

D'r TROEF

Weekblad voor Mergel- & Heuvelland

www.weekbladtroef.nl

ONAFHANKELIJK
WEEKBLAD
Opplage: 13.000 ex.
40e jaargang
nr. 32
dinsdag
5 augustus 2014

i Bôches, Zumpelveld, Ees, Nieswiller, Wilder, Gen Berg, Vols, Lemieësj en Viele



Drielandenomloop terug van weggeweest

Na een afwezigheid van 17 jaar staat op zondag 10 augustus de 18e Brandbier Drielandenomloop voor elite/beloften weer op de wielerkalender.

zaterdag

wordt gestart met de Rabobank Dikke Banden Race om 16.30 uur. Vervolgens nemen om 17.30 uur de mensen van de Koraalgroep-Equipe Mont Ventoux het parcours over. Om 19.00 uur start het feestprogramma in de JEKABO tent (zie verderop).

zondag

Op zondag start om 10.30 uur de 18e Brandbier Drielandenomloop. Daarna om 12.00 uur het NK aangepast wielrennen op de weg. De finish van de Drielandenomloop is voorzien omstreeks 15.45 uur.

En alsof dat nog niet genoeg is start om 16.45 uur de Toyota Mengelers vrouwenwedstrijd met een top deelnemersveld waaronder Ellen van Dijk en Lizzie Armitstead.

loodzwaar

Het grensoverschrijdende parcours van de nieuwe versie telt 199 loodzware kilometers, 18 beklimmingen (8 tellende voor het bergklassement) en voert zowel door Nederland, als de Duitse en Belgische grensstreek. Oud-winnaar Raymond Meijs is koersdirecteur. meer informatie zie de website:

www.drielandenomloop.nl
Of mail naar info@drielandenomloop.nl

Jekabo Tent tijdens de Drielandenomloop

Tijdens dit wielerveekend zijn de café's gesloten, maar dat wil niet zeggen dat er niks te doen is.

De kasteleins van Bocholtz (JEKABO) hebben de handen ineen geslagen en zorgen voor een geweldig feestprogramma tijdens dit sportieve weekend. In het feestpaviljoen op de parkeerplaats in de Wilhelminastraat is er op zaterdag- en zondagavond vanaf 19.00 uur volop muziek en "sjiemung".

Lees verder op pagina 3



15e Jesipòort en Jesitivelt tocht voor tweede keer



3

Open basiscursus 'Insecten van Zuid-Limburg'

Ziet u wel eens insecten waarover u meer zou willen weten? Over de beestjes zelf, maar ook wat ze vertellen over het gebied waar ze voorkomen? Doe dan mee met de basiscursus 'Insecten van Zuid-Limburg' die ARK Natuurontwikkeling op zaterdag en zondag organiseert.

De cursus is interessant voor mensen zonder én met basiskennis. U leert diverse soortgroepen insecten herkennen en op naam brengen, maar ook ze zodanig te documenteren dat ze bruikbaar zijn als officiële waarneming. Mocht uw enthousiasme door de cursus verder groeien, dan kunt u ARK aansluitend op de cursus helpen met het inventariseren van Zuid-Limburgse natuurgebieden op insecten.

de cursus

Die vindt plaats op de zaterdag 23 augustus, 30 augustus, 6 september en 20 september. Eén tot twee uur theorie wordt gevolgd door een praktijkles. U leert insectengroepen herkennen en we gaan we in op het vaststellen van soorten met behulp van literatuur, het door-



Libellen zijn ook insecten, hier een lantaarntje (Bob Luijks/Natuurportret)

geven en opslaan van waarnemingen, het vangen van insecten en natuurlijk op de levenswijze. Na het afronden kunt u de verschillende soortgroepen insecten herkennen, op naam brengen en gedegen documenteren.

Geïnteresseerd of meer informatie? Meldt u dan bij ellen.luijks@ark.eu. Van deelnemers wordt verwacht

dat ze alle theorie-avonden en excursies aanwezig zijn.

waar?

De theorielessen vinden plaats in het Wielderhoes, Van Wachendonckplein 26 in Wijlre. De veldlocaties worden later bekend gemaakt. Kosten voor de cursus bedragen €15,-. Mensen die aangeven in gebieden frequent te gaan inventariseren, kunnen gratis meedoen.

