

Wijkblad Overhoven



JAARGANG 47 | NUMMER 4 | JUNI 2020 | WWW.WIJKBLADOVERHOVEN.NL

Stress als oorzaak lichamelijke klachten

In gesprek met Marjan Lebon

In dit coronatijdperk is het toch gelukt een interview af te nemen bij een bewoner en tevens redactielid van Wijkblad Overhoven. Deze maand staat Marjan Lebon *in the picture* en willen we graag meer weten over haar en haar praktijk POLKS aan de Hillenraedtstraat in onze wijk.

Marjan is geboren en getogen in Sittard waar ze opgroeide met drie zusjes, van wie zij de oudste is. Al op zeer jonge leeftijd heeft zij te maken gekregen met de zorg voor haar moeder en haar zusjes. Haar moeder was ziek en vanwege haar hartkwaal mocht zij eigenlijk geen kinderen krijgen. Dit was heel moeilijk voor haar, omdat ze graag kinderen wilde hebben.

Ondanks het grote risico wat betreft haar gezondheid heeft ze het leven geschonken aan drie dochters, van wie de jongste met zeven maanden geboren is, omdat het lichaam van moeder het niet meer aankon. De zusjes moesten ook erg braaf zijn, want teveel drukte was voor moeder niet goed. Dit werd hun niet door haar moeder, maar door de omgeving op het hart gedrukt. Toen het jongste zusje van Marjan twaalf jaar oud was, is moeder overleden. De hulp die haar moeder nodig had en daarnaast ook de angst voor haar gezondheid hebben de jeugd van Marjan bepaald. Het is dan ook niet vreemd dat Marjan later in haar leven hier iets mee is gaan doen.



Studie

Marjan was een redelijk slim meisje en daarnaast ook heel nieuwsgierig. Ze had de capaciteiten om naar het gymnasium te gaan. Ze had veel plezier in leren. Vanaf de zesde klas wilde ze al dokter worden en het is dan ook niet vreemd dat ze na het gymnasium medicijnen ging studeren. De materie vond ze heel interessant, maar ze voelde dat ze toch niet een echte arts was. Ze is erg analytisch en moet lang nadenken voordat ze een besluit neemt, terwijl een arts vaak ad hoc beslissingen moet nemen. Marjan heeft een jaar als arts-assistent gewerkt op de afdeling psychiatrie in het ziekenhuis in Sittard. Dit paste wel bij haar, maar ze vond het ook wel angstig. Na dat jaar is Marjan les gaan geven op de HBO-V in Sittard, dit is een

Beste inwoners van Overhoven,

De jaarlijkse collecte voor Wijkblad Overhoven, dat u 8 keer per jaar gratis bezorgd krijgt, kan door de coronacrisis dit jaar helaas niet doorgaan.



Als u ons toch wilt steunen en uw waardering wilt laten blijken kunt u een bijdrage overmaken op rekeningnummer **NL76 RABO 0147 6060 12** t.n.v. Stg. Wijkblad Overhoven.

U kunt uw gift ook in een **ENVELOPPE** in de brievenbus van een lid van Stichting Wijkblad stoppen (adressen pag. 11), ook kunt u met hen contact opnemen.





CREMERS

Ramen & Deuren

producent van kunststof kozijnen

SITTARD
Dr. Nolenslaan 134b
(046) 4 522 965
www.cremers-ramen.nl

Refresco

Our drinks on every table

Breutjes & ZO

BREAK | LUNCH | TAKE AWAY

WINKELCENTRUM LIMBRICATERVELD
DEMPSEYSTRAAT 6 6135CH SITTARD

046-4526022

INFO@BREUTJESENZO.NL

WWW.BREUTJESENZO.NL



Schoonheidsbehandelingen

met Monteil Paris

Pedicure behandelingen

Medisch pedicure

- Reuma
- Diabetes
- Overige risicovoeten
- Nagelbeugels
- Nagelreparaties
- Ortheses

In de meeste gevallen worden de medisch pedicure behandelingen vergoed door uw zorgverzekeraar!

Peggy Peters

Schaloenstraat 27, 6136 CL Sittard
Tel. 06 - 28 71 01 41
info@peggyssalon-sittard.nl
www.peggyssalon-sittard.nl

opleiding voor verpleegkundigen op HBO-niveau, en dit heeft ze twintig jaar gedaan.

In de tussentijd is ze getrouwd met Pierre en, nadat ze eerst boven fietswinkel Stienen hebben gewoond, zijn ze gaan wonen op de Hillenraedtstraat. Daar zijn ook hun vier kinderen geboren. Toen die in de puberteit kwamen, hadden ze veel aandacht nodig. Marjan is toen gestopt met werken, zodat ze de aandacht aan de kinderen kon geven. Waar ze ook tegenaan liep, was dat ze te perfectionistisch was en tegen collega's opleep die andere ideeën hadden. Het was voor haar dus beter om haar werk bij de HBO-V neer te leggen. Na twee jaar thuis te hebben gezeten, besloot Marjan te gaan werken als huishoudelijke hulp. Dit heeft ze als heel prettig ervaren, want het is een goede combinatie, waarbij ze niet te veel hoeft na te denken en ze was het toch gewend om te doen. Naast het huishoudelijke werk kon ze de mensen ook een beetje begeleiden. Ook in moeilijke problematiek kon ze goed haar weg vinden.

