Sinds kort is het mogelijk om de zolderkamer van tovenaars Nocilix te betreden. Begrijp de denkwijze van de tovenaars en volg de handelswijze, zoals door hem beschreven, met uiterste precisie op. Ontrafel jij de levensles van de tovenaars voordat de avond valt? Het is magistraal...

F.

Fietsroute Parkstad Limburg Deze groenfietsroute start midden in het unieke landschap van de

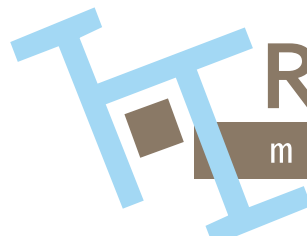


mabs4.0

Wij wensen iedereen een fijne zomer.

Hoe je je zomer ook viert, wij wensen je een héle mooie tijd toe.

www.mabs40.com



Ralf Trafas
makelaardij



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 

VIRTUEEL KASTEEL MET KASTEELGIDS EN SCHATJACHT

Altijd en overal Kasteel Hoensbroek ontdekken! Dat kan nu! Dankzij innovatief gebruik van ruim honderd 360° - beelden, een virtuele kasteelgids, een game voor kinderen, zo'n veertig video's, downloads en tientallen vergezichten vanuit de kasteelraampjes heeft Kasteel Hoensbroek de Nederlandse primeur. Een levensechte virtuele rondgang langs de kasteelvertrekken. Je waant je als een echte kasteelbezoeker.

Alle ruimtes van het kasteel zijn met 360° -camera's vastgelegd. De kasteelgids vangt je op, en vervolgens kun je zelf je route kiezen: van kerker tot torenkamer. Onderweg duikt de gids op met verhalen over vroegere kasteelbewoners en tal van weetjes. Verder delen kasteelmedewerkers hun mooiste kasteelplekken, kunnen schilderijen van heel dichtbij bewonderd worden en mogen kinderen in een virtuele schatjacht op zoek naar de uitrusting van de kasteelridder.

Ga snel naar www.virtueelkasteel.nl en hopelijk tot gauw in het échte Kasteel Hoensbroek, het meest familievriendelijke van Nederland.



BEZOEK HET THERMENMUSEUM EN KOM DICHTERBIJ DE ROMEINEN DAN OOI

Het Romeins badhuis in Heerlen is het oudste gebouw van Nederland. Dit topstuk van het Thermenmuseum is het best bewaarde Romeinse (publieke) badgebouw uit Nederland. En dankzij het nieuwe en unieke looppad over de opgravingen, kom je nu dichterbij de opgravingen dan ooit.

Het Thermenmuseum vertelt het verhaal van de Romeinen in Coriovallum: de Romeinse stad die onder Heerlen ligt. Hier dwaal je door de restanten met 500 meter Romeins muurwerk en 2500 m2 vloeroppervlakte. Ook bewonder je een gevarieerde collectie Romeinse objecten. Met daarnaast wisselende exposities, een 3D-presentatie, films, Romeinse spellen en een audiotour.



Koop je tickets online: www.thermenmuseum.nl

uitgezet. De fietsroute is niet zo lang zodat je onderweg alle gelegenheid om even af te stappen bij de vele hoogtenpunten van deze tocht als bijvoorbeeld de Brunsummerheide.

K.

Kasteel Hoensbroek Help Vosje Hoen tijdens de KaSpeelTocht zoeken naar het verloren kasteeldagboek van graaf Lothar Frans. Of ontdek als een echte Sherlock Holmes de 10 meest bijzondere plekjes in het kasteel. Dwaal door de meer dan veertig prachtig ingerichte kasteelvertrekken van dit grootse museumkasteel of betreed de middeleeuwse uitkijk- en verdedigingstoren. In de kerker gaat langzaam het licht uit, terwijl achter je de deur in het slot valt....

Kinderstad Heerlen Terwijl de kinderen zich lekker uitleven in het overdekte pretpark met verschillende attracties, waaronder een achtbaan, botsauto's, luchtkussens en draaimolens kunnen de ouders genieten van een consumptie op één van de gezellige terrasjes.

