

INHOUDSOPGAVE

Bewonerskrachten Zeswegen	1
Van de Stichting	2
Tent in de Buurt	3
Vakantie-activiteiten	3
Basisschool de Wegwijzer	4
Inleveren kerstversieringen	6
Moedercentrum de Heksenketel	7
Opruimactie Zeswegen-Nieuw Husken	8
Busreis naar Kerstmarkt Monschau	9
Tips van de politie	10
Herfstallegorie	12
Deelauto's in Heerlen	13
Kinderknutselpagina	14
Peuteropvang Heerlen	14
De Kookhoek	16
Kleurplaat	17
Rondleidingen stadskantoor	18
Melden van overlast of iets kapot	18
Repair Café	19
Meubilair etc ter overname	19
Ismakogie	20
Belangrijke telefoonnummers	20

COLOFON

Bewoners met een NEE-NEE-sticker kunnen gratis een exemplaar van deze editie afhalen in de hal van Sam-Sam bij de conciërge of in de buurtzaal.

Kopij kunt u per mail inleveren naar nieuwsweg@stichting-buurtbeheer-znh.nl. Voor meer informatie kunt u bellen met John Scheepers:

06-12425992. De redactie heeft het recht om ingezonden stukken niet te plaatsen.

REDACTIE: John Scheepers, Irma Tunderman

LAY-OUT: Monique Vossen (www.epicsdesign.nl)

BEWONERSKRACHTEN ZESWEGEN VAN START

Iedereen wil zich graag thuis voelen in Zeswegen. Een plek waar je prettig woont, je veilig voelt en burens elkaar aanspreken. Bewonerskrachten helpen daarbij.

Wat doen Bewonerskrachten?

Vriendelijke buurtbewoners lopen sinds augustus regelmatig door Zeswegen, maken een sociaal praatje en bieden een luisterend oor voor ideeën om de buurt nog prettiger te maken. Of het nu gaat over advies voor hulp bij het onderhoud van de tuin of het organiseren van leuke buurtactiviteiten door buurtgenoten, ze dragen bij dat het prettig wonen is voor iedereen in Zeswegen.

Daarnaast werken de Bewonerskrachten nauw samen met woningcorporaties **Weller** en **Woonpunt** en geven ook meldingen van overlast of gebreken door. Zo werken zij, samen met de woningcorporaties en andere bewoners aan een prettige buurt.

Maak kennis

Je herkent de Bewonerskrachten op straat aan hun bodywarmer met "Bewonerskracht" erop. Ze lopen in koppels twee keer in de week door Zeswegen. Zie je iets dat kapot is of heb je een idee voor de buurt? Bespreek dit met een van de Bewonerskrachten. Zij hebben regelmatig contact met de woningcorporaties. Of maak een praatje met de Bewonerskrachten en leer ze beter kennen.

Meedoen met Bewonerskrachten?

Wil je ook als Bewonerskracht actief worden in Zeswegen? Meld je aan bij projectleider Vincent Wolff van Strategische WijkAanpak (SWA) via tel. 085 071 22 61 of stuur een email naar contact@swa.nu





VAN DE STICHTING...

Word vriend op Facebook: www.facebook.com/stichting.buurtbeheer

Wie/wat is Stichting Buurtbeheer?

Stichting Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken is een door de gemeente gesubsidieerde, doch (politiek) onafhankelijke buurtorganisatie met vrijwilligers die betrokken zijn bij de buurt en er naar streven om samen met de buurtbewoners en de mensen die hier werkzaam zijn vóór en mét de buurt een leefomgeving te verwezenlijken waar iedereen zich thuis voelt, meetelt en mee kan doen.

De activiteiten zijn dan ook gericht op samen, en met elkaar verbinden. Wij proberen een continuering in onze activiteiten te behouden en hier zo mogelijk uitbreiding aan te geven.

Nieuwe bestuursleden en vrijwilligers

Stichting Buurtbeheer blijft op zoek naar kandidaten die samen met ons leuke en nodige activiteiten voor onze buurt willen organiseren of mee helpen hieraan.

Hoe meer mensen, hoe meer vreugde en hoe meer activiteiten!

Lijkt het u een uitdaging om (incidenteel of ter overbrugging) iets voor uw buurt te kunnen betekenen, wilt u meedenken of ons van advies en ideeën voorzien, of weet u iemand die hierin geïnteresseerd is, neem dan contact op via info@stichting-buurtbeheer-znh.nl Voor informatie kunt u bellen met 06-1242 5992.

Nieuwe activiteiten

In de komende maanden zijn er ook weer diverse activiteiten, zoals:
 Vrijdag 25 oktober Halloween Trick or Treat
 Woensdag 4 december Sinterklaasbingo
 Vrijdag 13 december Busreis naar de kerstmarkt in Monschau
 Dinsdag 17 december Kerstviering in Sam-Sam

Contact met het bestuur?

Indien u contact wil met het bestuur van de Stichting Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken, bel dan even met 06-1242 5992.

Hulp nodig bij het organiseren?

Hebt u een goed idee hebt om iets te organiseren in onze buurt of voor onze buurtbewoners? Maar u mist materialen of (financiële) middelen. Neem dan contact op met Stg. Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken via info@stichting-buurtbeheer-znh.nl. Meer info ook via www.heerlen.nl/buurtinitiatief-ja-graag

Wijkagent

Onze wijkagent, Ronald Veltrop, is altijd bereid om u als buurtbewoner, in dringende gevallen, te adviseren hoe u het beste kunt handelen. Neem nooit het recht in eigen hand, maar meld uw ongenoegen bij hem. U kunt hem bereiken via telefoonnummer 0900-8844 of mailen via ronald.veltrop@politie.nl.



Meer informatie of contact met uw wijkagent? Vul op www.politie.nl (Mijn Buurt) uw postcode in. Automatisch verschijnen dan naam en foto van de wijkagent.

Facebook

Stg. Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken heeft een Facebook-pagina waarop regelmatig belangrijk of interessant nieuws gedeeld wordt. Er zijn echter nog meer Facebook-pagina's in onze buurt actief, namelijk *Nieuw Husken En Zeswegen* (openbaar) en *Nieuw Husken* (prive-groep).

Grijs-Groen

Met de komst van de Bewonerskrachten worden er meer buurt-schouwen gehouden. Een van de bestuursleden van Stg. Buurtbeheer loopt wekelijks mee met de bewonerskrachten. We blijven dus op de hoogte en de vinger aan de pols houden. De bewonerskrachten lopen echter alleen in Zeswegen. Stg. Buurtbeheer gaat zich daarom met haar buurtschouwen richten op Nieuw Husken, waarbij o.a. de staat van de openbare ruimte wordt gecontroleerd. De volgende schouw vindt plaats op maandag 28 oktober om 13.00 uur.

Hebt u ideeën, bent u geïnteresseerd in meer informatie of wil u meelopen met een van de volgende schouwen, bel dan even met 06-1242 5992 of mail naar info@stichting-buurtbeheer-znh.nl

Hondenpoepzakjes

Wist u, als hondenbezitter, al dat u de hondenpoepzakjes gratis kunt afhalen bij de lokale supermarkten (met uitzondering van Aldi en Lidl).

