

# PARKSTAD HEUVELLAND

# leeft!

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

SEPTEMBER 2026 | NUMMER 74



## OP NAAR DE NAZOMER

De hete zomer met mooie vakantieherinneringen ligt alweer achter ons. Langzaam maken we ons op voor de nazomer: de tijd van frisse wind, regenachtige dagen en bomen die langzaam hun kleurrijke herfsttinten krijgen. Maar de nazomer heeft ook volop gezelligheid te bieden. Trek eropuit, ontdek de stad en geniet van de vele evenementen die dit najaar in Zuid-Limburg plaatsvinden. Van cultuur en muziek tot markten, festivals en andere activiteiten: er is voor iedereen iets te beleven. Dus pak die jas en paraplu, en laat je verrassen door alles wat regio Parkstad en Heuvelland dit najaar te bieden heeft!

**OOK ADVERTEREN IN DE VOLGENDE ZUID-LIMBURG EDITIE VAN OKTOBER  
MET ONDER ANDERE DE THEMA'S OKTOBER WOONMAAND EN VACATURES & OPLEIDINGEN  
HUIS AAN HUIS MET EEN OPLAGE VAN RUIM 209.000 EXEMPLAREN!**

Bel dan 06-50298807 of mail naar,  
[mail@randalesser.nl](mailto:mail@randalesser.nl)



**Acupunctuur  
& TuiNa  
massage**

Bij rug-, nek- en gewrichtsklachten,  
stress, vermoeidheid en slaapproblemen.

TCM Praktijk Balans en Beweging  
06-14623163 | [balansenbeweging.nl](http://balansenbeweging.nl)



- Uw Specialisten op het gebied van consumenten elektronica
- Voor al uw (keuken)inbouw apparatuur inclusief eigen inbouwservice
- Advies, planning en meetservice op de zaak of bij u thuis
- Keuken accessoires, zoals spoelbakken, pannen, warm en koudwaterkranen etc.
- Wassen, drogen en koelen
- Klein huishoudelijk en funcooking
- Beeld en geluid
- Service en onderhoud
- Eigen technische dienst en bezorg service

Electroworld Geelen  
Hoofdstraat 120  
6372 EN Landgraaf  
verkoop@rtvgeelen.nl

Electroworld Geelen  
Koperstraat 7  
6291 AH Vaals  
043-3061792



## Electroworld Geelen is dé specialist in consumenten elektronica in Zuid-Limburg

Al jarenlang is Electroworld Geelen een begrip in Vaals en omgeving als het gaat om elektronica en huishoudelijke apparatuur. Met onze jarenlange ervaring, uitgebreide productkennis en persoonlijke service helpen wij klanten dagelijks bij het maken van de juiste keuze.

In onze twee winkels vindt u een zorgvuldig geselecteerd assortiment aan televisies, wasmachines, drogers, koelkasten, koffieapparaten en andere elektronica van gerenommeerde merken. Onze medewerkers staan bekend om hun deskundig en eerlijk advies, waarbij uw wensen altijd centraal staan.

Dankzij de aankomende verbouwing van onze winkel te Landgraaf (Schaesberg) breiden we ons aanbod uit.

Hierdoor kunnen wij nu onze klanten in de Parkstad-regio nog beter bedienen met de service en het vakmanschap waar Electroworld Geelen al jaren om bekend staat.

Van aankoop tot bezorging en installatie en nazorg: bij Electroworld Geelen bent u verzekerd van kwaliteit, service en betrouwbaarheid.

Electroworld Geelen – Vaals en Landgraaf



## TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK  
VRIJBLIJVEND  
UW AFSPRAAK:  
045 572 99 92



Tandprotheticus D. Conings en team

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

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

### Voordelen digitale werkwijze

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

### Waarom TPP Heerlen?

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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN | Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | 045 572 99 92

tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl |

# Drie dagen in extase tijdens Musica Sacra Maastricht

Van verstilde klanken tot uitbundige gospel en van film tot ecstatic dance: Maastricht staat tijdens festival Musica Sacra van 18 tot en met 20 september in het teken van Extase. Het jaarlijkse festival strijkt neer op bijzondere plekken in de stad en nodigt iedereen uit om te luisteren, kijken, bewegen en zich te laten verrassen.

Wat gebeurt er als muziek je meesleept, een ritme je alles om je heen even laat vergeten of kunst je letterlijk buiten jezelf brengt? Dat is de vraag die als een rode draad door de 44e editie van Musica Sacra Maastricht loopt.

Onder het thema Extase brengt het festival drie dagen lang muziek, theater, film, beeldende kunst en lezingen samen. De historische binnenstad vormt daarbij het decor. Van Theater aan het Vrijthof en de Sint Janskerk tot de Sint Servaasbasiliek, Lumière, AINSI en zelfs Boekhandel Dominicanen: op allerlei plekken valt iets te ontdekken.

### Van Ravel tot ecstatic dance

Het programma laat zien hoeveel gezichten extase kan hebben. Philzuid brengt bijvoorbeeld Ravel, Szymanowski



en Skrjabin samen in In Extase, terwijl de jonge Maastrichtse community L'Okapi bezoekers uitnodigt om extase zelf te ervaren tijdens een Ecstatic Dance Night in de Sint Janskerk.

Ook de Perzische zangeres Sepideh Raissadat is te gast. Zij groeide op in Iran in een periode waarin haar grote liefde, muziek, verboden was en wist zich uiteindelijk te ontwikkelen tot een internationaal gevierde vertolkster van de Perzische muziektraditie. Op zondagavond krijgt het festival een uitbundig slot met ZO! Gospel Choir in Theater aan het Vrijthof.

### Ook gratis te ontdekken

Kennismaken met Musica Sacra hoeft bovendien niets te kosten. Verschillende programmaonderdelen zijn gratis toegankelijk. Een bijzonder moment is de

uitvoering van een muziekstuk vanaf ‘het potlood’ van het Bonnefantenmuseum op zaterdag 19 september. Dan klinkt de muziek van 40 koperblazers over Maastricht uit. Ook de officiële festivalopening en de festivalinleiding op vrijdag 18 september zijn gratis toegankelijk. Zo biedt Musica Sacra volop mogelijkheden om binnen te lopen, te luisteren en je te laten verrassen.

