

Wijkblad Overhoven

37e jaargang, no. 1, februari 2010



WAE HAET DE SJOONS VERSEIERDE VEURVINSTER?

Ouch dit jaor reike de Narre eine pries oet aan degeine dae de sjoons verseierde veurvinstere van Euverhaove haet.

In de waek veur de Vastelaovend trek ein deskundige sjuurie door de sjtraote van Euverhaove om alle verseierde vinstere te beoordeile.

Zie kieke daobie neit allein nao de vinstere, mer ouch nao de geevel en d'n haof.

Op Vastelaoveszaoterdig trekke Prins Mischa I, Prinses Carley I en de nuuje Jeugprins mit hun gevolg door de wiek om de wènnesj te filleseteiere en de pries te euverhandige.

OETREIKING GOUWE ZAEG

Oppe aovend dat de Vastelaovend weier wurte aafgesjlaote, vendj jeder jaor om 22:00 oere in "Oos Kaar" de oetreiking plaatsj van de Gouwe Zaeg. Deze ludieke pries wurte oetgereik

aan eine persoon oet Euverhaove dae 't aafgeloupe jaor luuj de "pis" law haet gemaak.

't Zogenaamde doorzaege of wie veer in Zitterd zegke laam-maake. Narre en Narrinnekes es geer eine persoon wit dae deze pries verdeint dan gaef dit door aan de Vors van de Narre:

Fred den Rooijen.
(Tel.: 046 451 80 14)

ROUTE OPTOCH

Geldersesjtraot richting Riekswaeg * Riekswaeg Noord *
Dr. Philipssjtraot * Petrussjtraot * Heisjtraot * Aue Heiwaech *
Dr. Philipssjtraot * Hillenraedtsjtraot * Rolandswaeg *
Schaloensjtraot * Euverhaove * Pater Schreursjtraot *
Geldersesjtraot,

ontbénje bie "Oos Kaar"
mit nao aafloop appelsieneraenge veur "Oos Kaar".
Help ós en maak de route auto vrie!



Schoonheidssalon

Mya de Man

Rijksweg Noord 193, 6136 AB Sittard

Tel. 046-4515988

E-mail: info.myademan@home.nl

Behandelingen v.a. € 20,-
website: www.schoonheidssalon-mya-de-man.nl

REFLEXZONETHERAPIE

Paula Heggen

Overhovenerstraat 8 - Sittard

Telefoon 06-45200118

Helma Hanssen-Horijon

Beekstraat 5 - Sittard

Tel. 046-4514760 of 06-33625890

Behandeling op afspraak

Vergoeding?

Raadpleeg uw polis

Algemene
fysiotherapie

Bekkenproblematiek

Medische training

Manuele therapie

Fysiofitness

Fysiotherapie *Daniels De Ree*

Wij bieden COPD-patiënten een speciaal beweegprogramma

Overhoven 103a Sittard • 046-4512611 • www.fysiodanielsdere.nl



Het is tijd voor een goede buur.

Als bank heb je je maatschappelijke verantwoordelijkheden. Niet alleen nationaal, ook lokaal. Een prettige samenleving begint nou eenmaal bij u in de straat, om de hoek in de wijk. Daarom sponsort de Rabobank ook plaatselijke projecten en initiatieven. En dat doen we graag. Het is tenslotte ook onze buurt.

Het is tijd voor de Rabobank.



Rabobank

IN GESPREK MET: PRINS MISCHA DE 1^{STE} EN PRINSES CARLEY

Driemaal is scheepsrecht, heeft Vorst Fred waarschijnlijk gedacht toen hij Mischa Stelten benaderde om Jubileumprins van C. V. de Narre te worden. Dit wil niet zeggen dat Fred Mischa al twee keer benaderd heeft maar dat Mischa de derde prins is die de familie Stelten uit Overhoven levert aan de Narre. Broer Joschi en broer Jack gingen hem voor in 2000 en 2001. Eind 2009 ontving Mischa een mailtje van Fred den Rooijen met als onderwerp "Kontak"(dialekt). Mischa kwam die dag thuis en had geen goede nieuws. Mischa en Carley vonden het fantastisch maar moesten beiden eerst met hun werkgever overleggen of deze wilde meewerken. Ze werken namelijk allebei in de horeca en kunnen moeilijk gemist worden, zeker tijdens de drukke periode rond Carnaval. Toen beide werkgevers groen licht gaven kon Mischa officieel "ja" zeggen tegen Fred.

Mischa en Carley

Mischa is de zoon van Mia en Frans Stelten, die in de Hasselholstraat wonen en waar nu dan ook het prinselijk paleis gevestigd is. Moeder Mia is geboren en getogen in Stein maar woont al 35 jaar in Overhoven. Haar hart ligt zowel bij de Narre als bij de Sjeinder Böck. Vader Frans is de zoon van Tjeu en An Stelten die altijd in de straat Overhoven gewoond hebben. Frans en Mia hebben Carnaval vieren met de paplepel ingegoten gekregen en ze hebben dit "virus" ook overgebracht op hun 3 zonen. Prinses Carley is opgegroeid in Canada en is in 1991 als 11-jarig meisje teruggekomen naar Nederland. Haar ouders kozen Sittard als nieuwe woonplaats en in deze plaats voelt Carley zich helemaal thuis. Carley spreekt accentloos Nederlands ondanks het feit dat ze in haar jeugd alleen Engels sprak en door Mischa heeft zij nu ook "Zittesj" leren spreken. Ze is al 10 jaar werkzaam bij café-restaurant Tapas op de Markt in Sittard waar ze Carnaval voornamelijk meemaakt van achter de tap en dat is natuurlijk heel anders dan zelf Carnaval vieren. Carley is Carnaval pas echt leuk gaan vinden sinds ze het samen met Mischa viert in Overhoven. Ze vindt de Overhovense carnavalsvierders erg leuk, ze vindt het een heel sociaal gebeuren doordat iedereen meedoet tijdens de verschillende carnavalsactiviteiten. Carley probeerde de afgelopen 4 jaar ieder vrij ogenblik dat ze had tijdens de carnaval in Overhoven door te brengen maar ze kan dit jaar voor het eerst de Prinsezitting bezoeken door de medewerking van haar werkgever want daar mag de prinses natuurlijk niet ontbreken.

Opleiding

Mischa is 26 jaar en woont samen met vriendin Carley sinds enkele maanden in de Pullestraat. Het bevalt hun daar erg goed maar ooit willen ze een huis in de wijk Overhoven betrekken. Mischa heeft eerst het Serviam lyceum in Sittard bezocht, daarna de Hogere Agrarische School in Den Bosch en vervolgens een agrarische school in Deventer, "Larestein" genaamd. Hij was altijd erg geïnteresseerd in biologie maar tijdens het studeren maakte hij een switch. Een uitspraak van Mischa was namelijk ook "Ooit wil ik een restaurant" en daarom ging hij een opleiding volgen die gericht was op de horeca. Mischa ging naar Thorn, om daar een particuliere opleiding tot kok te gaan volgen. Bij deze opleiding krijgen