Knelpunten aanleveren

Mocht u ideeën hebben ter verbetering van onze buurt, schroom dan niet om even te bellen met 06-1242 5992 of te mailen naar info@stichting-buurtbeheer-znh.nl

Vergadering Buurtbeheer bijwonen

Indien u een keer een vergadering van de Stg. Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken wil bijwonen, kunt u zich daarvoor aanmelden via info@stichting-buurtbeheer-znh.nl.

Informatie van Stichting Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken

Wilt u direct op de hoogte gehouden van nieuwtjes van Stichting Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken, of wilt u uitgenodigd worden voor bijeenkomsten of andere activiteiten, geef dan uw mailadres hiervoor op via info@stichting-buurtbeheer-znh.nl

Tot slot willen we alle bewoners uit onze buurt een fijne herfstvakantie wensen.

De NieuwSweg is er voor iedereen!

Mocht u geen NieuwSweg hebben ontvangen, dan kunt u een gratis exemplaar afhalen in de hal van Sam-Sam bij de conciërge of in de Buurtzaal of bij kapperszaak Montana Barber op het winkelplein. Of kijk digitaal: www.stichting-buurtbeheer-znh.nl

==> Hebt u zaken waar u zich aan stoort,
 ==> wilt u mee discussiëren,
 ==> zijn er zaken die u kwijt wilt,

...laat het dan weten...

AAN DE STICHTING.



Tent in de Buurt Nieuw Husken 12 september

Deze keer stonden we eens niet op een zaterdag maar op een donderdagavond met ons Tentje in de Buurt. Samen met medewerkers van Buurteams Heerlen en gemeente Heerlen waren we in de stromende regen present bij het basketbalveldje aan de Vrankerkerklaan. Buurtbewoners konden met hun vragen, zorgen en opmerkingen bij ons terecht. Er zijn o.a. veel vragen gesteld over parkeren van werkbussen, onkruid in de goten en hard rijden. Bestuursleden van Buurtbeheer benadrukten dat het behoud van een nette en leefbare buurt een gezamenlijke verantwoordelijkheid is! Met het regelmatig in de buurt zijn met het tentje geven we bewoners de kans om direct hun vragen te stellen aan de juiste professionals. Sommige antwoorden konden ter plekke gegeven worden en andere zaken werden doorgezet voor verder onderzoek binnen de betrokken organisaties.



VAKANTIE-ACTIVITEITEN 2024

Tijdens de zomervakantie waren er weer tal van activiteiten, zoals u hebt kunnen lezen in de voorgaande edities van dit blad.

Met name de activiteiten met eten werden goed bezocht. Ook het wandelen heeft nieuwe gezichten opgeleverd. Hierdoor zijn de normale wekelijkse activiteiten meer onder de aandacht gekomen, waardoor er ook meer mensen naar de inloop komen. Een van de vrijwilligers heeft er voor gezorgd dat er in de zomervakantie toch wekelijks een beweegactiviteit was zoals callanetics of yoga. De busreis naar de zee in Blankenberge (B) was uiteraard favoriet. Voor sommige activiteiten bleek weinig animo en die zijn dan ook niet doorgegaan. Voor de kinderen waren er op maandagmiddag activiteiten. De belangstelling hiervoor hadden we hoger ingeschat. Doch voor de Wateractiviteit was er dan wel weer veel animo. Het weer werkte die dag dan ook geweldig mee.

We zijn van plan om ook dit jaar weer met een bus naar de kerstmarkt in Duitsland te gaan. Deze keer wordt het Monschau. Dat staat op de planning voor vrijdag 13 december.

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via info@stichting-buurtbeheer-znh.nl

Basisschool De Wegwijzer
Mijnzetellaan 4
6412 EN Heerlen
045-5720943
email: info.wegwijzer@innovo.nl



Welkomstactiviteit

De welkomstactiviteit stond dit jaar in het teken van: Wij vieren feest! Dit verwijst naar het 40-jarig bestaan van onze school later dit schooljaar. Het eerste deel van de activiteit bestond uit kennismaken met de nieuwe juf/juffen. Voor het tweede deel van de activiteit kregen alle kinderen een bingokaart. Om deze kaart vol te krijgen moesten de kinderen door school lopen en op zoek gaan naar activiteiten die te maken hadden met het thema: Wij vieren feest! Zo werd er onder andere taart gebakken, verjaardagsliedjes gezongen, cadeautjes uitgepakt, een kroon gemaakt en slingers opgehangen. Een volle kaart leverde een leeg vlaggetje op. Deze mocht gekleurd en ingeleverd worden. Tijdens de feestweek in maart zullen de slingers opgehangen worden.



Lokalen BS de Wegwijzer op Mijnzetellaan 2

Het schooljaar 2023-2024 is inmiddels weer een aantal weken oud. Sinds de start van dit schooljaar maakt basisschool de Wegwijzer gebruik van de gehele bovenverdieping op Mijnzetellaan 2 én Mijnzetellaan 4. De school beschikt nu over voldoende ruimte om klas-sikale instructies te geven maar ook om leerlingen zelfstandig óf in groepjes te laten werken op diverse leerpleinen. Ook is er een lokaal beschikbaar waarin de remedial teacher meester Ger of de logopediste en ergotherapeut kan werken met groepjes kinderen. Het team is ook blij dat ze nu weer kunnen beschikken over een personeelskamer waarin er even afgeschakeld kan worden.



Aanmelding nieuwe leerlingen

Wordt uw zoon of dochter dit schooljaar of volgend schooljaar vier jaar? Wij geven tijdens een persoonlijk gesprek graag meer informatie over onze school en laten daarbij trots de school zien. Mocht u een afspraak willen maken, dan kan dit persoonlijk, telefonisch (045-5720943) of per mail (susanne.kikken@innovo.nl).

Vakantierooster 2024-2025

Herfstvakantie: 21 oktober t/m 25 oktober
Kerstavakantie: 23 december t/m 3 januari
Carnavalsvakantie: 3 maart t/m 7 maart
Meivakantie: 21 april t/m 2 mei
Bevrijdingsdag: 5 mei
Hemelvaart: 29 mei en 30 mei
Pinksteren: 8 en 9 juni
Zomervakantie: juli t/m 17 augustus

Naschools aanbod Gezond in Mijn Streek door Roda JC

We zijn trots erop dat het ons is gelukt om in samenwerking met Roda JC het programma Gezond in Mijnstreek aan te bieden aan de leerlingen van groep



6 en 7 op onze school.

Wanneer: vrijdagmiddag: 12.45-13.45 uur

Voor: groep 6 en 7

Wat: aanbod over o.a. bewegen, gezonde voeding, veiligheid, mindfulness, sparen, duurzaamheid etc.
Door: medewerkers en/of relaties van Roda JC.