Deze week in d'r TROEF:

Culturele hart van Simpelveld moet blijven kloppen

7



Aanleveren redactie per e-mail t/m donderdag 12.00 uur.
Advertenties en troefjes t/m donderdag 16.00 uur.
Overlijdensadvertenties kunnen ook opgenomen worden en wel tot zondagmiddag 17 uur.
E-mail: advertentie@weekbladtroef.nl

TROEF KANTOOR

Dr. Nolensstraat 8, 6351 GM Bocholtz ☎ 045-544 35 67

Openingstijden: dinsdag t/m donderdag 14.00-17.00 uur en vrijdag van 14.00-16.00 uur of op afspraak. Tel bereikbaar tijdens kantooruren of info@weekbladtroef.nl

REDACTIE:

E-mail: redactie@weekbladtroef.nl

AGENTSCHAP

Laval sigarenmagazijn Bocholtz

Dr. Nolensstraat 25 ☎ 045-544 14 25

Klachten over bezorging ☎ 045-544 35 67

Lay-out

Media Studio Wijnga Egelshoven ☎ 045-532 26 20

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden d.m.v. fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

kort vermeld

SIMPELVELD: Senioren+ wandeling

Elke 1e woensdag van de maand. Komende woensdag 6 augustus is er weer een.

Deelnemen kan iedereen die graag wil wandelen, maar dan met aangepast tempo en tijdsduur (± 1 uur). Er is voldoende begeleiding en Gerda Heckmans gaat als EHBO-er mee.

Vertrokken wordt om 09.45 uur vanaf dienstencentrum Rode Beuk, alwaar middels een gezellig samenzijn ook afgesloten wordt. Bij slecht weer wordt voor een alternatieve activiteit gezorgd. Voor de organisatie zorgen Henk Ghijsen en Harry Steinbusch.

Mark
ullenders
OVENIERSBEDRIJF

Aanleg - Onderhoud
Gazons - Bestratingen
Snoei- en kapwerk
Boomverzorging

Jan van Houtemstraat 22 Wijlre
043-450 01 16 / 06 - 13 08 52 92

Agenda



Woensdag 6 augustus

Senioren+ wandeling Simpelveld

Vertrek 09.45 uur vanaf dienstencentrum Rode Beuk (zie ook Kortvermeld).

Zaterdag 9 augustus

Rabobank Dikke Banden Race

JeKaBo feesttent Bocholtz

Aanvang 19 uur. (zie ook artikel).

Zondag 10 augustus

Jesjpòort & Jesjtivvèlt

tocht naar Aken. Vertrek Sporthal Bocholtz 9.30 uur.
Bijeenkomen 9.15 uur (zie ook artikel).

Drielandenloop

Start 10.30 uur en finish rond 15.45 u. Bocholtz (zie ook artikel).

JeKaBo feesttent Bocholtz

open vanaf 10 uur. Vanaf 19 uur Dj's Koll (zie ook artikel en advertentie).

GEZOCHT: BEZORGER(STER) TROEF

voor bezorgroute in Bocholtz

Minimum leeftijd 13 jaar. Ook geschikt voor gepensioneerden e.d.
Uitstekende beloning. Aanmelden op
☎ 045-5443567 (di. t/m.vr.)

Mailen kan ook op
info@weekbladtroef.nl

Zet je gegevens er op met een tel. nr. en we bellen terug.

kort vermeld

BOCHOLTZ: Uitslag Phil verloting

1e Prijs €200 viel op nr. **1441**. Tweede van €100 gaat naar nr. **1571**. Drie prijzen van €50 vielen op de nrs. **0056-0210 en 2163**. De zesde t/m de 10e prijs van €25 gaan naar de lotnrs. **1001 - 0873 - 0512 - 0481 en 2050**.

Prijzen afhalen bij Paul Hodiamont, Kievit 2 Bocholtz ☎ 045- 5441362.

Troefjes



Gevonden: Gouden Hangertje

bij Kruidvat Simpelveld, met waarschijnlijk vingerafdruk op voorkant en achterkant datum 3-9-'71.
Tegen betaling van dit Troefje terug te bekomen via
☎ 045-5443567 (Troefkantoor).

De volgende Troef verschijnt op dinsdag 19 augustus

Oud papier



Algemeen: Onder oud papier wordt niet verstaan behang of de kartonnen(tetra) flessen van melk, frisdrank, pudding en yoghurt. Ook geen verpakkingsmateriaal als piepschuim en plastic mag meegenomen worden. Bundel het papier of doe het in kartonnen dozen en dus niet in houten kistjes of plastic zakken.