leerlingen meer begeleiding, de opleiding is intensiever en compacter dan een reguliere opleiding. Daarnaast wilde Mischa ook niet als 24-jarige tussen 16-jarigen in de klas zitten. De overstap van biologie naar koken is Mischa goed befallen. Hij is blij dat hij deze stap genomen heeft. Hij heeft de 2-jarige opleiding voor basiskok (niveau 2) en voor zelfstandig werkend kok (niveau 3) met goed gevolg afgesloten. In de toekomst wil hij nog een specialisatie gaan volgen voor niveau 4 namelijk warm en koud eten en patisserie. Naast studeren moet Mischa ook werken en op dit moment heeft hij een baan bij Chateau St. Gerlach in Houthem-St. Gerlach. Hij is er begonnen als leerling en heeft nu de functie van "demichef de partie". Zijn taak is meestal "garde manger", dat wil zeggen dat hij de gerechten van de koude kant van de keuken moet bereiden, namelijk de koude voorgerechten en de desserts. In Chateau St. Gerlach heeft Mischa al voor veel bekende mensen mogen koken bijvoorbeeld Chantal Janssen, Ronald Koeman en zijn gezin, Willeke Alberti, Andre van Duin, Ron Brandsteder, Robert Gates (de minister van defensie van Barack Obama) en last but not least Frans en Mia Stelten uit Overhoven. Ook maakt hij regelmatig bijzondere gebeurtenissen mee, bijvoorbeeld sjeiks die met hun helikopter landen op het grasveld van het Chateau tijdens de TEFAFF-beurs in Maastricht. Mischa en Carley werken hard in de horeca en ze hebben een gezamenlijke droom voor de toekomst: samen een restaurant beginnen, liefst in Sittard waarbij Mischa de kok wordt en Carley de gastvrouw.

Bekendmaking

Net als bij de Marotte zoekt de vorst van de Narre een prins uit en houdt dit geheim voor de hele vereniging. Mischa's ouders waren op vakantie toen Mischa door Fred benaderd werd. Toen Mischa en Carley hadden toegestemd vertelden ze het wel aan moeder Mia maar nog niet aan vader Frans en de twee broers. Toen de broers van Mischa prins werden werd dit ook geheim gehouden voor Frans, Frans en broer Jack zijn namelijk lid van de Narre en daarom mochten zij het dus nog niet weten. De voorstelavond van de nieuwe prins vond plaats op 28 november in Saeffelen. Normaal houdt Vorst Fred een inleidend praatje om de nieuwe prins te introduceren maar dit jaar had Mia de regie in handen. De Narre zaten gezellig bij elkaar toen plotseling 4 gedaantes in prinsenpak en met een masker op verschenen. Als eerste werd Mia ontmaskerd en Frans en Jack dachten toen al te weten dat de keuze dit jaar niet op Mischa gevallen was. Daarna werd Hella, de vrouw van Jules Willen en moeder van oud prins Manny ontmaskerd en als laatste werden Nelly, echtgenote van Jacques Kromhof en zoon Tom ontmaskerd en toen dacht iedereen natuurlijk, dat Tom de Jubileumprins van de Narre werd. Felicitaties volgden, ook door en voor vader Jacques maar toen werd het liedje 'Leive slat, ich kèn 't toch neit helpe" gedraaid. In dit liedje komt ook de volgende zin voor "Zèt de kroam toch neit op sjtelte". Na deze regel kwamen Mischa (Stelten) en Carley tevoorschijn. Verwarring alom, niemand snapte er iets van, ook Frans niet. Na een half uur was voor iedereen duidelijk dat Mischa en Carley het nieuwe prinsenpaar van de Narre waren. Frans werd door emotie overmand en Jack kon alleen maar "nei nei" uitbrengen.

Jubileum

Het is voor Mischa altijd een stille wens geweest om een keer prins te mogen worden en hij vindt het speciaal om het dit jaar te mogen zijn bij het 3 x 11 jubileum van de Narre en daarbij zijn Carley en hij ook nog het 11^{de} prinsekoppel. In dit jubileumjaar vinden allerlei bijzondere activiteiten plaats in Overhoven. Op 30 januari vinden live t.v. opnames plaats in Overhoven door omroep Start. Er vindt dan een parade plaats van alle Carnavalsverenigingen en prinsenvaren uit de regio, aanvang 11.11 uur. Op zaterdag 6 februari wordt ook een nieuwe activiteit georganiseerd. In plaats van het traditionele Prinsebal vindt er een "Vastelaovend kroes avoend" plaats in het Kaar. De



DAKWERKEN
Sittard **JOHN GEILEN**

M 06-53667219
T 046-4512525
F 046-4526614
E INFO@DWJG.NL

Romeinse weg 57
6135 JA Sittard

WWW.DWJG.NL



Pure
ORGANICS

SCHOONHEIDS EN MASSAGE SALON

Behandelingen zijn alleen op afspraak
Maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 21:00 uur
Zaterdag van 10:00 tot 17:00 uur.

Nicole van Leerdam
Lambertsstraat 7 6136 XD Sittard
Tel : 06-28981545

Kijk voor de aanbiedingen op de website
E-mail: pureorganics@home.nl
Website: www.pureorganics.nl



info: 06-14039315

AUTORENSCHOOL
LOUIS GISBERTZ

Walborgstraat 4, 6136 BM Sittard
www.louisgisbertz.nl

Rijopleiding in Stappen

ROUSSEAU

Een begrip in KERSENBONBONS
MET STEEL
PINDAROTSJES met echte chocolade
PRALINÉ TRUFFELS

Chocoladeverwerkende industrie
ROUSSEAU
Langs de Hey 11
Industrieterrein Noord-Sittard

Installatiebedrijf Haas vof
CV installaties • Gas • Water • Sanitair • Onderhoud

Erkend installateur voor



Huur en Lease van CV-ketels

Hortensiastraat 40 • 6163 MJ Geleen
Tel./Fax: 046-4510521 • Mobiel 06-51083367

Oos Kaar



grote en kleine zalen zeer geschikt voor:
bruiloften, feesten, koffietafels, vergaderingen,
bijeenkomsten, borrels, enz.
Tevens is er een gezellig café

De accommodatie is geopend:
di., wo., do. en zat. van 19.00 tot 02.00 uur
Vrijdag van 16.30 tot 02.00 uur
Zondag van 19.00 tot 01.00 uur
Maandag gesloten

Tel. 046 - 452 64 10 Voor informatie: telefoon 046 - 452 13 78

Narren reizen dan de wereld rond, doen zo'n 5 à 6 landen aan en bij ieder land horen natuurlijk optredens en muziek. De zaal van het Kaar wordt omgetoverd tot cruiseboot. Iedereen die een kaartje koopt krijgt ook twee eet/bonnen en er wordt voedsel geserveerd uit de landen die op de cruise bezocht worden. Het eten wordt geserveerd door vrouwen in bijbehorende klederdracht en Mia is, samen met andere dames van de Narre verantwoordelijk voor het bereiden ervan. Alle mensen die die avond "meegaan op cruise" moeten verkleed zijn behalve Prins Mischa, prinses Carley en adjudant Jack (broer van de prins). Naast deze nieuwe activiteiten worden natuurlijk de zieken en bejaarden van Overhoven bezocht, diverse prinsesrecepties in Sittard en omstreken, België en Duitsland en als afsluiting en hoogtepunt worden de "Drie daag van Euverhaove" gevierd.

Mischa mag voor al deze activiteiten gebruik maken van een speciale prinsenauto samen met Carley en hij wordt begeleid door adjudant Jack en Mia als chauffeuse. Mischa moet natuurlijk goed op zijn scepter letten want als hij die kwijt raakt kost het hem een vat bier. Mischa is van plan om de scepter niet af te staan en als het echt nodig is mag dat alleen aan adjudant Jack.

Het prinsenpak dat Mischa gaat dragen is uitgevoerd in de Narre-kleuren rood en groen. Dit pak is gemaakt door Betsy Donners van de Rijksweg. Zij maakt ook het pak van de stadsprins. Het pak van Mischa is het 11^{de} pak dat Betsy maakt voor een prins van de Narre. Mia heeft de kleren voor prinses Carley gemaakt en beide pakken zijn erg mooi geworden volgens Mischa en Carley.