Wie nieuwsgierig is naar wat muziek, film en performance met je kunnen doen, kan dus drie dagen lang op ontdekkingstocht door Maastricht.

### Musica Sacra Maastricht

18 t/m 20 september 2026  
Diverse locaties in Maastricht  
Programma en tickets: [musicasacramaastricht.nl](https://musicasacramaastricht.nl)

## Gouden WMC medaille voor Edelweiss



Na een jaar van intensieve voorbereidingen nam Jachthoorn- en Trompetterkorps Edelweiss zaterdag 18 juli deel aan de mars wedstrijden van het WMC in de Championship Division, het allerhoogste niveau in de blaasmuziek.

De leden hebben genoten van elk moment op de grasmat van het Parkstad Limburg Stadion en zijn ontzettend trots dat hun uitvoering is beloond met 85 punten en dat met 15 van de 55 muzikanten die voor het eerst op dit podium actief waren. De score was wat lager dan onze deelname in 2017, maar dat gold voor heel veel korpsen.

### Minutes of fame

De jury strooide bepaald niet met hoge punten. Desondanks is het een mooie beloning voor alles waar we samen zó hard voor hebben gewerkt tijdens dit unieke traject. Achter deze paar ‘minutes of fame’ gaat een lange weg vooraf van ontelbare repetities, extra oefenweekenden, het WMC-kamp, eindeloos finetunen en steeds opnieuw een schepje er bovenop willen doen.

### Passie en verbondenheid

We zijn trots op iedereen die hieraan heeft bijgedragen: de leden, het instructieteam, alle supporters, sponsors en iedereen die achter Edelweiss staat. En misschien wel het mooiste van alles? Dat een Jachthoorn- en Trompetterkorps, waar er bijna geen meer van bestaan, uitkomt op het allerhoogste niveau, de Olympische Spelen van de blaasmuziek. Edelweiss staat voor: passie, verbondenheid en liefde voor bijzondere muziek.

### Start van een nieuw seizoen

Na de verdiende zomerstop beginnen we weer aan een nieuw seizoen met mooie optredens. Nieuwe leden met en zonder muzikale ervaring zijn altijd welkom. Kom gerust eens kijken bij de muzikale ambassadeurs van de stad Heerlen.

## Oktoberfeesten in Limburg: Proost op de gezelligheid!

De herfst staat voor de deur en dat betekent maar één ding: tijd voor Oktoberfeesten! Hoewel het feest oorspronkelijk uit Duitsland komt, weten ze in Limburg maar al te goed hoe je er een gezellige eigen draai aan geeft. Lange tafels, vrolijke muziek, lederhosen, dirndls en natuurlijk gezellig samen proosten: de ingrediënten voor een heerlijk avondje uit.

Tijdens de Oktoberfeesten hangt er een bijzondere sfeer. Vrienden en familie schuiven samen aan, er wordt volop meegezongen en de dansvloer staat vaak al snel vol. Van traditionele Duitse muziek tot bekende feesthits: stil blijven zitten is meestal geen optie.

En het leuke aan Oktoberfeesten? Je hoeft niet naar München om het echte feestgevoel te ervaren. In Limburg worden op verschillende plekken grote en kleinere feesten georganiseerd, waardoor de Beierse gezelligheid lekker dichtbij blijft.

Ook voor wie niet meteen in traditionele klederdracht wil verschijnen, is een Oktoberfeest natuurlijk een leuke gelegenheid voor een gezellige avond uit. Een geruite blouse, spijkerbroek of gewoon je favoriete feestoutfit is al genoeg om mee te doen.

Dus trommel je vrienden bij elkaar, trek iets feestelijks aan en maak je klaar voor een avond vol muziek, gezelligheid en natuurlijk een welgemeende Proost!

### Auf geht's!

### OKTOBERFEESTEN IN LIMBURG

- 18 t/m 20 september – Brand Bier Oktoberfest Valkenburg**  
Drie dagen feest op de Festwiese in Sibbe, met Limburgse gezelligheid, Duitse sferen en verschillende thema-avonden.
- 9 t/m 11 oktober – Oktoberfest Sevenum**  
Een driedaags Oktoberfest met een traditionele Beierse feestavond, muziek, après-ski en op zondag Frühshoppen.
- 16 t/m 21 oktober – Oktoberfeest Sittard**  
Een van de grootste Oktoberfeesten van Limburg en de Benelux, met vijf feestpaviljoens én een grote Oktoberkermis in de binnenstad.
- 23 t/m 25 oktober – Brunssumse Oktoberfeesten**  
Op het Koutenveld in Brunssum staat een heel weekend in het teken van feest en Oktoberfest-sfeer.

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!  
7e jaargang, september 2026, nummer 74

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/Wittern, Wijre, Gulpen, Schin op Geul, Vaals en Valkenburg.

Oplage: ruim 120.000 (gratis h.a.h.)

Redactie:

Context4You  
parkstadleeft@randalesser.nl

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media

Druk

Print Power Nederland, Melick

Lay-out en vormgeving

BEE in Media, Landgraaf

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©2026 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



MENU VAN DE MAAND

Italiaanse pasta met zalm

We houden van recepten die indruk maken zonder dat je uren in de keuken staat. Deze pasta met zalm is daar het perfecte voorbeeld van. Met simpele ingrediënten zoals verse zalm, tomaten, room en pasta maak je iets dat voelt als restaurantwaardig eten, maar dan gewoon bij jou thuis.