M.

Mondo Verde Landgraaf Familiepark Mondo Verde is 365 dagen per jaar geopend en staat garant voor veel plezier en vermaak! 250.000 m2 bijzondere dieren, spannende attracties in een geweldige omgeving.

Museum Romeinse Katakomben Valkenburg Beleef het verborgen Rome in een mystiek ondergronds labrynt! Dwalend door de onderaardse gangen neemt de gids je mee naar lang vervlogen tijden, naar het Rome uit het vroege Christendom van de derde en vierde eeuw. Je daalt af naar de graven van gewone Romeinse burgers en naar de schitterende grafkamers van vooraanstaande Romeinen.

Minihaven Schutterspark In de haven kies je je eigen schip; een cool cruiseschip, een stoere sleepboot, een echte vissersboot of toch de rode brandblusboot

of de reddingsboot? Wat dacht je van de Mississippi raderboot? Maakt niet uit wat je kiest, je vaart en stuurt zelf, dus dat is altijd avontuur.

N.

Nonke Buusjke Aan de rand van de Schinveldse Bossen ligt Nonke Buusjke, een verzameling Zuid-Limburgse vakwerkhuisen uit het begin van de vorige eeuw. De gerestaureerde vakwerkboerderij, het bakhuis, de stroopstokerij, de timmerwerkplaats, het weefhuis, de klompenmakerij en de schoenmakerij zijn authentiek ingericht.

Nederlands Mijnmuseum Heerlen Het Nederlands Mijnmuseum brengt dat wat vergeten, bedolven, bedekt of opgeborgen is uit de diepte weer naar de oppervlakte. Om te leren van ons verleden, -voor onze toekomst.

P.

Park het Plateau Brunssum Een gezellig dagje uit met familie, vrienden of collega's? In dit klimpark trotseer je hindernissen op een hoogte van 3,5 tot 7 meter middels touwladders, lianen, houten wiebelbruggen en via een zipline langs de bomen weer naar onder.

Q.

Quatro Cinema Heerlen Voor een gezellig filmavondje met partner of gezin. Bezoek voor of na de film ook de gezellige bistro of bar. natuur- en avontuur beleving zullen geven!

S.

Space Jump Parkstad Space Jump is het grootste trampolinedpark van Limburg en de Euregio! Bezoekers kunnen hier springen op aaneengeschaalde trampolines of deelnemen aan tal van andere jump activiteiten.

Slot Schaesberg Landgraaf Een bezoek aan deze unieke en baanbrekende erfgoedattractie begint in het gezellige bezoekerscentrum waar je te weten kunt komen over de geschiedenis van het kasteel. Op dit moment wordt er al druk gewerkt aan de herbouw van het eeuwenoude slot. Op het terrein is al van alles te ontdekken en beleven.

T.

Thermenmuseum Heerlen Dit Romeins archeologisch museum vertelt het verhaal van Coriovallum (de Romeinse stad die onder Heerlen ligt). Het topstuk is het Romeins badhuis: het best bewaarde Romeinse (publieke) badgebouw in Nederland. Dit badhuis met 500 meter Romeins muurwerk en 2500 m2 vloeroppervlakte is zeer goed bewaard gebleven. Maar dat niet alleen: het is ook het oudste stenen gebouw van Nederland.

W.

Wandelgids Zuid-Limburg Wandelgids Zuid-Limburg biedt meer dan 1300 gratis wandelroutes in heel Limburg op de website aan. De wandelroutes zijn allemaal gratis te downloaden of download de gratis app Wandelgids Limburg.

Y.

Yaka Art for home & garden Brunssum De zomerkriebels zijn er... de tuin ontwaakt! Wil je de tuin opsieren met een mooi beeld dan kan dat. Je kunt de beeldentuip op afspraak bezoeken.

Z.

Zwemparadijs Otterveurdt Hoensbroek Het zwemparadijs voor aquarobic en aquajoggen, vrij- en banen zwemmen en zwemlessen.

