



Stichting Buurtgericht werken Welten Benzenrade

Welterkoerier

Wijkblad voor Welten Benzenrade

Uiterlijke inleverdatum kopij volgende koerier is woensdag 24 november 2021 tot 12.00u. Kopij en advertenties stuurt u naar welterkoerier@gmail.com

Aanleveren kopij voor de Welterkoerier.

Kopij en foto's t.b.v. activiteiten in Welten kunt u uitsluitend per mail aan de redactie (zie colofon) laten toekomen. Dit onder vermelding van uw naam, adres en telefoonnummer. Teksten dient u in Word aan te leveren en in de bijlage toe te voegen. Foto's en logo's apart in JPEG, advertenties altijd aanleveren in zwart-wit PDF-formaat. Voor het plaatsen van kopij voor activiteiten die niet op Welten - Benzenrade betrekking hebben worden plaatsings-kosten berekend.

ACTIVITEITEN

Iedere dinsdag 13.30 uur in Gemeenschapshuis Seniorsociëteit St. Martinus

Iedere woensdag en zaterdag bij P de Doom Foodtruck AlaBonneur

Iedere woensdag van 14.30 tot 16.30 u 'ontmoet Welten-Benzenrade' in Gemeenschapshuis

Iedere donderdag van 13.00 tot 15.00 u Gemeenschapshuis:
Computer Spreekuur en diverse activiteiten oiv Buurtschakel/Sociaal Buurtteam

Iedere donderdag 19.30 uur briden in A Gene Bek

Iedere donderdag viskraam bij P de Doom

KALENDER

17 nov. KBO, lezing Diabetes

19 nov. IVN, lezing De Bever

21 nov. IVN, wandeling Beversporen

21 nov. St Caecilia mis TOG, Martinuskerk

04 dec. Meet en Greet met Sint, GHW

15 dec. Kerstconcert div. koren, Martinuskerk

19 dec. Kerstconcert TOG & Boekpresentatie Heemkundevereniging, Martinuskerk

Disclaimer:
de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de artikelen in deze uitgave.

SINTERKLAAS
Meet & Greet Gemeenschapshuis Welten

Sponsor jij ook het goede doel?
Kinderafdeling
Zuyderland
Ziekenhuis

Zaterdag 4 december
13:30-15:00 of 16:00-17:30



Oh kom er eens kijken....

Een Meet & Greet met Sint voor het goede doel!



Déze Sinterklaas had nog één laatste wens, ook met zijn jongste kleindochter voor de lens. Dit mooie idee is voor alle kinderen grootser aangepakt, met leuke activiteiten, lekkers en moois verpakt. Een plezier moment met vele leuke activiteiten, spelletjes en een goodiebag voor ieder kind! Na een pittige ziekte afgelopen zomer bij sinterklaas' jongste kleinkind is dit initiatief ontstaan. Daarom gaat de opbrengst naar de kinderafdeling Zuyderland Ziekenhuis Heerlen.

- 4 December 2021 Gemeenschapshuis Welten
- Koop je tickets via www.cupofcreativity.nl/sinterklaas
- kies een tijdslot 13:30 - 15:00 uur of 16:00 - 17:30 uur
- Sponsorticket kost €6,00 per persoon. (kind en/of volwassene)
- Optioneel extra sponsoring/donatie is altijd welkom en mogelijk via het ticketsysteem.
- 1 consumptie inbegrepen per persoon
- Aanmelden vóór 20 nov as. Wees er snel bij, want vol = vol.
- Helaas zijn wij door de huidige geldende coronamaatregelen verplicht te vragen naar uw persoonlijke corona toegangsbewijs bij binnenkomst van het Gemeenschapshuis.

Scan deze code met je camera & koop direct je tickets



Oproep om ADRESGEGEVENS Heemkunde vereniging

Oproep aan alle mensen die een aanbetaling hebben gedaan voor het boek, "Idillisch Welte durch de joare hin", maar vergeten hebben hun adres en e-mail door te geven, om dit alsnog te doen bij het secretariaat van de Heemkundevereniging: heemkundese-cretariaat@ziggo.nl.

