WIJKBLAD MSP

Het wijkblad van Meezenbroek, Schaesbergerveld en Palemig

Wijkblad MSP is een uitgave van Stichting Wijkbeheer MSP
en verschijnt 6x per jaar met een oplage van 3.000 stuks

EDITIE 3 2022

Rayan van Oijen in de moestuin aan de Limburgiastraat

COLOFON

Postadres wijkbeheer:
Stichting Wijkbeheer MSP
Limburgiastraat 36
6415 VT Heerlen

www.wijkbeheermsp.nl

Kopij/advertenties:
wijkbladmsp@gmail.com

Redactie:
Rob Lukácsi
Eefje Schrijvers
Henk Pelzer
Charles Krutzen

Rabobank:
NL97 RABO
012.24.92.625

Volgende uitgave:
Do. 15 december 2022

Kopijstop:
Wo. 23 november 2022

Aanleveren kopij:
Kopij en foto's per e-mail aanleveren in Word. Foto's, logo's en advertenties altijd als bijlage meezenden. Vraag om een leesbevestiging.

Bewoners met een **NEE-NEE-sticker** kunnen het wijkblad afhalen bij Buurtcentrum MSP.

De redactie houdt zich het recht voor om ingezonden stukken niet te plaatsen of in te korten.

Druk- en zetfouten voorbehouden.

Belangrijke telefoonnummers

Alarm: Politie - brandweer - ambulance	**112**
Politie (geen spoed)	0900-8844
Brandweer (algemeen)	088-450 7 450
NightCare (na 17.00 uur en weekend)	(045) 577 88 44
Acute zorg aan huis (Meander)	0900-699 0 699
Afvaltelefoon (RD4)	(045) 543 71 00
Alcander (Hoofdkantoor)	(045) 560 25 25
Alcander (Buurtcentrum MSP)	(045) 204 20 30
Apotheek Meezenbroek	(045) 572 13 44
Artsenpraktijk Kasteellaan	(045) 572 09 69
Zuyderland (voorheen Atrium Heerlen)	088-459 7777
Basisscholen: BS De Horizon	(045) 572 08 72
OBS De Droomboom (voorheen 't Pannesjop & Theo Thijssen)	(045) 572 20 70
Mondriaan	088-506 62 62
Dierenambulance Limburg	0900-700 9000
Dieren in acute nood en/of gewonde dieren	144
Gemeente Heerlen	14 045
GGD Zuid-Limburg	088-880 50 00
Jeugdgezondheidszorg Meandergroep	0900-699 0 699
Juridisch Loket	0900-8020
Kindertelefoon	0800-0432
Meander Thuiszorg	0900-699 06 99
Meld Misdaad Anoniem	0800-7000
Meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling	0800-2000
Ongediertebestrijding	(045) 572 13 98
Pastorie Schandelen	(045) 572 34 73
Servicetelefoon Gemeente Heerlen/Openb. werken	14 045
Sociaal Buurtteam MSP	(045) 560 40 04
De Luisterlijn (voorheen Sensoor)	088-0767 000
Storingnummers: Gas, electriciteit	0800-9009
Geiser	0800-0072
Kabeltelevisie Ziggo	0900-1884
Watervoorziening	043-309 09 09
Woningcorporaties: Weller	(045) 404 86 00
Woonpunt	088-050 60 70
Vincio Wonen (voorheen De Voorzorg)	(045) 522 32 55

Biodanza beweegt je!
Waarom zou je het doen?
Om je hoofd leeg te maken? Zeker.
Om te genieten en ontspannen? Absoluut.
Om jezelf beter te leren kennen? Reken maar.

Maar ook om plezier te hebben.
En ontspannen te bewegen, op mooie muziek.

biodanza
beweegt je
Nederland

Want alleen door het te doen weet je wat het écht doet. Voor jou.

Kennismaken met biodanza
We, Anneke en Janneke, openen een groep voor nieuwe deelnemers.
Het programma is gericht op mensen die beginnen met Biodanza.

Aanmelden:
WhatsApp: 06 -27 850539
janneke.berkers@biodanza.nl
www.biodanza.nl - Heerlen

Kom kennismaken in 't Leiehoes te Heerlen. Limburgiastraat 36, 6415 VT te Heerlen. Op di. avond 19u45 - 21u30.
Inloop vanaf 19u30. We verheugen ons op je komst, je bent van harte welkom!
Kosten De eerste 3 kennismakingslessen zijn voor €30,-

Nieuw in de The Break; Schandelermolenweg 24

DE BUURTKAST

Tegen verspilling, voor iedereen toegankelijk en voor iedereen die het nodig heeft.

DONEREN MAG!

Hoe werkt de Buurtkast

De spelregels:

- Als je doneert in de buurtkast: doneer dan alleen producten die langer houdbaar zijn (dus niet gekoeld hoeven te worden)
- Als je iets nodig hebt uit de buurtkast: Neem het gerust mee of vraag even om hulp.

Wil jij helpen bij de organisatie van de buurtkast?

Geef ons een seintje: **06-51918433**

De Buurtkast werkt op basis van vertrouwen en is een initiatief vanuit Buurtpunt the Break, onderdeel van Heerlen Stand-by!

Alvast bedankt donateurs!!

Heerlen

Hulp bij energie besparen

Help de energierekening stijgt! Energie besparen is nu belangrijker dan ooit. Maatregelen kunnen besparingen van honderd tot wel meer dan tweehonderd euro per maand opleveren! Maar zelfs met kleine maatregelen, bespaar je snel al tientjes op je energierekening.

Voor inspiratie en advies

Maar wat is er mogelijk en hoe pak je dat aan? Om je daarbij te helpen is gemeente Heerlen aan-gesloten bij de woonwijzerwinkel. Daar laten ze het jou allemaal zien. Loop daarom gerust binnen bij de **WoonWijzerWinkel Limburg** bij het Parkstad Limburg Stadion, Roda JC Ring 61, Kerkrade.

Zonnepanelen voor iedereen

Zonnepanelen leveren meteen energie en dus geld op. Gemeente Heerlen vindt dat iedereen de kans moet krijgen om met zonnepanelen de eigen beurs én het milieu te helpen. Met een lening zonder kredietwaardigheidstoets kunt u zonnepanelen aanschaffen. Met wat u aan energie bespaart betaalt u de lening terug. Zo kosten de zonnepanelen u niets. Integendeel ze leveren u geld op. Kijk op **www.heerlen.nl/zonnepanelenproject** voor meer informatie.

Melden helpt

Samen kunnen we de leefbaarheid in onze buurten verbeteren door onveilige situaties en overlast te melden

Politie
- Spoed - bel 112
- Geen spoed - bel 0900-8844
- Meld Misdaad Anoniem - bel 0800-7000

Overlast en buurtzaken
- Bel 14 045
- Contact buurtBOA kijk op: www.heerlen.nl/veiligheiddoenwesamen
- Meld via internet - www.heerlen.nl/melden
- Meld via Heerlen-app (download in de app store of google store)

Heerlen

Gemeente Heerlen

Gemeente Heerlen

FYSIO FACTORY

C-MILL terrein
Jan Campertstraat 7
6416 SG Heerlen
T: +31 (0)45-711 16 55
www.fysiofactory.nl
info@fysiofactory.nl

Voldoende parkeerplaatsen

Ruime openingstijden

Geen wachttijd

Fitness

Uw partner voor fysiotherapie

Diana Schat-Crombach & Bart Wolfs

Fysiotherapie • Orthopedische manuele therapie • Sportfysiotherapie • Perifeer arterieel vaatlijden • COPD • (Kinesio)taping • Bedrijfsfysiotherapie-aangelegenheden • Dry needling • The Top Performance Matrix • Manuele Lymfe Drainage

Buurtfeest Parkheuvel

Blij dat het eindelijk weer mogelijk was, want na drie jaar konden we weer wat leuks organiseren voor de buurt.
Er zijn onderhand een aantal nieuwe bewoners in Parkheuvel bijgekomen, dus het was leuk om elkaar weer eens te ontmoeten onder het genot van een hapje en een drankje. Het was een geslaagde middag en avond, met lekkere koude drankjes, een lekker muziekje en een lekker frietje op de hand.