10 Handige barbecue-tips voor deze zomer

Juli en augustus zijn in Nederland doorgaans dé maanden bij uitstek voor het heerlijke buitenleven. Het moment ook dat (voornamelijk) mannen de kriebels krijgen om hun kookvaardigheden te tonen. De barbecue wordt van stal gehaald, het rooster nog eens duchtig opgepoetst en de messen geslepen, maar dan.....? Hoe weet je of je de juiste materialen gebruikt of hoe je het vlees, de vis of groenten gaar van de barbecue haalt zonder zwart te laten worden? Wij geven je hier 10 tips voor een geslaagd barbecue-feestje.



Houtskool of briketten?

Houtskool bestaat in principe uit reeds eerder verbrand hout. Houtskool houdt warmte minder lang vast en is daarom het meest geschikt voor het kortstondig barbecueën en voor dunne stukjes vlees of vis.

Briketten daarentegen bestaan uit samengeperste houtskool en houden daardoor langer de warmte vast, waardoor je er dus ook langer op kunt bakken. Ze zijn het beste middels aanmaakblokjes aan te krijgen. Gebruik nooit spiritus of alcohol! Stapel de briketten op met hier en daar een aanmaakblokje ertussen, steek deze aan en verspreid de briketten pas als ze grijs zijn voor het beste resultaat.

Tip: Mochten de briketten hun warmte verliezen, gooi dan wat houtskool ertussen om het geheel weer een beetje op te laaien. En: bewaar de stukken vlees met het meeste vet, zoals speklappen tot het laatst. Het druipende vet zorgt er namelijk ook voor dat de briketten nog even een 'opleving' krijgen.



Welke barbecue is voor mij het geschiktst?

Er zijn tegenwoordig barbecues te koop in alle soorten en maten. De ervaren bbq-er geeft er doorgaans wat meer geld aan uit, terwijl ook goedkopere modellen geschikt kunnen zijn. Je kunt kiezen voor een elektrische versie, een gasbarbecue of een kolenbarbecue. Voordeel van de eerste twee is dat ze minder rook ontwikkelen en je sneller aan tafel kunt, maar de echte genietter gaat toch voor de kolenbarbecue. Het duurt even voordat de kolen heet zijn, maar dan heb je ook wat. Belangrijk is dat het rooster in hoogte verstelbaar is en de barbecue is voorzien van een deksel, zodat je het garen van de gerechten goed onder controle kunt houden en de warmte behouden blijft op een constante temperatuur.



Schoonmaken

Het onderhoud van je barbecue is niet alleen voor het behoud ervan, maar ook uit hygiënisch oogpunt goed om tijdig en regelmatig te doen. Het rooster is het makkelijkst enkele uurtjes na het barbecueën schoon te krijgen. Je zou het kunnen ontvetten met de andere helft van de eerder gebruikte citroen. Voor de hardnekkigste etensresten kun je het best een staalborstel nemen.

Mocht je niet in de gelegenheid zijn de barbecue dezelfde dag nog schoon te maken of is het rooster op dat moment nog te warm (kan wel 200 °C worden), leg dan een dag later kranten uit, leg hierop het rooster en spuit het in met ovenreiniger of vergelijkbare ontvetter.



Materiaal en uitrusting

Veel mensen hebben de neiging het vlees op de barbecue om te draaien met een vork. Dit wordt afgeraden omdat je hiermee gaten in het vlees prikt, waardoor alle eigen sappen naar buiten komen, waardoor dit uitdroogt en zijn smaak verliest. Gebruik daarom altijd een vleestang, zodat het vlees lekker mals en smaakvol blijft.

Een barbecue kan behoorlijk warm worden. Zorg dus altijd voor geschikte barbecue- of ovenwanten. Een leren schort beschermt je tegen de hitte en zorgt dat je kleding eronder schoon blijft als je er per ongeluk je handen aan wilt afvegen.



Vermijd verkoolde spiesjes

Satéstokjes en shaslick zijn populaire gerechten voor de doorsnee barbecuer. Een veelvoorkomend probleem is het zwart worden van de houten stokjes. Dit kun je vermijden door de stokjes de avond vantevoren in water te leggen. Spies het vlees, garnalen of groenten de volgende dag op de stokjes en klaar is Kees. Je kunt uiteraard ook voor metalen spiezen kiezen. Bovendien is het verstandig de stokjes iets buiten de barbecue te laten steken, zodat ze niet boven het vuur hangen en makkelijker te draaien zijn zonder je vingers te branden.