Praktijk

Marjan wilde graag een eigen praktijk starten, omdat ze merkte dat er mensen zijn die de hele weg van de medische molen bewandeld hebben, bij wie geen ziektes geconstateerd werden, maar toch met klachten bleven zitten. Tijdens haar opleiding als arts was het haar al opgevallen dat er een snijvlak is bij mensen met somatische (lichamelijke) en psychische klachten, bijvoorbeeld bij een maagzweer, hoge bloeddruk of hyperventilatie. Ondanks dat ze al gediplomeerd arts was, werd haar geadviseerd om een opleiding te gaan volgen. In Nederland bestaat zo'n specifieke opleiding niet en Marjan is toen de opleiding Master Mental Health gaan doen, dat is een richting bij gezondheidskunde in Maastricht. Deze opleiding sprak haar aan en het geluk hierbij was dat het leren haar goed afging. In het eerste blok kwam neuropsychologie aan bod en hierbij wordt bekeken hoe je psychisch in elkaar zit en hoe de hersenen werken. Dit is wat ze nodig heeft in haar praktijk. Immers de psyche beïnvloedt je lijf via de hersenen. In 2010 is ze afgestudeerd en in 2012 heeft ze zich ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Op dit moment volgt Marjan een opleiding psychodrama, omdat ze geen psychotherapeutische opleiding had en dat is wel een voorwaarde om als behandelaar te kunnen declareren. Ze is nu met het derde jaar bezig en ze vindt dit een fantastische opleiding.

POLKS

De naam van de praktijk is POLKS en dat staat voor Praktijk Omtrent Lichamelijke Klachten door Stress. Patiënten kunnen hier terecht nadat ze het normale traject bij de huisarts en/of ziekenhuis hebben doorlopen en nog steeds klachten hebben. Als eventuele lichamelijke aandoeningen en ziektes zijn uitgesloten, kan Marjan gaan kijken of stress de boosdoener is. De behandeling valt in Nederland onder de alternatieve geneeskunde en wordt door de ziektekostenverzekering zo ook vergoed. Dit is per zorgverzekeraar verschillend. Marjan is lid van NVPA, dit is de vakvereniging van psychosociaal therapeuten. In Duitsland bestaat het specialisme psychosomatische (stress) geneeskunde wel, maar hier in Nederland dus niet. Het is een

grote wens van Marjan dat er ook in Nederland een dergelijk specialisme zou komen. Marjan heeft de praktijk aan huis, maar indien gewenst komt ze ook bij de mensen thuis.

Tijdens de eerste bijeenkomst, de intake, vindt een uitgebreid gesprek plaats, waarin de mensen aangeven wat hun lichamelijke klachten zijn. De patiënt moet eerst met de huisarts uitgezocht hebben dat er geen lichamelijke ziektes een rol spelen. Daarna gaan ze hun levensverhaal vertellen. Hierbij hoort ze vaker dat mensen vaak hard gewerkt hebben, perfectionistisch zijn of bang zijn om fouten te maken. Vaak hebben ze buikklachten (prikkelbare darmsyndroom), hyperventilatie, hartkloppingen, fibromyalgie of een combinatie hiervan. Doordat Marjan analytisch is, kan ze de klachten vaak terugbrengen naar stress waaronder de patiënt gebukt gaat. Na dit intakegesprek wordt de beslissing genomen of de patiënt wel of niet verder wil gaan met de behandeling. Het eerste gesprek is dan ook vrijblijvend en gratis.

Als men besluit om verder te gaan, kunnen de klachten via de geest of via het lichaam aangepakt worden, denk hierbij aan ontspanningsoefeningen die mee naar huis worden gegeven, maar dat vereist discipline en dat is vaak moeilijk. Samenwerking met fysiotherapie zou erg wenselijk zijn, maar dat is nog in ontwikkeling. Verder wordt in de volgende sessies uitgelegd wat er aan de hand is; hoe de samenwerking is tussen lichaam en geest en wordt uitgelegd wat de samenhang tussen de stress en lichamelijke klachten is.



Marjan geeft aan dat in de hersenen de amandelkern zit die geprikkeld wordt als je bang bent. Dat gebeurt zelfs al in de zwangerschap, als een kindje dus nog heel erg klein is. Deze kern is verbonden met zenuwen in het hele lichaam. Normaal is er in je lichaam een balans tussen het sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel zorgt ervoor dat het lichaam in actie komt en het parasympathisch

zenuwstelsel zorgt voor de rust in het lichaam. Als er gevaar dreigt zorgt je lichaam automatisch dat je in actie komt, zodat je kunt wegrennen; het sympathisch zenuwstelsel zorgt hiervoor en dat is maar goed ook, maar als het lichaam in actie komt door stress kan dat heel vervelend zijn; denk maar aan het tien keer naar het toilet moeten gaan bij een examen of spreekbeurt. Wanneer het lichaam constant in actie komt door stress, ontstaat er een overspannen reactie en dat levert lichamelijke problemen op. Het is dus belangrijk om te praten met de mensen over hoe ze met hun leven omgaan en hoe ze in het leven staan: zijn ze controlerend, worden ze snel verkrampt of boos. Als er bepaalde patronen zijn, probeert Marjan ze samen met de patiënt te doorbreken. Ook de geschiedenis van patiënten is heel belangrijk. Verder wordt gekeken waar iemand goed in is en dat wordt gestimuleerd om vaker te doen om zo tot ontspanning te komen; denk hierbij aan hardlopen of schilderen. Patiënten krijgen gemiddeld tien behandelingen en zijn dan blij met het resultaat. Heel belangrijk is dat ze erkenning krijgen voor hun klachten en dat ze worden begrepen. Na een halfjaar neemt Marjan nog eens contact met ze op om te kijken hoe het met ze gaat.