Info pagina

Belangrijke telefoonnummers

Alarmnummer:	112
Gemeente Heerlen:	14045
Beheerder Gemeenschapshuis:	0652683388
Sociaal Buurtteam:	045 7111551
Martinuskerk:	5713225
Politie:	0900-8844
Wijkagent Peter Prud'homme de Lodder via Centrale voor acute gevallen:	0900-8844
Twitter: @POLWeltenBenz	
RD4:	5437186
Nightcare:	5778844
Ziekenhuis:	088-4597777
Dierenambulance:	0900-7009000
Alg. maatschappelijk werk:	045-5604004
Centr. meldpunt huiselijk geweld:	5740815
Huiselijk geweld: Veilig Thuis (gratis):	0800-2000
Meldpunt anti discriminatie:	5718501
Bureau voor rechtshulp:	5719551
Kindertelefoon:	0800-0432
Meldpunt Overlast en Openbare Ruimte:	14045
Klachtennummer Mondriaan Zorggroep:	
Binnen kantoor tijden	088 506 7700
buiten kantoor tijden	088 506 6262
SPIE, elektriciteit/ straatverlichting/gas:	088 945 0850
Water:	0800-0233040

Colofon

E-mailadres redactie Welterkoerier:
welterkoerier@gmail.com

Contactpersoon BWWB Welterkoerier
Marion Geurts: m.h.geurts@home.nl

Secretariaat:
Buurtgericht Werken Welten Benzenrade
info@bwwb.nl

Website: www.bwwb.nl
Facebook: [Buurtgericht Werken Welten Benzenrade](https://www.facebook.com/BuurtgerichtWerkenWeltenBenzenrade)

Uw onderneming promoten? Plaats hier uw advertentie!

1/4 pagina: € 40
1/2 pagina: € 75
1/1 pagina: € 125

Alle prijzen gelden per editie.
Bij structureel adverteren
ontvangt u een korting.

Stuur uw (zwart/wit) advertentie naar
welterkoerier@gmail.com

Kerstconcert Harmonie TOG & Boekpresentatie Heemkundevereniging Welten-Benzenrade



Na een succesvol concert in de schouwburg van Venray zal Harmonie T.O.G. Welten op zondagmiddag 19 december een kerstconcert geven in onze eigen Martinuskerk.

Onder leiding van Txemi Etxebarria zal TOG een programma met spetterende kerstmedley's en ingetogen melodieën ten gehore brengen.

Tevens zal tijdens dit concert de **Heemkundevereniging Welten-Benzenrade** hun nieuwe boek "**Idillij Welte durch de joare hin**" aan het publiek presenteren.

Datum: 19 december 2021
Aanvang: 14:00 uur
Locatie: Martinuskerk in Welten
Entree: Vrije gave

Sint Caecilia

Al eerder, op zondag 21 november zal Harmonie TOG traditioneel de ochtendmis van 10:00 uur in de kerk van Welten opluisteren. Ieder jaar wordt in november de patroonheilige van de muziek herdacht: Sint Caecilia. Caecilia was eigenlijk geen eigen naam. Vrouwelijke leden van de Clan van de Caecilii werden Caecilia genoemd. Volgens de legende werd ze gedwongen om te trouwen met een heidense edelman. Uit angst voor de huwelijksnacht vertelde ze haar man dat ze bewaakt werd door een engel en dat die hem zou straffen als hij haar niet waardig zou behandelen. Hij vroeg haar hoe hij de engel kon zien. Daarvoor moest hij zich laten bekeren door paus Urbanus I, zei ze. Dat deed hij en de engel verscheen. Zowel Caecilia als haar man werden vermoord tijdens de christenvervolgingen. Ze werd begraven in de catacomben van San Callisto maar werd later overgebracht naar de kerk van Trastevere. Wat heeft dit nu te maken met de muziek? Heel weinig... Het patronaatschap van Sint Caecilia berust op een vertaalfout. De woorden voor "Feestgedruis" (tijdens de bruiloft) werden gedurende de overlevering vertaald met "Orgelspel en zang", waardoor de context van het verhaal veranderde.