Groentepakketten

In de week van 9 september werden alle ouders verrast met een (of meerdere) groentepakket(ten). Per kind mocht er een pakket meegenomen worden. Zo fijn om al die blije gezichten van ouders te zien. Deze pakketten zijn mogelijk gemaakt door schoolmaaltijden van het jeugdeducatiefonds en worden geleverd door Eussi fruit. Ouders hebben de mogelijkheid gekregen om zich aan te melden, zodat ze 1x per 2 weken een pakket ontvangen.



Naschools aanbod kleuters

Ook voor onze kleuters is er de mogelijkheid om aan te melden voor het naschoolsaanbod. Zij kunnen kiezen uit kleuterdans en kleuterjudo.

Nieuwe thema Blink

In unit 3 (groep 5 en 6) zijn ze begonnen met het thema Wereldse kinderen. Hoe leven kinderen in andere delen van de wereld? En hoe leefden kinderen vroeger? In dit thema gaan de kinderen op onderzoek uit. Ze ontdekken hoe kinderen van over heel de wereld slapen, eten, naar school gaan en feest vieren en hoe ze dat vroeger deden in het tijdvak van burgers en stoommachines.



Sport & cultuur voor iedereen Wil je kind meedoen bij een club?

Wil jij je kind nieuwe vrienden zien maken op een club? Je kind aanmoedigen bij een wedstrijd of zien stralen op het toneel? Meemaken hoe het zelfvertrouwen van je kind groeit? Gewoon mogelijk met het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Het Jeugdfonds betaalt de club als je niet genoeg geld hebt. We helpen ook als er spullen nodig zijn zoals sportkleding of dansschoenen. Wat je kind ook kiest, voetbal, dansen, boksen, muzikles of iets anders. Het is gewoon mogelijk. Doe de check via www.kiezenclub.nl

MINI - COLLEGE

Kom kennis maken op de basisschool!

Een korte kringactiviteit en een werkje maken als een echte kleuter



Ma 16 september '24

Di 5 november '24

Wo 15 januari '25

Do 13 maart '25

Vr 16 mei '25



Van 9.00 uur tot 10.00 uur

Aanmelden via chantal.brinkman@innovo.nl

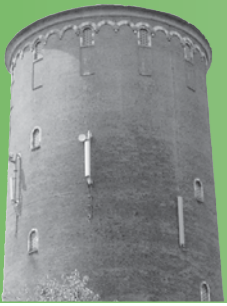


Bewegen tijdens de pauze
Op maandag, dinsdag en donderdag wordt er pauzesport aangeboden voor de kinderen op school. Vanuit Heel Heerlen Beweegt ko-

men er begeleiders die in de pauze met de kinderen sporten en zorgen voor uitdagende spelsituaties/ beweegmomenten.



Het team van de Wegwijzer kijkt door een groene bril en heeft hoge verwachtingen van ALLE leerlingen. Laten we er samen een goed schooljaar van maken.



INLEVEREN KERST-VERSIERINGEN EN SPEELGOED

Op 14 en 15 december dit jaar vinden op kasteel Hoensbroek weer de Kerstactiviteiten van het Nationaal Programma Heerlen Noord plaats.

In dat kader zullen wij tijdens die dagen in twee marktkramen tweedehands goede en bruikbare kerstversieringen en speelgoed voor kinderen van 0 tot 8 jaar verkopen om dit materiaal een tweede leven te geven. Geen kleding! Doel is om hiermee ook mensen met een kleine beurs de gelegenheid te geven voor een klein prijsje cadeautjes, kerstversieringen en/of speelgoed te kopen. De opbrengst gaat naar een voedselbank in Heerlen-Noord. U kunt ons daarbij helpen door dit soort materiaal, dat u zelf niet meer



gebruikt, bij ons in te leveren. Op woensdagmiddag 6, 13 en 20 november a.s. kunt u dit materiaal bij ons komen brengen in Buurtcentrum De Koffiepot aan de Kasteel Hoensbroeklaan 190 in Hoensbroek. Wij zitten daar dan voor u klaar op die woensdagmiddagen van 13.00 tot 16.00 uur.

We zoeken met name goede en bruikbare kerstversieringen in allerlei vorm. En we verzamelen ook nog goed bruikbaar speelgoed voor kinderen van 0 tot 8 á 9 jaar zoals bijvoorbeeld boekjes, auto's, poppen, spellen en dergelijke. U bent van harte uitgenodigd om dit soort spulletjes op die middagen bij ons af te geven. En u doet er andere mensen een groot plezier mee!!

Info bij Regine Kortekaas, tel.: 06- 11423418. e-mail: r.kortekaas@xs4all.nl



ACTIVITEITEN HEKSENKETEL 2023

Periode: 15 Oktober t/m 17 December 2024

1. Canvaskunst
 Behalve beschilderen kun je met canvas nog zoveel meer. Hoeveel meer kun je leren tijdens deze workshop. Er zijn oneindig veel mogelijkheden en materialen om een mooi kunstwerk van te maken. Laat je eigen inspiratie de vrije loop in deze prachtige workshop onder leiding van Esmeralda. Deze workshop bestaat uit twee delen:
 Woensdag 9 oktober van 13:00 - 15:00 uur (deel 1) en
 Woensdag 16 oktober van 13:00 - 15:00 uur (deel 2) of
 Donderdag 10 oktober van 19:00 - 21:00 uur (deel 1) en
 Donderdag 17 oktober van 19:00 - 21:00 uur (deel 2)
 De kosten bedragen € 8,-



2. Halloween (cup)cakes versieren

Spookachtige lekkere Halloween cup cakes of cake met suikeroogjes en Halloween sprinkles! Halloween cup cakes of cake zijn een eenvoudige traktatie voor Halloween om zelf te versieren met crème en fondant.



WEEKOVERZICHT ACTIVITEITEN

Maandag	
10:00 - 12:00u.	2e hands kledingwinkel open
10:00 - 11:00u.	Gym (wandelen bij mooi weer)
10:00 - 12:00u.	Handwerken
10:00 - 12:00u.	Hulp bij formulieren invullen (alleen op afspraak)
11:00 - 14:30u.	Chinees Dansen
12:00 - 12:30u.	Lunch
Dinsdag	
10:00 - 12:00u.	2e hands kledingwinkel open
10:00 - 12:00u.	Knoppenproject (alleen op afspraak)
10:00 - 12:00u.	Hulp bij formulieren invullen (alleen op afspraak)
10:00 - 12:00u.	Spellenochtend (elke 1ste Dinsdag van de maand)
12:00 - 12:30u.	Lunch
Woensdag	
10:00 - 12:00u.	2e hands kledingwinkel open
10:00 - 12:00u.	Knoppenproject (alleen op Afspraak)
10:00 - 12:00u.	Wandelclub (7 KM)
11:00 - 12:00u.	Wandelclub (4 KM)
12:00 - 12:30u.	Lunch (laatste woensdag v/d maand wereldlunch)
Donderdag	
09:00 - 12:00u.	Nederlandse conversatieles
09:00 - 11:00u.	Naailes
09:30 - 10:30u.	Yoga
10:00 - 12:00u.	Knoppenproject (alleen op Afspraak)
10:00 - 12:00u.	Hulp bij formulieren invullen (alleen op Afspraak)
10:00 - 12:00u.	2e hands kledingwinkel open
12:00 - 12:30	Lunch

vrijdag gesloten

Cakes en cupcakes zijn aanwezig! Deze workshop wordt gegeven op Woensdag 30 oktober van 19:00 - 21:00 uur. De kosten bedragen € 8,-