Marjan vindt het ook belangrijk dat voor iedere beurs een oplossing is. Men kan ook eventueel in overleg met een weder-

INMIDDELS VERTROUWD

APOTHEEK LIMBRICHTERVELD

Winkelcentrum Limbrichterveld, Dempseystraat 34-36, 6135 CH Sittard

tel. 4528099 www.apotheeklimbrichterveld.nl

Geopend maandag t/m vrijdag van 8.30- 18.00 uur,

Buiten de openingstijden kunt U terecht bij de OMC dienstapothek aan het Dr. H van der Hoffplein 1 te Sittard, tel. 4105426



Mr Cas van Heugten
A d v o c a a t
Rijksweg Noord 214, Sittard
Telefoon: 046 - 452 88 99
e-mail: info@mrvanheugten.nl
www.mrvanheugten.nl

- Advocaat in Sittard sinds 1981
 - Advies, begeleiding en procedures
 - Letselschade-specialist
 - Verkeerszaken en ongevalskwesties
 - Strafrecht-algemeen en jeugdrecht
 - Schadezaken en slachtofferhulp
 - Bedrijfsongevallen
 - Ontslag en uitkeringen
 - Zaken over WAO/WIA, WW, Bijstandswet (Pw)
 - Echtscheiding/samen scheiden/familierecht
-
- Kort telefonisch advies is gratis
 - Eerste mondeling consult op kantoor tegen verlaagd tarief
 - Bel: 046 – 452 88 99
of zie www.mrvanheugten.nl

Jack
Bosman
Bestratingen

* vakkundig advies * verkoop * aanleg

www.bosmanbestrating.nl

Industriestraat 33, 6135 KG Sittard

Tel.: 046-4527829

Specialist in sierbestratingen!

Fit & MIND

SPORTEN IN GROEPSVERBAND

Pilates, Yoga, Spinning, XCORE,
Power pump,
Body fit, Mannenuurtje 60+

- ✓ Kleinschalig
- ✓ Persoonlijke begeleiding
- ✓ Gezellige ambiance
- ✓ Kwaliteit

Waar?

Geerweg 2, 6135 KC SITTARD

Telefonisch aanmelden?

06-51243827

www.fitandmind.nl

Loop eens binnen en doe mee aan
een gratis proefles!

DAKWERKEN
Sittard **JOHN GEILEN**



06-53667219

046-7370088

info@dwjg.nl

WWW.DWJG.NL

Verlengde Heinseweg 5

6136 AP Sittard

dienst betalen bijvoorbeeld met computervaardigheden of andere vaardigheden.

Marjan geeft ook presentaties over lichamelijke klachten door stress. Bijvoorbeeld voor vrouwenverenigingen of in de zorg.

Corona

In deze tijd rondom het coronavirus ligt ook de praktijk stil. De anderhalve meter samenleving heeft dus ook invloed op haar praktijk. Op de vraag of corona verder invloed heeft op stress geeft Marjan aan dat mensen die herstellen van corona vaak last hebben van stress. Ze hebben vaak heftige dingen meegeemaakt, zoals een langdurige opname of dat ze wekenlang in coma hebben gelegen. Het werken op de Intensive Care in deze tijd kan ook leiden tot PTSS (Post traumatische stressstoornis).

Marjan schrijft graag kattebelletjes, korte mijmeringen die haar bezighouden, die ook in Wijkblad Overhoven geplaatst worden. In deze stukjes worden alledaagse dingen besproken, waarbij naar voren komt dat je je leven vaak in eigen hand hebt en dat je je niet druk moet maken over dingen die nog gaan komen. Vaak

maak je je druk over iets en dan blijkt het allemaal mee te vallen of lopen zaken anders dan je gedacht had. Vaak kun je zelf sturing geven en valt het mee. Op deze manier kan ze een bijdrage geven aan een positieve gezondheidszorg.

Toekomst

In de toekomst wil Marjan Shantala massage leren toepassen. De naam komt uit India. Het is een zachte massage die daar bijvoorbeeld wordt toegepast bij kinderen door hun ouders. Of ook wel bij volwassenen onderling bijvoorbeeld in het gezicht en het is heel heilzaam. Ook volgt ze vaker eendaagse cursussen over slapen, bewegen, eten en stress bij Salutogenese in Maastricht. Dat woord betekent de oorsprong van gezondheid. De cursussen staan aangegeven op de site van Salutogenese, zijn gratis en voor iedereen te begrijpen. Marjan is nog altijd niet uitgeleerd. Hopelijk heeft Marjan er de tijd voor, want naast haar man Pierre heeft ze ook vier (volwassen) kinderen, zeven kleinkinderen en een kleinkind op komst.

