

Wijkblad Overhoven

28e jaargang, no 2, februari 2001

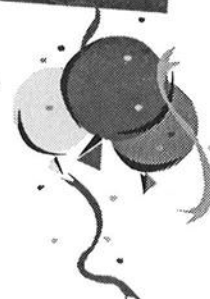
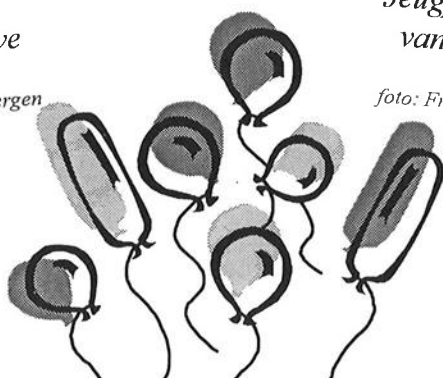


*Prins Jack I
van Euverhaove*

foto: Frans van Binsbergen

*Jeugprins Melvin I
van Euverhaove*

foto: Frans van Binsbergen



Snell Drukkerij Pasklaar

Voor Verantwoord Drukwerk

gelegenheidsdrukwerk (geboorte- en huwelijkskaarten)
zakelijk drukwerk
verenigingsdrukwerk
periodieken

- # kringlooppapier in allerlei soorten en maten
- # bijpassende kringloop-enveloppes
- # drukken met milieuvriendelijke(r) inkten

milieubewust en vriendelijk

overhoven 71 | 6136 eb sittard
tel. (046) - 420 01 25 | fax (046) - 420 01 51
e-mail pasklaar@antenna.nl

Wat heb ik nodig om altijd en overal te kunnen bankieren?



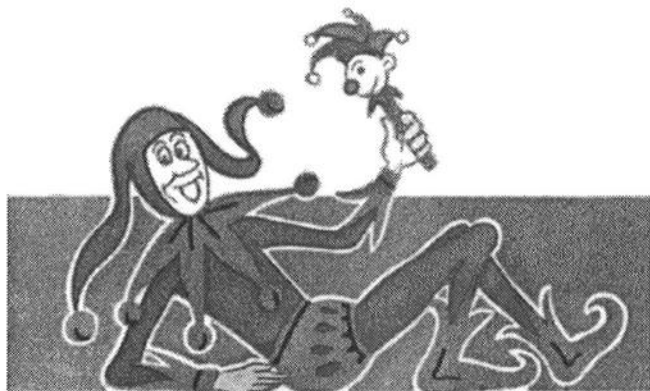
Met de nieuwe Rabox® regelt u uw bankzak
wanneer u maar wilt. En waar u maar wilt.
Eenvoudig, via uw computer of telefoon. De Rabox
bevat een CD-Rom en een DigiPass. Het ene is in een
handomdraai geïnstalleerd en geeft u gratis toegang
tot internet via Het Net. Het andere beveiligt al uw tra-
acties. U krijgt direct toegang tot al uw bankrekening-
en meer dan 100 internetwinkels waar u safe kunt shop-
pen. En een heldere handleiding legt uit hoe alles werkt.
Voor maar 10 euro (f 22,04) hebt u de complete Rabox
in huis. Dus als u altijd en overal wilt bankieren, kun-
nu naar de bank komen. Of kijk op www.rabobank.nl



Online in de samenleving.

Rabobank

Rabobank Sittard, Tempelplein 15, Sittard (046) 459 27 27



CARNAVAL 2001

Het Carnavalsweekend 2001 staat bijna weer voor de deur.

De belangrijkste dag van het Carnavalsgebeuren is voor de wijk Overhoven de maandag als de carnavalsoptocht weer door de straten trekt en wel op maandag 26 februari 2001.

De route is dit jaar als volgt: Geldersestraat richting Rijksweg Noord - Parallelweg Rijksweg Noord - Dr. Philipsstraat - St. Petrusstraat - Heistraat - Oude Heiweg - Dr. Philipsstraat - Nusterweg - Hillenraedtstraat - Rolandsweg - Schaloenstraat - Overhoven - P. Schreursstraat - Geldersestraat.

De optocht zal worden ontbonden voor het gemeenschapshuis Oos Kaar

Deelnemers aan de optocht kunnen zich inschrijven bij

- Wil Janssen, Rolandsweg 39, tel. 5515248
- Piet Zinken, Overhoven 45, tel. 4518264

Op carnavalsmaandag kan men zich ook inschrijven en wel in Café Kerkzicht van 12.11 uur tot 13.11 uur.

Het opstellen voor de optocht is van 13.45 uur tot 14.00 uur, terwijl om 14.11 uur de Overhovense Carnaval zijn hoogtepunt zal hebben met de start van de enige en echte Overhovense Carnavalsoptocht.

Verder hebben wij een vriendelijk verzoek aan de bewoners van de straten waar de optocht zal langskomen om hun auto's gedurende de optocht tijdelijk ergens anders te parkeren.

Hopend op een grote deelname, danken wij U voor Uw medewerking en wensen éénieder veel "Vastelaovesplezier" toe.

ALAAF - ALAAF - ALAAF

*Namens het optochtcomite van C.V. de Narre
Piet Zinken*

LIMERICK

Karnaval als aankondiging van een nieuw begin.
Geeft de burger moed en het leven weer zin.
Dus duiken wij
Weer vrolijk en blij
Met zijn allen de kroeg in.