Datum: 21 november 2021
Aanvang mis: 10:00 uur
Locatie: Martinuskerk in Welten

Ode aan de bomen 'Rood haar en elzenhout is op slechte grond gebouwd'

Deze uitdrukking hoor je gelukkig niet vaak meer. Roodharigen werden vroeger als driftkoppen, als onbetrouwbaar gezien en het gevolg was dat veel roodharigen als kind gepest werden. De Engelsen noemen deze rode haarkleur ginger, dat klinkt aardiger. Maar onbetrouwbaar en nog wat kwelijke eigenschappen, nee, dat wordt niet meer zo gezien. Rood haar is nu een gewilde haarkleur!

Maar dat elzenhout... ja, op slechte grond – dwz niet-vruchtbare grond - staat een els nog steeds. Een els staat het liefst met zijn voeten in de modder, in moerassige bodem of langs beekjes, die geregeld overstroomt. Zo'n beek hebben we hier in Welten en Benzenrade. Onze Geleenbeek is bijna altijd een zacht stroompje en in tijden van zomer en droogte is deze beek nauwelijks nog te zien door de begroeiing. Maar we weten allemaal wat er gebeurde in de watersnooddagen van de afgelopen julimaand. De Geleenbeek werd een woeste bergbeek en de Weltervijver stroomde over, alles met zich meesleurend, inclusief de trapjes bij de Weltermolen, die nodig zijn om het rad van de molen in beweging te zetten. De beelden van de vijver die overstroomde haalden zelfs het 8 uur journaal! Dat lieflijke beekje werd een woesteling die door vooruitziend beleid in de overloopgebieden zijn overvloedige water kwijt kon. Ongeveer twee weken later was het weer een lieflijk stroompje.

De elzen langs de vijver hadden er totaal geen last van. Het hout van elzen wordt gebruikt om bijvoorbeeld heipalen van te maken, die altijd onder water mogen staan. Er zijn verschillende soorten elzen, één soort staat aan de rand van het wandelpad langs de Loorenhof. Als je naar de Loorenhof kijkt ter hoogte van het voormalige kasteeltje Strijthagerhof, dan sta je met je rug naar een zwarte els. Kijk de hoogte in en je herkent deze zwarte els aan zijn duizenden zwarte propjes die de hele winter aan de boom blijven hangen. Ideaal voedsel voor meesje en vinken in de wintertijd. Voor zover ik heb kunnen ontdekken, staat alleen deze zwarte els langs de vijferrand.

Op stille winterdagen als de kou in het land is, weten heel wat zangvogeltjes die hier als wintergasten komen deze voedselboom te vinden.

Zelfs overwinteraars, zoals pestvogels, distelvinken en keepjes uit Polen en Rusland komen op de zwarte propjes af.

In het rivierengebied in Nederland staan veel zwarte elzen, die eeuwenlang gebruikt werden als hakhout. Voor de scheepsbouw, voor de bouw van huizen en voor boerenwerktuigen. Hier langs de Weltervijver staat er maar één. Een mooi wandeldoel op stille winterdagen.

Kitty van Hove-Reijnaerts (kvanhove@planet.nl)

Project Social Sofa

De vorderingen van het Social Sofa project in Molenpark zijn al heel goed zichtbaar.

Er zijn echter nog heel wat handjes nodig, om de bank helemaal af te krijgen.