Meer informatie over de praktijk van Marjan is te vinden op: www.polks.nl

Een 'hart onder de riem' voor Zusters Windraak en Hospice Bronnerhof

Enkele kinderen van het kinderkoor 'The Voices of Kids' uit de parochie van Overhoven hebben tijdens het Pinksterweekend met vrolijke muzikale klanken 'een hart onder de riem' gestoken, op zaterdag bij de zusters op de Windraak en Pinksterzondag bij Hospice Bronnerhof in Born.



Met de strikte inachtneming van de regels van het RIVM, hebben een paar kinderen, vanuit de tuin van de zusters solistische liedjes laten horen en gedichtjes voorgelezen. Op Pinksterzondag hebben de kinderen bij Hospice Bronnerhof voor de ramen van de kamers van de cliënten liederen gezongen. Ondanks de afstand was er zeker nabijheid; middels een muziekinstallatie konden de cliënten de liedjes en de gedichtjes van de kinderen horen, en heel bijzonder was het contact tussen de kinderen en de cliënten zoals een handzwaai en een blik van dank en waardering. Ook cliënten van Pergamijn (de 'buren van Bronnerhof') konden de liedjes meeluisteren. Helaas konden wij niet met ons voltallig koor musiceren, maar enkel een paar kinderen solistisch. Desalniettemin



was dit een hele bijzondere ervaring; het was dankbaar, wij zagen 'blijge gezichten' van de mensen. Met onze liederen en gedichten probeerden wij de zusters op de Windraak en de cliënten in Hospice Bronnerhof in Born een 'hart onder de riem' te steken. Na afloop hebben wij, in deze mooie lente-periode, een kleurrijk bloemetje overhandigd en wij gingen met een zeer voldaan gevoel huiswaarts. Wij zijn dankbaar in deze periode iets voor de medemens te kunnen betekenen.

Onze webshop is online!

De komende tijd zal ons assortiment verder worden uitgebreid.

De eerste twintig klanten ontvangen een verrassing van ons.

www.houbenfysiotherapie.nl

houben
FYSIOTHERAPIE

Overhoven 103a Sittard T 046 - 451 26 11 E info@houbenfysiotherapie.nl W www.houbenfysiotherapie.nl

Kwestie van Smaak is uw partner voor feesten en partijen. Laat uw culinaire zorgen de onze zijn! Wij verzorgen diverse soorten heerlijke buffetten bij u thuis of op een andere door u gekozen locatie. Tot in de puntjes verzorgd, voor een familiefeestje, verjaardag, communie of misschien wel een zakelijk evenement.

Bij **Kwestie van Smaak** heeft u keuze uit diverse smaakvolle mogelijkheden zoals koude en warme buffetten, Italiaans buffetten, visbuffet, hapjesbuffet, barbecuefestijnen en verschillende uitbreidingen, zowel warm als koud. Bezoek onze website en bekijk een keur van lekkerheden.

Verras uw gasten! **Kwestie van Smaak** regelt het voor u ...

KWESTIE VAN SMAAK
smaakmaker op feesten en partijen

Heistraat 29, 6136 BA Sittard
T 046-451 56 39 F 046-458 76 77
E info@kwestievansmaak.info
I www.kwestievansmaak.info

MOONEN NOTARISSEN SITTARD

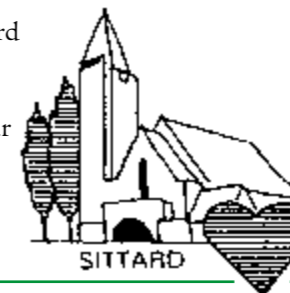
NOTARIS MR. A.G.M. MOONEN

Agricolastraat 75
6131 JW Sittard
046-2030600
sittard@moonen-notarissen.nl

*Zeker de lezers van
Wijkblad Overhoven
zijn wij graag van dienst!*

Parochie Heilig Hart Overhoven

Parochiecentrum: Geldersestraat 37 • 6136 AS Sittard
Telefoon: 046-4583023
Bereikbaarheid: zaterdag t/m maandag gesloten
dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
donderdag van 10.00 tot 11.00 uur
ING bank: NL37 INGB 0001 0353 14
Rabobank: NL60 RABO 0147 635594
t.n.v. Parochie H. Hart - Sittard



H.Mis:
Zondag 10.30 uur

Pastoor-Deken:
Mgr. Deken R. Merckx
046-4512275

MEDEDELINGEN

De info van de parochie H. Hart Overhoven is ook te vinden op www.rk-kerken-sittard.nl Indien u nog meer wilt weten over de parochie Overhoven dan kunt u via deze site onder het kopje parochies klikken op H.Hart-Overhoven. Onder de foto van de kerk vindt u bovendien een financieel overzicht onder de link naar publicatie website ANBI.

Kijk ook eens op onze facebook-pagina: KERK OVERHOVEN U kunt in het parochiecentrum terecht op: dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 - 12.00 uur. U kunt binnenlopen voor informatie, opgeven misintenties, aanmelden van doopsel, huwelijk, ziekenbezoek, overlijden enz., maar ook voor een gesprek met een kopje koffie. Het kantoor zorgt ervoor dat het betreffende bericht zo snel mogelijk terecht komt bij de heer Deken of het daarvoor aangewezen lid van het pastorale team. Het parochiecentrum is ook telefonisch bereikbaar: 046-4583023. Er kan ook een boodschap worden ingesproken. Pastoor-Deken Mgr. R. Merckx is telefonisch bereikbaar: 046-4512275.