Ingrediënten (2 personen):

- 2 uien
- Olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 40 gr tomatenpuree
- 100 gr kerstomaten
- 50 gr zongedroogde tomaten uitgelekt
- 200 gr tagliatelle
- 200 gr verse zalm
- 1 citroen
- 1 tl chilipoeder
- 125 ml slagroom
- Peper en zout
- 50 gr Parmezaanse kaas (optioneel)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op grilstand of op 220°C onder- en bovenwarmte.
2. Snipper de uien en hak de knoflook fijn. Halveer de kerstomaten.
3. Verhit een scheut olijfolie in een ruime pan en fruit de ui en tomaten tot de ui zacht is. Voeg de knoflook toe en bak kort mee. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
4. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee om te ontzuren. Doe daarna de zongedroogde tomaten erbij.
5. Breng een pan met gezouten water aan de kook. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Dep de zalm droog, olie licht in en voeg dan de chilipoeder en citroen rasp toe. Doe op een bakplaat en zet 5 minuten onder de grill.
7. Giet de pasta af en bewaar een kopje kookwater. Meng de pasta door de saus en voeg een scheut kookwater toe.
8. Schenk de slagroom in de pan en roer goed door. Voeg en een beetje citroensap toe.
9. Breng op smaak met zout, peper en eventueel extra citroensap.
10. Leg de zalm er in vlokken op, rasp er eventueel wat kaas over en serveer direct.

Bron: miljuschka.nl



PUZZELWINNAARS

De juiste oplossing van de vorige editie is:  
'HET EINDE VAN DE ZOMERVAKANTIE IS WEER AANGEBROKEN'

De prijswinnaars van de cheques ter waarde van € 50,00 aangeboden door Woonboulevard Heerlen zijn:  
- Michelle Schiffelers uit Landgraaf  
- Theo Bos uit Heerlen  
- Henny Franssen uit Brunssum

Iedereen van harte gefeliciteerd! De winnaars worden zo snel mogelijk benaderd voor het in ontvangst nemen van hun welverdiende prijs.

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 3 prijzen à € 50,- zodat jij lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

Stuur je antwoord volledig met naam, woonplaats en telefoonnummer vóór 4 oktober 2026 naar [prijsvraag@parkstadleeft.nl](mailto:prijsvraag@parkstadleeft.nl)



NAZOMEREN



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

- BEMESTEN
- BLADEREN
- BOSRAND
- CHOCOLADEMELK
- DAUW
- DRUILERIG
- EIKELS
- EROPUIT
- FIETSEN
- GENIETEN
- HARKEN
- HERFSTKLEUREN
- HERFSTWANDELING
- KASTANJES
- LANDSCHAP
- NAJAAR
- NAZOMEREN
- OCHTENDMIS
- PADDENSTOLEN
- Plassen
- REGENEN
- REGENLAARZEN
- SNOEIEN
- STORM
- VERTICUTEREN
- WINDHOOS

Oplossing

TRIMSALON

DOGGY WASH

- ERVAREN EN LIEFDEVOLLE TRIMSTER
- GEDIPLOMEERD PARAVETERINAIR
- OOG VOOR HUID, VACHT EN WELZIJN
- RUSTIGE PERSOONLIJKE BEHANDELING

[WWW.TRIMSALONDOGGYWASH.NL](http://WWW.TRIMSALONDOGGYWASH.NL) 0644347460

TRIMSALONDOGGYWASH HOENSBROEK



Schoenen. by Peds sur terre.



HELIOFORM

TUDO VOLTA

waterloot

Xsensible

CB

Fin Comfort

FOR SHOE LOVERS HARTJES

solidus

PIEDINUDI

durea

Loop lekkerder door het leven met Random Schoenen in Heerlen.



Willemstraat 48

Ma-vr: 09:30-17:30 uur  
Za: 09:30-17:00 uur

Parkeren voor de deur

rondomschoenen.nl

Voorheen Peds Sur Terre



Random Schoenen - voorheen Peds sur terre:  
uw vertrouwde adres voor voetzorg,  
schoenkennis en optimale klantvriendelijkheid.

In een wereld waar alles sneller gaat en soms (helaas) onpersoonlijker wordt, is klantvriendelijkheid, patiëntenzorg, vakkennis en persoonlijke aandacht een groot goed. Gelukkig zijn juist dát de belangrijkste aandachtsgebieden van Random Schoenen in de Willemstraat te Heerlen. Deze schoenenspecialzaak kende u de afgelopen 35 jaar als Schoenenspecialzaak Peds sur Terre en is vorig jaar onderdeel geworden van de Random Lopen Groep met behoud van hun vertrouwde verkoopteam.

De schoenwinkel in de Willemstraat in Heerlen herbergt niet alleen een schat aan heerlijk lopende schoenen, maar ook een zeer deskundig en enthousiast team van podotherapeuten en pedicures. Hiermee vindt u alles op het gebied van lekker lopen en voetgezondheid onder één dak!

Want wist u eigenlijk dat alle schoenen die Random Schoenen verkoopt, in meerdere wijdtematen verkrijgbaar zijn? Van extreem smal tot extra breed. Logisch, als je bedenkt dat geen enkele voet hetzelfde is. Daarbij zijn alle schoenen geschikt voor het dragen van eigen steunzolen. Fijn daarbij is, dat er altijd een direct contact is tussen de Random podotherapeut en de schoenadviseur in de winkel. Dit overleg met elkaar zorgt ervoor dat het best mogelijke resultaat behaald wordt om u zo lekker mogelijk te laten lopen. En dat is wat ze willen: oog voor de mens met een groot hart voor voeten en schoenen. De best mogelijke voetzorg in combinatie met de mooiste schoenen in alle prijssegmenten. Loop gerust eens binnen voor een vrijblijvend schoenadvies, of voor uw

vragen rondom voetklachten. De koffie staat klaar en het vertrouwde team heet u graag van harte welkom!

Random Schoenen – voorheen Peds sur Terre  
Willemstraat 48  
6412 AS Heerlen  
www.rondomschoenen.nl  
(U vindt ons achter het station. Parkeren voor de deur)



Dierendag: een goed moment voor wat extra aandacht voor de vacht!

Dierendag staat voor de deur! Een mooi moment om uw hond eens extra te verwennen én stil te staan bij zijn of haar gezondheid en verzorging. Nu de herfst begint, vraagt de vacht vaak om wat extra aandacht.

Door regen, modder en vochtige bladeren wordt de vacht sneller vuil en kunnen klitten gemakkelijker ontstaan. Regelmatig borstelen helpt om losse haren en vuil te verwijderen en beginnende klitten te voorkomen. Besteed daarbij extra aandacht aan plekken zoals de oksels, achter de oren, de buik en tussen de tenen. Let in de winter ook op met strooizout.