De Narre hebben dit jaar nog een nieuwtje: dit jaar wordt er voor het eerst een echte Narrevlag uitgegeven en de vlag is te koop.

Wensen

Mischa en Carley hopen dat de mensen van Overhoven de Narre dit jubileumjaar en ook in de toekomst in grote getale ondersteunen door hun aanwezigheid bij en deelname aan de diverse activiteiten. Ook hopen zij dat de Overhovenaren de Carnavalsoptocht van Overhoven buiten op straat komen bewonderen en niet binnen blijven staan. Mischa en Carley wensen iedereen "vääöl sjpas" en zij hopen een geweldige jaar met alle mensen samen te beleven. De spreuk van Prins Mischa de 1ste luidt als volgt:

*Es driede prins van de Sjtelt
zörg ich veur de sjoonste vastelaovend van de welt.
Mien koksmütsj ruul ich in veur de prinse sjteek en de Nar,
want deeze vastelaovend trèkke veer de kar.
't Maak neit oet waat geer drènk
ein pilske of get frisj,
doot allemaol mit, maak sjpas!!!
en houw op die kis!!!*

Op de laatste vraag of de familie Stelten nog eens een prins kan leveren in de toekomst antwoordt Mischa dat de enige mogelijkheid is dat vader Frans over heel veel jaren misschien in aanmerking komt voor "Prins van de KBO" en wie weet, wordt dan wel een traditie doorbroken en wordt hij samen met Mia het eerste "Senioren prinsenpaar".
Wijkblad Overhoven wenst Prins Mischa en Prinses Carley "eine geweldige Vastelaovend" toe en heel veel succes met werk en hun toekomstplannen!

WIJ FELICITEREN

Narre Prins Mischa
Narre Prinses Carley
Seniorenprinses Rika
Jeugdprins Stan
Noots Biejein Prins Dolf I



Het leven daagt je uit.

DE 55- PLUS BEURS

Eerste stand: De Nederlandse vereniging voor een vrijwillig levenseinde.

Tip: is je huisarts principieel tegen euthanasie zoek dan nu een andere. Anders ben je te laat.

De dame achter de stand overhandigt mij een Wil Pil maar dat zijn gewoon pepermuntjes. Maar ik heb de pil nog steeds in mijn jaszak, ik vertrouw het toch niet.

Bij stand 2 kunt U zich laten informeren over de zogenaamde groene uitvaartkist. Deze kisten zijn van dennen- en beukhout en komen uit Nederlandse bossen die eigendom zijn van Staatsbosbeheer. Deze zijn DUURZAAM, je ligt er toch maar drie dagen in en dan gaat hij de oven in.

Ik sta nu bij de stand van clickbrillen, een leesbril die aan de voorkant open en dicht gaat. De bril bestaat uit TWAALF onderdelen en past zich bij elke kleding aan. Van de clickbril is het maar een kleine stap naar het clickgebit. Wie zijn mond heeft laten inrichten met een polyester eethoek, maar altijd klaagt over pinda's die ergens onder kruipen, kan baat hebben bij het clickgebit. Nooit meer gedoe met kleefpasta en gewoon "sluwe Sjaantje sloeg de slome slager zeggen" zonder dat een omstander zich beklagt dat er een gebit in zijn koffie zit.

Ik kom nu de bij allergie stand. Allergie is een welvaartziekte, vroeger was 1 op de 9 Nederlanders ergens allergisch voor, daarna 1 op 7 en nu 1 op 3. Binnenkort is dat 1 op 1.

Oké, ik ga nu naar damesondergoed kijken, correctie ondergoed als de push-up broek, een gevaarte waarin 55- plus vlees een halt wordt toegevoerd.

De stand van het Maasstad ziekenhuis waar lichtbeelden worden vertoond van vaginale verzakkingen, laat ik dan ook maar voor gezien.

Je kunt er ook een Jus kopen die levensverlengend is. Kost € 44,- per fles.

En zo behandelt de beurs voor de 55- plusser van nu alle facetten van het leven. Er zijn nog diverse stands. Aan de orde zijn Parkinson, Incontinentie, Dementie, Slechtziend, Slechthorend, Depressie, Stand met de nieuwste rollators enz. Echt opwekkend. Vergeten te vermelden de hartstichting, reumastichting, nierstichting en last but not least K.W.F. Ik raad het iedere 55 plusser aan om het volgend jaar de beurs te bezoeken.

Opeens klampt mij een enge man aan.

*Wilt u de warmte van God?
Nee hoor, dank U.
Maar waarom niet? Hij is er ook voor U.*

Meneer ik heb het al warm zat.

Waarmee het bewijs wordt geleverd dat de 55- plussers van nu misschien last hebben van dikke benen, slechte ogen en rode bulten, maar dat humor volkomen leeftijdloos is. Na de ernst van ziekte en dood is er een ruimte in de vorm van een senioren big band. Wijsjes als de klok van Arnemuiden galmen door de Ahoy.

A.V.

Heinseweg 23
 6131 BR Sittard

Telefoon (046) 451 35 72

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,
 zaterdag van 9.00-13.00 uur

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



invocare
 zorg voor de juiste zorg

*Bent u als op zoek naar thuiszorg?
 Invocare levert THUIS.ZORG OP MAAT!*

Wij werken met een klein en hecht team van gekwalificeerde zorgverleners. Voor u betekent dat de zekerheid van vertrouwde hulp aan huis. Invocare is een professionele Thuiszorgorganisatie. Wij richten ons op zorgvragers met en zonder een Persoonsgebonden Budget (PGB). Bij ons staat PGB voor Persoonlijk, Gedreven en Betrokken.

Invocare: zorg voor de juiste zorg.

Elststraat 1 | 6191 JW Beek | 046 - 744 00 26 | www.invocare.nl | info@invocare.nl

EVEN VOORSTELLEN:

De veelzijdige vakman voor al uw grote en kleine klussen

* Keukens	* Badkamers
* Tegelwerk	* Verbouwen
* Onderhoud	* Renovatie
* Dakkapellen	* Vloeren leggen
* CV-installaties	* Loodgieterswerk
* Timmerwerk	* Dakramen

Win een ballonvaart voor 2 personen!!

Kijk op www.klussenier.nl

DE KLUS ENIER

De Klussenier Jo Kuipers
 Overhoven 82
 6136 EG Sittard
 Tel. 046 - 4260927
 mobiel 06-42204875
j.kuipers@klussenier.nl
www.jokuipers.klussenier.nl



Ankie Dormans-Thewissen
pianodocente

Beekstraat 28
 6136 EK Sittard
 046-4580318



Parochie

Overhoven

Parochiecentrum: Geldersestraat 37, 6136 AS Sittard
Tel.: 046-458 30 23
Bereikbaar: maandag gesloten
Dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 - 12.00 uur
donderdag van 10.00 - 11.00 uur
Postbank 1035314 / Rabobank 147635594
t.n.v. Parochie H. Hart - Sittard



H. Mis:
Zondag 11.15 uur

Administrator:
Mgr. Deken W. van Rens, 046-4512275

MEDEDELINGEN

Vrijdag 5 februari wordt het H. Vormsel toegediend aan de kinderen van groep acht.
Zondag 28 februari zingen de Tamboerijnen. Zij vragen nog nieuwe leden. Geweldig was het initiatief van een paar moeders om mee te zingen op Kerstavond, maar het blijft een gelegenheidskoortje!
Jongens en meisjes meld je aan! en zorg dat de Tamboerijnen weer meer leden krijgen.