N.B. Ook voor een bezoek aan ons kantoor gelden de coronamaatregelen. U mag niet ziek zijn of verkouden. We geven geen handen en houden anderhalve meter afstand.

OVERLEDEN

Op 11 mei is overleden dhr. Richard Le Haen. Hij woonde Heistraat 12. Dhr. Le Haen is 76 jaar geworden.

Op 3 juni is overleden dhr. André van Bakel. Dhr. Van Bakel woonde in Hoogstaete, Smithlaan 151. Hij is 86 jaar geworden. Zijn zesweden dienst wordt gehouden op zondag 19 juli om 10.30 uur.

Op 4 juni is overleden mevr. Margriet Daemen-Hendrix. Zij woonde op de Wilhelminastraat 13-21, maar voorheen op de Verlengde Heinseweg. Mevr. Daemen is 81 jaar geworden. Haar zesweden dienst wordt gehouden op zondag 12 juli.

MARIAKAPEL

De Mariakapel is elke dinsdag om 18.30 uur open dan zijn de zusters Dominicanessen aanwezig. U kunt dan een kaarsje opsteken, de stilte opzoeken of de rozenkrans mee bidden. Elke donderdag om 19.00 uur is de kapel ook open. Dan is er een catechist aanwezig.

PAROCHIEFEEST/WIJKFEEST

Er is dit jaar geen parochiefeest of wijkfeest geweest op zondag 21 juni. We hopen, met Gods zegen, dat we in 2021 wel weer op deze feestelijke manier bij elkaar kunnen komen.

H. VORMSEL EN H. COMMUNIE

I.v.m de coronamaatregelen hebben we weer moeten schuiven met de data voor de Eerste H. Communie en het H. Vormsel. De Eerste H. Communie zal nu worden gehouden op zondag 20 september om 9.30 uur en het H. Vormsel op maandag 6 juli om 19.00 uur. We hopen dat deze data doorgaan, maar er blijft onzekerheid i.v.m. het verloop van de coronamaatregelen. Bij het H. Vormsel betreft het een groep leerlingen, die daarna de basisschool zullen verlaten, vandaar dat we hopen dat het 6 juli nog mogelijk is.



KRUISEN EN KAPELLEN

Maar liefst meer dan drieduizend zijn het er: de kruisen en kapellen die langs de Limburgse wegen staan. Sommige zijn al eeuwenoud, andere pas recent opgericht. Het zijn kleine monumentjes van volksvroomheid in het landschap. Zeker in deze (corona)tijd is het de moeite waard om al wandelend of fietsend er eens een paar te bezoeken.

De stichting Kruisen en Kapellen in Limburg zet zich al meer dan 65 jaar in voor het behoud en beheer van dit klein-religieus erfgoed. Honderden vrijwilligers zijn in Limburg in de weer om de monumentjes te onderhouden. Sinds kort heeft de stichting een nieuwe website waarop alle informatie over kruisen en kapellen in Limburg te vinden is, evenals links naar leuke wandel- en fietsroutes. Kijk eens op www.kruisenkapellenlimburg.nl



MARIA HEMELVAARTEN KRUIDENBOEKETTEN

Op 15 augustus viert de Kerk het hoogfeest van Maria Tenhemelopneming. Hiermee wordt herdacht dat Maria na haar dood met ziel en lichaam door God in de hemel is opgenomen. Maria Tenhemelopneming is het belangrijkste Mariafeest van het jaar. In Limburg is het een goed gebruik om op dit feest boeketten van veldkruiden te zegenen: de 'kroedwösj' of 'kruudwis'. Waarom worden de kruidenboeketten nu net op dit feest gezegend? Dit gebeurt met Maria Tenhemelopneming, omdat het een heel oud gebruik is om Maria aan te duiden met namen die ontleend zijn aan de plantenwereld en om in haar een bloem te zien, die de gezegende vrucht Jezus voortbracht. Denk maar aan de namen als 'Bloem van de Carmel' of 'Mystieke Roos'. Augustus is ook de maand waarin veel van deze kruiden bloeien.

Het boeket van de 'Kroedwösj' hoort samengesteld te zijn uit zeven verschillende kruiden, bloemen en korenaren: twee graansoorten (tarwe en rogge), twee kruiden met geneeskrachtige werking (duizendblad en boerenwormkruid) en twee kruiden die het onweer kunnen weren (alsem of bijvoet en koninginnekruid, ook wel donder- of leverkruid genoemd). In sommige plaatsen bestaat het gebruik om wilgenroosjes en huislook in het boeket op te nemen. Het zevende kruid is het walnotenblad. Dit is samengesteld uit zeven blaadjes. Beweerd wordt dat de bliksem nooit in een notenboom inslaat. De traditie wil dat deze zeven kruiden achterbleven in het graf van Maria. Dat het om zeven kruiden gaat, heeft ook een betekenis. Zeven is in de kerkgeschiedenis het getal van de volheid. Het gezegende kruidenboeket beschermt volgens de traditie tegen allerlei soorten onheil, zoals blikseminslag. De boeketten werden vroeger samengebonden met een lint van zeven el lang (een el is ongeveer 68 centimeter) en opgehangen boven huis- en staldeuren. Bij onheil werden er een paar takjes van in de het haardvuur geworpen.