3. Adventskrans maken

Maak je eigen adventskrans tijdens onze gezellige, jaarlijks terugkerende workshop! Er is materiaal genoeg, maar je mag ook eigen materiaal meenemen. Maak een krans of een tafelstuk, groot of klein, net wat er in je woonkamer past! Neem wel eigen kaarsen mee! Deze workshop wordt gegeven op Donderdag 28 november van 19:00 - 21:00 uur. De kosten bedragen € 10,-



4. Kerststukje maken

Kerst is het belangrijkste christelijke feest. Met kerst wordt de geboorte van Jezus gevierd. Met dit thema gaan wij een uniek kerststuk creëren. Met prachtige materialen en vooral veel fantasie maken we de mooiste creaties. Deze workshop wordt gegeven op Maandag 16 december van 13:00 - 15:00 uur en van 19:00 - 21:00 uur. De kosten bedragen € 8,-



TTV Heksenberg Heerlen
 Kennismakingslessen voor senioren (lage contributie)
 Wil je het proberen dan kan dat 4 weken gratis op maandag van 19:00 - 20:00 uur in onze hal Kamperheideweg 4 in Heerlen.
 Meld je vooraf aan via email bij marcel_gerarts@hotmail.com

Er zijn ook andere mogelijkheden

Maandag	20:00 - 21:30	Recreanten
Dinsdag	20:00 - 22:00	Senioren competitiespelers
Woensdag	09:30 - 11:30	Recreanten
	14:00 - 15:30	Recreanten Welten
	18:30 - 20:00	Jeugd
Donderdag	18:30 - 20:00	Jeugd
	20:00 - 22:00	Recreanten

Onze website: <https://www.ttvheerlen.nl>



GROTE OPRUIMACTIE IN ZESWEGEN EN NIEUW HUSKEN

Op vrijdag 6 september hielden Basisschool de Wegwijzer, Stichting Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken, Weller, Woonpunt, Buurtteams Heerlen, Bewonerskrachten Zeswegen en de gemeente Heerlen samen een grote buurtbrede opruimactie. Elf groepen kinderen, onder begeleiding van leerkrachten en medewerkers en vrijwilligers van de hierboven genoemde organisaties, gingen de straat op om zwerfvuil te verzamelen zodat onze buurt er weer schoon en netjes voor staat. Wethouder Marco Peters van Beheer en Onderhoud opende de actie op het schoolplein en hielp zelf ook mee. Na afloop liet hij trots weten: "De wijk ligt er weer op en top bij! Met de basisschool, woningcorporaties en vrijwilligers hebben we dat samen voor elkaar gekregen. En daar ben ik trots op. Het gaat namelijk niet alleen om een schone buurt, maar ook om het bewustzijn van ons allemaal dat we daar ook zelf iets aan kunnen doen." Na afloop was er voor de kinderen een ijsje en kregen ze een goodiebag mee als dank voor hun inzet.



BUSREIS NAAR DE KERSTMARKT IN MONSCHAU OP VRIJDAG 13 DECEMBER

Zoals nu al een paar jaar gebruikelijk gaan we in december met een bus naar een kerstmarkt in Duitsland. Dit jaar hebben we de keuze laten vallen op Monschau.

Rondom de grote versierde kerstboom op het marktplein staan talloze versierde houten kerststalletjes waar je al je kerstinkopen kunt doen. Het idyllische dorp Monschau staat bekend om de mooiste kerstmarkt van Nordrhein-Westfalen te hebben, zeker in de sneeuw en de vele mooie versierde straten.

De route naar Monschau gebeurt via kleine bergwegen. We vertrekken om 13.30 uur bij Sam-Sam, Mijnzetellaan 6 en we zijn dan omstreeks 15.00 uur bij de kerstmarkt in Monschau. Daar kunt u op eigen gelegenheid de kerstmarkt bezoeken. Om 21.00 uur vertrekt de bus weer naar Heerlen, we zullen daar omstreeks 22.30 uur arriveren.

Inschrijven voor € 12,50 per persoon kan via:

- een mail naar info@stichting-buurtbeheer-znh.nl
- inschrijven bij Buurtzaal Sam-Sam op dinsdag en vrijdag van 11.30 tot 13.00 uur
- bellen met 06-1242 5992.



Assurantiekantoor
Franssen
Voor uw hypotheek en al uw verzekeringen




Meer dan 20 jaar ervaring

Litscherveldweg 8, 6413 BA Heerlen • 045 - 572 88 03 • info@jfranssen.nl
voor meer informatie : www.jfranssen.nl



Senioren & Veiligheid

Tips Veilig met financiën

- Geef nooit uw eigen pinpas en pincode aan iemand mee, als u zelf niet meer in staat bent om te pinnen of geld te halen. Ook niet aan familie! Misbruik begint vaak met kleine bedragen die extra gepind worden of geld dat uit uw portemonnee wordt gestolen.

- Zorg dat er niet teveel geld op uw betaalrekening staat. Boek het extra geld over naar uw spaarrekening.

- Vertrouw niet iedereen. Wees alert op mensen die 'ineens bevriend' met u willen worden, uw vertrouwen winnen en vervolgens uw financiën gaan doen/misbruik maken van uw geld.

Kijk naar mogelijke alternatieven en regel het op tijd:

- Open een aparte rekening waar bijvoorbeeld € 50,- per week automatisch op gestort wordt en blokkeer wel de mogelijkheid om rood te staan. De pinpas en de pincode van deze rekening kunnen dan gebruikt worden door familie voor het doen van uw boodschappen.

- Laat iemand van zijn eigen rekening geld voor u pinnen (maar geen grote bedragen). U maakt vervolgens het bedrag over op zijn of haar rekening.

- Leg vast (in bijvoorbeeld een 'Levenstestament') wie uw financiën mag beheren als u het zelf niet meer (goed) kunt (door ziekenhuisopname/ziekte/ouderdom). U kunt dit via de notaris regelen.

- Benoem ook iemand die de controle doet als iemand anders uw financiën beheert.

- Heeft u geen familie/vriend die uw financiën kan regelen? Dan kunt u ook een professioneel bewindvoerder/mentor inhuren. Deze persoon regelt uw geldzaken en moet daar verantwoording over afleggen.

- Accepteer geen hulp bij het pinnen.

- Kijk om u heen of er niemand te dicht bij u staat. Vraag anders om afstand/privacy.

- Pin indien mogelijk binnen uw geld. Let ook daar op dat niemand met u mee kan kijken.

- Ga dicht op de pinautomaat staan.

- Scherm bij het invoeren van uw pincode met uw hand of portemonnee de pincode af.