O.V.R. Hoven



*Stadsprins Raphaël I
Heistraat 13, Euverhaove - Zitterd*

DE LAAMAEKER

teks: Henk Stessen; millodie: Willy Jongen

refrein:

Wurt eine laamaeker gebaore,
't allereesjte waat hae ruip dat is: "Alaaf!"
want oze Leiven Heer hiebaove,
dae levert ummer alle laamaekesj zo aaf.

couplet 1:

d' n echte vastelaovesgek dae wit waal waat ich mein,
dat broesje van 't bloud, jao dat krig hie jederein.
Dao zeen veer mit gebaore, dat nump os nemes aaf,
't versjandj kump mit de jaore, 't eesj kump ein alaaf.

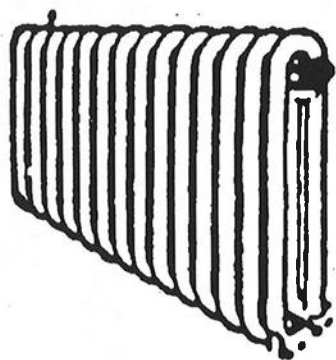
Zo waar dat vruiger, mer oug noe,
eine Laamaeker dae blif zie Zitterd troe.

couplet 2:

Dao zeen van allerhande luuj bie os hie oppe welt,
d' n eine zit mit zörg en d' n angere sjmit mit geldj.
Mer ein dènk dat is zeker en twiefel dao neit aan:
"de sjpas is d'r veur jeder, dènk dao mer altied aan."

Zo waar dat vruiger, mer oug noe,
eine Laamaeker dae blif zie Zitterd troe.

CENTRALE VERWARMING - GASINSTALLATIES



Fa. H. HAAS

RIJKSWEG NOORD 229
6136 AB SITTARD



Oos Kaar

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

De accommodatie is geopend:
di, wo, do. en za. 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

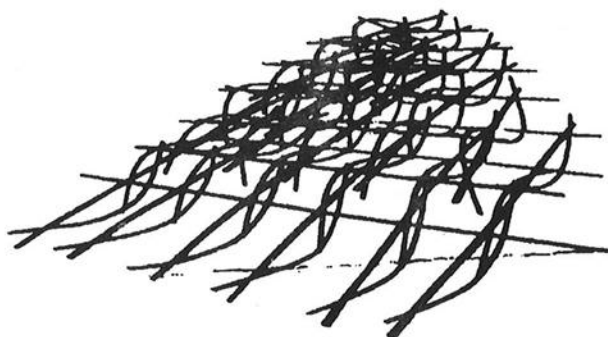
Tel. 046-452 64 10

Voor informatie en reserveringen: telefoon 046 - 452 13 78

BEGRAFENIS- EN CREMATIEVERZORGING WAUBEN BV

Sittard

Telefoon (046) 451 35 72



BAKKER
honings

HEISTRAAT 30 - TEL. 046-4514709 - SITTARD
uw bakspecialist voor brood en banket



MYA de MAN

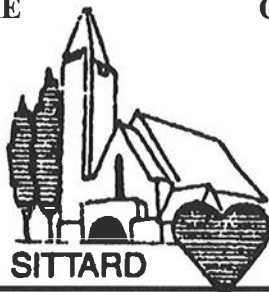
- * Schoonheidssalon voor hem/haar
- * Complete gezichts- en lichaamsbehandelingen
- * Behandeling volgens afspraak

Rijksweg Noord 193
6136 AB Sittard
Telefoon 046-4515988



Lid ANBOS

Parochiecentrum: Geldersestraat 37, 6136 AS Sittard
 Tel. 046-4583023
 Bereikbaar:
 Maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
 Pastoor J. van Maanen,
 Heistraat 41, 6136 BA Sittard. Tel. 452 33 55
 Postgiro 1035314; Rabobank 147635594
 t.n.v. Parochie H. Hart - Sittard



Eucharistievieringen:
 Dinsdag t/m vrijdag: 19.00 uur
 zaterdag: 19.00 uur
 zondag: 11.00 uur

BASISTRAINING TELEFONISCH HULPVERLENEN

De telefoon is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Overall maken mensen van dit communicatiemiddel gebruik. Ook in de hulpverlening. Daar wordt de telefoon o.a. gebruikt om afspraken te maken, informatie te krijgen en om gesprekken te voeren.

De S.O.S.-Telefonische Hulpdienst voegt daar nog aan toe dat mensen anoniem kunnen blijven. Die anonimiteit maakt dat de drempel om te praten over zaken, die erg gevoelig zijn of na aan het hart liggen, erg laag is. Je hoeft je immers niet bekend te maken; je kunt vrijblijvend en zonder consequenties praten over dat wat je bezig houdt. Over je angsten en twijfels, over je schaamte, je zorgen en verdriet. Over datgene wat je ooit is overkomen en waarover je nog nooit met iemand hebt kunnen of durven praten...

De medewerkers van de Telefonische Hulpdienst zijn onbekende en veilige gesprekspartners. Een luisterend oor, een klankbord, een vraagbaak, een steun... 24 uur per dag, 7 dagen per week.

Kunst en kunde

Telefonisch hulpverleners is een kunst en een kunde. Door die lage drempel en door de beperkte communicatiemiddelen. De medewerkers van de Telefonische Hulpdienst worden met de meest uiteenlopende vragen en problemen geconfronteerd. Van de A van alcohol tot de Z van zelfdoding..., zo'n 10.000 telefoontjes per jaar.

Telefonisch hulpverleners is werken met beperkte middelen: Je kunt de ander niet zien, je hebt alleen maar oor en stem om te communiceren. Er is alleen dat ene contact, dat ene gesprek. En als de hoorn er opgelegd wordt, weet je als hulpverlener niet wat er verder gebeurt.