Dit kan de voetzooltjes irriteren en maag- en darmklachten veroorzaken wanneer uw hond het zout van zijn pootjes aflikt. Maak de pootjes daarom na een wandeling goed schoon met lauwwarm water en droog ze zorgvuldig af.

Dierendag is daarom een mooi moment om uw hond eens extra in de watten

te leggen. Iets lekkers, een wandeling of misschien wel een professionele trimbeurt: kleine dingen die bijdragen aan een gezonde en comfortabele hond.

Wilt u uw hond graag verwennen? Of merkt u dat er steeds meer klitten ontstaan? Neem gerust contact op met Trimsalon Doggy Wash. We bekijken graag welke verzorging het beste bij uw hond past. Zo gaat uw hond fris, verzorgd én heerlijk ontspannen het nieuwe seizoen tegemoet!

Heeft u een slecht kunstgebit  
of slechte eigen tanden?

Ik stel graag samen met u een behandelplan op en begeleid u van A tot Z door het gehele traject

Tandprothetische Praktijk Heerlen | Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen  
045 572 9992 | tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl

OOK ADVERTEREN IN  
DE VOLGENDE EDITIE VAN

PARKSTAD  
HEUVELLAND

leeft!

KIJK DAN NAAR DE SCHERPE TARIEVEN OP

WWW.PARKSTADLEEF.TNL

OF BEL 06-502 988 07



## Persoonlijke zorg. Medische expertise. Dichtbij.

### AAMBEIEN – KLACHTEN WAAR U NIET MEE ROND HOEFT TE LOPEN

**Aambeien, anale pijn, jeuk, bloedverlies of andere klachten rondom de anus en endeldarm kunnen erg vervelend zijn. Toch stellen veel mensen een bezoek aan de arts uit.**

Bij Kliniek Mosaderma kunt u terecht voor een deskundige beoordeling en behandeling van deze klachten. Onze zorg is gericht op een duidelijke diagnose, een passende behandeling en persoonlijke begeleiding. We bieden een innovatieve en patiëntvriendelijke laserbehandeling. Heeft u klachten? Wacht niet langer. Een tijdige beoordeling kan duidelijkheid en verlichting geven.

### NIEUWE MEDISCH SPECIALIST Specialist pijngeneeskunde: Drs. D. Peek

Als pijn langer aanhoudt of onvoldoende reageert op eerdere behandelingen, kan gespecialiseerde pijnzorg uitkomst bieden.

Kliniek Mosaderma breidt het team pijngeneeskunde uit met de komst van medisch specialist, anesthesioloog en pijnspecialist drs. D. Peek. Hij heeft meer dan 20 jaar ervaring in het vak. Hij volgde zijn opleiding tot anesthesioloog-pijnspecialist aan de Universiteit Maastricht. De vervolgopleiding pijngeneeskunde volgde hij in het Ziekenhuis Oost Limburg in Genk.

Drs. Peek is gespecialiseerd in de behandeling van chronische pijnklachten, zoals gewrichtsklachten (o.a. schouder-nek-heup-voet), rug- en herniaklachten, zenuwpijnen (bijv. als gevolg van diabetes mellitus), gordelroos en hoofdpijn. Tevens heeft hij als speciaal aandachtsgebied het behandelen van patiënten door middel van ketamine-infusen.



### ONZE VAKGEBIEDEN

Onze medische vakgebieden en aandachtsgebieden:

- **Dermatologie**
  - Huidkanker en voorstadia van huidkanker, huidziekten en allergieën
- **Proctologie**
  - Aambeien, fissuren, anale klachten en huidflapjes
- **Vaatchirurgie**
  - Spataders
- **Pijngeneeskunde**
  - Chronische pijnklachten aan onder andere rug, nek en schouders
- **Plastische chirurgie**
  - Ooglidcorrecties, botox- en fillerbehandelingen, operatieve verrichtingen bij huidkanker
- **Hand- en polschirurgie**
  - Carpaaltunnelsyndroom, Ziekte van Dupuytren, Ganglion, Triggerfinger, Quervain
- **Keel- Neus- en Oorheelkunde**
  - Ontstekingen en infecties, snurklachten, chronische neusverstoppingsklachten, allergieën, middenoorontsteking. Afnemen hoortesten.

### VERGOEDING

Met een verwijzing van de huisarts vallen alle medisch noodzakelijke behandelingen, net als in het ziekenhuis, onder de vergoeding van de basisverzekering. Houd hierbij wel rekening met uw eigen risico.

# Huid- en lasertherapie: zichtbare huidverbetering

## Ons team kan de volgende huidproblemen behandelen:

- Rimpels
- Couperose, rosacea
- Acne
- Huidveroudering, doffe huid
- Littekens
- Pigmentvlekken
- Goedaardige huidafwijkingen, knobbels en bobbel
- Schimmelnagels
- Definitieve ontharing
- Ontsierende beenvaatjes

De zorgverzekeraars **vergoeden** bij een aanvullende verzekering in veel gevallen een groot gedeelte van de huidtherapeutische behandelingen. Omdat polisvoorwaarden en vergoedingen sterk aan verandering onderhevig zijn, kan altijd het beste zelf contact worden opgenomen met de zorgverzekeraar.



## INFORMATIEBIJEENKOMST HUID- EN LASERTHERAPIE

### MAANDAG 28 SEPTEMBER

#### Programma

17.30 uur – Inloop

18.00 uur – Presentatie huid- en lasertherapie door huidtherapeuten

- Uitleg over najaars- en winterbehandelingen
- Live demo
- Ruimte voor het stellen van vragen aan aanwezige huidtherapeuten en –specialisten
- Bezoeken van ruimtes met apparatuur
- Winactie!

Aanmelden vóór 23 september 2026

[secretariaat@mosaderma.nl](mailto:secretariaat@mosaderma.nl)

(naam, telefoonnummer, aantal deelnemers)

## BOTOX EN FILLERS: SUBTIEL VERSCHIL

Onze botox- en fillerbehandelingen zijn gericht op subtiele verjonging, uitgevoerd door ervaren medisch specialisten met oog voor natuurlijke resultaten. Informeer tijdens een vrijblijvende intake naar de mogelijkheden en voorwaarden van onze esthetische behandelingen.