Voor de kinderen waren er wat leuke spellen geregeld en zij werden ook nog eens verwend met een leuke goodiebag die een bewoner uit de wijk gesponsord had.

Het was weer een hele leuke en gezellige activiteit!

Creagroep

Wat is Creagroep?

Samen met buurtbewoners 1x per week creatief bezig zijn.
Je kunt in de groep je eigen creatieve hobby uitoefenen of nieuwe hobby's ontdekken.

Samen komen, Samen zijn.

Creagroep geeft je op sociaal gebied een boost. Dit is de kans om buurtbewoners te leren kennen.

Twee uurtjes in de week op vrijdagochtend bezig zijn, met jouw eigen werkje. Samen positieve ervaringen opdoen en delen met een kopje koffie of thee.

Enkele citaten van deelnemers:

Ben graag onder de mensen, ben nu een jaartje in deze groep. Ben op sociaal gebied heel goed vooruit gegaan. Ik heb nieuwe mensen leren kennen.
Ben vrijer geworden in omgang, zelfs afspreken buiten de groep om. Mijn huisje is veel meer opgefleurd door alle mooie werkjes. Zit heel goed in me vel. Het heeft mij geholpen om de deur uit te komen.

weer een leven buiten de deur

De Creagroep is toegankelijk voor iedere buurtbewoner. De Creagroep is **iedere vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur in The Break, Schandelermolenweg 24.**

Deelname is gratis.

VERBOOM Autorecycling Heerlen BV

* In- en verkoop schade-auto's
* Meeste nieuwe en gebruikte onderdelen per computer direkt opvraagbaar
* U ontvangt een rechtsgeldig RDW-vrijwaringsbewijs

www.verboom-bv.nl
Facebook: Verboomautorecycling

EEN BETER MILIEU
BEGINT BIJ JEZELF

ARN
Auto Recycling Nederland

Leenkampsweg 4, Heerlen - Palemig
Tel. 045 - 572 06 54

verboom.bv@kpnmail.nl
autorecycling@verboom-bv.nl

Werkt er iets niet of is er iets kapot in jouw straat, buurt of in de stad?

Meld het!

Meld het via
melding.heerlen.nl

Scan mij!

Lukt het melden niet?

Bel met de gemeente om uw melding door te geven via 14 045 of ga langs bij de gemeentelijke informatiepunten in SCHUNCK Bibliotheken.

Gemeente **Heerlen**

Heerlen

MAANDAG

Activiteit	Waar	Hoe laat	Organisatie	Contactpersoon	Tel.nr	E-mail/website
Ismakogie	Leiehoes	09.30 - 10.30 uur	Alcander	Truus Custers	045-5602525	
Taalgroep Ned. lezen allocht.	Buurtcentrum MSP	09.00 - 12.00 uur	Alcander	Eefje Schrijvers	045-2042030	eschrijvers@alcander.nl
Sociaal Buurt Team inloop	The Break	12.00 - 14.00 uur	Standby	Sociaal Buurt Team MSP	045-5604004	info@sociaalbuurt teamheerlen.nl
Inloop ontmoeting met tosti's & soep	The Break	12.00 - 14.00 uur	Alcander	Eefje Schrijvers	045-2042030	eschrijvers@alcander.nl
Kienen	Leiehoes	12.30 - 16.30 uur	Leiehoes	Tim vd Bosch	045-5724832	zaal open vanaf 12.30 uur
Wereldgeschiedenis lessen	Leiehoes	13.45 - 15.45 uur	Leiehoes	Tim vd Bosch	045-5724832	
Huiswerkbegeleiding 8-16jr	The Break	16.00 - 18.00 uur	Alcander	Jeffrey Sprenger	06-28750380	jsprenger@alcander.nl
Combi-Bodyfit	zaal BMV MSP	19.30 - 20.30 uur	Vievre Body & Mind	Marlène van Erp	06-49800153	marlene.vanerp@home.nl
Big Band	Leiehoes	20.00 - 22.00 uur	Big Band Heerlen	Tim vd Bosch	045-5724832	
Muziekgroep v dames (om de week)	Leiehoes	20.00 - 22.00 uur	Madeleines	Tim vd Bosch	045-5724832	

DINSDAG

Activiteit	Waar	Hoe laat	Organisatie	Contactpersoon	Tel.nr	E-mail/website
Taalgroep Nederlandse les	Buurtcentrum MSP	10.00 - 12.00 uur	Alcander	Eefje Schrijvers	045-2042030	eschrijvers@alcander.nl
Yogagroep	Leiehoes	11.00 - 12.00 uur	Alcander ouderenwerk	Patrick Smeets	045-2042030	psmeets@alcander.nl
Break's Kitchen 7-14 jr	The Break	15.30 - 18.30 uur	Alcander	Jeffrey Sprenger	06-28750380	jsprenger@alcander.nl
Explorers 15 t/m 18 jaar	Jamboreepad 2	19.00 - 21.00 uur	Scouting St. Jan Baptist	Luc Stel	045-5722887	www.stjanbaptist.nl
Biodanza	Leiehoes	19.30 - 21.30 uur	Biodanza	Janneke Berkers	06-42164956	www.biodanza.nl
Bridgen	Leiehoes	19.30 - 00.00 uur	Bridgeclub de Mijnstreek	Jos Muller		bcdemijnstreek.nl

WOENSDAG

Activiteit	Waar	Hoe laat	Organisatie	Contactpersoon	Tel.nr	E-mail/website
Bridge	Leiehoes	10.00 - 13.00 uur	Mevr. Moonen	Tim vd Bosch	045-5724832	
Jeugdwerk 4 - 9 jaar	The Break	14.00 - 15.30 uur	Alcander	Jeffrey Sprenger	06-28750380	jsprenger@alcander.nl
Tienergroep 10 - 14 jaar	The Break	14.00 - 15.30 uur	Alcander	Jeffrey Sprenger	06-28750380	jsprenger@alcander.nl
Sport & Spel v Senioren	Meezenbroekerweg 5A	14.30 - 15.30 uur	Alcander ouderenwerk	Patrick Smeets	045-2042030	psmeets@alcander.nl
Girls Code 8 - 14 jaar	The Break	16.30 - 18.30 uur	Alcander	Jeffrey Sprenger	06-28750380	jsprenger@alcander.nl
Body & Mindtraining	zaal BMV MSP	19.00 - 20.00 uur	Vievre Body & Mind	Marlène van Erp	06-49800153	
Bridgeclub 't Leiehoes	Leiehoes	19.30 - 23.00 uur	Bridgeclub 't Leiehoes	Tim vd Bosch	045-5724832	
Combi-Bodyfit	zaal BMV MSP	20.00 - 21.00 uur	Vievre Body & Mind	Marlène van Erp	06-49800153	

DONDERDAG

Activiteit	Waar	Hoe laat	Organisatie	Contactpersoon	Tel.nr	E-mail/website
Vrouwengroep	Buurtcentrum MSP	09.30 - 11.30 uur	Alcander	Eefje Schrijvers	045-2042030	eschrijvers@alcander.nl
Badminton	Sporthal Palemig	19.00 - 22.00 uur	BC Palemig	Diana Schat		www.bcpalemig.nl
Jokerclub	Leiehoes	19.30 - 22.30 uur	Gouden Jokers	Tim vd Bosch	045-5724832	
Repetitie Harmonie	Leiehoes	19.45 - 21.45 uur	Harmonie Flos Carmeli	Mevr. A. Eussen	045-5729395	secretaris@flos-carmeli.nl
Badminton 50+	zaal BMV MSP	20.00 - 22.00 uur	BadmintonPlus	Wiel Bruns	06-39752700	www.badmintonplus.nl