Telefonisch hulpverleners vraagt nogal wat: je moet redelijk stevig in je schoenen staan. Open staan voor mensen, aandacht en respect kunnen geven. Je moet bereid en in staat zijn om kritisch naar jezelf te kijken en jezelf en je gespreksvaardigheden willen ontwikkelen. En je moet genoeg tijd kunnen en willen investeren om deze uitdaging aan te gaan.

Vrijwilligers gevraagd

Van vrijwilligers wordt verwacht dat ze per 4 weken 4 telefoondiensten verzorgen, waarvan één nachtdienst. Deze diensten worden verzorgd vanuit het centrale pand in het centrum van Heerlen.

Mensen die dit werk willen gaan doen krijgen eerst een interne opleiding, voordat ze met het telefoonwerk gaan beginnen. Deze opleiding bestaat uit een basistraining en een stage aan de telefoon en hij voldoet aan de landelijke kwaliteitscriteria. Na de basistraining is er maandelijks een werkbespreking en bestaat de mogelijkheid tot aanvullende training en specialisatie op het gebied van verslaving. Natuurlijk is er een reiskostenvergoeding en zijn vrijwilligers verzekerd.

Geïnteresseerden kunnen een informatiepakket en een aan-

meldingsformulier aanvragen via telefoonnummer 045-5719166 (Anita Willems en Angela Smeets).

AFRIKA CENTRAAL TIJDENS LIMBURGSE MISSIEDAG

Op zaterdag 17 maart wordt in het Missiehuis annex Afrikacentrum in Cadier en Keer voor de vierde keer een Limburgse Missiedag gehouden. Die dag is een initiatief van het Missiesecretariaat van het Bisdom. De Missiedag voor leden van parochiële missiegroepen en MOV-groepen is dit jaar helemaal gewijd aan Afrika. Diverse sprekers zullen ingaan op het thema "Duurzaamheid, solidariteit, duurzame vrede en ontwikkeling".

Hoofdgast is mgr. Paride Taban, bisschop van Torit in Sudan. Zijn land wordt al vele jaren geteisterd door een bloedige burgeroorlog, die al vele duizenden slachtoffers heeft geëist. Zwaar bewapende militieën trekken de dorpen binnen om kinderen te ontvoeren en te ronselen voor hun legertjes.

Opvang en scholing gevluchte kinderen

Veel kinderen zijn om die ronselpraktijken naar het buurland Uganda gevlucht. Daar worden ze in vluchtelingenkampen opgevangen. De kinderen zijn er slecht aan toe. Door de oorlog zijn ze zwaar getraumatiseerd. Ze hebben hun familie verloren en zijn vaak getuige geweest van moordpartijen

Om deze kinderen te helpen richtte bisschop Paride Taban in 1996 een school op, waar kinderen door zusters begeleid worden om hun ervaringen te verwerken. De Limburgse pater Tjeu Haumann, missionaris van Mill Hill, is nauw bij het project betrokken. De opbrengst van de Vastenactie van ons dekenaat Sittard gaat onder andere naar dit project.

Tijdens de Missiedag op 17 maart zal de bisschop vertellen over zijn ervaringen. Tijdens workshops zullen ook andere sprekers ingaan op het thema "Duurzaamheid". Naast leden van missiegroepen zijn ook andere belangstellenden van harte welkom. Voor meer informatie of aanmelding: Missiesecretariaat Bisdom Roermond, Postbus 198, 6040 AD in Roermond of telefonisch: 0475-386880/865 of per e-mail: f.soeterik@bisdom-Roermond.nl.

LIMBURGSE BEDEVAART NAAR LOURDES 80 JAAR

De organisatie Limburgse Bedevaarten bestaat 80 jaar. Al acht decennia lang organiseert de "Limburgse" bedevaartreizen naar het bekende Maria-genadeoord in Zuid-Frankrijk.

Wat begon als een particulier initiatief van enkele enthousiaste Maastrichtenaars is in de loop van 80 jaar uitgegroeid tot een professionele bedevaartorganisatie. Elk jaar organiseert de Limburgse Bedevaart meerdere geheel verzorgde trein-, vlieg- en busreizen naar Lourdes. Aan de bedevaarten kunnen gezonde én zieke pelgrims deelnemen. Tientallen brancardiers, verpleegkundigen en artsen zorgen

voor de medische begeleiding. Voor pastorale contacten is een team van priesters aanwezig. Elke grote reis van de Limburgse bedevaart wordt begeleid door een van de Limburgse bisschoppen.

Dit jaar organiseert de Limburgse Bedevaart reizen van 3-10 juni, waaraan mgr. F. Wiertz zal deelnemen en van 4-12 september, die door mgr. E. de Jong zal worden begeleid. Er is nog een korte vliegbedevaart van 9-12 juni.

Voor aanmelding of meer informatie: Limburgse Bedevaarten, Bredestraat 13, 6211 HA Maastricht. Tel. 043-3215715 of kijk op internet: www.lourdesbedevaarten.nl

GEDOOPT

28-01-01: Romy Gelissen, Ruys de Beerenbrouckstraat 15

OVERLEDEN

31-12-00: Mia Verspagnet-Wolters, Funkelweideweg 4, Nieuwstadt, 76 jaar

12-01-01: Pater Ad Jacobs, Dagobertstraat 98, 71 jaar

22-01-01: Mie Rhilippen-Stevens, St Josephplantsoen 21, 81 jaar

TUINTIPS



Februari

- Vroege peulvruchten (tuinbonen, peulen, erwten) binnenshuis of in de platte bak voorzaaien.
- Alle bessen, appel- en perenbomen kunnen worden gesnoeid. Zorg voor een schone en scherpe snoeischaar.
- Na de bloei wordt de winterjasmijn flink teruggeknipt. Ook alle gebroken takken worden verwijderd.
- De grasmat wordt behandeld met een verticuteerhark en voorzien van een laagje aarde.
- Tijd om de kamerplanten te veerpotten, bemesten en meer in model te knippen.
- Zomerbollen en -knollen kunnen binnenshuis worden voortgetrokken voor een extra vroege bloei.