Vind je het leuk om mee te helpen? Meld je dan aan en bel hiertoe met Huub Eussen, T: 06-20972610



Dankbetuiging

Herinner mij, niet mijn donkere dagen
Herinner mij, stralend in de zon
Herinner mij, hoe ik was toen ik nog alles kon.

Riet van Eeden - Simons

Wij danken iedereen voor de overweldigende hoeveelheid belangstelling, mooie woorden, prachtige bloemen, fijne brieven en kaarten die wij mochten ontvangen na het overlijden.

Alexander, Hanneke en Suzanne

Heerlen, november 2021

Welten nodigt uit!

Chapeau Uitvaartzorg

Voor een betaalbare en stijlvolle uitvaart

Chapeau Uitvaartzorg staat voor u klaar indien u ons nodig heeft.

Geén extra kosten bij het regelen van de uitvaart in de avonden en in het weekend.

Kiest u voor Chapeau Uitvaartzorg dan kiest u voor een betaalbare en stijlvolle uitvaart.



Uw uitvaartverzorgder
Roger Krautscheid

Dag en nacht bereikbaar
Tel. 045-5119360

Kantoor: Pijnsweg 86, 6419 CM Heerlen
info@chapeau-uitvaartzorg.nl
www.chapeau-uitvaartzorg.nl



TANDTECHNIEK VAN INEVELD

**Prothese specialist
Dhr. van Ineveld,
al meer dan
40 jaar een begrip.**

Vakmanschap eist ervaring.
Uw gebitsprothese is mijn zorg.
Kunstgebit opmeten, ook aan huis.

Neem vrijblijvend contact op:
telefoonnummer: 06 13 27 18 42

Varvaglione '12e mezzo' IGP Salento

Serie stijlvolle wijnen uit Zuid-Italië
met elk een eigen karakter:

NIPRO



€ 8,95
per fles
5 + 1
gratis

Huis de
Wijnproever
van
Welten

Uw specialist in relatiegeschenken

Weltertuintstraat 66/B - Heerlen
045 - 5717174
info@wijnproevervanwelten.nl



absolute
BEAUTY & IMAGE

**MEDISCH
SCHOONHEIDSSPECIALIST
PERMANENT MAKE-UP EXPERTS**

- Huidverbetering
- Permanente make-up
- Acne behandeling
- Mannen behandeling
- Elektrisch ontharen
- Couperose behandeling
- Pedicure

WWW.ABSOLUTEBEAUTYANDIMAGE.NL | +31 6 23 88 55 45
RECTOR POELSPLEIN 2 WELTEN

Carnavalsactiviteiten AFGELAST

Hallo vastelaovendvierders van Welte-Bensroa en ieder ander die vastelaovend en C.V. de Vlavrèters een warm hart toedraagt,

In navolging van stadscarnavalsvereniging H.v.v de Winkbülle, heeft ook C.V. de Vlavrèters vandaag, met pijn in het hart maar in de overtuiging dat dit op dit moment, door de forse toename van het aantal coronabesmettingen en meer nog het aantal ziekenhuisopnamen, de enige juiste beslissing is, besloten om alle voor de maand november 2021 geplande activiteiten te annuleren.

Dat betekent dat zowel de Sint Maartensviering op woensdag 10 november, als ook onze Seizoensopening op zaterdag 13 november en het Buutepreuve op zaterdag 20 november niet door zullen gaan. Dit is extra zuur omdat hiermee ook de start van ons jubileumseizoen (6 x 11 jaar) vervalst.

Mensen die in de voorverkoop kaarten hebben gekocht voor het Buutepreuve krijgen dit geld bij inlevering van die kaarten uiteraard gewoon terug.

In de maand december is de vastelaovendskalender in de regel helemaal leeg, dat betekent dat onze eerstvolgende activiteit, de proclamatie van onze jubileumprins zal zijn op vrijdag 7 januari 2022. We hopen door nu gas terug te nemen vanaf januari, en dat zal naar verwachting ook niet zonder beperkingen zijn, alsnog ons jubileumseizoen te kunnen aftrappen waardoor het bij 1 jaar óp de vót blijft.