VRIJDAG

Activiteit	Waar	Hoe laat	Organisatie	Contactpersoon	Tel.nr	E-mail/website
Diverse opleidingen	Leiehoes	08.30 - 12.00 uur	Fabius Opleidingen		0162-426808	info@fabiusopleidingen.nl
Naailes	Buurtcentrum MSP	09.30 - 11.30 uur	Alcander	Eefje Schrijvers	045-2042030	eschrijvers@alcander.nl
Bridge	Leiehoes	10.00 - 13.00 uur	Mevr. Moonen	Tim vd Bosch	045-5724832	
Combi-Bodyfit	zaal BMV MSP	18.30 - 19.30 uur	Vievre Body & Mind	Marlène van Erp	06-49800153	marlene.vanerp@home.nl
Kidsdisco 4 t/m 8 jaar (1x per maand op vrijdag)	The Break	18.30 - 20.30 uur	Alcander	Jeffrey Sprenger	06-28750380	jsprenger@alcander.nl
Scouts 11 t/m 15 jaar j+m	Jamboreepad 2	19.00 - 21.00 uur	Scouting St. Jan Baptist	Luc Stel	045-5722887	
Boys Code / Game Avond (8 tot 16 jaar) 1x per maand	The Break	19.00 - 22.00 uur	Alcander	Jeffrey Sprenger	06-28750380	jsprenger@alcander.nl

ZATERDAG

Activiteit	Waar	Hoe laat	Organisatie	Contactpersoon	Tel.nr	E-mail/website
Bevers 4/5 t/m 7 jaar j+m	Jamboreepad 2	10.00 - 12.00 uur	Scouting St. Jan Baptist	Luc Stel	045-5722887	www.stjanbaptist.nl
Elke oneven week: bordspel	Leiehoes	12.00 - 17.00 uur	Bordspelgroep Parkstad	Tim vd Bosch	045-5724832	
Welpen 7 t/m 11 jaar j+m	Jamboreepad 2	13.00 - 15.00 uur	Scouting St. Jan Baptist	Luc Stel	045-5722887	www.stjanbaptist.nl
Repetitie percussiegroep	Leiehoes	10.30 - 12.00 uur	Harmonie Flos Carmeli	Mevr. A. Eussen	045-5729395	secretaris@flos-carmeli.nl

ZONDAG

Activiteit	Waar	Hoe laat	Organisatie	Contactpersoon	Tel.nr	E-mail/website
Recreatief Badminton	Sporthal Palemig	10.00 - 12.00 uur	BC Palemig	Diana Schat		www.bcpalemig.nl
Arabische taalles v kinderen	Leiehoes	14.00 - 16.30 uur	Aurora Levant		06-53647668	info@aurora-levant.nl
Geloofsgemeenschap	Leiehoes	14.00 - 17.00 uur	Gate to Heaven	Tim vd Bosch	045-5724832	

JEUGDCARNAVALSVERENIGING PANNESJOP

Na enkele seizoenen van onrust en tussentijdse stops vanwege de Covid pandemie hopen wij toch het komende seizoen 2022-2023 te kunnen starten met de vanouds bekende carnavalsactiviteiten voor de jeugd in MSP.

Wij hebben er weer zin in!

De plannen zijn gemaakt en de artiesten besteld voor de navolgende activiteiten van JCV Pannesjop in onze nieuwe Narrentempel:

Sportcafé Schaesbergerveld aan de Schaesbergerweg!

Uiteraard **ENTREE VRIJ!**

Wij starten het nieuwe seizoen in samenwerking met de Prinsengarde Coriovallum op **zaterdag 12 november 2022**

In afwijking van andere jaren houden wij onze Prinsenproclamatie dit seizoen iets eerder en wel op **zondag 13 november 2022**

Op deze zondag zal onze lieve Prinses Manon 1e (Blijdenstein) aftreden na twee volledige seizoenen ons te zijn voorgegaan bij al onze carnavalsactiviteiten in MSP en omstreken.
(Een derde seizoen zat er niet meer in…….!)
Dat betekent ook dat wij op deze dag een nieuwe Hooglustigheid of Hooglustigheden gaan uitroepen!
Laten wij afwachten wat ons wervingscomité voor ons in petto heeft gehouden:
Wordt het een Prins?, een Prinses? of toch weer als vanouds een Prinsenpaartje?
Wij laten ons verrassen. U toch ook?

Omdat door het Covid-gebeuren de viering van ons Jubileum 4 x 11 jaar bestaan niet heeft kunnen plaatsvinden, houden wij ons Gala-bal t.a.v. deze viering op: **Zaterdag 19 november 2022**

Deze feestavond begint om 19.00 uur en wordt opgeluisterd door diverse artiesten zoals:

- **DJ Calvin** die ons zijn andere, veelzijdige kwaliteiten laat ondergaan
- **Joy Blijdenstein** die een geweldige opmars beleeft in zijn zangerkwaliteiten
- **Fiorenza** met buitengewone zang- en dansshow
- **Sjpringleavend** het alom bekende duo die zorgdraagt voor 'Stimmung in de boet'
- **Danny Pouwels** die als vanouds de zaal op zijn grondvesten laat schudden en die niet meer weg te denken is binnen onze Carnavalswereld in Limburg.

Kortom: komt dat zien en geniet van deze geweldige artiesten in het Sportcafé Schaesbergerveld

Dan gaan wij in het nieuwe jaar 2023 starten met een receptie ter ere van ons 4x11 jarig bestaan en onze nieuwe Hooglustigheid (-heden) op:

Zondag 15 januari 2023

Deze receptie zal al om 11.00 uur aanvangen en later in de namiddag overgaan in een speciale middag voor de jeugd waarin spellen en andere attracties centraal staan! Verdere informatie volgt.

Dan hopen wij voor de 10e keer in successie een Optocht in de wijken van MSP te houden op:

Zaterdag 18 februari 2023

Aansluitend zal in onze Narrentempel Sportcafé Schaesbergerveld een Optochtbal worden gehouden met prijsuitreiking van de Optocht.
Dit in samenwerking met onze zustervereniging: **CV Prinsengarde Coriovallum**

Al deze middagen zijn onder auspiciën van onze vertrouwde **DJ Berry alias BIG TIME**.

Wij hopen u allen op een van deze activiteiten te kunnen ontmoeten.

Tot dan!!!

Met Carnavalistische groeten, Jan Braam

Parkfeest MSP groot succes

Na 2 jaar corona geen Parkfeest te hebben kunnen organiseren, was het zondag 11 september dan toch echt zo ver. **Het 25 jaar jubileum!** Over deze dag hebben wij als organisatie maar één woord over: **GEWELDIG!**

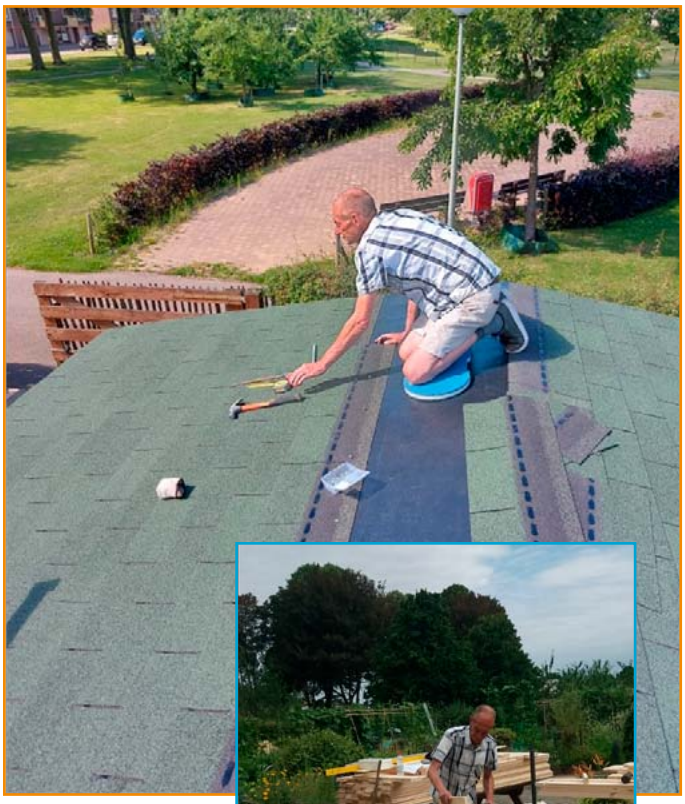
De mensen hebben we zien genieten, zien zingen en dansen, plezier zien hebben en dit geldt voor zowel jong als oud.