Stichting Wijkblad

L. Verheye, Geldersestraat 8, tel. 451 80 44

T. Maessen, Rijksweg Noord 195, tel. 452 55 58

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 42¹, tel. 451 72 15



EVEN TERLOOPS...

Vorige week zijn wij met kennissen gaan dineren. In de buurt- en kennissenkring sta ik bekend als "handige Hennie", geen klus ga ik uit de weg. Voor een vriendenprijs heb ik voor deze kennissen hand- en spandiensten verricht.

Omdat het klusgeld ruim binnen hun begroting bleef, werden mijn vrouw en ik uitgenodigd voor een diner bij kaarslicht. Gezellig hè!

Mijn echtgenote zette haar rode leesbril op het puntje van haar neus en begon aandachtig de kaart te bestuderen. Na veel zoeken en prakkezeren bestelde zij een visschotel à la Français: garnalen, oesters, mosselen, zeeslakken en nog meer van die Middellandse Zeevruchten. Al dat lekkers moet je met de handen eten, maar dat is geen probleem voor iemand die gewend is in de betere kringen aan tafel te zitten. Er was zelfs een reepje citroen om de handen vet- en reukvrij te maken. Zoals het in goede kringen behoort, kregen wij ook een nagerecht.

Joep, Lenie en ik vroegen om een kop koffie, maar mijn waarde zette weer de rode bril op en ging op zoek naar iets extra speciaals. Haar ogen vielen op een kaasplankje, het duurste nagerecht van de kaart, maar alla, dit feestje kostte ons toch niets. Nou, dat woord "plankje" was, zo bleek niet veel later, nogal misleidend. Je kon beter spreken van een plank.

Er lag minstens een ons of vijf kaas op en dan ook nog in zeven verschillende soorten. Er hoorde nog het een en ander bij zoals een pakje roggebrood. Mijn vrouwtje kreeg weldra in de smiezen dat haar ogen groter waren dan haar mond en zei: "Wat moet ik in godsnaam hiermee. Dat krijg ik allemaal niet op".

De rest van het gezelschap werd uitgenodigd om mee te eten, maar ieder bedankte voor deze eer.

Joep merkte droogjes op dat mijn eega een grote tas bij haar had, dus er was plaats genoeg om alles daarin te deponeren. Zo gezegd, zo gedaan. Maar alras bleek de tas toch te klein. De ober was zo gediensig om het roggebrood in een plastic zak te doen.

"Vraag wat boter erbij", opperde Lenie, "dan heb je alles om morgen de boterhammen voor Hennie te smeren."

Ook nu schoot de ober te hulp. Hij speelde het spelletje leuk mee en pakte een paar kuipjes boter in.

Einde van het verhaal:

Voor haar verjaardag koop ik mijn vrouw een nog grotere tas, want ik heb daags erna een lekker trommeltje brood mee naar de zaak genomen.

w.g. Hennie

Overhovens raadsleden in beeld

Theu Gerrits
Fractievoorzitter
Stadspartij Nieuw Sittard



Vertel eens in het kort uw levensloop?

Ik ben geboren op 20 juli 1930 in Echt. Na enkele jaren verhuisde ons gezin (vader was mijnwerker) naar Sanderbout, een echt mijnwerkersdorp indertijd. We waren met vier kinderen en ik ben de oudste. In Ophoven ging ik naar de lagere school. Hierna wilde ik naar de ambachtschool, maar dat lukte niet. In de school waren in september 1944 soldaten ondergebracht, dus ging ik werken bij een schildersbedrijf. Dat vak had ik overigens op de ambachtschool willen leren. In 1953 behaalde ik het Middenstands- en het Vakdiploma en opende een jaar later in Sanderbout een winkel in verfwaren. Inmiddels was ik vertegenwoordiger in verf- en behangartikelen geworden. Begin jaren zeventig werd Sanderbout, mede door de mijnsluiting, gesaneerd en startte ik een winkel in het Limbrichterveld naast de supermarkt in het centrum. Enkele jaren eerder had ik Sjilke Hochstenbach, raadslid uit Overhoven, leren kennen. Via zijn lijst werd ik in 1970 in de gemeenteraad gekozen. In 1980 stopte ik met de winkel. Ik was namelijk raadslid, vertegenwoordiger, winkelier en bekleedde ook nog diverse bestuursfuncties. Bovendien hadden de 4 kinderen geen interesse om kleine middenstander te worden. Ik woon nu al 17 jaar in Overhoven in de Groen van Prinstererstraat.

Welke hobby's hebt u?