GEDOOPT

Danique Wolters, Dr. Philipsstraat 93, werd gedoopt op 10 januari 2010.

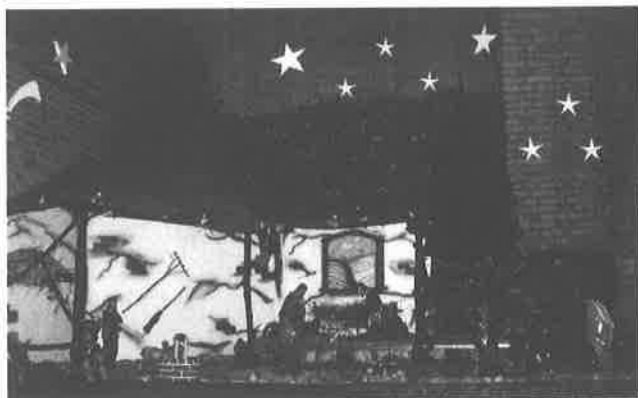
OVERLEDEN

Op 8 januari is overleden mev. Lèn Hoenjet-Eijkenboom in de leeftijd van 80 jaar, woonachtig Hasselholtstraat 11.
De zeswekdienst wordt gehouden op 21 februari om 11.15 uur.
Op 11 januari is overleden mev. Dien Scheffer-Heijmans in de leeftijd van 81 jaar, woonachtig Janekersvaart 2.
De zeswekdienst wordt gehouden op 28 februari om 11.15 uur.

H. MISSEN RONDONOM CARNAVAL

Zaterdag 13 februari: Gebed bij het dorpskruis
Carnavalszondag 14 februari: 11.15 uur Volkszang
Aswoensdag 17 februari: 19.00 uur Cantate
U kunt dan het askruisje komen halen in de kerk.

BEDANKT



Heeft u ook de mooie kerststal gezien in onze kerk? Deze was ronduit geweldig. Vele vrijwilligers hebben hieraan gewerkt. Jongeren hebben gelast onder het toezien van iets ouderen. Samen hebben ze de opzet bepaald, het beeld van de H. Barbara moest zelfs even verhuizen!
Ook onze eigen klussengroep heeft hard meegewerkt en de kerstbomen, ook dit jaar weer geschonken door dhr. C. Cremers, maakten het plaatje compleet.
Bedankt, wij zijn erg blij met de inzet van allen.

BLASIUSZEGEN

Na de H. Mis van 7 februari is het mogelijk om de Blasiuszegen

te ontvangen. Volgens een middeleeuwse traditie is dit ritueel vooral bedoeld ter voorkoming van keelaandoeningen en andere kwalen.

OPROEP

Gevonden vóór de kerk !!!!



Hondenbezitters, wellicht kunt u een zakje meenemen en een schepje. Uw hond weet niet beter, maar u wel!!!!



ACTIE KERKBALANS

Onze Kerk, onze parochie is van blijvende waarde

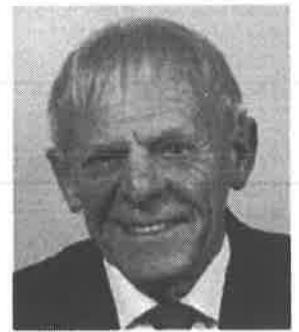
In heel Nederland staan kerkdeuren open voor iedereen. Dat is alleen mogelijk als parochies en gemeenten financieel worden gesteund. Al bijna veertig jaar maakt de jaarlijkse Actie Kerkbalans dat mogelijk. Vijf Nederlandse kerken deden tussen 16 en 31 januari een beroep op hun leden voor een financiële bijdrage ten behoeve van de plaatselijke parochie, gemeente en kerk. Jaarlijks zijn meer dan een half miljoen vrijwilligers in de weer, die enkele honderden miljoenen euro's bij elkaar krijgen. Kerkbalans is daarmee de grootste financiële inzamelingsactie van Nederland.

De Kerk is van blijvende waarde, luidt de slogan van de Actie Kerkbalans. Dat geldt ook voor elke parochie: 'onze kerk, onze parochie is van blijvende waarde'. Voor honderdduizenden mensen in ons land is deze blijvende waarde absoluut waar. Het geloof speelt een belangrijke rol in hun leven. In de Kerk vinden ze steun, kracht, rust, houvast, contact met God en nog veel meer waardevolle zaken.

Net zoals duizenden parochies elders in het land wil ook onze parochie een waardevolle inspiratiebron voor mensen zijn. Door het Evangelie te verkondigen en in de praktijk te brengen.

Geloven is gratis, maar het werk van onze parochie moet wel gefinancierd worden. Daarom doen ook wij in 2010 weer mee met de Actie Kerkbalans. De jaarlijkse financiële actie waarmee u onze parochie ondersteunt en in stand houdt. Kerkbalans wil begrip kweken voor het feit, dat een parochie of kerkelijke gemeente veel kosten moet maken, juist om 'als gemeenschap' te kunnen functioneren. Geen enkele gemeenschap kan immers geven, zonder ook te ontvangen.

Uw bijdrage wordt gebruikt voor de lopende kosten om de deuren van onze kerk open te kunnen houden en u welkom te



Piet Veugen
046-4516690

Ook de komende 4 jaar
op de bres voor ouderen en
minder validen.

Balans

(Voorheen ouderenpartij)

Lijst 7

Nr 2

heten. Daarnaast gaat ook veel geld naar sociale activiteiten. Uit onderzoek blijkt dat de kerken met hun sociale activiteiten (zoals pastorale zorg, diaconale hulpverlening, jeugdwerk, gemeenschapsvorming, recreatie, vorming, toerusting en overig cursuswerk) jaarlijks circa 1,2 miljoen mensen bereiken. Op deze terreinen zetten zich ongeveer 100.000 kerkelijke vrijwilligers in.

De culturele activiteiten van de kerken (zoals bedevaarten en het openstellen van kerken voor concerten en festivals) bereiken jaarlijks circa 1,6 miljoen mensen en worden gedragen door 30.000 vrijwilligers.

De eigen bijdrage (naast overheidssubsidies) van parochies en gemeenten aan rijksmonumentale kerkgebouwen bedraagt 30 miljoen euro per jaar. Ook in onze parochie behouden wij met uw steun de kerk als markant herkenningspunt van Overhoven. Maar bovenal is en blijft de kerk een plek om God te ontmoeten, een plek van inspiratie, waar we samen komen voor de grote momenten in het leven, zoals doop en huwelijk, en waar we elkaar steunen op momenten van rouw en verdriet. Onze kerk is zo van blijvende waarde!

Doe mee met de Actie Kerkbalans. Uw steun is van blijvende waarde voor onze Kerk, voor onze parochie! Kijk voor meer info: www.kerkbalans.nl

DONATIE VOOR SLACHTOFFERS AARDBEVING HAÏTI

Kerk in Nood heeft noodhulp toegekend aan de slachtoffers van de aardbeving in Haïti. Geef ook een bijdrage voor de hulp aan Haïti. Dat kunt u doen door het machtigingsformulier in te vullen dat u kunt vinden op www.kerkinlood.nl. Giften worden besteed via de nuntius in Haïti.

U kunt uw donatie ook rechtstreeks overmaken op banknummer 22 71 75 484 t.n.v. Stichting Kerk in Nood te 's-Hertogenbosch o.v.v. "Haïti"

GELE KAART VOOR HARDRIJDERS

Leerlingen van basisschool Overhoven hebben maandag 18 januari op de Kastelenweg in de wijk Overhoven weggebruikers aangesproken op hun verkeersgedrag. Wethouder Guyt reikte samen met de leerlingen gele kaarten uit aan verkeersovertreders. Schoolkinderen, leerkrachten, ouders en bewoners waren aanwezig om het project te ondersteunen.