Wij willen iedereen bedanken om deze dag zo te laten knallen! Dank jullie wel: Sponsoren, vrijwilligers, kraamhouders, bedrijven en hun apparatuur, bezoekers, opruimers en wie dan ook die we vergeten zijn.

Wij zijn jullie zeer dankbaar voor deze geweldige dag, die jullie allen mede mogelijk hebben gemaakt. Zonder jullie was er anders geen Parkfeest.

Wij zijn alweer bezig met de voorbereidingen voor volgend jaar. Dus onthoudt goed, **zondag 10 september 2023** gaan we er weer net zo'n geweldige dag van maken, misschien nog wel een stap verder! Houd ons in de gaten en tot dan!

Nieuwe boost Stichting Moestuin MSP

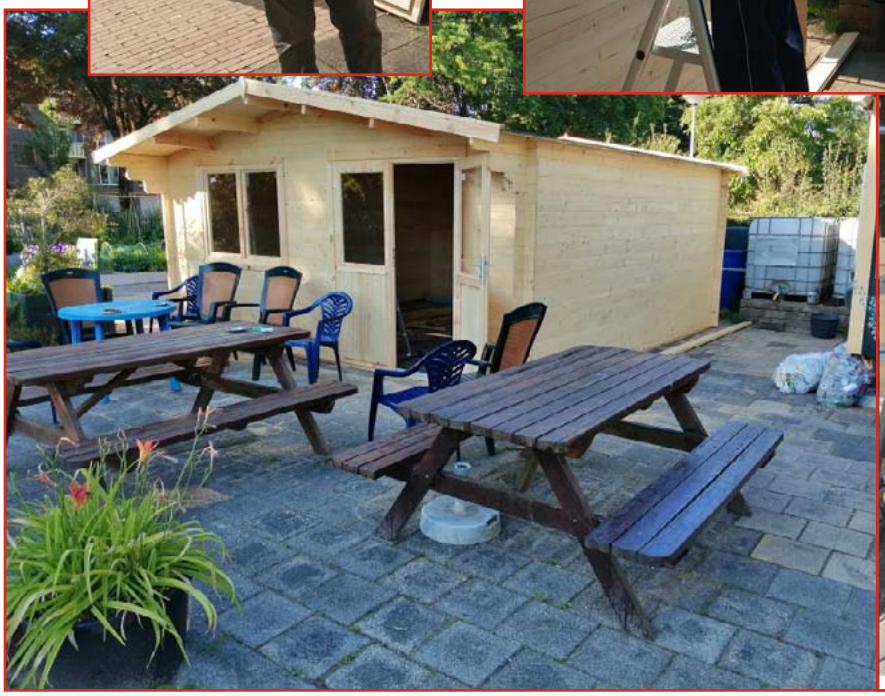


Met groot genoegen willen we iedereen laten weten, dat de moestuin MSP een nieuwe boost heeft gekregen door het plaatsen van een nieuwe tuinhuis.
Na meerdere pogingen gedaan te hebben kregen we 23 mei groen licht voor de bouw. Samen met tuinders en buurtbewoners zijn we begin juni gestart met de montage. Het was een fijne ervaring om dit gezamenlijk te doen.
Het heeft ook meteen een soort van aantrekkingskracht gehad, er lopen sindsdien beduidend meer mensen binnen.

Graag willen wij de instanties die dit mogelijk hebben gemaakt van harte bedanken voor hun ondersteuning, te weten **STICHTING WIJKBEHEER MSP** en **FRISSE WIND HEERLEN**. Nog een bedankje aan een buurtbewoner die ons gesponsord heeft.

Indien er mensen zijn die geïnteresseerd zijn in een moestuin, neem contact met ons op en we zullen altijd kijken wat de mogelijkheden op dat moment zijn. De moestuin is gelegen aan de Limburgiastraat. Telefoonnummers hangen bij de ingang.

Met vriendelijke groet,
Bestuur Stichting Moestuin MSP



Voncken
BROOD - BANKET

www.bakkerijvoncken.nl

Kom tafeltennissen bij TTV Heerlen!

Wij hebben groepen voor alle niveaus:

Maandag 20:00 - 21:30 recreanten
Dinsdag 15:30 - 16:30 jeugd
Dinsdag 18:00 - 20:00 jeugd
Dinsdag 20:00 - 22:00 senioren competitiespelers
Woensdag 9:30 - 11:30 recreanten
Woensdag 14:00 - 15:30 recreanten Welten
Donderdag 20:00 - 22:00 recreanten
Vrijdag 18:00 - 20:00 jeugd

Welten:
De Doom 15
6419CW
Heerlen

Bij ons mag iedereen vrijblijvend een maand gratis meedoen.

Interesse of vragen? Neem contact op met Rachel Gerarts:
0657941820 (bellen/whatsapp) of per mail
rachel.gerarts@live.nl

Hoofdlocatie:
Kamperheideweg 4
6414AL Heerlen

TTV Heerlen

Sandra Vanovermeere

Kapsalon Pakbiers
Dames - Heren - Kinderen

St. Barbarastraat 122 - 6415 RZ Heerlen

Gelieve volgens afspraak Tel. 045 - 572 02 90

VIEVRE Body & Mind

Neem een kijkje op onze website: www.vievrebodymind.nl

Gezellige, afwisselende en verantwoorde groepslessen in de gymzaal van de Droomboom met de ingang in de Eindhovenstraat.

Combi workout
Een gecombineerde groepsfitness-workout van cardio en krachttraining waarbij je zelf bepaalt hoe hard je wilt werken. Een effectief oefenprogramma ter verbetering van je lichaamscontouren.

Je kracht, conditie en weerstand zullen merkbaar toenemen en je lijf wordt strakker. En je verbrandt bovendien nog aardig wat calorieën.

Deze lessen worden gegeven op: maandag 19.30-20.30 uur
woensdag 20.00-21.00 uur
vrijdag 18.30-19.30 uur

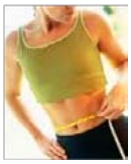
Prijzen groepslessen

Eén les per week = € 25,00 per maand
Onbeperkt = € 30,00 per maand
Leskaart van 10 lessen: € 78,- (1 jaar geldig)

Body & Mind training (weldadige fitness voor lichaam en geest)

Deze groepsles is op woensdagavond 19.00-20.00 uur,
woensdagmorgen om 10.00 uur op onze locatie Kissel 42

In deze les combineren we verschillende oefeningen met elkaar, die je inzicht geven in wat je body èn je mind je vertelt als je inderdaad de tijd neemt om te luisteren. Door de oefeningen die speciaal voor deze les zijn samengesteld rek, strek en versterk je het hele lichaam op een rustige en verantwoorde manier. Je zult ervaren hoe je lichaam en geest elkaar beïnvloeden en welke invloed je ademhaling heeft op je welzijn. Je lichaam wordt beweeglijker en sterker gemaakt, doordat de pezen, spieren en gewrichten meer flexibiliteit en kracht krijgen.



Door de oefeningen, zul je na een aantal lessen merken dat je soepeler, leniger en sterker bent.
Ben je op zoek naar meer weerstand, rust, aandacht en een stukje bewustwording, dan is deze Body & Mind les het moment om je batterij weer even helemaal op te laden.