CV de Vlavrèters

Ontmoet Welten-Benzenrade

Het is alweer ruim anderhalf jaar geleden dat wij moesten stoppen met onze activiteiten in St. Anna.

Wat hebben we leuke woensdagmiddagen gehad ! Gezellige koffiemiddagen met gewoon een kaartje leggen of wat praten met elkaar. Ook waren er vele activiteiten voor bewoners van St. Anna samen met inwoners van Welten en daarbuiten. Weet u nog: de bingo-middagen, het maken van kerst- en paasstukjes, bezoek van een fysiotherapeut, een goochelaar, de dierenopvang, de man met de papagaai, de ballonvaarder, info over mentorschap, bezoek van de burgemeester, gymles met Olga Commandeur en vele vele andere interessante activiteiten.

In het begin kende men ons als de groep van "Kom op de soep". Die soep is er nog altijd !! Onze huidige naam dekt veel meer de lading : inwoners van Welten en Benzenrade ontmoeten elkaar.

Nu we weer voorzichtig beginnen met "Ontmoet Welten-Benzenrade" (het zal toch niet weer misgaan door Corona...?) is er wel een en ander veranderd. U vindt ons nu elke woensdagmiddag in het Gemeenschapshuis aan de Weltertuintstraat. Loop gewoon binnen om 14.30u. Wij sluiten om 16.30u. Komende weken zult u in onze vertrouwde Welterkoerier weer lezen over de data met speciale activiteiten (Denk bijv. aan Kerst) Wij proberen zoveel mogelijk de bewoners van St. Anna erbij te betrekken. Maar ook de jeugd wordt niet vergeten. Indien nodig zullen wij soms uitwijken naar het restaurant van St. Anna.

Komende tijd is het lekker bijkletsen onder het genot van soep, koffie o.i.d. Een kaartje leggen is zeker weer mogelijk.

Zien we u woensdag weer tussen 14.30 u en 16.30u ? Iedereen van 0 tot 100 jaar is van harte welkom. Ons team staat voor u klaar!

Hannie , Andre , Wolfgang, Jose en Erik

Lezing "Leven met diabetes"

De Katholieke Bond van Ouderen Heerlen-Stad organiseert woensdag 17 november 2021 om 14.00 uur in de Luciushof een lezing over Leven met diabetes.

De toegang is voor leden gratis (ledenpasje s.v.p. meenemen). Niet-leden zijn natuurlijk ook van harte welkom en betalen een kleine bijdrage van € 3,-

De lezing duurt ongeveer twee uur. Tijdens de pauze is er gelegenheid om gratis een kopje koffie of thee te drinken

"Leven met diabetes"

Hoe houd ik de eigen regie, of hoe help ik iemand met diabetes daarbij. Tijdens deze presentatie staat dit ziektebeeld centraal, maar zeker ook het zelfmanagement dat van mensen met diabetes verwacht wordt. Ja, je kunt veel zelf doen op het gebied van preventie, maar dan moet je wel weten wat de mogelijkheden zijn. Kennis en kunde bij diabetes is wat u van deze presentatie mag verwachten, zodanig dat u er zelf mee aan de slag kunt. Dus we gaan ook oefenen met nieuwe vaardigheden. Deze lezing is geschreven door een huisarts en praktijkondersteuner.

Welten *nodigt uit!*



Esterella Lingerie

Raadhuisstraat 40 Heerlen | www.esterella.nl



OPEN DAG

Zaterdag
11 december
van 10:00 tot 15:00 uur

Wil jij onder persoonlijke begeleiding en aandacht sporten?

Kom dan naar de open dag van Sport en Fitness Welten en schrijf je in!

Open dag actie

Wanneer jij je op onze open dag inschrijft voor een lidmaatschap van 3 maanden, krijg je een *Gratis Bodycheck*, *Bewegingsadvies* en *Bidon* cadeau!