Ik zit al 60 jaar in het verenigingsleven, begonnen als 10-jarige bij de Jonge Wacht, een soort padvinderij. Ik was lid van het trommel- en fluitcorps Sanderbout en in augustus 1945, met koninginnedag, trokken wij voor de eerste keer door de wijk. Op mijn 22ste werd ik voorzitter van dit korps. Wij gingen vaak naar concoursen en met veel succes. Uiteindelijk ging het over in het huidige fanfarekorps "Sint Barbara", waarvan ik nu erelid ben en drager van de zilveren harp. Verder was ik lid van de supportersclub V.V. Sanderbout, en werd in 1962 voorzitter van deze vereniging. Nadien beheerde ik de pecunia. Mijn mooiste herinnering dateert uit 1970, toen wij in de hoogste amateurklas speelden en wij kampioen van Limburg werden. In Sneek speelden wij om het kampioenschap van Nederland in een groot stadion voor zesduizend mensen. Uiteindelijk behaalden wij een gedeelde tweede en derde plaats; een geweldige prestatie van "die uit Sanderbout". Ook ben ik medeoprichter en gedurende 12 jaar redactielid geweest van het Wijkblad "Tussen de rails" uit Sanderbout. Lid was ik ook van de vereniging van goede diensten in het Limbrichterveld. Wij organiseerden jarenlang tentfeesten en de opbrengst was bestemd voor de voetbalclub en andere verenigingen uit de wijk. Vanzelfsprekend werd ik voorzitter van de Sympathisantclub V.V.S. (de Kraaien) en in 1975 voorzitter van de stichting gemeenschapshuis Limbrichterveld.

Waarom ging u politiek bedrijven?

In Sanderbout vond men het nodig dat de wijk een jonge afgevaardigde in de gemeenteraad kreeg. Aangezien ik van veel

verenigingen lid was drong Martien Masset, bekend van "Tussen de rails", aan om mij kandidaat te stellen als raadslid. In 1970 werd ik via de lijst van Sjil Hochstenbach uit Overhoven in de raad gekozen. Wij hadden een lijstverbinding met Sittard '70. In 1974 haalde ik onvoldoende stemmen, maar via Sittard '70 lukte dit wel in 1978. Sinds die tijd ben ik zonder onderbreking raadslid (27 jaar). Mede door Sjil Hochstenbach haalde ik in Overhoven veel stemmen, nu nog trouwens als inwoner van Overhoven. Momenteel ben ik fractievoorzitter van Stadspartij Nieuw Sittard in de zojuist gekozen nieuwe raad van de gemeente Sittard-Geleen-Born.

Kunt u iets extra's voor Overhoven doen?

Ik heb een goede verstandhouding met mijn partijgenoot en loco-burgemeester Fred den Rooijen uit Overhoven. De laatste 2 1/2 jaar, sinds het aantreden van Fred als wethouder, hebben wij gezamenlijk veel gerealiseerd in Overhoven. Zie het interview met Fred in het wijkblad van enkele maanden geleden. Veel dingen doe ik voor Overhoven achter de schermen en als erkenning krijg ik al die jaren meer dan 100 stemmen, dat zegt meer dan genoeg. Op sociaal gebied ben ik voor veel mensen constant bezig, ze weten mij trouwens altijd te vinden. We moeten ons nog meer gaan inzetten voor renovatie van oudere woningen, ook in Overhoven. Nu moeten we ons ook voor Geleen en Born gaan inspannen, maar daar zijn we voor gekozen. Sinds 1984 woon ik in Overhoven in een prettige buurt en ben ook hier voorzitter van de vereniging van Eigenaren.

Hoeveel tijd besteedt u aan politiek?

Heel veel, geen dag dat ik niets te doen heb. De ambtenaren op het gemeentehuis zeggen wel eens "of het niet beter is dat ik mijn bed op het gemeentehuis zet." Dat zegt genoeg. Ik probeer mensen te helpen die problemen hebben die ik misschien kan oplossen, zoals verenigingsperikelen, sociale zaken, bouw en woningtoezicht, zelfs soms tot bij de Raad van State. Zie mij maar als een ombudsman!

Omdat ik niet meer werk, heb ik veel tijd en kan daarom voor de mensen steeds bereikbaar zijn.

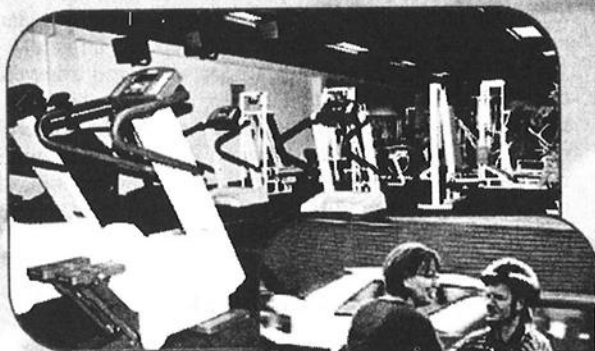
Ik heb bewondering voor de collega-raadsleden die een volledige baan hebben en alles in de avonduren moeten doen en vaak hun weekend ook nog opofferen. Maar in de avonduren en in het weekend kun je de instanties niet benaderen. Vroeger kon je als raadslid en zeker als wethouder verlof krijgen zonder dat je baan in het geding kwam, maar die tijd is voorbij.

In de politiek zitten veel mensen uit het onderwijs die op hun baan kunnen terugvallen en die dan ook veel gemakkelijker het wethoudersschap kunnen accepteren. Een volgende stap voor hen is dan ook vaak burgemeester. Zie de nieuw benoemde burgemeester W. Dijkstra en de oud-burgemeesters J. Tonnaer en J. Pleumeekers.