Website: www.vievrebodymind.nl
Facebook: Vievre Body & Mind
Email: marlene.vanerp@home.nl
Telefoon: 06-49800153

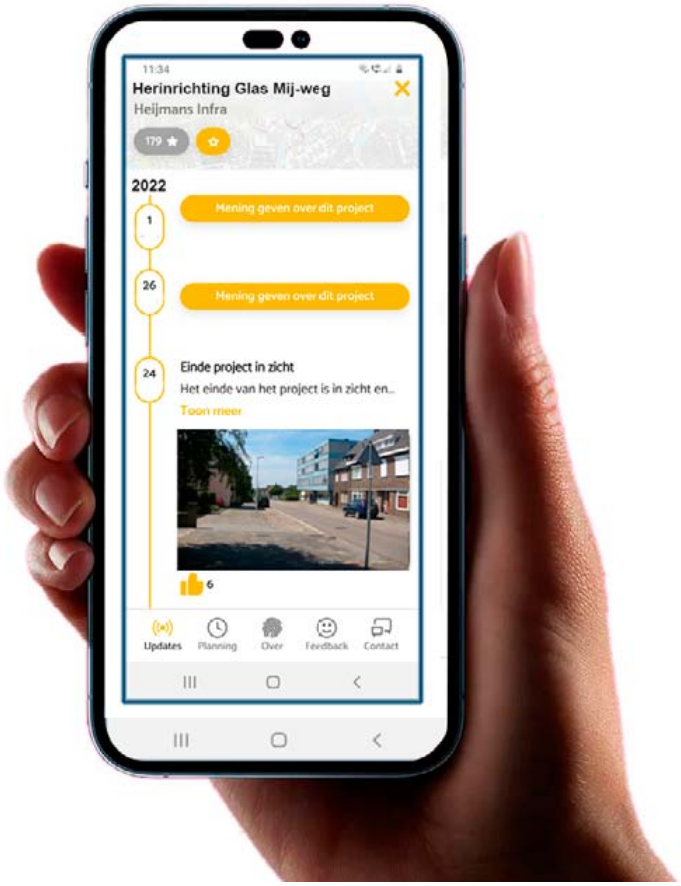
Herinrichting Glas Mij-weg

Informatie over de herinrichting van de Glas Mij-weg is eenvoudig te vinden via de **bouwApp van de firma Heijmans.**

De app is te downloaden in appstore en Playstore; zoek naar Heijmans bouwapp.

De bouwapp geeft inzicht in de planning en fasering en de actuele verkeerssituatie.

heijmans



Oproep voor vrijwilligers voor NatuurvriendenhuisEikhold

De historische Villa Eikhold in Heerlen biedt gelegenheid aan gasten om in informele sfeer betaalbaar te overnachten. Het huis is zo duurzaam mogelijk ingericht en wordt geheel beheerd door vrijwilligers. Op de website **eikhold.eu** is nadere info te vinden.

Wij zijn op zoek naar nieuwe vrijwilligers om ons team aan te vullen en die langere tijd beschikbaar zijn. Door bij te dragen aan de goede gang van zaken in huis door gasten in te boeken, eenvoudige huishoudelijke werkzaamheden en taken in de tuin te verzorgen. Wij zorgen er dan voor dat je goed ingewerkt wordt.

Heb je interesse? Neem dan vrijblijvend contact op met de coördinator voor de vrijwilligers. Dhr. Jo Heunen email: cvw.eikhold@nivon.nlofj.heunen@home.nl

Heerlen gaat energietoeslag uitbetalen

Door de gestegen energieprijzen kan niet iedereen de energierekening betalen. Daarom is er voor huishoudens met een laag inkomen een eenmalige energietoeslag van 800 euro. Dit zijn niet alleen mensen met een bijstandsuitkering, maar ook bijv. parttimers en zelfstandigen met een laag inkomen of ouderen met alleen AOW. De energietoeslag van 800 euro is eenmalig en alleen bedoeld voor het jaar 2022.

» Aanvragen kan tot 1 maart 2023

Krijgt u alleen AOW? Vraag de toeslag aan

Bent u bekend bij de gemeente, bijvoorbeeld omdat u een bijstandsuitkering ontvangt? Dan krijgt u de energietoeslag automatisch uitbetaald. Als u een laag inkomen heeft kunt u zelf een aanvraag doen via de website www.heerlen.nl/energietoeslag

Vraag een energietoeslag aan als u:

- (parttime) werkt maar weinig verdient;
- uitkering van UWV ontvangt;
- AOW-gerechtigd bent zonder aanvullend pensioen;
- zelfstandig bent met een laag inkomen.

Hulp nodig?

Vindt u het lastig om dit via internet te regelen, en kunt u wel wat hulp gebruiken? Ga dan langs bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) bij SCHUNCK Bibliotheek Glaspaleis, Hoensbroek, Heerlerheide of Heerlerbaan. Hulp via het IDO is gratis, ook als u geen lid van de bibliotheek bent.

Gemeente **Heerlen**

Heerlen

Liefde voor de lunch

Het klinkt wellicht cliché, maar het zit bij ons in de naam. Love 4 Lunch of met andere woorden de liefde voor de lunch is onze passie.

Genieten met een hoofdletter G. Kom binnen en laat je verrassen door ons team! Je kunt bij ons natuurlijk terecht voor een heerlijk broodje, een van onze specialiteiten of natuurlijk een lekkere kop koffie met iets lekkers erbij! Onze lunches zijn gemaakt van (h) eerlijke ingrediënten, lokaal ingekocht, dus kom heerlijk genieten! Wij staan voor je klaar met Limburgse gastvrijheid.

Natuurlijk vinden we het leuk wanneer je bij ons langs komt. Maar heb je even minder tijd? Of wil je een zakelijke lunch bestellen? Wij bezorgen natuurlijk ook, bestellen kan gewoon online via onze bestelpagina!

Smakelijke groet,

Eveline & Ivo

Wie jarig is trakteert.....

Love 4 Lunch viert zijn 1-jarig bestaan en daarom trakteren wij op 10% korting bij afhalen.

Of kom gezellig bij ons in de zaak eten.

Tel. 045 – 737 00 91

www.love4lunch.nl

Love 4 Lunch Broodjes & Meer

Alleen geldig met deze coupon.

Geldig t/m 31 oktober 2022

info@love4lunch.nl

Kasteellaan 106
6415 HT Heerlen

Kom op de soep!

U bent van harte welkom voor vragen over wonen, zorg en welzijn onder het genot van een kopje soep.
Dit kan iedere maandag tussen 12u en 14u tijdens het inloopspreekuur.
Neem gerust gezelschap mee!
Kosten 1,00
Locatie:The Break
Schandelermolenweg 24

De Stichting Wijkbeheer MSP is een buurtorganisatie die namens de Gemeente Heerlen bevoegd is om de subsidiegelden op een verantwoorde wijze in te zetten in de buurten Meezenbroek, Schaesbergerveld en Palemig. Deze subsidie is bedoeld om de cohesie en burgerparticipatie voor bewoners en het verenigingsleven te stimuleren. Verder zet de Stichting Wijkbeheer MSP samen met betrokken bewoners zich in om de leefbaarheid in de wijken te verbeteren.

Wisten jullie dat je een leuke buurtactiviteit kunt organiseren en dat de Gemeente of Stichting Wijkbeheer MSP hiervoor geld ter beschikking stelt? Wil je niet ook eens een keer alle bewoners van de straat leren kennen en samen iets ondernemen? Een uitstapje, de kerstboom in de wijk versieren, een zeepkistenrace of sportactiviteit organiseren, andere culturen leren kennen enz.