- Laat u niet afleiden en stop uw pinpas en geld eerst weg voordat u wegloopt.

- Berg uw portemonnee en pinpas goed op, bij voorkeur niet bij elkaar.

- Bewaar geen grote geldbedragen in huis.

- Regel een dagopname limiet bij uw bank van bijv. € 200,- per dag. Standaard staat deze limiet namelijk op ongeveer € 1250,-.

- Beperk het bedrag dat u rood mag staan.

- Laat niet te veel geld op uw betaalrekening staan. Stort het op een spaarrekening.

- Geef NOOIT aan iemand uw pinpas en/of pincode!

- Kunt u zelf niet meer pinnen, vraag dan uw bank naar andere mogelijkheden.

Tips Veilig in huis

- Doe nooit zomaar open. Kijk eerst door het raam of de (digitale) deurspion. Gebruik een deurkierstandhouder en gebruik deze correct. Als u binnen bent, is de haak altijd open.

- Als u niemand verwacht, doe niet open en neem niets aan als u niets besteld heeft omwille van uw eigen veiligheid. Neem voor de burens alleen iets aan als u dit heeft afgesproken.

- Pin nooit aan de deur, tenzij u zelf iets heeft besteld en dit afgesproken is (pin dan op een veilige manier - laat u niet afleiden en scherm uw pincode goed af).

- Geef aan niemand uw pinpas of pincode (ook niet aan bedrijven).
- Sluit de deur als u binnen gaat halen voor bijvoorbeeld een collecte.

- Wees alert op oplichters die producten aan de deur willen verkopen.

U kunt vragen naar een legitimatiebewijs, maar vertrouw er niet volledig op! Het is namelijk moeilijk om de echtheid ervan vast te stellen. Bel bij twijfel altijd naar het desbetreffende bedrijf.

- Heeft u toch de deur open gedaan voor een onbekende? Spreek dan af dat deze persoon terugkomt wanneer er iemand bij u is.

- Ga niet in op een verzoek van een onbekende (kind, nette vrouw/man) met een smoes, zoals vragen om een glaasje water, gebruik maken van de telefoon of het toilet, een bloemetje aannemen of een nieuwe bewoner die de kamer wil bekijken.
- Als u toch iemand binnen laat, sluit zelf de deur achter u, zodat er geen handlangers achter uw bezoek naar binnen kunnen sluipen.

- Blijf bij uw bezoek en verlaat de ruimte niet om iets te halen! Laat u niet afleiden.

Tips Veilig met telefoon en computer



Aan de telefoon:

- Geef aan niemand uw pincode, ook niet aan iemand die zegt van de bank of van de politie te zijn. Zij zullen NOOIT bellen voor uw pinpas of pincode. Ook voor het blokkeren van uw bankrekening is geen pincode nodig.
- Ga niet in op verkoopverhalen aan de telefoon en geef geen antwoord op allerlei persoonlijke vragen, maar hang op.

Op de computer:

- Installeer niet zomaar een nieuw programma als iemand u daar telefonisch of per e-mail voor benadert.
- Geef uw inlogcodes niet aan anderen.
- Wees voorzichtig met het openen van e-mails van afzenders die u niet kent.
- Ga niet in op e-mails die zeggen dat u iets gewonnen heeft.
- Let op bij het doorklikken vanuit een e-mail naar een website of u wel op de juiste website komt.
- Wees voorzichtig met het opgeven van uw persoonlijke gegevens op allerlei websites.
- Check bij financiële zaken (bijvoorbeeld internetbankieren) of de website beveiligd is met een 'slotje' in de adresbalk.

- Wees u ervan bewust dat persoonlijke informatie op sites zoals Facebook misbruikt kan worden.
- Tips Veilig in huis Tips Veilig met telefoon en computer

Overige tips en informatie

- Gelegenheid maakt de dief. Zorg dat u die gelegenheid niet biedt, dus berg waardevolle spullen altijd goed op.

- Draag uw tas schuin over uw schouder, met de opening van de tas tegen uw lichaam aan. Draag uw tas voor uw buik i.p.v. aan de zijkant. Zet nooit uw tas in een winkelwagen of rollatormandje.

- Zoek een veilige plek voor uw waardevolle spullen. Maak foto's en een beschrijving (bijvoorbeeld met serienummers, inscripties, specifieke kenmerken). Bewaar dit op een veilige plek apart van deze waardevolle spullen.

- Geef eventueel geld of waardevolle spullen al weg bij leven aan familie en/of goede doelen. Laat u hierover goed informeren door bijvoorbeeld een financieel adviseur.

Advies over financiële veiligheid kunt u verkrijgen bij de volgende instanties:

- Bij uw bank over o.a. instellen daglimiet en betaalservices.

- Bij uw notaris over levenstestament en volmachten.

- Bij Mentorschap Nederland over mentorschap en bewindvoering, telefoonnummer 030 - 230 71 90.

- Bij Veilig Thuis over zaken met betrekking tot (vermoedens van) financieel misbruik. Tevens meldpunt, telefoonnummer 0800-2000 (ook anoniem).



Heerlen



HERFSTALLEGORIE

*De stilte zingt. Met is nog vroeg in de ochtend.
De dauw valt neer over de paarse helde.
Het is de stilte van de natuur.
Het licht in de sterren is aan het verbleken.
De nacht moet wijken voor de dag.
Langzaam ontwaakt de natuur.
Zonder 't wazig diep te raken
waar de groene schemer blauwt,
of de goudglans schuw te maken
in het ijlbebladerd hout.
Twee vogeltjes begroeten elkaar.
Niet te hard maar zachtjes.
De herfst is mooi, ieder seizoen is mooi.
De draden, die lopen door de paarse heide
verbinden mensen met elkaar.
Maar altijd is er een aparte draad van jou naar mij.
Dat is de draad van de liefde die verbindt voor altijd.*

*Vreemd, dat boom en tak zo stil staan
in het gouden licht vandaag,
dat de bladertjes zo stil gaan,
't een na 't ander, naar omlaag.
Dat het zonlicht zo voorzichtig
door de ijelheid straalt van 't lof,
het groene blad doorzichtig
en veel edeler maakt van stof.
De mooie paarse heide lokt ons naar buiten.
Om daar te dromen en te fluiten
Om dan verder te gaan.
Maar waar heen?*

*Er zijn nog zoveel bladeren aan de bomen,
nog zoveel bladeren overal.
Zoek mij maar op,
houd mij maar vast,
ik heb het koud en ik ben moe,
dat het windje in de twijgen
zo behoedzaam gaat te werk
en alleen wat blaadjes zijgen
doet op 't pad en 't bloemenperk,
roeren aan de vijver.*

*Ik weet het niet meer.
Lopende langs deze mooie heide
lag een weg aan mijn voeten,
alleen hoorde ik nog het waaien
van de wind.
Urenlang zag ik niemand om mij te groeten.
Even de mystiek van het leven ervaren.
Ja, de stilte zingt.*