Hittezones

Op de barbecue kun je allerlei varianten klaarmaken. Van groente, tot vlees, vis en zelfs fruit. Aangezien het ene gerecht iets meer tijd nodig heeft dan het ander en het ene stukje vlees dikker is dan de ander is het verstandig om hittezones in je barbecue te creëren. Houd bijvoorbeeld een hoekje vrij voor slechts enkele briketten, die net voldoende zijn om dunne stukjes vlees op te garen of warm te houden. Deze 'indirecte' gaarwijze voorkomt dat vlees te snel gaart of uitdroogt.



Plakkende roosters en marinades

Niets is zo vervelend als vlees of vis dat aan het rooster blijft plakken. Dit kun je vermijden door vooraf het rooster met wat olijfolie in te smeren. Niet teveel, want druppelende olie op de kolen zorgt voor vlammen, hetgeen je echt niet wil. Het beste is nog altijd de zelfgemaakte marinade hiervoor te gebruiken. Deze trekt zo nog eens geleidelijk aan in het vlees. Bovendien zorgen de druppeltjes in de kolen voor een extra aroma en trekken ook deze dampen in het vlees op het rooster. Zet bovendien een bakje met de marinade naast de barbecue en smeer het vlees hier regelmatig mee in met een kwastje.

Wissel je het bereiden van vlees af met vis, zorg dan dat je het rooster tussen de gerechten door 'ontsmet' of neutraliseert met een halve citroen inwrijft.



Geleidelijk aan garen.

De ongeoefende barbecuer heeft nog weleens de neiging het eten te snel op tafel te willen krijgen. Gevolg: het vlees is zwart van buiten, maar nog rood en dus rauw van binnen, waarvan men behoorlijk ziek kan worden. Met name kippenborstjes of drumsticks zijn iets dikker. Om dit vlees geleidelijk aan te garen, kun je dit vlees op aluminiumfolie leggen; er zijn tegenwoordig ook handige aluminiumbakjes te verkrijgen. De marinade wordt hiermee opgevangen, waardoor het vlees lekker kan garen zonder zwart te worden. Bovendien blijft het vlees op deze manier sappig. Barbecueën is een feestje, dus geniet ervan en neem je hiervoor dan ook de tijd.

HOMEMADE SATÉSAUS RECEPT

De lekkerste satésaus

maak je zelf!

Ingrediënten:

2 eetlepels donkere sojasaus
½ theelepel sambal (naar smaak)
250 ml kokosmelk
1 eetlepel bruine basterdsuiker
5 eetlepels pindakaas

Bereidingswijze:

Verwarm de kokosmelk, sojasaus en de basterdsuiker in een pannetje en roer zachtjes door totdat de suiker opgelost is. Voeg beetje bij beetje de pindakaas toe totdat deze helemaal is opgenomen in de saus. Voeg de sambal toe aan de satésaus, doe dit met kleine beetjes zodat je tussendoor kan proeven hoe pittig de saus is.

Laat de satésaus een paar minuten indikken. Mocht de saus te dik worden kun je wat kokosmelk toevoegen.



Tip: Lekker bij de kipsaté: Voor een extra bite in dit recept hak je wat pinda's grof en meng je deze door de satésaus.



Verder...

- Zorg voor de veiligheid dat de barbecue op een vaste, rechte ondergrond staat en verplaats deze niet tijdens het barbecueën.
- Gebruik altijd scherpe messen om aan de barbecue het vlees, indien gewenst, al voor te snijden.
- Gebruik uit hygiëne-overweging ander bestek bij het op de barbecue leggen van het vlees en de vis dan waarmee eraan de gerechten op tafel worden geserveerd.
- Houd er rekening mee niet teveel bijgerechten te eten, zodat er weinig ruimte overblijft voor hetgeen het bij barbecueën uiteindelijk om gaat, het gegrilde eten.
- Probeer zo gezond en zo vers mogelijke ingrediënten in te kopen en als het kan marinade en sausjes zelf te maken.