De Stichting Wijkbeheer MSP heeft als doel (missie) om de bewonersparticipatie en bewonersinitiatieven in de wijken Meezenbroek, Schaesbergerveld en Palemig te stimuleren en te bevorderen en de afstand tussen de bewoners en de gemeente te verkleinen. Hiervoor ontvangt de stichting van de gemeente subsidiegelden, die o.a. voor burgerinitiatieven (activiteiten) ter beschikking gesteld kunnen worden. De hoeveelheid subsidie is afhankelijk van de activiteit, die de cohesie en burgerparticipatie ten goede komt. De activiteit zal beoordeeld worden en indien deze niet in strijd is met de wet of het doel van de stichting zal de subsidie worden toegekend.

Wist je dat hier al dankbaar gebruik van wordt gemaakt. Wat dacht je van:
- Het Parkfeest aan de vijver;
- Buitenspeeldag bij Alcander;
- Seniorenuitstapje;
- Buurtfeest Parkheuvel;
- De MSP Carnavalsoptocht;
- Halloween in speeltuin Meezenbroek
- Het Lentefeest;
- het aankleden en versieren van kerstbomen in de wijken.

Al deze activiteiten worden door bewoners georganiseerd. Dit zijn bewoners die zich inzetten om mensen samen te brengen.

Heb je een activiteit op het oog laat het ons dan weten en wie weet ontvang je een leuk bedrag.

Subsidies kunnen aangevraagd worden bij **activiteitenmsp@gmail.com** of via onze website **www.wijkbeheermsp.nl**

Bij aanmelding van een activiteit ontvangt u dan een aanvraagformulier. Dit formulier dient samen met de begroting ingediend te worden bij de activiteitencoördinatoren. Deze beoordelen de aanvraag en bepalen het toe te kennen percentage en subsidiebedrag. Het bedrag zal i.v.m. veiligheid altijd overgemaakt worden op een rekeningnummer van de activiteitenverantwoordelijke.

Zes weken nadat de activiteit heeft plaatsgevonden dient de afrekening met de bijbehorende bewijsvoering en een verhaaltje, waarin staat hoe de activiteit is geweest, het aantal bezoekers enz., ingeleverd te worden bij de activiteitencoördinatoren.
De overgebleven subsidiegelden dienen overgemaakt te worden naar Stichting Wijkbeheer MSP.

Het bestuur Stichting Wijkbeheer MSP

Vragen gericht aan het bestuur kunt u mailen naar:
secretarismsp@gmail.com

Aanvragen van ondersteuning voor activiteiten kunt u mailen naar:
activiteitenmsp@gmail.com of kijk op www.wijkbeheermsp.nl

KAPSALON
La Belle Image
DAMES EN HERENKAPSALON - HEERLEN - 045-5709093

Knip deze bon uit en wordt geknipt tegen
het actietarief van € 15,00
U kunt nu on-line een afspraak maken!
Dat kan via **www.labelleimage.nl** of
mail naar **afspraak@labelleimage.nl**
MEEZENBROEK OP 'T PLEINTJE TEL. 5709093

Sinds 1984
Friture Snackbar
Bob
Geopend van
woensdag t/m
zondag
Voor openingstijden zie
onze Facebookpagina
Tel. 045-5725480
Oude Kerkstraat 42, 6412 XJ Heerlen (Schandelen)

Voor al uw vragen over
Bea is in de buurt
Gezondheid
Veiligheid
Wonen
Mensen met aandacht
0900-6990699
Meander Thuiszorg
Neem dan contact op met uw wijkverpleegkundige:
Denise Salden, Schaesbergerveld
☎ 06-14580807
Sakina Samadi, Meezenbroek en Palemig
☎ 06-21371057
Voor al uw vragen over huishoudelijke zorg kunt
u terecht bij:
Manuela Seegers,
manager Hulp bij Huishouden
☎ 06-43364471

Gasterij 't Oude Poorthuys
Lunch - Diner - Koffietafels - Meetings
Onze keuken is geopend van 17.00 -20.30 uur
Op zondag doorlopend geopend van 12.00 -20.30 uur
Het restaurant sluit om 24.00 uur
Dinsdag en woensdag gesloten
Kasteellaan 3, Heerlen

’t Heerlens Heitje in MSP

Bent u al bekend met ‘t Heerlens Heitje?

‘t Heerlens Heitje is de naam van het unieke Heerlens concept waarbij u wordt beloond voor het doen van klussen in uw buurt. U draagt bij aan een fijnere buurt en krijgt daarvoor Heerlense Heitjes die u kunt besteden bij Heerlense ondernemers.

Iedereen uit Heerlen van 21 jaar en ouder kan meedoen en de vernieuwde app van ‘t Heerlens Heitje downloaden in de App Store of Google Play.

‘t Heerlens Heitje besteden

Check welk klusje je wilt doen en meld je aan via de app. Als je klus is afgerond, ontvang je de beloning in de vorm van digitale munten. Met jouw Heerlense Heitjes kun je betalen bij de aangesloten ondernemers. Shoppen en betalen dus vanuit de app met jouw digitale munten. Het bedrag wordt omgezet en afgeschreven in jouw digitale portemonnee in de app. Handig, snel en veilig. Het verdienen van heitjes valt onder de vrijwilligersvergoeding.

Kijk voor alle informatie en voorwaarden op
www.heerlen.nl/heitje

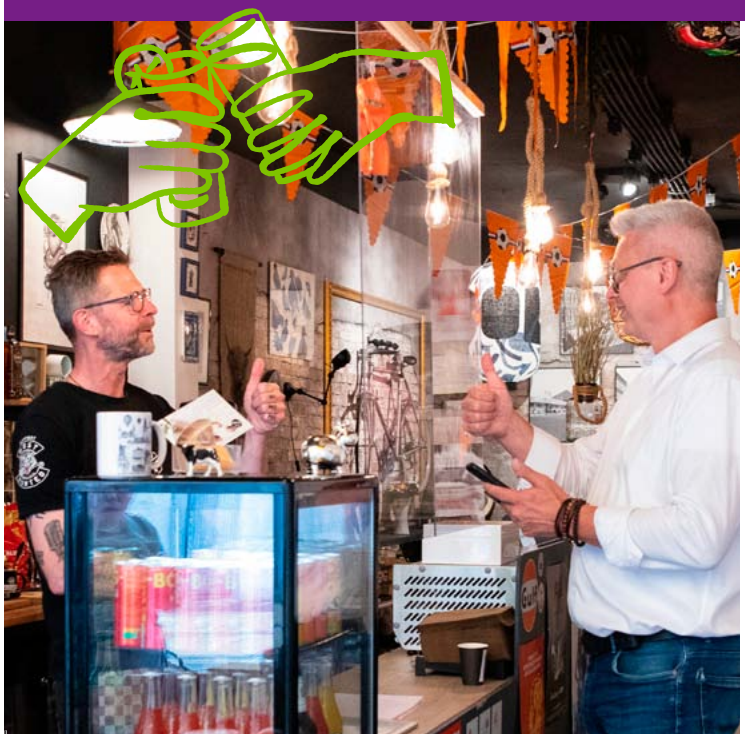
Wil je als ondernemer deelnemen en heitjes in ontvangst nemen? Dat kan heel eenvoudig. Hoe? Kijk snel op heerlen.nl/heitje

>> **Je heitjes inleveren in de winkel? Dat doe je gewoon via de app bij de deelnemende lokale ondernemers.**

Heel eenvoudig!

En dan lekker genieten van die kop koffie, lunch of dat flesje wijn.

Scan mij!



In Heerlen kan het! Met dit concept van ‘t Heerlens Heitje geven we op innovatieve wijze een draai aan het vroegere ‘heitje voor karweitje’.

Meedoen is leuk én waardevol; je draagt bij aan een fijne leefomgeving en wordt daarvoor beloond. Ben je enthousiast geworden en wil je meer weten? Kijk dan voor alle info en voorwaarden op
www.heerlen.nl/heitje.