*Waar zeer statig en traag
twee voornamen zwanen drijven
met hun spiegelbeeld omlaag,
en wat late najaarsrozen,
als bewasemend amethyst,
al de weemoed van hun broze
schoonheid heffen in de mist.
De groene vlammen van de bomen
-bestorven bruin en wingerd-
zijn van hun donkere drift benomen
o dag, o droom van blauw en goud!*

*Het is herfst een mooie herfst.
Ik ben de herfst.
Ik ben de regen.
Ik ben de storm en af en toe de zon.
In de paarse heide want daar wandelen wij graag
De natuur wordt langzaam traag.
met al zijn kleuren, pracht en praal.
O zijden zonlicht, zacht kristal
hoe onbeschrijflijk mild en edel
verzilver jij het smal ravijn
tussen huizen en ranke schreden.*

Nog eenmaal feest, voordat koning winter komt

K. Leentjens
Heerlen, september 2024



MAKKELIJK VAN A NAAR B EN TERUG

Deelauto's in Heerlen

Heerlen is twee nieuwe deelauto's rijker. De nieuwe deelauto's van deelautobedrijf Greenwheels bevinden zich in de Weltertuintstraat en bij de ingang van C-Mill aan de Jan Campertstraat. De deelauto's verbeteren de bereikbaarheid van onze stad en de (duurzame) mobiliteit van onze inwoners én zorgen voor meer ruimte op straat.

Leefbare stad

De deelauto's zorgen ervoor dat je makkelijk op je bestemming komt. Je hebt het gemak van een auto zonder de zorgen. De deelauto's bieden daarmee ook een uitkomst voor inwoners die zelf geen auto bezitten, maar wel mobiel willen blijven.

Wethouder Mobiliteit Marco Peters: "Deelauto's zorgen daarnaast voor meer ruimte in onze stad. Doordat inwoners auto's met elkaar delen, is er minder plek nodig. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor bijvoorbeeld recreatie of groen."

Omdat de deelauto's in Heerlen al goed worden gebruikt, breidt Greenwheels de vloot uit. "Eén Greenwheels-auto wordt door ongeveer 25 actieve gebruikers gedeeld," vult Greenwheels CEO Michiel Cuppen aan. "Samen zorgen zij inderdaad voor gemiddeld 14 minder privéauto's op straat."





MONTANA BARBER

Zonder afspraak

Openingstijden
Ma: 12:00 uur - 18:00 uur
Di t/m zaterdag: 10:00 uur t/m 18:00 uur
Zondag gesloten




Heer en kinderen

-  Zeswegenlaan 281 6412 HK Heerlen
-  0642854423
-  info@montanabarber.nl
-  montanabarber
-  montanabarber
-  montanabarber

Knippen en stylen	€ 17
Knippen met baard en stylen	€ 23
Knippen kinderen t/m 13 jaar	€ 15
Contouren	€ 6
Wassen	€ 3
Baard trimmen en stylen	€ 8
Neushaar en oor haar harsen	€ 6

We zijn verheugd met de verdubbeling van de deelauto's in Heerlen, die in potentie 28 stilstaande auto's van straat kunnen halen."

Locatie deelauto's
Naast de nieuwe deelauto's aan de Weltertuintstraat en de Jan Campertstraat, stonden er al twee deelauto's op het P+R terrein in Heerlen-Centrum. Later dit jaar plaatst Greenwheels nog twee elektrische deelauto's in de stad.

BLOEMTRAKTATIE MET POTLOOD

Wat heb je nodig:

- Plastic bekertje
- Karton (dik papier)
- Potlood
- Schaar

Een vrolijke bloemetje wordt gemaakt van een plastic bekertje met kartonnen blaadjes. Erg leuk om te trakteren met een cadeautje (potlood) en wat snoep in de beker.

Het is extra vrolijk als het bekertje niet wit is maar een leuk kleurtje heeft.

Teken op gekleurd papier een bloem en op een andere kleur papier dezelfde bloem, maar dan iets kleiner. Maak van groen papier een cirkel die precies in de bovenkant van het bekertje past. Ook van groen karton knip je een groot blaadje met daar in 2 x 2 sneetjes met de breedte van het potlood. Hierdoor steek je meteen het potlood en deze prik je ook door het midden van de groene cirkel.

Steek het potlood ook door de twee bloemblaadjes en zet hem als totaal in de beker waarbij de groene cirkel het bekertje afsluit.

Het bekertje kun je eventueel vullen met wat lekkers of een stukje klei om zo wat stevigheid te geven aan het geheel. Zo heb je een vrolijke traktatie.



Omdat bewegen goed voor je is!

Het thema in het nieuwe schooljaar van Peuteropvang Heerlen (POVH) is 'bewegen'. Omdat bewegen goed voor je is en omdat POVH in 2025 de tiende Peuter4daagse loopt. Een jubileum dus. We bewegen het hele jaar door. En dat doen we in onze locaties al jaren, binnen of buiten, wandelend of in de gymzaal, op de smoothiefiets of met de beweegtas. Die laatste twee leggen we even uit. De smoothiefiets gaat langs alle locaties van POVH. Al fietsend, mixen de peuters hun eigen smoothie. Ook heeft iedere locatie een beweegtas. Die vullen we dit keer samen met voetbalclub Roda JC met allerlei eenvoudige spelmaterialen. Denk aan een handdoek, ringen, stoffen bal en beweegkaarten met instructies. De peuter die de tas mee naar huis mag nemen, kan er thuis samen met papa, mama, broertje, zusje, allerlei spelletjes mee doen. Of zelf dingen verzinnen. Het doel is ouders en peuters te stimuleren om samen te bewegen. En om ze te laten zien dat daar geen dure materialen voor nodig zijn. Misschien was de beweegtas ook al eens bij jullie thuis?! Want peuteropvang Kiddooh en de Ukkepukkehut liggen in de wijk.

Bewegen gaat verder dan dat. Dat ontdekten de peuters van de Ukkepukkehut aan het begin van het nieuwe schooljaar. Er stond hun een verrassing te wachten...samen met basisschool Frans Postma krijgen de peuters het hele jaar door beweegles van een gymleraar van Nationaal Bureau Sport Stimulering. De peuters vinden de les heel leuk. Heel leerzaam en goed voor de motoriek. Tel dat op bij de be-

weegmomenten met de juf en de wandelingen en het buitenspelen; dit wordt een top beweegjaar!

Wil je meer informatie over Peuteropvang Heerlen, kijk dan eens op de website www.peuteropvangheerlen.nl. Of mail of bel ons via info@povh.nl of 045 4007700.



De beste voorbereiding op de basisschool.