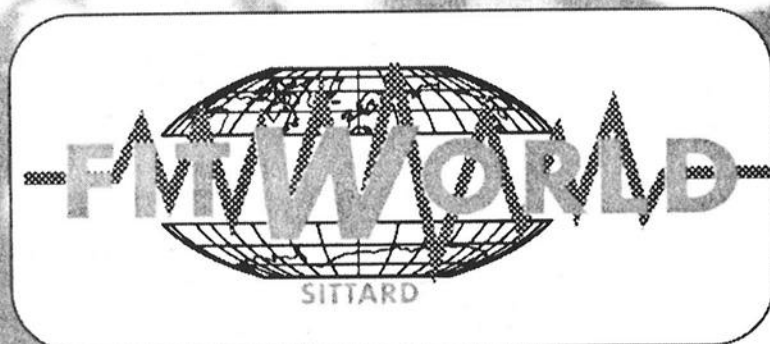
Tot slot, zijn er nog politieke wensen?

Die heb je als politicus altijd. Mijn grootste wens is, dat de oud-mijnwerkerswijken niet mogen verpauperen, maar dat de woningen met zorg door de W.V.S. worden verhuurd. We zullen dan ook alles in het werk stellen, dat deze wijken opgeknapt worden. Deze woningen moeten tegen redelijke prijzen aan de bewoners verkocht worden. Zij verbeteren hun woning en vervolgens kunnen hun kinderen er weer in blijven wonen. Deze kinderen kunnen zo het verenigingsleven behouden. Het is dan ook noodzakelijk dat een goede spreiding van deze mensen over de stad plaatsvindt. Integreren is iets anders dan altijd in dezelfde hoek mensen huisvesten. Aan dat laatste heb ik, de partij Nieuw Sittard en de Federatie nog jarenlang werk. (Maar dat zijn ideële politieke wensen.)

- Fitness
- Cardio-fitness
- Fit-condition
- Bedrijfsfitness
- MBVO-fitness (55+)
- Aerobics



- Meten en testen
- Sportmassage
- High/Low impact
- Steps
- Bodywork's
- Power Barbell Training



Rijksweg Noord 38
6131 CL Sittard
Tel.: 046-4584517

OP STAP MET IVN SITTARD



IVN-dialezing

“Bloemen en hun vrienden (insecten)”

Datum: dinsdag 20 maart 2001.
Aanvang dialezing: 20.00 uur.
Locatie: Benedenzaal 't Guliks Hoes, hoek
Agricolastraat/Ophoven 1 te Sittard.
Presentatie: de heer N. Meijer.

In deze dialezing komt de innige verbondenheid tussen bloemen en insecten aan de orde. Immers dank zij de insecten hebben de zaadplanten zich tot het huidige niveau kunnen ontwikkelen. Daarnaast hebben ook de insecten zich aan de planten aangepast waarbij de aloude vraag “wat was er eerder, de kip of het ei” zich regelmatig voordoet. Niet IVN-leden zijn eveneens welkom. Er zijn geen kosten aan verbonden.

OP STAP MET HET IVN

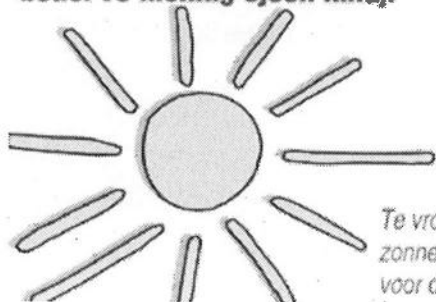
IVN-recreatieve wandeling door het landschapspark De Graven: Danikerbos

Datum: zondag 25 maart 2001.
09.45 uur: vertrek parkeerplaats Paardestraat Sittard.
10.00 uur: vertrek wandeling vanaf parkeerplaats
Steenfabriek Plinthos Daniken.
Begeleiding door de heer Simon Koenders.
Duur van de wandeling: 2 uur.

Het centrum van het landschapspark De Graven is de steenfabriek Plinthos in Daniken. Van daaruit is het natuurgebied Danikerbos te bezoeken. Dit bos is omgeven met agrarische gronden, waardoor de flora en fauna zeer gevarieerd is. Tevens zijn naar alle richtingen fantastische panorama's te zien, waardoor deze wandeling zeker aangenaam zal zijn.

TUINTIPS

**Meertse sjnee en aprilse windj
bedérve mennig sjoon kindj.**



*Te vroeg buiten
zonnen is slecht
voor de huid.*

Maart

- Warmte minnende gewassen als tomaat, paprika en aubergine binnenshuis voorzaaien bij 20°C.
- Tegen eind maart bij perzik voor de eerste keer spuiten om aantasting door krulziekte te voorkomen.
- Vaste planten kunnen worden gescheurd en opnieuw uitgeplant. Bij droogte krijgen ze water!
- Het gazon voorzien van voldoende voedingsstoffen voor het komende seizoen.
- Als de primula's in de kamer zijn uitgebloeid, worden ze in de tuin geplaatst en kunnen ze nog jaren mee..



DE KINDERHOEK

JEUGDPRINS MELVIN I VAN C.V. DE NARRE

Hoe heet je?
Melvin Koenen

Hoe oud ben je?
11 jaar

Wie is je beste vriend of vriending en waarom?
Bas en Joris. Ze zijn leuk.

Bij welke clubjes ben je?
D.V.O.

Wat vind je leuk in Overhoven?
De school.

Als je een toverstokje had, wat zou je dan willen veranderen?
Geen huiswerk.

Heb je nog andere hobby's?
Neen.

Vind je het leuk om jeugdprins te worden?
Ja.

Wie zou je kiezen als er een jeugdprinses was?
Lieke.

Heb je zin in de eerste zitting dat je prins bent?
Ja.

Wat eet je het liefst?
Rijst met chicken tonight.