## OOGLEIDCORRECTIES: EEN FRISSE BLIK

Een ooglidcorrectie kan zorgen voor een open en frissere blik, met behoud van een natuurlijke uitstraling. Bij Kliniek Mosaderma combineren we medische expertise met esthetisch inzicht. Ooglidcorrecties vormen vaak een mooie aansluiting op andere huidgerichte behandelingen binnen onze kliniek.



# Festival 't Kirchroa va Mörje 2026: programma bekend!

Van vrijdag 2 t/m zaterdag 10 oktober 2026 organiseert de Gemeente Kerkrade Festival 't Kirchroa va Mörje.

Negen dagen lang zijn er evenementen rond thema's als voeding, water, afval, hergebruik, wonen, natuur, biodiversiteit, erfgoed, klimaat, energie en onderwijs. Voor jong en oud, op verschillende locaties in Kerkrade. Want: 't Kirchroa va Mörje begint vandaag!

### 25 Evenementen door heel Kerkrade

Het festival bruist met maar liefst 25 activiteiten. Wandel mee tijdens de culinaire tocht 'Koelieneer sjatsere noa mörje', stap op de fiets met 'Da's zo gefietst' met Arno Deckers, bezoek het symposium 'Werken aan de groene stad' of ontdek Kerkrade tijdens de bustour 'Öngerweëgs noa Mörje'. Ook zijn er onder meer een Stadssafari, de Erfgoed Verhalenkast en workshops bij RD4.

### Award

Leer hoe je kunt koken met minder verspilling, maak van oude boeken prachtige bloemen, ontdek de mogelijkheden van wolvilten of leer welke kruiden in een EHBO-thuisapotheek passen. Ook kun je genieten van de film 'De Wilde Noordzee' en stemmen op een van de genomineerden voor de 'Award 't Kirchroa va Mörje 2026'.

Tijdens het festival ontdek je hoe kleine, praktische keuzes een verschil kunnen maken. Van spullen een tweede leven geven en minder verspillen tot meer groen in huis en tuin. Ook krijg je tips voor slimme oplossingen bij warme zomers en hevige regen.

### Waar?

Het festival vindt plaats op tal van bijzondere locaties, waaronder Brouwerij Rolduc, HuB.



Kerkrade, Discovery Museum, Botanische Tuin Kerkrade, PLT Kerkrade en RD4.

### Extra aandacht voor kinderen

Dit jaar zijn er extra activiteiten voor kinderen, tijdens en rondom het festival op scholen. Wethouder Nicolle Heijltjes: "Als moeder van twee jonge kinderen weet ik hoe leuk het is om samen op pad te gaan en nieuwe dingen te ontdekken. Daarom hebben we dit jaar extra activiteiten voor kinderen toegevoegd."

Of je nu wilt leren, ontdekken, meedoen of gewoon een gezellige dag wilt beleven: er is voor iedereen iets te doen!

### Programma

Bekijk het volledige programma en alle informatie op [www.festivalkirchroavamorje.nl](http://www.festivalkirchroavamorje.nl).

*Bij sommige activiteiten is aanmelding vereist.*



## Samen Eén voor Heerlen

Wij zijn Rafi en Roosje Pauletta van huisgemeente Samen Eén. Na een aantal jaren als voorgangers op Curaçao te hebben gediend, zetten wij Gods werk nu voort in de mooie stad Heerlen. Heerlen is een stad waarover veel wordt gezegd. Toch geloven wij dat Heerlen door God gezien en geliefd is. En dat geldt ook voor jou: jij bent geliefd, waardevol en niet vergeten. In een tijd waarin zoveel stemmen om onze aandacht vragen, nodigt God ons uit om stil te worden, te luisteren en ons opnieuw op Hem te richten. Want het doel van je leven staat niet los van jouw Schepper. Juist in Hem ontdek je wie je bent, waarom je hier bent en waartoe je geroepen bent. Daarom nodigen wij je van harte uit om samen met ons te ontdekken wat God in jouw leven wil doen. Wat je achtergrond ook is: je bent welkom. Gods liefde kent geen kleur en geen voorwaarden.

Adres: Laanderstraat 90, Heerlen  
Samenkomst: elke zondag om 11:00 uur  
Info: 06-13340776

## 'MONO, ongestoord onderweg' Landelijke campagne van start

voor vertrek:  
op niet storen,  
stil of wegleggen



Kom veilig Thuis

De hele dag zijn we bereikbaar. Handig en leuk, maar ook afleidend. Zeker in het verkeer kan even op je telefoon kijken gevaarlijke gevolgen hebben. Iedere seconde dat je aandacht niet bij de weg is, vergroot de kans op een ongeluk.

Daarom start op 31 augustus de landelijke campagne 'MONO, ongestoord onderweg'. De campagne stimuleert automobilisten én fietsers om onderweg niet afgeleid te worden door hun telefoon of social media. Want deelnemen aan het verkeer vraagt om aandacht voor één ding: de weg en alles wat daar gebeurt.

Iedereen kan daar op zijn eigen manier invulling aan geven. Zet bijvoorbeeld je telefoon op stil of op 'niet storen', of spreek met familie en vrienden af dat zij alleen bellen wanneer er sprake is van spoed.

### Afleiding is gevaarlijk

„Daarom kiezen we onderweg bewust voor MONO. Zo beschermen we onszelf én de mensen om ons heen. Even snel appen of je telefoon checken lijkt misschien onschuldig, maar een paar seconden afleiding kunnen grote gevolgen hebben. Juist onze gezamenlijke verantwoordelijkheid maakt het verschil. Zo werken we samen aan een veiliger Limburg”, zegt gedeputeerde Jasper Kuntzelaers (Mobiliteit), tevens voorzitter van het Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg (ROVL).

De Provincie Limburg en de Limburgse gemeenten zetten zich gezamenlijk in om afleiding in het verkeer te verminderen. De komende periode zijn campagneteams aanwezig op verschillende locaties en evenementen in Limburg. Zij gaan in gesprek met bezoekers en laten hen ervaren welke risico's het gebruik van een telefoon in het verkeer met zich meebrengt.