Sport & Fitness Welten is een onderdeel van Fysiotherapie Welten
Wetertuinstraat 68 - 6419 DZ Heerlen - www.fysiotherapiewelten.nl

consten
vastgoed

Wil jij ook jouw woning verkopen?
Bel of mail ons dan
om vrijblijvend de mogelijkheden te bespreken

info@consten-vastgoed.nl



Geleenstraat 63,
6411 HR Heerlen



045-3030820



www.welkominwelten.nl

Rentnerbank

Kent u het woord "rentnerbank"? Eigenlijk een Duits woord, maar inmiddels in Nederland ook gangbaar als benaming van een comfortabele, stijlvolle houten bank voor senioren.

Je ziet die bankjes veel in de Alpenlanden, maar ook in wandelgebieden. Ja ook in ons Welten, al zijn die niet zo mooi als in de Oostenrijkse of Zwitserse bergen. Enfin.

Een van die bankjes staat aan het pad langs de achterkant van de Weltervijver, waar ooit diverse hoge populieren stonden. Helaas zijn die populieren geveld, omdat zij niet stormbestendig waren. Alleen een oude eik (denk ik, als niet-kenner) staat daar nog, helaas helemaal dor en dood, maar hij staat er nog; de vraag luidt: voor hoelang nog?

Bij elke storm denk ik, dat deze boom zal omvallen, maar tot heden is dat nog niet gebeurd.

Laatst voorspelde het KNMI zware storm en buien voor Limburg, windkracht 9 op de schaal van Beaufort. Sir Francis Beaufort was geen Fransman, maar een Ier, die in 1805 een schaal maakte, die de windkracht baseerde op de hoeveelheid zeil die een groot schip kon voeren bij een zwakke bries, storm of orkaan. De winddruk werd uitgedrukt in kilogram per vierkante meter. De schaal geldt dus als druk van de wind.

Windkracht 9 is heftig. Dakpannen kunnen wegwaaien en kleine kinderen kunnen omvergeblazen worden. Maar ook: zwakke bomen kunnen omvallen en grote takken afbreken. Gevaarlijk dus, zeker als je, zoals ik, met de hondjes langs de Weltervijver gaat wandelen.

Op mijn wandelpad langs de vijver zag ik een dikke acht meter lange afgebroken tak vlak langs het pad liggen. Als iemand een dergelijk gevaarte op zijn/haar hoofd krijgt, kan die dat niet meer navertellen. Verderop, aan de achterkant van de vijver, zag ik de oude, dode eik nog "fier" overeind staan. De oude krijger houdt nog stand, dacht ik.

Wel viel mij op, dat het rentnerbankje bij die boom weg was. Waren hier weer vandalen aan de gang geweest? Weer hufterig gedrag? Nee, ditmaal niet.

Toevallig kwam net een man aanlopen met een hoed op en een labradoodle aan de lijn. Het was Ger, een boomdeskundige. Op zijn advies had de gemeente dit bankje weggehaald, omdat bankzitters groot gevaar lopen, juist vanwege die dorre, dode eik, die elk moment kan omvallen.

Op dat bankje zie ik regelmatig ouderen uitrusten, maar ook jonge kinderen wat kletsen of gamen.

Je moet er niet aan denken, dat de eik omvalt,

boven op de nietsvermoedende bankzitters. De eigenaar van een zaak is aansprakelijk voor als er iets misgaat met die zaak, waardoor schade wordt veroorzaakt. Het gaat hier natuurlijk om de zorgplicht van de gemeente en als de gemeente te kortschiet door te weinig onderhoud te plegen, is zij aansprakelijk ex artikel 162 van Boek 6 van ons Burgerlijk Wetboek. Zo, weet u dat ook weer.