De Ukkepukkehut

p/a Frans Postmaschool
Merwedestraat 16
6413 VV Heerlen
06 83 96 82 81

Kiddooh

p/a BS de Wegwijzer
Mijnzetellaan 6
6412 EN Heerlen
06 51 87 78 73

Samen
spelend
leren



HKZ gecertificeerd

peuter
opvang
heerlen

samen spelend leren



Kijk voor
meer informatie op
www.peuteropvangheerlen.nl



MACARONI ZONDER PAKJES OF ZAKJES



Ingrediënten:

- 500 gr macaroni
- 2 preien
- 500 gr rundergehakt
- 3 paprika's
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 2 kleine blikjes tomatenpuree (totaal 140gr)
- 1 doosje champignons
- 1 courgette
- 1.5 theelepel paprikapoeder
- 1.5 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden
- half blikje tomatenblokjes of pulp (ongeveer 200gr)
- 1-2 eetlepel ketjap manis
- snuf peper en zout
- geraspte kaas (voor serveren)

Bereiding:

1. Snipper de uien fijn, snijd de prei in ringen, snijd de champignons in stukjes en snijd de courgette fijn. De paprika's snijd je in blokjes. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit hierin 5 minuten de uien aan. Doe vervolgens de paprika erbij en bak kort mee. Doe als laatste de champignons, prei, courgette en geperste knoflookteentjes erbij.

2. Rul het gehakt gaar in een aparte koekenpan op een middelhoog vuurtje. Laat het gehakt goed aanbakken zodat het een lekkere smaak afgeeft aan de saus.

3. Doe nu de tomatenpuree en de Italiaanse kruiden en paprikapoeder bij de groentes en bak 5 minuten aan op een middelhoog vuur en schep regelmatig om. Doe nu het gerulde gehakt erbij samen met de ketjap manis en het halve blikje tomatenblokjes. Breng op smaak

met een snuf peper en zout en laat nog een half uurtje sudderen op een laag pitje. Roer regelmatig.

4. Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Giet af en meng samen met de saus. Proef of de macaroni op smaak is en voeg eventueel nog wat extra kruiden toe.

5. Serveer de macaroni met geraspte kaas, een frisse salade en een gebakken ei. Macaroni over? Je kunt het prima een aantal dagen in de koelkast bewaren en opbakken of invriezen.

GRIEKSE SCHOTEL UIT DE AIRFRYER

Tijd:

Bereiden 15 min. + 25-30 min. in de airfryer

Ingrediënten:

- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 500 gr krieltjes
- scheut citroensap
- ¼ tl komijnpoeder
- 1 tl peterselie
- 2 el olijfolie
- 2 tl oregano

Voor de tzatziki:

- 500 ml Griekse yoghurt
- halve komkommer
- 1 teen knoflook
- snufje zout en peper

Bereiding:

Tip: kook de krieltjes 5 minuten voordat alles tegelijkertijd gaar is. Snijd de rode ui in stukken. Maak de krieltjes schoon en snijd in partjes. Snijd ook de paprika, courgette en aubergine in stukjes. Meng in een kom de rode ui, aardappeltjes, paprika, courgette, aubergine, olijfolie, kruiden, citroensap en een snufje zout en peper. Doe vervolgens alles in het mandje van de airfryer en bak ongeveer 25-30 minuten op 180 graden. Groot pluspunt van dit apparaat is dat je hem niet hoeft



voor te verwarmen.

Ondertussen kun je de tzatziki maken. Rasp de komkommer en knijp dit goed uit. Meng in een bakje de Griekse yoghurt, geraspte komkommer, 1 uitgeperste teen knoflook en een snufje zout en peper. Verdeel de groenten en aardappeltjes over twee borden. Serveer met de Griekse yoghurtsaus. Vleesliefhebbers kunnen bijvoorbeeld gehaktballetjes erbij serveren.

Morgen

Wat vandaag niet is kan morgen komen.
Vergeet daarom niet te blijven dromen.

Deuren, vandaag nog dicht gaan morgen misschien open.
Vergeet daarom niet te blijven hopen.

De traan van vandaag, is morgen wellicht een lach.
Vergeet daarom niet te leven.
ELKE DAG!

KLEURPLAAT



Heerlen

RONDLEIDINGEN

Altijd al een kijkje willen nemen in het nieuwe stadskantoor en het gerenoveerde raadhuis? Dat kan met onze maandelijkse rondleidingen. Per rondleider kunnen maximaal 25 personen mee. Aanmelden is verplicht. Vol is vol. De rondleidingen vinden elke derde dinsdag van de maand plaats om 14.00 uur.

- 17 september 2024
- 15 oktober 2024
- 19 november 2024
- 17 december 2024

U kunt zich melden in de publiekshal van de gemeente of via

<https://centrum.heerlen.nl/rondleidingen>

Wilt u een rondleiding voor een grotere groep mensen organiseren?

Neem dan contact op met openingraadhuis@heerlen.nl



Overlast of iets kapot in Heerlen?

Meld het bij de gemeente



Is er iets kapot in uw straat, buurt of in de stad? Heeft u ergens overlast van? We vinden het fijn als u dit meldt. We kunnen dan voor u in actie komen en uw melding zo snel mogelijk oplossen. Door een melding over de openbare ruimte te maken, draagt u bij aan een veilig, fijn en leefbaar Heerlen.

Wat kan ik melden?

Afval

Gedumpt afval, zwerfafval, overvolle afvalbak.

Parkeren

Overlast van geparkeerde auto's, problemen met parkeerautomaten.

Overlast

Geluid, stank, jongeren, verkeer, fietsen, drugs, graffiti.

Wegen en verkeer

Losliggende stoeptegels, slechte wegen en fietspaden, onveilige verkeerssituaties.

Straatmeubels

Kapotte bankjes, paaltjes en speeltoestellen.

Dieren

Overlast honden, hondenpoep, ongedierte.

Verlichting

Kapotte lantaarnpalen, kapotte stoplichten.

Hoe kan ik melden?

U kunt een melding maken via melding.heerlen.nl. Dit kunt u doen met uw mobiele telefoon, computer of tablet.



Scan de QR-code om een melding te maken



Lukt het melden niet?

Bel met de gemeente om uw melding door te geven via 14 045 of ga langs bij een gemeentelijk informatiepunt in een SCHUNCK Bibliotheek bij u in de buurt.

Is er spoed?

Bel met de gemeente (ook buiten kantooruren) om uw melding door te geven via 14 045.

Natuurlijk kunt u nog veel meer over de openbare ruimte bij ons melden. De meldingen in deze folder zijn voorbeelden van meldingen die we vaak binnen krijgen. Scan de QR-code om een melding te maken



Weggoaien? Mooi niet! PARKSTAD LIMBURG

NIEUWS VAN HET REPAIR CAFÉ Repaircafé Parkstad Limburg

Het landelijke Repaircafé begon 15 jaar geleden in Amsterdam en is in die 15 jaar uitgegroeid tot een wereldwijde beweging. Er zijn inmiddels 3248 Repair Cafés. Behalve in Nederland zijn er ook Repair Cafés in België, Duitsland, Frankrijk, het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten en in tientallen andere landen verspreid over de hele wereld. Het RepairCafé is zelfs doorgedrongen tot India en Japan! Het aantal betrokken vrijwilligers wordt geschat op 48.720 en er worden naar schatting 58.464 gerepareerd per maand.

Ons Repaircafé bestaat 14 jaar wij repareren nog steeds met veel enthousiasme. Het zou natuurlijk heel leuk zijn als wij ons enthousiasme voor repareren over zouden kunnen brengen op jongeren. Daarom doe ik een oproep aan jongeren om eens een kijkje te komen nemen bij ons Repaircafé.