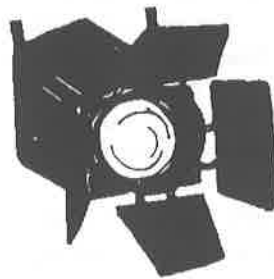
Resultaten eerste dag

Tijdens de eerste dag van het project werden 18 waarschuwingen gegeven voor het overschrijden van de maximum snelheid van 30 km/u. De politie controleerde met een lasergun de



snelheid, waarbij de hoogste gemeten snelheid 54 km/u bedroeg. Ook werden twee bestuurders gewaarschuwd omdat zij hun autogordel niet gebruikten. Overtreders van de snelheid kregen de eerste twee dagen een waarschuwing in de vorm van een gele kaart, daarna ging de politie over tot verbaliseren. Het Verkeershandhavingsteam van de politie Limburg-Zuid pakt de verkeersonveiligheid in de wijk Overhoven aan. Aanleiding hiervoor zijn de aanhoudende klachten van wijkbewoners over de snelheid van het verkeer in de wijk.

IN DE SCHIJNWERPER



HET WEER

Wat een weer zei de wasvrouw die aan de was was'. Bestaat er één gespreksstof die meer gebezigd wordt dan het weer? Bij bijna elke begroeting komt dat thema ter sprake. Maar zelden is het weer goed.

Ie warm of te koud. Het deugt nooit. Bovendien zijn er een massa weerpropheten die met professie hun voorspellingen doen. Geen twee hetzelfde.

De tijd ligt nog niet zo heel ver achter ons dat het weer afgelezen werd aan het uitspansel met of zonder wolken. Men wachtte het uiteindelijke resultaat af en nam eventueel maatregelen. Hoe heel anders is het tegenwoordig. Weg het 'weerhuisje' met het mannetje dat naar buiten kwam als er slecht weer op komst was en het vrouwtje dat naar buiten kwam als er mooi weer op komst was. En, hoe werd de windrichting ook weer bepaald? De haan op de kerktoren of de rook van de schoorsteen waren richtingaanwijzers. Noord, oost, zuid of west. Hoe dan ook, maar goed dat niemand in staat is het weer naar zijn hand te zetten. Zo wordt iedereen er mee geconfronteerd, geen mens uitgezonderd. Ieder kan op zijn manier voorzieningen treffen om de weersinvloeden toe te juichen of te verfoeien. In winterse omstandigheden met sneeuw en ijs verandert ineens het individuele en wordt beroep gedaan op het gemeenschappelijke. Waar de weg het domein is van de overheid, is het trottoir een strook waarop elke aanwonende zorg kan besteden aan het voorkomen van glij- en/of valpatronen. Voetgangers, de zwakste schakel in het verkeer, verdienen ons aller verantwoordelijkheid. Immers zij veroorzaken geen verkeershinder, blijven mobiel en zijn milieuvriendelijk. Voor jong en oud een vriendelijk gebaar.

Alle voorzieningen ten spijt, de mensen (geleerden) maken de almanak, maar God maakt het weer!



De twee Stadspartijen van Sittard, Born en Geleen trekken vanaf 2010 samen op als de STADSPARTIJ. Met kennis, kwaliteit en jarenlange ervaring werken wij voor U aan een leefbare en veilige gemeente.

De **STADSPARTIJ**

- zet zich in voor een veilige, leefbare, gezonde en sociale samenleving waarin respect is voor iedereen van goede wil.
- vindt dat het gemeentebestuur het individuele belang van burgers, instellingen en bedrijven moet respecteren. Indien het algemeen belang prevaleert, dient dit helder en duidelijk aan de inwoner, de vereniging of de ondernemer te worden uitgelegd.
- streeft naar een hoge mate van vrijheid voor inwoners, verenigingen en ondernemers.
- staat voor een gemeentelijke samenleving waarin plaats is voor iedereen. Iedereen dient bij te dragen aan het goed functioneren van onze samenleving.

Voor de raadsperiode 2010 – 2014 stelt de **STADSPARTIJ** als doelen dat Sittard-Geleen

- een openbare ruimte krijgt waarin inwoners zich veilig en prettig voelen en gezond kunnen leven.
- een gemeente wordt waar niemand ongewild in een sociaal isolement of in een situatie van armoede komt te verkeren.
- een ondernemersvriendelijke gemeente wordt en als winkelstad weer op de kaart komt te staan.
- een gemeente wordt met lage parkeertarieven en blijvend gratis bewonersparkeren.
- een gemeente wordt waarin het verenigingsleven bloeit.
- een gemeente wordt die haar cultuurhistorie in ere houdt.
- weer een voortrekkersrol krijgt als duurzame en groene gemeente.
- een gemeente is die trots is op haar ouderen en zorgzaam voor haar jeugd.
- een gemeente wordt waarin voetgangers, fietsers als automobilisten zich veilig en zonder veel oponthoud kunnen verplaatsen.
- zuinig omgaat met financiële middelen, maar niet schuwen om te investeren indien noodzakelijk.
- een gemeente wordt waarin niet meer heffingen en belastingen worden geheven dan strikt noodzakelijk.

SPECIFIEK VOOR OVERHOVEN vinden wij het volgende van belang:

- Spoedige aanpak van het verloederde Mariahof en omgeving
- Goede speelplekken voor de jeugd
- Verkeersveilige woonstraten
- Grondige renovatie van het hoofdspeelveld van V.V. D.V.O.

**ZODAT HET IN OVERHOVEN FIJN WONEN IS
VOOR JONG EN OUD MET BREDE STEUN
VOOR HET GEVARIËERDE VERENIGINGSLEVEN !**

De **STADSPARTIJ** belooft U geen gouden bergen.
Wat wij beloven is dat wij er samen keihard tegenaan
zullen gaan om voor U onze visie gestalte te geven !

SAMEN STERK AAN HET WERK !

Geen Haags gedraal,
maar duidelijke taal !!
Stem dus op 3 maart lokaal.



STADSPARTIJ - Lijst 5 - nr. 1 - Fred den Rooijen - Overhoven

DE KINDERHOEK

Hallodielo,

Hebben jullie leuk in de sneeuw gespeeld de afgelopen weken?
Maar nu is die weg en op naar Carnaval!
Daarom hebben we de nieuwe jeugdprins van de Narre geïnterviewd.

We eindigen met een versje over de carnavalskleuren.

11 vragen aan onze nieuwe jeugdprins:

1. Wat is je naam?
Jeugdprins Stan Stelten de eerste.
2. Hoe oud ben je ?
Ik ben 10 jaar, een week na carnaval word ik 11.
3. In welke groep en op welke school zit je?
Ik zit op basisschool Overhoven, in groep 7\8, in het deel van groep 7 bij Meester Marcel.
4. Hoezo heb je je opgegeven?
Ze hebben me opgebeld en ik was al meteen enthousiast.
5. Waarom denk je dat je bent uitgekozen?
Mijn vader Maurice was de allereerste jeugdprins van Overhoven.
6. Hoe zou je je verkleden als je geen jeugdprins was geworden?
Soldaat vind ik wel leuk.
7. Zit carnaval bij jullie in de familie?
Ja, we houden allemaal wel van carnaval.
8. Denk je dat er nog opvolgers in de familie zitten?
Ja, mijn broertje vindt het denk ik wel leuk en is daar wel het type voor. Hij zit nu ook al in de raad van elf!
9. Hoe voelde je je toen je hoorde dat jij jeugdprins was geworden?
Ik was blij dat ik de jeugdprins werd en kon niet wachten tot de kinderzitting.
10. Wat ga je doen als jeugdprins?
Handen schudden en naar de mensen zwaaien.
11. Heb je al een keer in de optocht meegelopen en hoe was het?
Ja, het was heel leuk maar ik heb nog nooit op zo'n grote wagen gestaan. Dat is nieuw voor me.