Boomdeskundige Ger vertelde mij nog, dat hij de bomen rond de Weltervijver regelmatig, samen met zijn - minstens zo deskundige en lieve - vrouw Angeline, controleert en de gemeente dan adviseert wat te doen. Helaas schiet de gemeente volgens hem tekort en wordt er te weinig gesnoeid en geveld. Dus: wandelaars let goed op bij de volgende stormen. U wandelt "ohne Gewähr"!

Overigens hoop ik met dit artikel geen paniek te zaaien onder de bewoners van Welten-Benzenrade, maar propageer slechts enige alertheid.

Heeft u een fraaie, maar niet zo sterke boom in uw tuin staan, dicht tegen de grens van uw aardige burens, kijk dan of deze geen schade kan veroorzaken bij de burens, want dán wordt de soep heet gegeten en staat de koffie niet meer klaar!

Twijfelt u en komt uw kennis over bomen tekort, bel dan Ger en Angeline E. te W.

Anton Winnikes

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 competitie spelers
- 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 Doorn 15
6419CW
Heerlen

Bij ons mag iedereen vrij(blijvend) een maand gratis meedoen.

Interesse of vragen? Neem contact op met Rachel Gerards:
0607941820 (bellen/whatsapp) of per mail
rachel.gerards@ttv.nl

Hoofdlocatie:
Kamperheideweg 4
6414AL Heerlen

TTV Heerlen

NIEUWS UIT HEERLEN

‘Nieuwe Helden’ geeft jongeren perspectief in coronatijd

Het multidisciplinaire project Nieuwe Helden gaat op 24 november om 19.00 uur van start in SCHUNCK. Jongeren tussen de 12 en 23 jaar kunnen zich gratis aanmelden en samen met professionals uit de dans-, muziek- en sportwereld toewerken naar een knalvette show in poppodium NIEUWE NOR in 2022.

Coronacrisis

De coronamaatregelen hebben er flink ingehakt bij jongeren in Parkstad. Wat veel van hen aangeven is dat zij een gebrek aan perspectief ervaren en dat terwijl ze in de bloei van hun leven staan. Het was en is nog steeds lastig en soms zelfs onmogelijk om je vrienden, familie, vereniging of school te bezoeken. Des te meer reden om in de coronaperiode in te zetten op projecten die jongeren met elkaar verbinden en kennis laten maken met verschillende podiumkunsten. Een aantal Heerlense initiatieven sluit zich daarom aan bij Nieuwe Helden, waarbij ontmoeten, creëren en ontdekken centraal staan.

Nieuwe Helden

Bij Nieuwe Helden wordt er – aanvullend op het bestaande aanbod – activiteiten ontwikkeld waarbij jongeren een ander perspectief wordt geboden tijdens de coronaperiode. Jongeren worden geactiveerd en betrokken bij de Heerlense samenleving en hun eigen wijk. De gedachte dat iedereen wel ergens goed in is, overheerst binnen dit project en komt tot uiting in dans, muziek of sport. Nieuwe Helden gaat met een groep jongeren aan de slag om hun talent(en) te ontwikkelen en zelfvertrouwen te vergroten. De talentontwikkeling is voornamelijk gericht op kunst en cultuur in de breedste zin van het woord, waarbij aansluiting wordt gezocht bij de belevingswereld van de doelgroep. Om tot daadwerkelijke opvoeringen en producties te komen, worden ook talenten op het gebied van techniek, Pr en organisatie aangesproken en gestimuleerd. Ook de ouders, school en buurt spelen een actieve rol.

Meer informatie en aanmelden: <https://www.nieuweheldennextlevel.nl/nieuwe-helden-heerlen>
Nieuwe Helden Heerlen is een samenwerking tussen JENS, Outpoet, SCHUNCK*, Stichting HFC CREW, Nieuwe Helden & Poppodium Nieuwe Nor.

Hulp bij energie besparen

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 aangesloten 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.



Help! Mijn energierekening stijgt flink!

NIEUWS UIT HEERLEN

IVN Lezing

De bever in Limburg, troeteldier of lastpak?