Waar ga je het liefst op vakantie?
Hawai

Geschreven door Britt en Kim.

Kopij voor het volgende wijkblad kunt u tot uiterlijk 20 maart 2001 inleveren bij de heer H. de Man, Rijksweg Noord 193; advertenties bij de heer G. Voet Rolandsweg 2 te Sittard. Het volgende wijkblad verschijnt op 6 april 2001

GOJO
partyverhuur

G. Fijen

Vouerweg 39
6136 AK Sittard
Tel. 046-4512651
06-51505171

Biertaps • glazen
• sta-tafels • feestverlichting
• partytenten • enz.
Desgewenst verzorgen wij ook uw drank!



Taxi Centrale Sittard

046 - 451 25 25

TCS
KOERIERS

Int. Airport service - Business Cars - Koeriersdienst - Groepsvervoer

Nieuwstadterweg 8 - 6136 KN - The Netherlands - fax. 0031 - (0)46 - 452 66 14
INDUSTRIE PARK NOORD SITTARD

APOTHEEK LIMBRICHTERVELD

DEMPSEYSTRAAT 34-36 TEL. 046 - 4528099

OPENINGSTIJDEN:

maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur

zaterdag, zon- en feestdagen van 11.00 tot 12.00 uur en van 17.00 tot 18.00 uur

SLAGERIJ R. SWIATALSKI



*ook warme en
koude buffetten*

Heistraat 32
OVERHOVEN
tel. 046-4529952

ROUSSEAU

Een begrip in KERSENBONBONS
met steel
PINDAROTSJES met echte chocolade
PRALINÉ TRUFFELS

Chocoladeverwerkende industrie
ROUSSEAU
Langs de Hey 11
Industrieterrein Noord-Sittard

Auto- en vrachtautorijschool

Norbert Ubachs

Tel. 046-4512514 / 06-53800970

Auto Volvo 460 met stuurbeheersing

Theorieboek

Theoriecursus CD-i systeem

Theorie-examen

10 rijlessen van 60 minuten

Voor: **f 550,00** Vervolglessen: **f 50,00**

- ☛ Tussentijdse toets bij CBR mogelijk
- ☛ Snelcursus mogelijk
- ☛ Vaste instructeur

Vrachtauto Mercedes

Theorieboek

Theoriecursus 6 avonden

Theorie-examen

10 rijlessen van 60 minuten

Voor f 1.095,00

Rijbewijs CE verzorgen wij met trekker-oplegger
Zelfde schakelsysteem als in vrachtauto
Prijswijzigingen voorbehouden

“COPD: KORT MAAR MONDIG!”

COPD is samen met astma een aandoening die in Nederland veel voorkomt. Eén op de tien mensen heeft, in verschillende graden van ernst, last van deze aandoening. COPD is een verzamelnaam van aandoeningen van de luchtwegen (chronische bronchitis, longemphyseem), die leiden tot kortademigheid. COPD kan grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven van een patiënt. Veel mensen met COPD kunnen door hun klachten van kortademigheid niet of nauwelijks meer de dingen doen die ze graag zouden willen doen.

Thuiszorg Westelijke Mijnstreek organiseert samen met het Maaslandziekenhuis de cursus “Kort maar Mondig!”.

De cursus is uitsluitend bedoeld voor mensen met chronische bronchitis en/of emfyseem en hun partner. Astmapatiënten hebben in het algemeen andere klachten, meestal als gevolg van een allergie. Voor hen is deze cursus dan ook niet zo interessant.

In de cursus wordt geleerd wat COPD precies is en hoe je beter met de kortademigheid kunt omgaan. Ook wordt geleerd hoe je op een verantwoorde manier met medicijnen kunt omgaan en hoe je een goed contact met je arts houdt. Het resultaat kan zijn dat het medicijngebruik vermindert, en dat de huisarts minder vaak bezocht hoeft te worden in verband met kortademigheidsklachten, en dat je je minder angstig of machteloos voelt. Omdat COPD ook diep ingrijpt in het leven van je partner of naaste, worden dezen ook van harte uitgenodigd de cursus bij te wonen.

Wat, wanneer, waar?

De cursus wordt gegeven door een stafverpleegkundige long-ziekten en een gespecialiseerde long-verpleegkundige. De cursus bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten, die elk zo'n twee uur duren.

De cursus start op:

Donderdag 8 maart aanstaande te Sittard, Stationsplein 1 van 14.00 - 16.00 uur. De daarop volgende bijeenkomsten vinden plaats op 15 maart, 22 maart, 29 maart, 5 april en 12 april aanstaande.

Voor de cursus vragen we een geringe bijdrage in de materiaalkosten van f 15,00.

Voor nadere informatie en aanmelding kunt u terecht bij Thuiszorg Westelijke Mijnstreek telefoon 0900 - 8806. U kunt zich aanmelden voor de cursus tot en met 21 februari aanstaande.

ZIEKENDIENST OVERHOVEN

Het is nog steeds winter ... en het is de tijd van carnaval, met alles wat daar zo bij hoort.

Het is niet direct de tijd om aan de zomer te denken, want die laat uiteraard nog wel even op zich wachten. Maar toch is de Ziekendienst Overhoven al druk bezig met de voorbereidingen voor het jaarlijkse zomer-uitstapje van onze oudere parochianen, en het eerste, wat vastgelegd dient te worden, is: de datum!

En die datum is: **WOENSDAG 20 JUNI A.S.**

Noteert u deze datum al vast in uw agenda en op uw kalender! We gaan als vanouds weer naar HEPPENEERT en nadere bijzonderheden volgen nog en maken wij bekend in het volgende wijkblad.