Baandert
Henri Weltersstraat 72
6136 KE Sittard

Fitland
Milaanstraat 115
6135 LH Sittard

Contactinfo
046 - 451 3965
info@fysiosittard.nl
www.fysiosittard.nl



**Friture
OVERHOVEN**
Peter
Heistraat 48
06-20 29 14 47

Multigroen Denny

veelzijdig in groen 

0613117339

Graafwerkzaamheden - Machinistenverhuur
Bestratingen - Bomen rooien - Tuinaanleg
Denny Jessen
Bergerweg 48, 6142 AC Einighausen



adams
BINNEN- EN BUITENZONWERING
WONING EN PROJECTSTOFFEERDER
KASTELENWEG 30, 6136 BJ SITTARD
T: 046 4524766 M: 06 108 36 267
WWW.THEIADAMS.NL



Schoonheidssalon Michelle

Het adres voor professionele
schoonheidsbehandelingen

Gezichtsbehandelingen
Pedicure
Massages
Harsen
Gellak
Wimperextensions
Lash Volume Lifting

Boek gemakkelijk je afspraak online op
www.schoonheidssalonmichelle.nl

Michelle Smit
Verlengde Heinseweg 32, 6136 AR Sittard
Tel.: 0652233656



Rousseau
CHOCOLADE

Altijd puur genieten

www.rousseau.nl

CORONAMAATREGELEN

Vanaf 1 juni zijn de missen weer toegankelijk voor maximaal 30 personen. Religieuze en andere kerkelijke bijeenkomsten kunnen alleen dan plaatsvinden wanneer een veilige afstand van anderhalve meter is gewaarborgd. Voor alle activiteiten geldt dat hierbij de richtlijnen van het RIVM inzake hygiëne, afstand, gezondheid, kwetsbare personen e.d. in acht worden genomen. Houdt u zich s.v.p. aan deze richtlijnen!

Vanaf de viering van Sacramentsdag (14 juni) is er gelegenheid om ter communie te gaan. Hierbij worden de volgende maatregelen in acht genomen: U houdt anderhalve meter afstand van elkaar.

Kinderen die niet communiceren worden zonder aanraking gezegend op anderhalve meter afstand.

Vanaf 1 juli zijn er weer H. Missen mogelijk met 100 mensen. Maar de geldende maatregelen blijven.

U kunt bijdragen aan de collecte via een collectebus op een tafel bij de uitgang of via een bankoverschrijving.

Er zijn geen koren en er wordt niet gezongen door gelovigen tijdens de viering.

H.MISSEN

zondag 28 juni:		10.30 uur
zondag 5 juli:		10.30 uur
maandag 6 juli:	H. Vormsel *)	19.00 uur
zondag 12 juli:		10.30 uur
zondag 19 juli:		10.30 uur
zondag 26 juli:		10.30 uur
zondag 2 augustus:		10.30 uur
zondag 9 augustus:		10.30 uur
zondag 16 augustus:	Maria Hemelvaart	10.30 uur
zondag 23 augustus:		10.30 uur
zondag 30 augustus:		10.30 uur

*) als dit kan doorgaan i.v.m. de coronamaatregelen

Kinderkoor
The Voices of Kids
zoekt leden!

Ons kinderkoor zoekt nog altijd kinderen om ons koor te versterken!
Wij zijn een heel gezellig kinderkoor. Naast zingen ondernemen wij regelmatig leuke activiteiten zoals uitstapjes, Sinterklaas, Kerstviering, Carnaval, Paasviering, etc.
Bij ons kinderkoor leer je zingen en de techniek ervan. Maar daarnaast leer je ook 'samen zingen' met de andere kinderen en je leert informatie over de 'muziek'.
Ons repertoire bestaat uit swingvolle liedjes, maar ook liedjes van Marco Borsato, Claudia de Breij, Limburgstalige liedjes en Carnavalsliedjes.

Wij repeteren iedere vrijdagavond van 19.30 uur t/m 20.15 uur in het parochiezaaltje van de H. Hart kerk te Overhoven, Geldersestraat 37. Is vrijdag als repetitiedag een probleem? Dan ben je iedere zaterdag welkom op de repetitie van 12.35 uur t/m 13.20 uur in de 'Zaterdag Middag Club' (ZMC), President Kennedysingel 20, 6137 AC Sittard.

Tijdens schoolvakanties heeft het koor vrij. Je hoeft géén kennis van muziek te hebben of al goed kunnen te zingen. Dit leer je allemaal bij ons kinderkoor.

**Deelname aan ons kinderkoor is
GEHEEL GRATIS!**

Kom eens een keertje vrijblijvend kijken naar onze repetitie op een vrijdagavond of zaterdagmiddag en neem contact met ons op:
Telefoon: 06-30567774
Email: voicesofkidsittard@gmail.com
Facebook: Kinderkoor 'The Voices of Kids' Sittard
Website: www.voicesofkids.123website.nl



Kattebellelletje
IN HET GROEN!