Nou Stan, bedankt voor het interview en pas op dat je niet van de wagen af valt.

Hier komt het carnavalskleuren versje:

De appel

Rood appeltje rond,
val eens op de grond,
want je mag best weten,
ik wil jou graag eten.
Appels zijn gezond!

De banaan

Grote gele banaan
waar kom jij vandaan?

Uit verre vreemde landen?
Ik pel je uit je schil,
omdat ik je proeven wil.
Hap tussen mijn tanden.

De peer

Peertje, groen meneertje,
jij smaakt vast heel zoet.
Uit je buik vol perensap,
neem ik straks een grote hap.
Vind jij dat wel goed?

Groetjes Emma en Lotte.

PS: Nog veel plezier met carnaval!

TALENT GEZOCH!!!

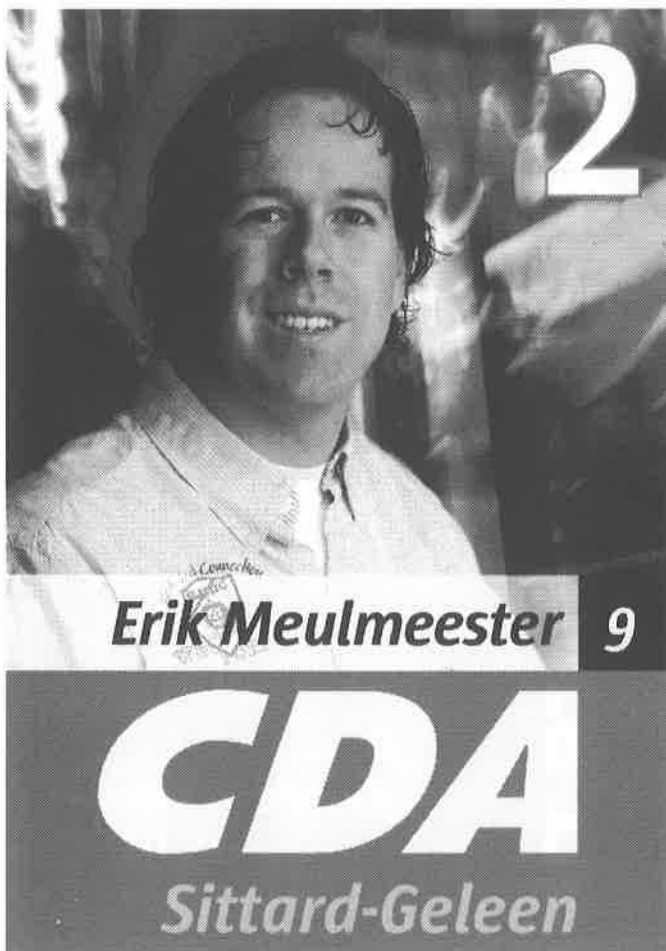
Op zaoterdichaovend 13 maart 2010 tösje 20.00 u en 22.00 u organiseer ich in Oos Kaar in Euverhaove 'n ½Vaste Sjepektakel.

De opbrengs van dezen aovend is veur 't opknappe van het pieporgel in de H.Hartkirk in Euverhaove.

Kënste gout zènge, danse, moppe tappe, buutreednen of get angesj??? Laot 't mich effe weite en maak wellich dien debuut of 'come-back' op 13 maart 2010!

R.T. (Rob) Hodzelmans, Meishagerstraat 13,
6151 BZ Munstergeleen. Telefoon 046-4527265/06-13586053

Email: rthodzelmans@home.nl



**FYSIOTHERAPIE
DE BAANDERT**

**MEDISCH CENTRUM
OVERHOVEN/HOOGVELD**

MANUELE-, SPORT-, BEKKENBODEMTERAPIE,
MEDISCHE TRAINING EN FYSIOSPORT
NU OOK SPECIAAL PROGRAMMA VOOR COPD EN DIABETES PATIËNTEN

DE BAANDERT: HENRI WELTERSSTRAAT 72
MEDISCH CENTRUM OVERHOVEN-HOOGVELD DR. PHILIPSSTRAAT 2 TEL.: 046-4513965

WWW.FYSIOSITTARD.NL

Apotheek Overhoven-Hoogveld

*Dr. Philipsstraat 2a, 6136 XZ Sittard
T: 046-4584950 F: 046-4516399*

*www.apotheekoverhoven-hoogveld.nl
info@apotheekoverhoven-hoogveld.nl*

***Gaat u naar het buitenland
denk aan uw reisvaccinaties!!***

DePcDokters.nl



**Reparatie en installatie
van:
pc's en netwerken
Dataherstel
Service aan huis
Partner xs4all
Partner kpn**

**De PcDokters.ltd mail: info@depcdokter.nl
tel. 046-4583185 / 06-21516600
Rijksweg Noord 54, Sittard**



BASISSCHOOL OVERHOVEN

Geldersestraat 28
6136 AT Sittard
T 046-4512370
F 0842249483
info@bsoverhoven-sittard.nl
www.bsoverhoven-sittard.nl

WIJ WENSEN U ALLEMAAL EEN GELUKKIG, MAAR VOORAL GEZOND NIEUWJAAR

ZEER GESLAAGDE KERSTMARKT

Donderdagavond 17 december was het gezellig en sfeervol op school tijdens de zeer druk bezochte Kerstmarkt, georganiseerd door team en ouderraad.

Kinderen, leerkrachten, de oudervereniging en een groep actieve ouders zijn druk bezig geweest met de voorbereidingen voor deze kerstmarkt. **BEDANKT ALLEMAAL**

ST. NICOLAAS BEZOEKT ONZE SCHOOL

Op vrijdag 4 december bracht St. Nicolaas een bezoek aan onze school. In een treintje kwam hij met zijn Pieten en cadeaus aan. Maar hij was wel even de weg kwijt. Hij wilde de kerk bezoeken. Gelukkig waren heel veel kinderen en ouders buiten. Ze riepen naar St. Nicolaas. Gelukkig hoorde hij het en kwam naar onze school.

JUF EMELIE HEEFT AFSCHIED GENOMEN VAN ONZE SCHOOL

Juf Emelie heeft na 44 jaar in Overhoven werkzaam te zijn geweest ons per 1 februari verlaten. Op haar eigen verzoek is dit in besloten kring gevierd. Op donderdag 28 januari vierden we haar feest met de kinderen. Wij willen haar bedanken voor haar geweldige inzet in de afgelopen jaren en wensen haar een fijne, welverdiende en gezonde toekomst.

JUF MICHELLA COX IS BENOEMD ALS OPVOLGSTER VAN JUF EMELIE

Eind november is er een vacature geplaatst door Focus voor de opvolging van juf. Emelie. Begin december hebben de sollicitatiegesprekken plaatsgevonden. Juffrouw Michella Cox is benoemd. Wij wensen haar veel succes in haar nieuwe baan bij ons op school.

DIRECTIES EN INTERNE BEGELEIDERS VAN ANDERE SCHOLEN BRENGEN BEZOEK AAN ONZE SCHOOL

Op 3 december bracht een aantal directies en interne begeleiders van andere scholen een bezoek aan onze school. Ze kwamen kijken naar onze manier van werken en onze onderwijskundige ontwikkelingen.