Vlammen blussen

Hopelijk komt het niet voor, maar barbecueën kan nog weleens een gevaarlijke hobby zijn als je je niet aan de veiligheidsregels houdt. Als onverhoopt de vlam in de pan slaat, is het zaak rustig te blijven en zeker niet te blussen met water. Gebruik bij voorkeur zand of bloem. Deze producten spatten niet en doven vrijwel direct. Zorg dus altijd vooraf een emmertje hiervan in de buurt te houden.





**NIEUWE
KaSpeel-
Tocht!**

**KASTEEL
HOENSBROEK:
SPEEL ALS
EEN RIDDER,
SPEUR ALS
EEN MARKIES!**

koop vooraf je tickets op
kasteelhoensbroek.nl

**KASTEEL
HOENSBROEK**



**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

**tp Huisartsenpost
Oostelijk Zuid-Limburg
Voor Speed**



Kom genieten!

**Speelbos | Roeivijver | Kinderboerderij
Buitenzwembad | Brasserie**

NIEUW!
Ontdek ons blotevoetenpad

NIEUW!
1.600 m2 indoor speelparadijs

Steinerbos
Belevenispark

Stadhouderslaan 220 | 6171 KP Stein | T. +31 (0)46 – 426 8000
Meer informatie op www.steinerbos.nl |  

Heerlen

Lokale Inclusie Agenda 'Iedereen voor elkaar!'

De gemeente Heerlen en de Cliëntenraad Gehandicapten Heerlen, bestaande uit ervaringsdeskundigen, werken samen om de positie van onze bewoners met een beperking in Heerlen te verbeteren. Dat doen wij met de Lokale Inclusie Agenda met als titel 'Iedereen voor elkaar!' waarin onze ambities en doelen voor een inclusieve stad verwoord zijn.

VN-verdrag

Op 14 juli 2016 trad in Nederland het 'VN-verdrag voor mensen met een beperking' in werking. Een historisch moment, want dit verdrag legt de fundamentele mensenrechten van mensen met een beperking vast. De afgelopen jaren hebben we stappen gezet en nu ligt er een totaalplan, wat we de lokale inclusie agenda noemen en die we samen gemaakt hebben met ervaringsdeskundigen, om de rechten en positie van mensen met een beperking te versterken.

Heerlen voor elkaar

Wethouder Adriane Keulen legt uit hoe belangrijk de aandacht is voor mensen met een beperking: 'Het gaat over een omslag in ons beleid, in ons denken en ons doen. Gelukkig hebben we nu een aanzet gemaakt met een nieuwe beweging: de beweging naar een Heerlen dat voor iedereen toegankelijk is. Het begint allemaal met bewustwording met een oprechte motivatie om zaken ook echt anders te willen doen. We gaan ervoor en zullen er alles aan doen om het voor elkaar te krijgen. Hoe mooi zou het zijn, als iedereen gaat voor elkaar.'



Gemeente Heerlen

Ambities

In 'Iedereen voor Elkaar!' is beschreven hoe de komende jaren concreet gewerkt wordt aan een inclusieve stad, maar ook hoe de gemeente Heerlen zelf het goede voorbeeld wil geven. Het principe van inclusie is 'een samenleving waarin iedereen tot zijn recht komt'. Iedereen moet zichzelf kunnen zijn, iedereen is even belangrijk en een ieder kan meedoen. Alle inwoners van Heerlen moeten zich geaccepteerd voelen. Op school, op straat, op het werk, in de zorg, in de sport, in hun eigen sociale kring of waar dan ook. 'Leven met een beperking mag geen beperking zijn om te leven zoals je wilt. Daarom zijn wij blij met de Lokale Inclusie Agenda', aldus John Erkens, Voorzitter Cliëntenraad Gehandicapten Heerlen.