‘t Heerlens Heitje is een initiatief van de gemeente Heerlen in samenwerking met centrumorganisatie Heerlen Mijn Stad, CoTown, Brightlands Smart Services Campus, buurtorganisatie Grasboek-Musschemig-Schandelen, het Centraal Bureau voor de Statistiek en de Vereniging van Nederlandse gemeenten. Het wordt financieel ondersteund door het fonds Urban Innovative Actions (UIA) van de Europese Unie.

Gemeente Heerlen

Fysiotherapie
Molenberg MSP

U kunt bij ons terecht voor:

- Algemene fysiotherapie
- Manuele Therapie
- Schouderklachten
- Revalidatie COPD en andere longziekten
- Oncologische revalidatie, bewegen tijdens en na kanker
- Geriatriefysiotherapie, valpreventie, Parkinson, CVA
- (Sport) revalidatie
- Oedeemtherapie/ lymfedrainage, aanmeten steunkousen
- Medische training, oefentherapie en fitness

Wij zijn te bereiken op:

Kasteellaan 31 - Kerkraderweg 54 - Voskuilenweg 129-F in Heerlen

Tel. 045 - 541 04 44

www.fysiomolenberg.nl – info@fysiomolenberg.nl

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN

MAAK VRIJBLIJVEND UW AFSPRAAK: 045 572 99 92

Conings D. Verdoes M.

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 technologiën

Organisatie van Nederlandse Tandprothetici

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN | Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | 045 572 99 92
tppheerlen@home.nl | www.tandprothetischepraktijkheerlen.nl |

Prinsengarde Coriovallum

Op zaterdag 12 november 2022 gaan wij het carnavalsseizoen weer samen met JVC Pannesjop en Tout Mem Sous in Sportcafé Schaesbergerveld openen. Dat betekent dat wij richting uitroeping gaan van onze nieuwe Heerser(s).
Dit zal plaats gaan vinden op **zaterdag 14 januari 2023 in Sportcafé Schaesbergerveld**.
Wij zullen om 20.11 uur van start gaan. Muziek wordt wederom verzorgd door onze huis DJ.
Onze Prins Keldon 1ste heeft mede door de Covid periode zijn naam als eeuwige Prins meer dan waar gemaakt, maar na bijna 3 jaar is de tijd toch echt aangebroken om de abdicatie te voldoen, maar niet voordat onze prins nog een aantal mooie en leuke plichtplegingen heeft voldaan.

De grote vraag blijft ook voor dit jaar weer: **"Wie gaat het worden?"**
Met een aantal hints zal er die avond een nieuwe prins/prinses of prinsenpaar worden uitgeroepen, of zal het een Vorst of Vorstenpaar zijn. Het prinsencomité heeft reeds een drietal hints bekend gemaakt:

1e Hij of zij houden van Carnaval....
2e Ze lusten ze wel .....
3e Carnavalsmuziek galmt het hele jaar uit de boxen....

De komende weken zullen nog een aantal hints worden gegeven op onze facebookpagina Prinsengarde Coriovallum.

Na de Proclamatie van 14 januari hebben wij natuurlijk weer de **Bontemiddag** op **zondag 22 januari 2023**. Wij starten om 11.11 uur. Deze middag wordt georganiseerd door Sportcafé Schaesbergerveld in samenwerking met Prinsengarde Coriovallum en Tout Mem Sous. Dit jaar hebben we weer geweldige optredens van een leuke mix aan carnavalsartiesten. Kaarten zijn in de voorverkoop te verkrijgen voor € 5,00 in het Sportcafé op de Schaesbergerweg en op de dag zelf voor € 7,50.

Op zaterdag 28 januari zullen we vanaf 19.11 uur met het eerste **Galabal** starten.
De **Kindermiddag** staat ook dit jaar weer op de agenda en wel op z**ondag 12 februari** in samenwerking met JCV Pannesjop en Sportcafé Schaesbergerveld.
Voor alle kleintjes zullen we vanaf 12.11 uur een gezellige middag houden, waarbij net als voorgaande jaren de kids in het middelpunt staan op het open podium waar bijna alles mag zoals: zingen, dansen, goochelen, acteren en ook dit jaar weer voor elk kind die actief meedoet een klein presentje.
Voor de kleintjes zal een frietje en een snackje ook dit jaar niet ontbreken. Aan het einde van de middag krijgt ieder kind de welbekende zak snoep uitgereikt van onze heerser(s).

Natuurlijk zullen wij in het carnavalsweekend ook actief zijn in de wijk MSP en in Heerlen. Op **Carnavalszaterdag** zullen we weer mee gaan in de optocht van MSP, gezamenlijk met JCV Pannesjop. Zondag gaan we mee in de Optocht van Heerlen.

Alle carnavalsdagen vieren we in Sportcafé Schaesbergerveld.

- **Vrijdag 17-2 2023** **Pyama Bal**
- **Zaterdag 18-2-2023** **Bal the Masqué**
- **Zondag 19-2-2023** **Optochtbal**
- **Maandag 20-2-2023** **Rozenmontag**
- **Dinsdag 21-2-2023** **Grienuhbal**
- **Woensdag 22-2-2023** **Hieringen bieten**

Bestuur Prinsengarde Coriovallum en Damescomité

Heerlen betaalt extra energietoeslag van € 500 uit in oktober

Onlangs heeft de regering de eenmalige energietoeslag verhoogd van € 800 naar € 1.300. Inwoners die de toeslag van € 800 al hebben ontvangen, krijgen automatisch ook de extra toeslag van € 500 uitbetaald. Daar hoeft geen nieuwe aanvraag voor te worden ingediend. Inwoners die een aanvraag hebben ingediend en nog geen beslissing hebben ontvangen, krijgen ook automatisch de extra toeslag als zij aan de voorwaarden voldoen.

Vooruitlopend op de automatische betaling ontvangen alle inwoners van de gemeente Heerlen die mogelijk recht hebben op deze extra toeslag, een persoonlijke brief. Hierin worden ze geïnformeerd over de verhoging van de toeslag.

De gemeente ontvangt zeer veel aanvragen en doet haar uiterste best om de aanvragen binnen de wettelijke termijn af te handelen. De extra toeslag wordt in oktober van dit jaar uitbetaald.

Inmiddels hebben ruim 9.000 huishoudens de energietoeslag ontvangen of aangevraagd. De gemeente beoordeelt bij deze aanvragen ook of deze huishoudens mogelijk recht hebben op de **Fit en Fun regeling**. Deze regeling is er voor alle Heerlenaren van 18 jaar of ouder die een minimuminkomen hebben en is een bijdrage in de kosten van individuele maatschappelijke, sociale, sportieve en/of culturele activiteiten.

Niet bekend bij gemeente? Dan energietoeslag aanvragen
Huishoudens met een laag inkomen (maximaal 120% van het sociaal minimum) die nog geen aanvraag hebben ingediend, kunnen dit alsnog doen. Een aanvraagformulier kunt u online invullen, aanvragen kan nog steeds.

Heerlen

DOORTRAPPEN HEERLEN

Meer bewegen voor ouderen - Natuur - Sociale contacten - Cultuur

Doortrappen in Heerlen is bedoeld om senioren (60+) te stimuleren vaker en vooral veiliger te laten fietsen. Fietsen is goed voor de gezondheid, sociale contacten en mobiliteit. Bovendien draagt het bij aan recreatie en duurzaamheid. Doortrappen is een initiatief van de gemeente Heerlen en wordt georganiseerd door Heel Heerlen Beweegt en de Fietsersbond. Er worden in zowel Heerlen-Noord als Heerlen-Zuid verschillende bijeenkomsten georganiseerd rondom verschillende thema's.

Fietsspiegel

Een fietsspiegel kun je aan het stuur van je fiets monteren. Met zo'n spiegel heb je altijd goed zicht op wat er achter je gebeurt en weet je dus welk verkeer je kunt verwachten. Dit is veilig, snel en handig voor mensen die niet meer zo goed over hun schouder naar achteropkomend verkeer kunnen kijken. De Fietsersbond geeft handige informatie en tips en je kunt een fietsspiegel uitproberen.