Je gaat naast een vrijwilliger zitten en je hij laat je kennismaken met de binnenkant van bijvoorbeeld een stofzuiger of radio. De vrijwilliger kijkt samen met jou wat er aan de hand is met het apparaat en je probeert dan weer samen tot een oplossing te komen. Er is namelijk niets leuker dan de krik als je het apparaat dat kapot binnenkomt weer gemaakt naar buiten gaat.

Heb je interesse om eens te komen snuffelen? bel 0644724362 of stuur een mailtje naar repaircafeparkstadlimburg@gmail.com



Misschien tot *zaterdag 26 Oktober* want dan is er weer RepairCafé in Buurtzaal Sam-Sam Mijnzetellaan 6 Zeswegen van 10 u tot 12.30 u. *30 november* zijn we dan weer in Bochtoltz in Activiteitscentrum Op de Boor, Wilhelminastraat 19.

TEGEN ELK AANNEMELIJK BOD OVER TE NEMEN

Stichting Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken verhuist binnen Sam-Sam naar een andere ruimte waardoor er wat meubilair enz over te nemen is. Indien u geïnteresseerd bent, mail dan naar info@stichting-buurtbeheer-znh.nl of bel met 16-1242 5992.

Stichting Buurtbeheer
Zeswegen - Nieuw Husken

- 3 dossierkasten (2 afsluitbaar)
- Beeldscherm
- Toetsenbord en muis
- Inkjet printer met inktcassettes
- 5 bureautafels
- 6 bureaustoelen (in hoogte verstelbaar)
- 1 flip-over
- 1 TV-Scherm 55 inch
- 1 laag bureaustofkastje
- 1 Senseo-apparaat
- 1 Waterkoker



Welzijnsstichting Inclusio biedt aan:
BEWEGINGSLESSEN
ISMAKOGIE



Wat is Ismakogie?

Ismakogie is leuk, fijn en leerzaam! Ismakogie is geschikt voor iedereen: zowel mannen als vrouwen. Ismakogie leert je om het lichaam op een goede en natuurlijke manier te gebruiken, elk uur van de dag. Hierdoor worden spieren sterker, gewrichten soepeler en de doorbloeding en de ademhaling verbetert. Omdat Ismakogie laagdrempelig is, kan iedereen meedoen, zonder kans op overbelasting. Ismakogie is een heerlijke manier van bewegen!

Ervaringen

Een deelnemer schreef: "Ik ben met Ismakogie begonnen om mijn lichaamshouding te verbeteren. Ik had allerlei fysieke klachten, en ik hoopte dat door Ismakogie mijn klachten zouden verminderen, en dat ik hiermee wellicht ergere klachten op latere leeftijd zou kunnen voorkomen. Tijdens een proeflesje bij Caroline kwam ik erachter dat ik al jarenlang mijn voeten verkeerd gebruikte, en dat ik ze niet juist afrolde. Dit is waarschijnlijk één van de oorzaken van mijn fysieke klachten. Tijdens de Ismakogielessen kwam ik erachter dat de voeten de basis zijn voor de gehele lichaamshouding. Dankzij de Ismakogielessen worden mijn voeten nu steeds ietsje soepeler, en het is wonderbaarlijk om te ontdekken hoeveel invloed dat heeft op de rest van het lichaam. De ergste fysieke klachten, die ik had, waren nek- en schouderklachten. De pijn en spanning in mijn nek en schouders is nu een stuk minder. Dus ja: Ismakogie heeft een zeer positieve uitwerking op mij, en ik zou het iedereen aan willen raden."

Waar en wanneer?

- Heerlen: maandagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur in Gemeenschapshuis 'het Leiehoes', Limburgiastraat 36, 6415 VT Heerlen.
- Hoensbroek: maandagochtend 2 groepen: groep 1 van 11.30 uur tot 12.30 uur en groep 2 van 13.30 uur tot 14.30 uur. Het adres is: Wijkgebouw 'Ons Trefcentrum', Pius XII Plein 38, 6433 CZ Hoensbroek.

Een gratis proefles is mogelijk.

Maak een nieuw begin, er zijn nu enkele plekken vrij! Aanmelden en informatie via Caroline Lemmens. Telefoonnummer: 045-8501981 of mail naar: carolinelemmens@ismakogieparkstad.nl.



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Alarm nummer	112
Politie (geen spoed)	0900-8844
Misdaad anoniem	0800-7000
Handhaving BOA Bente Körfer	06-53724292
Dierenambulance	088-8113510
Milieuklachten Limburg	043-3617070
De Luisterlijn	088-0767000
Algemeen maatschappelijk werk	045-5602525
Steunpunt huiselijk geweld	0900-1262626
Meldpunt anti-discriminatie	045-5718501
Bureau voor rechtshulp	045-5719551
Kindertelefoon	0800-0432
Parochie Heerlen-Noord	045-5212450
Huisartsenpraktijk Zeswegen	045-5726688
Night Care (huisartscentrale)	045-5778844
Tandarts Kruszel	045-5729757
Fysio voor U Zeswegen	045-5727468
Meander Zorg Klantenservice	0900-699-0699
Wijkteam Zeswegen-Nieuw Husken	045-2114935
Wijkverpleegkundige Sharon Heijnders	06-21638514
Werkdagen: ma. t/m vr., behalve woensdagmiddag	
Sociaal Buurtteam	045-5604004
Inloop dinsdags van 11:15-13:00y uur	
Even weken in Sam-Sam Zeswegen-Nieuw Husken	
Oneven weken in het Markieshuis Eikenderveld	
Gemeente Heerlen	14-045
Rd4 Grofvuil/milieupark	045-5437100
Essent Electriciteit/gas	0800-9009
Kabel	0800-0340
Water	0800-0233040
Woningcorporaties	
Vincio wonen	045-5223255
Weller	045-4048600
Woonpunt	088-0506070
Basisschool Wegwijzer	045-5720943
Peuteropvang Kiddooh	06-51877873
Kinderopvang Smile	06-43623033
Moedercentrum De Heksenketel	06-18956083
Buurtteams Heerlen Maatschappelijke ondersteuning	06-81044381
Informatie Stichting Buurtbeheer Zeswegen-Nieuw Husken	06-12425992
E-mail: info@stichting-buurtbeheer-znh.nl	

Redactie NieuwSweg

De redactie van Buurtblad de NieuwSweg kan altijd een handje hulp gebruiken bij het aanleveren en/of schrijven van stukken voor dit blad. Indien u geïnteresseerd bent, kunt u zich hiervoor melden bij John Scheepers 06-12425992.

Kopij NieuwSweg

Wilt u een artikel plaatsen in dit blad dan kunt u uw kopij inleveren bij, of opsturen naar, Redactie NieuwSweg, Mijnzetellaan 6, 6412EN (brievenbus onder AED). U kunt het artikel ook mailen naar: nieuwsweg@stichting-buurtbeheer-znh.nl