Concrete acties

Een van de concrete acties is vraag en aanbod van geschikte woningen en woonvormen voor mensen met een beperking in beeld te brengen. Zo kunnen we samen met bijvoorbeeld woningcorporaties keuzes maken voor een betere aansluiting van het aanbod op de vraag. Maar ook op het gebied van vrije tijd hebben we stappen gezet. Zo zijn er nu rolstoelvriendelijke wandelroutes in Heerlen. De eerste in en rond Molenberg is beschikbaar. De routebeschrijving is ook af te halen bij de VVW in het centrum van Heerlen of als download beschikbaar op de website van Cliëntenraad Gehandicapten Heerlen: www.clientenraad-gehandicapten-heerlen.nl.



#IKZORG

Heb jij tijd voor onze klanten?



Kleinschalige, persoonlijke zorg.
Aandacht én tijd voor de client.
Dat is Zorg Groep Beek.

Meer weten over onze unieke
werkwijze en vacatures? Kijk op
zorggroep-beek.nl/vacatures
of bel gewoon 046 260 01 13



Vroenhofstraat 13 | 6191 HD Beek | info@zorggroep-beek.nl

GRAFISCH ADVIESBUREAU

PRINT POWER

ALS HET OM DRUKWERK GAAT

Uw succes
is ons succes



Print Power Nederland
J.F. Kennedysingel 22

6074 AJ Melick
T: +31 (0) 475 520 767

F: +31 (0) 475 527 270
M: +31 (0) 6 5154 9426

E: jos@print-power.nl
I: www.print-power.nl



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 woningontruiming,
bedrijfsontruiming, 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 thuishoort
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

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

**THERMEN
MUSEUM**



**Met je
neus op de
Romeinen**
op veilige afstand
van elkaar



Enkel online ticketverkoop
kijk voor de openingstijden op:
thermenmuseum.nl

Romeins- & archeologisch museum

Op zoek naar een vakantiebaan?



KOM IN DE ZOMER WERKEN BIJ MEANDER!

Op zoek naar een vakantiebaan waar je lekker verdient en waar je ook nog eens voldoening uit haalt? MeanderGroep zoekt **frisse, gedreven** en **verantwoordelijke** jongeren, die in de zomervakantie zin hebben om hun handen uit de mouwen te steken voor onze klanten en bewoners.

• Verzorgende IG • Verpleegkundige • Hulp bij het Huishouden •

Mail naar meanderwerk@mgzl.nl of bel 045-5616130



C-SOME by Waterval

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

Follow us at Instagram en Facebook

**HARRY MAAS
MODESCHOENEN**

SALE

Raadhuisstraat 24 Heerlen www.harrymaas.nl 045-5714473

ZOMER ACTIES 1 JUNI T/M 1 SEPTEMBER 2020



Maxwijn
wijnhandel slijterij

6 FLESJES TEXELS* EN EEN VOETGLAS VOOR €9,99!

* COMBINEREN MOGELIJK, KEUZE UIT: SKILLER WIT, TRIPEL, BLOND EN SKUUMKOPPE



SAN MARTINO PINOT GRIGOT (75cl)
VAN €6,49 VOOR **€4,99**



ULTIMATE PROVENCE (75cl)
VAN €17,99 VOOR **€14,99**

BIJ AANKOOP VAN EEN FLES BOMBAY EEN GRATIS FLES FEVER TREE (50cl) T.W.V. **€3,49**



KIES EN MIX

2 flessen voor €25,-



KIES EN MIX

6 flessen voor €33,-



**T/M 30 AUGUSTUS IEDERE ZONDAG OPEN
VAN 13:00 - 17:00**

Maxwijn
wijnhandel slijterij

**KLOOSTERKOOLHOF 64
6415 XV HEERLEN
045-5724481**



ALFA PILS

20x50cl KRAT VAN €13,99 VOOR **€11,99**
24x30cl KRAT VAN €11,99 VOOR **€9,99**
12x50cl BLIK VAN €9,99 VOOR **€7,99**
24x33cl BLIK VAN €19,99 VOOR **€14,99**



ZAK IJSBLOKJES (2,5KG) OF CRUSHED ICE (2KG)
VOOR **€2,99**

ALLE PRIJZEN ZIJN INCLUSIEF BTW EN EXCLUSIEF STATIEGELD



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