### Extra handhavingsactie Zuid-Nederland

Ook in 2026 wordt in Zuid-Nederland een speciale MONO-handhavingsactie gehouden. Naast de dagelijkse controles voert de politie extra actiedagen uit in Zeeland, Noord-Brabant en Limburg. Het doel is om weggebruikers bewust te maken van de gevaren van afleiding. Door middel van controles en staandhoudingen gaat de politie hierover ook direct in gesprek met overtreders.

Meer weten over de campagne? Kijk op de website van ROVL.



FOR SHOE LOVERS

**HARTJES®**



**HENDRIKS**  
landgraaf

SCHOENMODE & WANDELSPORT

Heerlenseweg 34 | 6371 HS Landgraaf | T 045 - 531 3001 | [www.hendrikslandgraaf.nl](http://www.hendrikslandgraaf.nl)

# 50 jaar ervaring in schoenen die écht lekker lopen

Al 50 jaar gespecialiseerd in modieuze schoenen van de betere comfortmerken. Wij doen de voeten meten zodat u altijd de juiste maat heeft. Onze merken zijn o.a. Durea, Hartjes, Solidus, Think, Semler, Finn Comfort, Piedi Nudi, X- Sensible, Gijs en Australian hebben wij een zeer uitgebreid assortiment schoenen met uitneembare binnenzolen in verschillende breedtematen. Damesschoenen van maat 33 t/m 44. Herenschoenen van maat 38½ t/m 50.

Daarnaast hebben we een uitgebreide wandelsport afdeling met meer dan 100 verschillende wandelschoenen van de merken Lowa, Meindl en Hanwag. Of u nu gaat wandelen in het heuvelland of in de bergen. Wij gebben de juiste schoen voor u. Uiteraard hebben we ook wandelkleding van de merken Jack Wolfskinn, Schöffel, Fjall Raven en Royal Robbins. Sokken van Falke, rugzakken, trekking stokken enz. Kom zeker eens binnen en ervaar onze service.

Gratis parkeren naast de winkel.

**Hendriks Schoenmode en Wandelsport**  
Heerlenseweg 34  
6371 HS Landgraaf  
045-5313001  
[info@hendrikslandgraaf.nl](mailto:info@hendrikslandgraaf.nl)  
[www.hendrikslandgraaf.nl](http://www.hendrikslandgraaf.nl)

**Openingstijden:**  
Maandag 13:00-18:00  
Dinsdag 9:30-18:00  
Woensdag 9:30-18:00  
Donderdag 9:30-18:00  
Vrijdag 9:30-18:00  
Zaterdag 9:30-17:00



Benieuwd wat er in jouw buurt te doen is?



**HEERLEN**  
**ONLINE.NL**

Bezoek [www.heerlenonline.nl](http://www.heerlenonline.nl)  
en meld je aan voor  
de leukste activiteiten  
in jouw buurt!

[www.buurtteamsheerlen.nl](http://www.buurtteamsheerlen.nl)  
U kunt ons bereiken via [info@buurtteamsheerlen.nl](mailto:info@buurtteamsheerlen.nl)

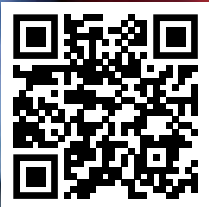
 **BUURTTEAMS**  
**HEERLEN.**



# humankind

KINDEROPVANG EN -ONTWIKKELING

*Méér dan opvang.  
Voor kind en ouder.*



## Het beste pils ter wereld wordt gebrouwen in Thull

**Alfa Edel Pils is uitgeroepen tot World’s Best Classic Pilsener 2026 tijdens de World Beer Awards. De internationale biercompetitie maakte de winnaars op 12 augustus bekend. Daarmee mag het pils van de onafhankelijke familiebrouwerij uit het Limburgse Thull zich het beste klassieke pils ter wereld noemen. Eerder dit jaar werd Alfa Edel Pils al uitgeroepen tot Beste Pils van Europa tijdens de European Beer Challenge.**

Alfa Edel Pils won in de categorie Classic Pilsener eerst de Nederlandse titel en behaalde goud. Vervolgens nam het bier het op tegen meer dan vijftig prijswinnaars uit andere landen. De internationale jury bekroonde Alfa uiteindelijk met de hoogste titel binnen de categorie.

**Erkenning**

Voor Alfa Bierbrouwerij is de wereldtitel een bijzondere erkenning voor een bier dat al generaties lang in Thull wordt gebrouwen volgens hetzelfde familierecept. Pils is bovendien een van de moeilijkste biertypen om te brouwen: iedere afwijking in het proces heeft direct invloed op de kwaliteit.

**Van Thull naar de wereldtop**

Alfa Edel Pils werd in 2021 eveneens uitgeroepen tot World’s Best Classic Pilsener. Ook dit jaar bewijst de familiebrouwerij dat het traditionele recept internationaal tot de absolute top behoort.

Alfa houdt bewust vast aan de vier traditionele ingrediënten, het familierecept, de unieke Meens Stamgist en de traditionele wijze van brouwen. Niet snelheid, maar kwaliteit en continuïteit staan centraal.

**Kwaliteit voor volgende generaties**

Als onafhankelijke familiebrouwerij kan Alfa volgens eigen zeggenschap maken met het oog op de lange termijn.

Daarbij gaat het niet alleen om de kwaliteit van het bier, maar ook om het behoud van de brouwerij, de eigen gecertificeerde bron en de traditionele manier van brouwen voor toekomstige generaties.

De World Beer Awards is een internationale biercompetitie waarin bieren per stijl worden beoordeeld. Na verschillende nationale en internationale rondes worden de beste bieren per categorie gekozen.

Na 156 jaar brouwen in Thull levert het oorspronkelijke familierecept opnieuw een wereldtitel op. Het beste pils ter wereld wordt in 2026 gebrouwen in Zuid-Limburg.