Op deze ochtend heeft de directie van basisschool Overhoven verteld wat onze visie is en hoe wij werken. Het tweede gedeelte van de ochtend zijn onze bezoekers een kijkje gaan nemen in de klassen en hebben in de praktijk kunnen zien hoe wij in de groepen hier invulling aan geven. Dit hebben wij als zeer positief ervaren.

OVERBLIJFKRACHTEN VOLGEN CURSUS

De overblijfkraften die bij ons op school de tussenschoolse opvang (het overblijven) verzorgen, volgen regelmatig cursussen.

We vinden het belangrijk dat deze mensen bijgeschoold worden. In samenwerking met MIK (Maatwerk in Kinderopvang) is een cursusprogramma opgesteld.

VERKEERSPROJECT IN OVERHOVEN

Bij de bewoners van de wijk Overhoven bestaat reeds langere tijd een gevoel van verkeersonveiligheid. Men geeft aan dat er te hard wordt gereden in hun wijk, terwijl deze wijk is ingericht als

een 30 km-zone gebied. Dit met name ook voor de veiligheid van spelende kinderen.

Voor de aanpak van dit probleem wordt door de politie een project opgestart. Het Team Subjectieve Verkeersonveiligheid (TSV) zal vanaf 18 januari 2010 een aantal weken in de wijk aanwezig zijn om de verkeersdeelnemers te controleren en zonodig te bekeuren. De eerste week, vanaf 18 januari 2010 begon de politie met het geven van waarschuwingen. Daarbij worden de kinderen van groep 8 van de basisschool Overhoven betrokken. De achterliggende gedachte is dat ook de kinderen een veilige wijk willen waarin zij spelen, oversteken en hun route naar school afleggen.

De politie gaat de weggebruikers controleren en zonodig laten stoppen. Onder toezicht van een politieagent mogen de kinderen aan verkeersovertreders een gele kaart uitreiken.

GIPS PROJECT OP SCHOOL

Project voor groep 8 over gehandicapten en hoe het is om gehandicapt te zijn. In december waren er op school 2 dagdelen voor de kinderen met de gehandicapten:

1. Kinderen ervaren zelf in de praktijk hoe het is om gehandicapt te zijn. Hoe is het om o.a. blind te zijn en met een blindenstok te moeten lopen, hoe is het om je altijd in een rolstoel te moeten voortbewegen
2. Er is een kringgesprek met de gehandicapten over hun ervaringen

* Het GIPS project heeft in 2004 het Nationaal Compliment gewonnen, voor het beste vrijwilligersproject van Nederland.

MEDEZEGGENSCHAPSRAAD OUDERBETROKKENHEID

Een tijdje geleden hebben de ouders van onze school een brief ontvangen van de MR met als onderwerp ouderbetrokkenheid. Binnen de Medezeggenschapsraad van onze school, waar ouders en leerkrachten zitting in hebben, willen we heel bewust gaan kijken hoe we de samenwerking en betrokkenheid tussen de school en de ouders nog beter kunnen laten verlopen. Om het traject te starten hebben wij de ouders gevraagd naar een prettige, positieve ervaring met school en een verbeterpunt. We hebben bijna 50 reacties mogen ontvangen. In de MR vergadering hebben we alle opmerkingen gelezen en geïnventariseerd. Tijdens de volgende MR vergadering van januari zullen we de gegevens nader analyseren. Daarna zullen de gegevens en mogelijke verbeterpunten bekend gemaakt worden.

OPTREDEN VAN ONS SCHOOLORKEST

Ons schoolorkest, onder leiding van Karin Colaris, zorgde op vrijdagmiddag 4 december voor groep 6 t/m 8 voor een prachtig optreden. De kinderen, maar ook de leerkrachten zongen uit volle borst mee met de liedjes.

CREA-MIDDAGEN WEER GROOT SUCCES

De Crea-middagen waren weer een groot succes, zowel leerkrachten als leerlingen en begeleidende ouders waren zeer tevreden. Ook de leerlingenraad keek terug op geslaagde Crea middagen. Een aantal activiteiten stond in het teken van de Kerstmarkt, maar daarnaast waren nog voldoende andere keuze mogelijkheden. De volgende workshops werden aangeboden: Scoubidou, kaarten maken, kerstboomhangers, koken, borduren, buikdansen, tempex op doek, schaken, engeltjes van bloempotten maken, raamdecoraties, kerstkaarten en een eland met gewei maken van triplex.

LEERLINGENRAAD

Zoals U weet hebben wij op onze school een leerlingenraad. We hechten veel waarde aan een goede samenwerking met ouders en leerlingen.

In de leerlingenraad is o.a. gesproken over de afrastering op de speelplaats. Verder is gesproken over het voetbalveldje en de goaltjes op de speelplaats. Naar aanleiding van deze

STICHTING WIJKBLAD

E-mail: wijkbladoverhoven@hotmail.com
J. van Eijk, Walborgstraat 3, tel. 452 23 17
G. Voet, Rolandsweg 2, tel. 451 88 89
H. de Man, Rijksweg Noord 193, tel. 451 59 88
T. Slangen, Rosmolenstraat 42', tel. 451 72 15
H. van Amelsvoort, Walborgstraat 9, tel. 451 38 58
J. Meeuvis, Kastelenweg 28, tel. 451 66 14

Schoonheidssalon Innerskin

Diana Cuijpers

Uw schoonheidsspecialiste

Hillenraedtstraat 2
6136 BS Sittard
+ 31 (0) 6 51390938
E-mail: dcuijpers@tiscali.nl

- * Gezichtsverzorging
- * Massage of Hotstone massage
- * Cosmetische hand-/voetverzorging
- * Rugbehandelingen
- * Overige

Phyro_{bio}dermie

AUTORIJDEN ZONDER RIJBEWIJS

Verkoop en reparatie van alle merken brommobielen,
nieuw en gebruikt, personen- en bestelauto's



Crombeen Autocenter

Officieel Bellier Dealer
45 KM auto's

Langs de Hey 13 - Sittard
Industrieterrein Noord
Tel. 046 - 458 38 38

www.crombeenuautocenter.nl

GOJO

MULTISERVICE

VOOR BESTRATINGEN EN KLUSSEN
IN EN OM HET HUIS
TEVENS LEVERING VAN ZAND

Goswin Fijen
Sittard

Tel. 06-51505171
Fax 046-4107040

Dagaanbiedingen

<p>Elke maandag</p> <p>Muesli- bollen 5 stuks 2,00</p> 	<p>Elke dinsdag</p> <p>Bartje® 5 stuks 1,50</p> 	<p>Elke woensdag</p> <p>Knabbel- stengel 5 stuks 2,00</p> 
<p>Elke donderdag</p> <p>Witte bollen of puntjes 10 stuks 2,50</p> 	<p>Elke vrijdag</p> <p>Appelflappen 4 stuks 3,50</p> 	<p>Elke zaterdag</p> <p>Croissants 4 stuks 1,75</p> 

Bakker Bart Sittard - tel: (046) 400 87 04 - fax: (046) 400 99 45



gesprekken hebben we besloten om op de speelplaats rond het voetbalveld een afrastering (ijzeren kooi) te plaatsen met grotere goaltjes. De bal verdwijnt daardoor ook minder vaak in de struiken. Leerlingen zijn hier erg blij mee. In gezamenlijk overleg met de leerlingenraad proberen wij zo samen te werken en verbeteringen aan te brengen.

AANMELDING NIEUWE LEERLINGEN

Kinderen die voor 1 oktober 2011 4 jaar worden dienen nu reeds aangemeld te worden. Het betreft hier dus alle kinderen die het volgend schooljaar 4 jaar worden.