Ziekendienst Overhoven

CURSUS OMGAAN MET REUMA

Een reumatische aandoening confronteert een mens met een ingrijpende verandering in zijn leven. Pijn, vermoeidheid en zorgen die vaak gepaard gaan met reuma hebben een grote invloed op het zelfstandig uitvoeren van dagelijkse bezigheden. Het werk valt veelal geheel of gedeeltelijk weg en de relatie met partner en vrienden verandert. Bovendien is reuma een ziekte met een grillig verloop. De ene dag gaat het goed, de volgende dag is het mis. Voor anderen is dat soms moeilijk te begrijpen.

Thuiszorg Westelijke Mijnstreek organiseert een cursus voor mensen met chronische reumatische aandoeningen. De cursus bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2 uur.

De cursus start:

Maandag 5 maart aanstaande te Sittard, Stationsplein 1 van 14.00 - 16.00 uur. De daarop volgende bijeenkomsten vinden plaats op 12 maart, 19 maart, 26 maart, 2 april en 9 april aanstaande.

Aan de orde komen onderwerpen als:

- De gevolgen van het ziektebeeld op lichamelijk, psychisch en maatschappelijk gebied.
- Omgaan met pijn.
- Medicijngebruik.
- Voeding.
- Hulpmiddelen en woningaanpassingen.

Voor de cursus vragen we een geringe bijdrage in de materiaalkosten van f 15,00.

Voor nadere informatie en aanmelding kunt u terecht bij Thuiszorg Westelijke Mijnstreek telefoon 0900 - 8806. U kunt zich aanmelden voor de cursus tot en met 16 februari aanstaande.

BOMEN IN DE WINTER

Er zijn van die winterdagen, dat je door de natuur op het verkeerde been wordt gezet. Het lijkt alsof de lente definitief heeft doorgezet. De zon schijnt en de vogels ondersteunen hun aanwezigheid met een grote luidruchtigheid. Een wandeling in het bos kan dan heel wat energie opleveren in de winter, ook al is er weinig levends te zien. Ik moest bij een wandeling in het IJzeren bos denken aan mijn eerste stappen om een volleerd natuurgids te worden. We hadden de Doort uitgekozen als onderzoeksgebied en bezochten op een koude winterochtend het gebied.

De kale bomen kraakten alsof ze elkaar warm wilden wrijven en er was nauwelijks een teken van leven te bekennen. Waar moesten we in godsnaam over schrijven in ons onderzoek? Wat ik toen in ieder geval wel geleerd heb is dat er veel meer te zien is, dan kale takken. De bladknoppen en de knoppen, die voor nieuwe loten zorgen, geven heel wat informatie over wat voor boom het is. Aan de hand van de plaats van de knoppen op de tak ten opzichte van elkaar, de schubjes en de grootte van de eindknop, kan men al snel bepalen wat voor een boom het is. De luie natuurkenner adviseer ik eens goed naar de oude afgevallen bladeren te kijken onder de boom. Hoewel het bos een oase van rust lijkt, is er meer te horen, dan je zou denken. Nu bedoel ik niet de plaatselijke voetbalvereniging, die traint, of een loslopende hond, een tractor, auto of vliegtuig. Nee, ik heb het over de vogels, de wind door de takken en het stroompje, dat ons de pas afsnijdt. Als je echt van de stilte wil 'horen' kun je beter de grotten bezoeken, maar als je van de stilte wil genieten bezoek dan eens een bos in de winter. Tussen de bomen, die hun identiteit proberen te verbergen, waardoor de vogels die juist prijs moeten geven, is het goed toeven.

Gerard van Heeswijk



- **FITNESS:**
voor verbetering van de spierkwaliteit en conditie
- **CARDIO-FITNESS:**
voor verbetering van de conditie en extra calorieënverbranding
- **BODY CONTROL:**
Sportief afslanken en figuurverbetering met blijvend resultaat.
- **VOEDINGSANALYSE:**
Voedingsadvies voor sporters en niet-sporters.
- **PEDICURE:**
Voetverzorging op afspraak.

FITNESSCENTRUM OLYMPUS

Steenweg 66A Sittard
Tel. 4582380 / 4518321

Hy

Henk Vorstermans
meubelstoffering - woondecoraties

*Een nieuwe woonwinkel
vol exclusieve meubelen,
decoratie-, cadeau-artikelen*

*Uw vertrouwd adres
voor het betere stoffeerwerk
van klassiek tot modern*

Nusterweg 119 (Industriepark Noord) Sittard
Telefoon (046) 451 84 61 Fax (046) 458 11 74

Ma. t/m vr. 9.00 - 18.00 uur,
donderdag koopavond, za. 10.00 - 17.00 uur

goudsmid

tom smeets



sieraden

- repareren
- graveren
- veranderen
- ontwerpen

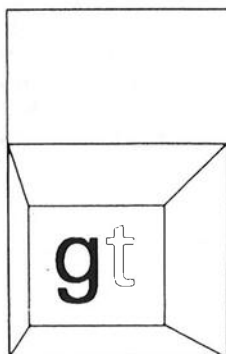
walborgstraat 1 - (overhoven) sittard
tel. 4520212



mart geers groep

- * grondwerken
- * kabelwerken
- * industrieel reinigingswerk
- * industriële hogedrukreiniging
- * specialistisch hijswerk

Overhoven 68, 6136 EG Sittard
Tel. 046-4519331, fax 046-4528877



*Guis
Timmermans*

herenmode

Paardestraat 17
6131 HA Sittard
Tel.: 046-526973