We hadden Pilateslessen via livestream. Zoom was een uitkomst in het eerste deel van de coronatijd. Sinds kort zijn er weer wat meer mogelijkheden en sporten we in de buitenlucht. De eerst keer op een parkeerplaats bij het gebouw, waar we onze sportlessen kregen. Daarna togen we naar het Park van Onthaasting. Mooie naam. En een zeer toepasselijke naam. Afgelopen maandag regende het een beetje en vroegen we ons af wat te doen. Maar snel was het alweer droog. En daar lag ik op mijn matje dat ik boven op de enorme, zeildoek poncho had gelegd die altijd in mijn fietstas zit.

Om te beginnen waren we natuurlijk wel een beetje trots dat we de weergoden trotseerden. Maar het voelt ook zo heerlijk om onder een flinke kersenboom te liggen. Dan kijk ik omhoog en zie dat schitterende bladerdek met al die vertakkingen en blaadjes erin en de zon erdoorheen. Met daarin de nodige vogeltjes die af en aan vliegen. Fantastisch! En ik ben echt geen fan van sporten. Ik doe het omdat ik weet dat het zo nuttig is voor mijn houding en mijn ademhaling en voor mijn conditie. Maar op deze manier wordt het zelfs voor mij plezierig.

Ik dacht er nog over na hoe belangrijk de buitenlucht is voor je gezondheid. Bij kinderen die veel buiten spelen komt minder bijziendheid voor. Alvast heel nuttig. Verder is het voor onze afweer, kinderen en volwassenen goed om regelmatig met de handjes en de voetjes in de modder te zijn.

Maar ook is onderzocht dat mensen die ziek zijn en veel natuur om zich heen hebben beter en sneller herstellen. En wie gestrest is of depressief heeft er veel baat bij om bijvoorbeeld een wandeling in het bos te maken. En natuurlijk ook als je gezond bent zoals ik, word je er helemaal blij van.

In goede sfeer werken aan de verbetering van uw Frans?

Dat kan bij Taalstudio Klomp:

- van beginners tot gevorderden
- zowel overdag als 's avonds
- maximaal 4 personen
- veel persoonlijke aandacht
- nadruk op het leren spreken en verstaan van het Frans
- bijlessen en examentraining
- café Français 1 x per maand

Wilt u meer informatie:
06-42817208
info@taalstudioklomp.nl
www.taalstudioklomp.nl



Lexello
business administration consultancy

Boekhouding – Administratie – Vastgoedbeheer
Uw administratie in vertrouwde handen

Thorbeckestraat 1 6136 DC Sittard
T: 046-2048840 M: 06-54940303
info@lexello.nl www.lexello.nl

Kwaliteitsslagerij
Swiatalski



Heistraat 32
6136 BD Sittard
tel.: 046-452 99 52
www.slagerij-swiatalski.nl

Broederschap annuleert bedevaart Kevelaer

De bedevaart naar Kevelaer zal dit jaar geen doorgang vinden. Het bestuur van de Broederschap Sittard-Kevelaer heeft met verdriet in het hart moeten besluiten de bedevaart te annuleren vanwege de coronacrisis.

Door de voorschriften van de burgerlijke en kerkelijke overheden gelden er veel beperkingen, niet alleen in het Duitse Kevelaer, maar ook tijdens het busvervoer en in de omgang tussen mensen. Daardoor is het niet mogelijk om dit jaar de bedevaart naar Kevelaer te organiseren. Daar komt bij dat een groot deel van de pelgrims tot de risicogroep behoort.

Hopelijk is het volgend jaar wel weer mogelijk om op bedevaart naar Kevelaer te gaan. Noteert u daarom alvast maandag **13 september 2021** in uw agenda.



Boodschappen nodig? Leif & leid helpt inwoners uit Overhoven!

Voor hulpbehoevende/kwetsbare mensen
uit onze mooie wijk Overhoven met
weinig of géén mantelzorg.

Neem contact met ons op via Leif & leid:

T: 06- 376 105 82
E: info@leifenleid.nl
W: www.leifenleid.nl
F: leif en leid Overhoven



Dierenkliniek "Si - tard"
Heistraat 39, 6136 BA Sittard
Behandeling uitsluitend op afspraak
Tel: 06 - 10 23 53 24

WIJKSTEUNPUNT
Gelderhof



Hallo allemaal,

Gelderhof gaat op 2 juli gedeeltelijk open!
We starten met ontmoeting, oftewel: "gezellig samen zijn". Van daaruit wordt bekeken welke activiteiten er vanaf september weer mogen worden toegevoegd.

Programma juli en augustus:
Maandag, dinsdag en donderdag:
10.00u-12.00u Ontmoeting / koffiedrinken

De anderhalve meter regelgeving wordt consequent toegepast.
We hebben plaats voor maximaal 20 gasten.
Consumptieprijzen, koffie/thee/frisdrank zijn afgerond op € 1,00
Er kan uitsluitend gepast worden betaald.
Help elkaar aan regels houden, "samen worden we corona de baas"

De internetcorner biedt de mogelijkheid aan, om je computergelateerde vragen (of mobiele telefoon, of tablet) via mail tot een van onderstaande medewerkers te richten.
dezelak@me.com elly.paulussen@gmail.com
rietjekok@gmail.com

Wij hebben jullie gemist en verheugen ons op 't weerzien!
Voor meer info kunt u bellen met Gertie de Klein: T. 06 133 70 258