Het lijkt heel vroeg, maar we verzoeken U nu reeds aan te melden.

Wilt U uw kind aanmelden of heeft U nog vragen voor U wilt aanmelden, bel dan even naar school voor een afspraak. (046-4512370). We verzoeken U het zorgpasje van uw kind mee te nemen voor het BSN nummer.

**Kijk voor meer informatie op onze website :
www.bsoverhoven-sittard.nl**

Heeft U kinderen tussen de 2 en 4 jaar en wilt U vrijblijvend informatie over het basisonderwijs of onze school of wilt U eens eens een kijkje komen nemen, bel dan voor een afspraak. U bent altijd welkom.

GA TRAINEN VOOR DE KENNEDY-MARS SITTARD!

Eindelijk is het weer zover; de Kennedy-Mars Sittard staat weer voor de deur! Op paaszaterdag 3 april kunt u de uitdaging weer aangaan. Deelnemers krijgen weer de kans om 80 km binnen 20 uur te lopen, een zeer zware opgave. Toch zijn de meeste mensen in staat om deze prestatie te leveren. Heeft u in het nieuwe jaar als voornemen om beter te letten op uw gezondheid en eindelijk eens te beginnen met sporten, maar heeft u geen zin in een 'verplicht' bezoek aan de sportschool? Dan biedt trainen voor de Kennedy-Mars zonder meer de uitkomst!

De hoeveelheid training valt overigens best mee. Bij voldoende doorzettingsvermogen kunt u binnen drie maanden gereed zijn voor een succesvolle Kennedy-Mars. Dus waarom niet starten met die voorbereidende training? U wordt er alleen maar beter van en zult ongetwijfeld de nodige calorieën kwijtraken. Een uur stevig wandelen levert een calorieverbruik van ongeveer 250 kcal op. Ter vergelijking; een uur zwemmen kost 350 kcal, een uur hardlopen 650 kcal. Het voordeel van wandelen is uiteraard dat het een inspanning is die veel langer kan worden volgehouden; netto winst dus! In het begin zult u worden geconfronteerd met allerlei ongemakken, maar het wandelen zal steeds makkelijker verlopen en het herstel gaat steeds sneller!

Trainingstip: om goed voorbereid te zijn, moet u van te voren toch zeker de dubbele afstand van de Kennedy-Mars in de benen hebben. Begin met een uurtje stevig wandelen, daarna enkele keren twee uur. Vervolgens ongeveer de volgende opbouw: 20 km - 30 km - 35 km - 40 km en ten slotte als training en test 50 km. Als die 50 km geen echte problemen opleveren bent u in staat om ook de 80 km te volbrengen. Tussen de trainingsmarsen een weekje rust geeft het lichaam de kans weer volledig fit te worden. Overigens kan een extra (avond)-wandeling tussendoor uiteraard ook geen kwaad. Tijdens de trainingstochten merkt u vanzelf wat uw zwakke punten zijn. Die kunnen voor iedere persoon verschillen. Wanneer u in groepsverband traint kunt u elkaar op moeilijke momenten ondersteunen. Daarnaast is het uiteraard erg gezellig met een trainingsmaatje op pad te gaan. Er is vast wel een vriend of vriendin waar u al eens mee hebt willen bijkletsen! U kunt ook aansluiting zoeken bij een wandelvereniging in de buurt. Naast de Kennedy-Mars vindt dit jaar ook weer de Swentibold-Mars plaats. Dit is een wandeltocht van 40 km en voert grotendeels over dezelfde route. Deze tocht gaat door het Land van Swentibold en zal in Roosteren op de route van de Kennedy-Mars aansluiten. Als klap op de vuurpijl vindt ook weer de Mini-Mars plaats, een wandeltocht van 10 km die loopt via Sittard, Einighausen en Limbricht weer terug naar Sittard. Dit is een erg leuke tocht om bijvoorbeeld met basisschoolleerlingen te lopen. Evenals vorig jaar mag de school met de meeste inschrijvingen het startschot geven! De opkomst voor deze tocht groeit ieder jaar! Beide laatstgenoemde tochten starten en finishen eveneens in de stadssporthal Sittard. Voor tips, bel 046 - 8503808 (secretariaat KMS-organisatie). Hier kunt u ook een overzicht aanvragen van wandel-tochten in de regio die geschikt zijn als voorbereiding op de Kennedy-Mars.

De tips en de trainingstochten, maar ook allerlei andere informatie over de Kennedy-Mars, bijvoorbeeld over de mogelijkheden tot inschrijven, vindt u ook op internet op www.kennedymars.org. Veel succes!

Kopij voor het volgende wijkblad kunt u tot uiterlijk 9 maart 2010 inleveren bij de heer H. de Man, Rijksweg Noord 193 of mailen naar wijkbladoverhoven@hotmail.com
Advertenties bij de heer G. Voet, Rolandsweg 2 te Sittard
Het volgende wijkblad verschijnt op 27 maart 2010

PROGRAM CV DE NARRE 2009-2010

Zao 6 fibberwarie	Euverhaovese vastelaoves Cruise	20:33	Oos KAAR
Zao 13 fibberwarie	Aöpening 3 dö! daag mit o.a.	v.a. 14:11	
	* Nar ophange * Plaatsje Wiekbord "Euverhaove" *		
	* Boum paote mit gedänketelke * Euverpeinzing aan ut döpskruuts * en bekendmaking Sjoons verselerte veurvinsten *		
Zön 14 fibberwarie	Vastelaovend !!!		
Mao 15 fibberwarie	D'n daag van Euverhaove	14:11	Oos KAAR
	Optoch in elge wiek		
	en aansjloetend böntje middig		
Dae 16 fibberwarie	Vastelaoves middig	14:33	Kerkzicht
	Aut Prinse Euverhaove		
	Oetreiking "Gouwe Zaeg"	22:11	Oos KAAR
	Nar begrave mit korte rondjgank	00:00	
Gou 17 fibberwarie	Esjekruutske haole in de Kirke	19:00	H.H. Kirke
	wonao heringbiete in Kerkzicht en Oos KAAR		

Jack

 **Bosman**

Bestratingen

Vakkundig advies, verkoop, aanleg

Industriestraat 33, 6135 KG Sittard
046-4527829

info@bosmanbestrating.nl
www.bosmanbestrating.nl



**Friture
Overhoven**

Norman en Peter

Heistraat 48
046-4523235

frites, snacks, frisdrank, ijs, snoep

**SLAGERIJ
R. SWIATALSKI**



**Fondue- en
gourmetschalen
Barbecue's**

Heistraat 32
OVERHOVEN
tel. 046-4529952

**BETER-
TUIN!**

Gespecialiseerd in:

- * Tuinaanleg / Tuinrenovaties
- * Bestratingswerk / Rioleringswerk in opritten of tuin
- * Snoei- en onderhoudswerk
- * Winter klaar maken van uw TUIN
- * Leveren en leggen van graszoden
- * Bezorging van de graszoden is bij ons gratis
- * Grondwerk en verhuur minigraver met machinist
- * Tuinontwerp

**Bel Gerust Voor Een Vrijblijvend Tuinontwerp
of Offerte**

Ons adres:

Overhoven 65
6136 EB Sittard
tel. 046-4511624

mobiel overdag bereikbaar: 06-54685657

e-mail: betertuin@home.nl

goudsmid

tom smeets



sieraden

- repareren
- graveren
- veranderen
- ontwerpen

walborgstraat 1 - (overhoven) sittard
tel. 4520212



Guus Timmermans

HERENMODE

Paardestraat 17 6131 HA Sittard
tel. 046-4526973 fax 046-4524667
e-mail: info@guus-timmermans.com