- **Heerlen-Noord (Buurtpunt Paulus) Woensdag 12 oktober tussen 13:00 – 17:00 uur (vrije inloop)**

E-bike uitgelicht

De elektrische fiets is bijna niet meer weg te denken uit ons (fiets)leven. Daarom is het belangrijk om te weten hoe je veilig op een E-bike rijdt. Heb je een E-bike of ben je van plan er een te kopen? Dan is de bijeenkomst E-bike uitgelicht iets voor jou!

- **Heerlen-Zuid (Buurtpunt A Gene Bek) Woensdag 5 oktober van 13:00 – 17:00 uur**
- **Heerlen-Noord (Buurtpunt Paulus) Woensdag 19 oktober van 13:00 – 17:00 uur**

Groepsfietstocht

Fietsen is niet alleen gezond maar ook heel gezellig samen met anderen! Tijdens de groepsfietstocht ben je gezellig met andere fietsliefhebbers in beweging en ontdek je tegelijkertijd mooie fietsroutes door

het Limburgse landschap. Tijdens de fietstochten is onderweg ook aandacht voor veilig fietsen. Na de fietstocht wordt er gezamenlijk geluncht.

- **Heerlen-Zuid (Buurtpunt A Gene Bek) | Woensdag 7 oktober van 10:00 – 14:00 uur**
- **Heerlen-Noord (Buurtpunt Paulus) | Woensdag 26 oktober van 10:00 – 14:00 uur**

Aanmelden

De bijeenkomsten zijn volledig gratis te volgen. Vooraf aanmelden voor de bijeenkomsten 'E-bike uitgelicht' en 'Groepsfietstocht' is verplicht, aanmelden voor de bijeenkomst 'Fietsspiegel' is gewenst. Kijk voor meer informatie en aanmelden op: **http://www.heelheerlenbeweegt.nl/doortrappen.**

Is digitaal aanmelden niet mogelijk? Bel dan naar Marc Wanders, sportconsulent bij Heel Heerlen Beweegt (06-43141286).

Stadsschutterij St. Sebastianus Heerlen

Graag stellen wij ons even voor.
Wij zijn Stadsschutterij St. Sebastianus uit Heerlen en zijn opgericht in het jaar 1459. Daarmee zijn wij met trots, **de oudste vereniging van Heerlen!**

Onze schutterij is een moderne vereniging die tradities van vroeger combineert met de moderniteit van vandaag.

Schutterijen werden vroeger opgericht om te fungeren als een soort politie en later als een soort plaatselijke (semi-) militaire afdeling.

In de tijd van nu 'strijden' wij alleen nog in de wedstrijden op de schuttersfeesten. Denk hierbij aan muziekwedstrijden voor de drumband, jureringen van het hele korps in de optochten die wij lopen, schietwedstrijden (vanuit onder de grote buks), jurering van het Koningspaar en solistenwedstrijden. Dit is de omschrijving in het kort! Zoals u kunt lezen, komt er veel leuks kijken bij zo'n schuttersfeest. We zijn allemaal samen 1 team.

Buitenom de schuttersfeesten, ondernemen wij ook graag andere activiteiten met onze vereniging. Samen BBQ'en, uithelpen op festivals, Sinterklaasviering, Vastelaovend en voornamelijk gezelligheid bij en met elkaar.

Maar waar bestaat zo'n schutterij dan uit?

De bieleman
Een bordjesdrager
Een tamboer-maitre
De drumband
De marketensters
De vaandeldrager
Het koningspaar
De officieren
De commandant
De geweerdragers
Een hospic

Sinds kort is onze vereniging verhuist naar Het Juphuis in Heerlen. Hier staan Lei en José altijd voor ons klaar met een kop koffie en waar nodig een helpend handje. Hier repeteert de drumband elke dinsdag van 19.30 uur tot 21.00 uur en is er voor de andere leden de gelegenheid voor wat gezelligheid en een drankje.

Onze schutterij is voor jong en oud. Voor iedereen die doorzettingsvermogen, moed en zin heeft om met ons muziek en lol te maken. Voor iedereen die onze vereniging en zo ook de schutterswereld in stand wil houden.

Bent u nieuwsgierig geworden en/ of heeft u vragen over onze vereniging? Dan lijkt het ons leuk als u eens langskomt op de dinsdagavond!

U mag een mailtje sturen aan: secretaris@stadsschutterij-heerlen.nl of bellen naar: 06-57162299

Volg ons ook via social media!

Facebook: Stadsschutterij Sint Sebastianus Heerlen
Instagram: st.sebastianusheerlen

Hopelijk tot snel! Dan maken we er samen een muzikaal feestje van.

ALLES VERS BEREID UIT EIGEN KEUKEN

Surinaams & Indische
Surindi
Specialiteiten

Warme Surinaamse broodjes

Bakkeljauw (kabeljauw)	**5,50**
Garnalen	**5,50**
Kerrie kip	**5,00**
Ketjap kip	**5,00**
Pom (kipfilet, kippendij, zoutvlees)	**6,50**
Rendang (pittig rundvlees)	**5,50**
Smoor (kip)	**5,50**
Saté (2 stokjes + satésaus, gedr. uitjes)	**6,75**
Surinaamse gehaktbal (rund)	**4,75**
Surindi (gehaktbal, satésaus, taugé, gedroogde uitjes)	**6,75**

Roti Massala kipfilet

(broodpannenkoek, massala kip, kousenband, aardappel, ei, zuur) **11,25**

Diverse sambal **0,75**
(van mild tot zeer pittig)

Div. gekoelde dranken **v.a. 2,00**

o.a. Cola, Ginger Beer, Fernandes, Spa, Ice-Tea, Bier

Volg ons ook op f **en**

Rotterdamstraat 100A Heerlen
Di. t/m zat. 12:00 - 19:00 uur
Zondag en maandag gesloten
☎ **045 - 707 40 66**

ALLES VERS BEREID UIT EIGEN KEUKEN

Indische Specialiteiten

Nasi schotel (nasi goreng, rendang, groente, atjar, kroepoek)	**14,50**
Bami schotel (bami goreng, smoor, groente, atjar, kroepoek)	**14,50**
Saté schotel (nasi of bami, 2 stokjes saté, saus, uitjes, atjar)	**10,00**
Saté ajam (3 kipsaté + lontong, satésaus en gedroogde uitjes)	**7,95**
Saté babi (3 varkenssaté + lontong, satésaus en gedroogde uitjes)	**7,95**
Rendang (pittig rundvlees)	**4,75**
Smoor (kip)	**4,75**
Nasi goreng	**3,75**
Bami goreng	**3,75**
Sambal goreng boontjes	**3,50**
Atjar (Tjampoer of Ketimoen)	**2,50**
Kroepoek	**2,50**
Emping / Cassave	**3,00**
Gado Gado (gestoomde groenten, pindasaus, kroepoek, ei, gedr. uitjes) **(op bestelling)**	**8,00**

Indische snacks

Losse Surinaamse gehaktbal (rund)	**3,75**
Risolles (runderragout, groenten in gepaneerde pannenkoek)	**3,50**
Lemper (rijstrolletje gevuld met kip)	**3,00**
Martabak Telor (ei, rundergehakt, lente-ui in loempiavel)	**3,25**
Spekkoek (Indische botercake) 7 smaken	**3,25**

Alles voorzien van een is ook veganistisch te verkrijgen

STEEDS WISSELENDE VOORRAAD GEBR. FIETSEN VANAF €40,-

RS TWEEWIEL-SERVICE IN- & VERKOOP

FIETS & BROMFIETS REPARATIES

SNEL & VAKKUNDIG HERSTELD

Rotterdamstraat 100A - Tel. 045 - 707 40 66 - Zo. + Ma. gesloten - Di. t/m zat. 12.00 - 19.00 uur