Hartelijke groeten van team Gelderhof

STICHTING WIJKBLAD

E-mail: wijkbladoverhoven@hotmail.com
Web: www.wijkbladoverhoven.nl
IBAN: NL76RABO0147606012

J. van Eijk, Walborgstraat 3, tel. 452 23 17
G. Voet, Rolandsweg 2, tel. 451 88 89
H. van Amelsvoort, Walborgstraat 9, tel. 451 38 58
M. Langeveld, Rijksweg Noord 302, tel. 06-54771671
W. Faworek, Lichtenbergstraat 8, tel. 06-22466201
M. Lebon, Hillenraedtstraat 29, tel 06-38497674

De Kinderhoek

Hallo,

Natuurlijk kan ik niet heel veel vertellen over deze afgelopen weken.. maanden.
Er is een coronavirus en ik ben eigenlijk alleen maar thuis geweest. Sinds kort ga ik weer naar school, 2 dagen per week. Binnenkort misschien weer 5 dagen per week.
Ik vond het wel heel fijn zo thuis, maar ik mis mijn klasgenootjes nu ook wel heel erg.
De repetities van mijn zanggroep, The Voices of Kids, zijn sinds de lockdown ook gestopt.
Máár, in het Pinksterweekend, hebben we met een klein groepje toch gezongen. Met veel afstand tussen elkaar en tussen het publiek.
Ons publiek waren op de zaterdag voor Pinksteren de Zusters van de Windrakerberg. Op Pinksterzondag hebben we gezongen voor de patiënten van de Hospice in Born.
Hopelijk hebben ze dit leuk gevonden en hopelijk gaat het goed met hun.
Ook hebben we een aantal gedichten voorgedragen:

Hoop

Laat de boel maar waaien
Gooi alles maar op één grote hoop
Maar loop er niet van weg
Hoop doet leven, zegt men toch

Want als een klein beetje hoop
reeds een leven omhoog kan liften,
tot welke hoogten vervoert ons
misschien die grote hoop dan wel ?

Hopen staat vrij, zo hoop ik toch,
want waar gaat 't mensdom anders naartoe ?
Gaan we dan niet met zijn allen naar de dieperik,
zo zonder hoop ?

Heb ik geen hopen van gelijk ?

Lach tegen het leven

Als een lach het leven zag
Dagen plezier brengen, en dat mag
Dat extra vleugje positiviteit creëren
In moeilijke tijden mag het niet ontberen

Kom, en lach tegen het leven
Maak jezelf toch blij
Kun je lachen, doe het toch even
Somberheid verlaat sneller dan verwacht

Je weet dat een glimlach goed kan doen
Een moraliserende knipoog met fatsoen
Je deed het, en dat maakte blij
Het is die andere weg, na opgelopen averij

GROETJES VAN AIDA

Kopij volgend wijkblad inleveren voor 19 augustus 2020

bij dhr. J. van Eijk, Walborgstraat 3
E-mail: wijkbladoverhoven@hotmail.com

Advertenties bij dhr. G. Voet, Rolandsweg 2

Het volgend wijkblad verschijnt op 4 september



Praktijk voor onverklaarde lichamelijke klachten Sittard

**U vindt bij mij een andere kijk op uw ziekte
en een nieuwe aanpak van uw klachten**

Marjan Lebon

drs. geneeskunde - geestelijk gezondheidswetenschapper
Hillenraedtstraat 29, 6136 BR Sittard Tel.: 06 38497674
Email: marjanlebon@polks.nl
www.polks.nl

Neem contact op voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek.

GOJO MULTISERVICE

bestratingen tegelwerken badkamers
renovatie bijbouw sanitair elektra
tuinonderhoud etc.

GOSWIN FIJEN

Tel: 06-51505171

Heistraat 60
6136 BE Sittard

E-mail: gojo.multiservice@kpnmail.nl
Web: www.gojomultiservice.nl

Apotheek Overhoven-Hoogveld

Dr. Philipsstraat 2a, 6136 XZ Sittard
T: 046-4584950 F: 046-4516399
info@apotheekoverhoven-hoogveld.nl

- Herhaalservice
- Pilservice
- Diabetesservice
- Reizigersadvies

www.apotheekoverhoven-hoogveld.nl

Hondenkapsalon "Sirius"



Karin Starmans

Nusterweg 60
6136 XB Sittard
Tel: 046-4234232



www.hondenkapsalonsirius.nl

SCHILDERSBEDRIJF JOCHEM BOSHUIS

Voor al uw binnen- en buitenwerk

Kromstraat 60

6133 AC Sittard

Tel: 046-4587996

Kindercentrum Overhoven

Dé Natuurlijke Kinderopvang

- ☼ Dagopvang, voor- en naschoolse kinderen
- ☼ Huiselijk warm, rust, gezellige sfeer
- ☼ Pedagogisch verantwoorde opvang
- ☼ Leeftijd vanaf 6 weken tot 12 jaar



- ☼ Speelopvang mogelijk in de ochtenden
- ☼ Biologische maaltijden en fruit
- ☼ Kinderyoga en muziekles
- ☼ LRK: Hele dag opvang: 122456713
BSO: 16442223

www.kindercentrumoverhoven.nl

info@kindercentrumoverhoven.nl

Overhoven 123, 6136 EC Overhoven

maandag t/m vrijdag van 7.30 tot 18.00 uur