### FLEECEPLAID ROSENVIAL

Met deze zachte groene fleeceplaid maak je het thuis meteen extra knus. Perfect om tijdens frisse herfstavonden heerlijk onder weg te kruipen op de bank.  
[www.jysk.nl](http://www.jysk.nl)

# HEERLIJK HERFST

De zomer maakt langzaam plaats voor de herfst. De dagen worden korter, de ochtenden frisser en buiten verandert de natuur iedere dag een beetje meer. De eerste bladeren dwarrelen naar beneden en de warme kleuren van rood, oranje en goud verschijnen om ons heen. Misschien is dat wel het fijne aan de herfst: het seizoen nodigt uit om het wat rustiger aan te doen.

Binnen maken we het graag extra gezellig. Een zachte plaid op de bank, een paar mooie kaarsen aan en een warme kop thee, koffie of chocolademelk binnen handbereik. Trek een goed boek uit de kast en je hebt alles in huis voor een heerlijk ontspannen avond.

In huis, maar ook zeker buiten kun je met kleine veranderingen een echte herfst sfeer creëren. Denk aan warme kleuren, natuurlijke materialen en sfeervolle woonaccessoires. En terwijl we binnen genieten, is er buiten nog genoeg te doen. De tuin kan worden klaargemaakt voor de koudere maanden en juist nu is het een mooi moment om bloembollen te planten voor een kleurrijk voorjaar.

Kortom: de herfst heeft genoeg moois te bieden. Tijd om te vertragen, te genieten en van thuis een warme, gezellige plek te maken.



### FRUITSCHAAL AFTERGLOW

Deze oranje fruitschaal brengt meteen warmte en sfeer in huis. Vul hem met herfstig fruit zoals appels en peren, of gebruik hem als decoratieve blikvanger op tafel.  
[www.kwantum.nl](http://www.kwantum.nl)



### MOK HERA RELAX DARLING

Deze oudroze mok van stevig aardewerk heeft een rode binnenkant en een oor in hartvorm. Op de voorkant staat de tekst "relax darling". Vul 'm met jouw favoriete thee of koffie en je voelt je meteen extra verwend tijdens je pauze of luie avond.  
[www.hema.nl](http://www.hema.nl)

## MAAK JE TUIN HERFSTKLAAR

De herfst is een prachtig seizoen om van je tuin te genieten. Op een frisse dag steek je bijvoorbeeld de vuurkorf aan, pak je een warme plaid en maak je het gezellig met sfeervolle verlichting en lantaarns.

Tegelijkertijd is er nog genoeg te doen in de tuin. Ruim bladeren op, snoei waar nodig en bescherm kwetsbare planten tegen de kou. Denk ook aan de vogels: met een voederhuisje help je ze de koudere maanden door. En wie nu bloembollen plant, wordt in het voorjaar beloond met vrolijke tulpen, narcissen en andere kleurrijke voorjaarsbloeiers.

Zo blijft je tuin het hele jaar door een fijne plek om te zijn. Ieder seizoen heeft zijn eigen charme en momenten om van te genieten.



### VUURSCHAAL ROSENFINK

Zwarte vuurschaal met een minimalistisch design, gemaakt van staal dat na verloop van tijd een uniek rustiek uiterlijk zal ontwikkelen. Ideaal voor het creëren van een warme en gezellige sfeer tijdens bijeenkomsten in de buitenlucht.  
[www.jysk.nl](http://www.jysk.nl)



### VOGELVOEDERHUISJE LISA

Stijlvol grijs vogelvoederhuisje voor tuin, terras of balkon. Duurzaam, weerbestendig en geschikt voor verschillende vogelsoorten. Een sfeervolle manier om tuinvogels te verwennen én je buitenruimte op te fleuren.  
[www.intratuin.nl](http://www.intratuin.nl)



### SINGING FRIEND VOGELHUISJE JAN

Dit natuurlijke houten vogelhuisje biedt kleine zangvogels een veilige nestplek. Hang het al in de herfst of winter op, zodat vogels rustig kunnen wennen en het huisje in het voorjaar klaarstaat.  
[www.intratuin.nl](http://www.intratuin.nl)



### SFEERVOL LICHT

Met deze stijlvolle donkergroene tafellamp haal je meteen warmte en sfeer in huis. De paddenstoelvorm en diepe herfstkleur passen perfect bij knusse avonden en een gezellig interieur.  
[www.hm.com](http://www.hm.com)



### GEURKAARS POMPOEN SERENE WOOD

Breng warmte in huis met deze geurkaars pompoen. De geurkaars pompoen heeft een speels design en zorgt voor een gezellige sfeer. Met een formaat van 12x10 cm is hij perfect voor op tafel of een dressoir. Combineer met andere herfstdecoratie.  
[www.xenos.nl](http://www.xenos.nl)



# OP PAD IN EIGEN STREEK

FIETSEN, WANDELLEN EN GENIETEN VAN DE MOOISTE PLEKJES DICHTBIJ HUIS

## Ontdek Zuid-Limburg stap voor stap

**Wandelschoenen aan, flesje water mee en lekker naar buiten. Zuid-Limburg is een prachtig wandelgebied en dankzij het wandelknooppuntennetwerk is het bovendien heel eenvoudig om zelf een mooie route uit te stippelen. Of je nu zin hebt in een kort ommetje of een flinke wandeling: er is altijd wel een route die bij je past.**

Van glooiende heuvels en groene bossen tot kleine dorpjes, holle wegen en verrassende vergezichten. Soms hoeft je helemaal niet ver van huis om het gevoel te hebben dat je er even helemaal tussenuit bent. Juist door eens een andere route te kiezen, ontdek je misschien plekken waar je nog nooit bent geweest.

Met Knopen Lopen kun je bijna tweeduizend kilometer aan wandelpaden in Zuid-Limburg met elkaar verbinden. Je kunt kiezen uit kant-en-klare inspiratieroutes, maar het is misschien nog wel leuker om zelf op ontdekkingstocht te gaan. Via de online wandelrouteplanner verbind je eenvoudig verschillende wandelknooppunten met elkaar en bepaal je zelf hoe lang je wilt wandelen en waar je onderweg langs wilt komen. Een rondje door het bos, een wandeling langs het water of juist een route met mooie uitzichten? Alles kan. En bevalt een route goed, dan kun je hem de volgende keer gewoon uitbreiden. Zo wordt iedere wandeling weer een klein avontuur.