Het IVN Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid Heerlen organiseert op vrijdagavond 19 november een lezing over de bever.

Aanvang is om 19:30 uur in het IVN home, Gallusstraat 1 Heerlen/Aarveld.

Sinds geruime tijd is de bever bezig aan een opmars in Nederland en ook in onze provincie. Tijdens de lezing wordt ingegaan op de leefwijze van dit mooie dier en zijn plaats en invloed op de natuur in zijn omgeving.

Het gaat goed met de bever, soms moet hij worden afgeremd en soms heeft hij nog wat hulp nodig.

De lezing is voor iedereen vrij toegankelijk en gratis, een vrijwillige bijdrage is natuurlijk altijd welkom. Het aantal deelnemers is beperkt, daarom is aanmelden verplicht via: ivnheerlen@gmail.com. Kijk voor meer informatie op www.ivn.nl/heerlen.

IVN wandeling

Beverssporen wandeling langs de Worm.

Het IVN organiseert op zondag 21 november een wandeling langs de Worm. Vertrek is om 13:00 uur vanaf de parkeerplaats in Haanrade, Vincent van Goghplein Kerkrade.

Vanmiddag gaan we op verkenning langs de Worm en omgeving. Tijdens de wandeling laten we je kennis maken met het gevarieerde landschap langs dit riviertje. Ook zullen we diverse beversporen tegenkomen, hieraan kunnen we zien dat de bever hier voorkomt. Het dier zelf zullen we niet zien, die is veel te schuw en wordt pas actief in de schemering.

Doe wel goede schoenen aan, het kan blubberig zijn onderweg. De wandeling is voor iedereen vrij toegankelijk en gratis, een vrijwillige bijdrage is natuurlijk altijd welkom.

Het aantal deelnemers is beperkt, daarom is aanmelden verplicht via: ivnheerlen@gmail.com. Kijk voor meer informatie op www.ivn.nl/heerlen.

Welzijnsstichting Alcander biedt aan: bewegingslessen 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: "Sinds enkele maanden volg ik de Ismakogie-lessen. Buiten het feit dat Caroline de lessen goed geeft sta ik versteld van het effect op mijn lichaam. Ben altijd wel bezig geweest met lichaamsbewustzijn; eerst met yoga en later met Tai Chi. Ismakogie gaat de verfijning in en laat je voelen dat subtiele, kleine bewegingen, uitgevoerd met een zachte energie, het hele lichaam in beweging zetten waardoor er, zonder forceren, veranderingen mogelijk zijn. Al jaren lang heb ik klachten in mijn voet waar, tussen twee tenen in, soms een zenuw bekneeld raakt. Door me bewust te worden hoe ik mijn voeten neer zet en gebruik te maken van, de drie voetsteunpunten tijdens het lopen gaat het een heel stuk beter. Kan gelukkig weer wat langer wandelen!"

Nieuwsgierig geworden?

Meer informatie en ervaringen van deelnemers leest u op: www.ismakogieparkstad.nl.

Of bel Ismakogie-docent Caroline Lemmens: het telefoonnummer is: 045-8501981.

Waar en wanneer?

De lessen vinden wekelijks op maandag plaats in Heerlen en Hoensbroek. Wilt u aan deze activiteit meedoen, neem dan contact op met Ria Cools of Roos Ost van 'Welzijnsstichting Alcander', telefoonnummer: 045-5602525, of mail naar receptie@welzijnsgroep.nl.

Een gratis proefles is mogelijk. Er zijn nu enkele plekken vrij, aarzel dus niet, want vol = vol!

da
WELTEN

RELATIEGESCHENKEN
RELATIEGESCHENKEN
RELATIEGESCHENKEN
RELATIEGESCHENKEN

RELATIEGESCHENKEN

JANZEN



OOK DIT IS



Weltertuijstraat 70
6419 CV Heerlen
045-5712600