Ook onderweg is het systeem eenvoudig. Je noteert de nummers van de knooppunten die je wilt volgen en eenmaal op pad wijzen de bordjes je de weg. Liever vooraf met een kaart aan de keukentafel je route uitstippelen? Ook dat kan met de verschillende wandelkaarten voor onder andere Parkstad, de Grensmaasvallei en het Heuvelland.

En vergeet vooral niet om onderweg af en toe stil te staan. Voor het uitzicht, een mooie plek in de natuur of gewoon voor een kop koffie en een stuk Limburgse vlaai. Want wandelen gaat niet alleen om de kilometers die je maakt, maar vooral om genieten van de omgeving.

Dus trek die wandelschoenen aan, kies een paar knooppunten en ontdek hoe verrassend mooi onze eigen streek is. Welke route ga jij als eerste lopen?

Meer inspiratie, wandelroutes en de online routeplanner vind je op Knopen Lopen Zuid-Limburg.

## Op de fiets door Zuid-Limburg

**Zuid-Limburg is ook erg mooi vanaf de fiets. Stap op, laat de dagelijkse drukte achter je en ontdek hoe verrassend veel afwisseling onze eigen regio te bieden heeft. Van glooiende heuvels en weidse vergezichten tot bossen, heide, beekjes en gezellige dorpjes: soms hoeft je helemaal niet ver van huis om het gevoel te hebben dat je er een dagje tussenuit bent.**

Voor wie graag een uitdaging aangaat, zijn de Zuid-Limburgse heuvels natuurlijk een perfecte bestemming. Een klim kan best even pittig zijn, maar boven wacht vaak die beloning waar je het voor doet: een prachtig uitzicht over het landschap. En geen zin om jezelf volledig in het zweet te werken? Ook met een e-bike kun je volop genieten van de heuvels. Of kies een route die wat vlakker is en begin bijvoorbeeld op een plateau.

### Fietsen op je eigen manier

Het fijne aan fietsen in Zuid-Limburg is dat je zelf bepaalt hoe je dag eruitziet. Een korte tocht voor een paar uurtjes, een lange fietstocht met een goed gevulde picknickmand of juist een route waarbij je onderweg regelmatig stopt voor een kop koffie of stukje Limburgse vlaai.

Met het uitgebreide fietsknooppuntennetwerk stel je bovendien heel eenvoudig je eigen route samen. Je kiest een aantal knooppunten en volgt onderweg de herkenbare bordjes. Zo kun je de route zo lang of kort maken als je zelf wilt. Geen ingewikkelde navigatie nodig en onderweg kun je altijd nog besluiten om een andere kant op te gaan.

### Van bos tot Brunsummerheide

Ook buiten het Heuvelland valt er genoeg te ontdekken. Op warme dagen zijn de bossen heerlijk om doorheen te fietsen. De hellingbossen, holle wegen en groene omgeving geven je tocht een heel andere sfeer. Wie richting de Brunsummerheide fietst, krijgt bovendien een prachtige afwisseling van bossen, heide, vennen en moerasgebied. Vooral in augustus en september, wanneer de heide paars kleurt, is dit een bijzonder mooie plek om op de fiets te ontdekken. Liever water in het vizier? Ook dan zit je goed. Langs de Maas kun je heerlijk en relatief vlak fietsen, maar

ook de Geul en Roode Beek bieden mooie plekken om even af te stappen en van de omgeving te genieten.

### Even de grens over

En omdat Zuid-Limburg zo bijzonder ligt, kun je tijdens een fietstocht zomaar meerdere landen aandoen. Richting Vaals fiets je eenvoudig Duitsland en België binnen, terwijl je vanuit Sittard-Geleen ook routes vindt waarbij je de grenzen nauwelijks merkt. Eén fietstocht, drie landen: hoe leuk is dat? Dus pomp de banden op, pak een fles water en kies een knooppunt om te beginnen. Je hoeft geen verre bestemming te plannen. Zuid-Limburg ligt aan je voeten. Stap op de fiets en ontdek hoeveel moois er om de hoek te vinden is.



## GA GOED VOORBEREID OP PAD

### Goede schoenen

Zuid-Limburg is prachtig, maar een wandeling gaat soms letterlijk heuvel op en heuvel af. Zeker na regen kunnen bos- en onverharde paden modderig en glad zijn. Stevige schoenen met een goed profiel zijn daarom geen overbodige luxe.

### Check je fiets vooraf

Een lekke band of slechte remmen kun je onderweg beter voorkomen. Controleer voor vertrek even je banden, remmen en verlichting. En onderschat de Limburgse heuvels niet: ook met een e-bike is een helm een goed idee.

### Plan, maar houd het flexibel

Met de wandelknooppunten van Knopen Lopen kun je eenvoudig zelf een route samenstellen. Ook voor fietsers zijn er honderden knooppunten waarmee je zelf bepaalt hoeveel kilometer je wilt maken. Handig: je kunt onderweg altijd een andere richting kiezen of je route inkorten.

### Kijk even naar het weer

Een zonnige ochtend kan zomaar omslaan in een stevige bui. Neem bij langere wandelingen of fietstochten daarom een regenjas mee en zorg voor voldoende drinken. Bij warm weer zijn een pet en zonnebrand natuurlijk ook fijn.

### De hond mee?

Gezellig! Houd je hond wel aangeliind waar dat staat aangegeven. Dat is beter voor de natuur, andere wandelaars en je hond zelf. In natuurgebieden kunnen bovendien grazers en wild aanwezig zijn.

### Geef elkaar de ruimte

Op de smalle holle wegen en buurtschappen kom je wandelaars, fietsers én auto's tegen. Blijf alert, houd zoveel mogelijk rechts en geef elkaar de ruimte. Wandel je met een groep? Achter elkaar lopen is op smalle wegen vaak het veiligst.

### En misschien wel de leukste tip... plan een pauze!

Een wandeling of fietstocht wordt nóg leuker met een koffiestop, ijsje, lunch of stukje Limburgse vlaai onderweg. Kijk vooraf waar je kunt neerstrijken, maar houd ook ruimte voor een spontane stop. Juist die onverwachte plekjes maken een tochtje bijzonder.