FANFARE ST. CECILIA BOCHOLTZ WIJK 2: Iedere 2e donderdag van de maand: Volgende week donderdag 14 augustus:

Beatrixstraat; Bernhardstraat; Bongaarderweg; Bongerdplein; Broek; Dr. Nolensstraat; De Pomerio; De Slag; Emmastraat; Gasthof; Groeneboord; Hinsbrig; Hofstraat; Irenehof; Julianastraat; Kerkstraat; Kloosterhof; Kommer-str; Op de Klinkert; Op de Weijer; Oude Smedestraat; Overhuizenstraat; Past. Neujeanstraat; Patersplein; Patersweg; Paumstraat; Persoonstraat; Prickart; Pr. Hendrikstraat; Quelle; Schoolstraat; Schuttershof; Steenberg; Steenbergervoetpad (onderste en bovenste flat); Stevensweg; Weiweg; Wilhelminastraat; Zandberg. **Papier vóór 12.30 uur buiten gereed zetten.**

FANFARE ST. CECILIA BOCHOLTZ Elke derde dinsdag van de maand. Dinsdag 19 augustus:

WIJK 1: Akerweg; Alle straten in de Bloemenwijk; Alle straten in het Kerkeveld; Aretsbosweg; Baneheide; Baneheiderweg; De Baan; Groeneweg; Heiweg; Herver; Koolhoverweg; Min. Ruysstraat; Molenweg; Nachtegaal; Neerhagerbosweg; Nijswillerweg; Platenweg; Reijnert; Verl. Koolhoverweg; Vlengendaal en Wijngracht. **Papier vóór 17.00 uur buiten gereed zetten.**

SIMPELVELD: 2e dinsdag van de maand. Dinsdag 12 augustus: Ophalen oud-papier en karton in de straten:

Boschenhuizen-Bouwensstr.-Bouwerweg-Brandstr.-Brewerstr.-Buysroggestr.-Clara Feyst.-Clovisstr.-Deus-Diddenstr.-Dr.Ottenstr.-Dr. Poelsplein-Dr. Schweitzerstr.-Gangstr.-Grispenplein-Haembuckerstr.-Hennebergweg-Jamarstr.-Kapelstr.-Karolingenstr.-Kromstr.-Laurenthof-Laurentstr.-Lerschenstr.-Merovingenstr.-Molt-Norbertijnenstr.-Panneslagerstr.-Peuschkensheiderweg-Romeinenstr.-Scheelenstr.-Sougnestr.-Stampstr.-Steenstr.-St. Georgerstr.-St. Remigiusstr.-van Werschstr.-Verzetstr.-Vinkedelstr. - Wijnstr. - Zaunbrecherstraat en Zijstraat. **Dinsdag voor 18 uur buiten gereedzetten.**

ANSELTALER AUF GEHT'S !!



Zaterdag 9 Augustus Die ANSELTALER die stimmungs bombe in de tent op het Wilhelminaplein vanaf 20.00 uur en DJ SAURUS, + een lichtshow die verzorgt door DJ 2ID.

Zondag avond vanaf 20.00 uur DRIVE-IN SHOW met DJ OLDIE KOLL EN MARC KOLL

15e Jesjpòòrt en Jesjtivvelt tocht voor tweede keer

Komende zondag 10 augustus gebeurt dat dus, en hopenlijk is het weer dan even goed als op 27 juli, toen welgeteld 58 personen genoten van een mooie tocht, met weliswaar wat kleine mankementjes maar iedereen ging toch meer als tevreden huiswaarts.

volgende

Voor de komende tocht, die a.s. zondag om 9.30 uur vertrekt bij het voormalig zwembad (bungalowpark) in Simpelveld, kunnen nog enkele mensen mee. De kosten zijn weer €20 compleet met gids, huifkar, warm eten en kaffe m. Kuchen in de namiddag. Voor deze deelnemers is er nog een aparte verrassing. Om 9.15 uur graag bij voormalig zwembad aanwezig, waar iedereen zijn/haar programma en bonnen ontvangt. Om 9.30 uur vertrek.

Aanmelden kan wederom bij Leo Franzen ☎045-5443567, bij Yvonne Frissen ☎045-5444003 of Marianne Bonten ☎045- 5440198.

In Aken niet alleen de gebruikelijke bezienswaardigheden, zoals de Dom en de Elisenbronnen. We gaan ook eens kijken waar de zusters uit Simpelveld gebleven zijn, bezoeken het graf van Clara Fey en bekijken de oorsprong van de Gillishof in Bocholtz, de St. Gilliscommanderie en nog veel meer. Wist u dat Aken ook een groen hart heeft midden in het centrum. Kortom Aken op een andere manier als de gewone toerist. Natuurlijk wordt de 1200e sterfdag van Karel de Grote niet vergeten (Wist u overigens dat Karel een Belg was!!!) en nog veel meer. Laat u ook nu weer verrassen.

Onze gids, deze keer is Michael Prömpeler, een zeer ervaren Duitse gids.



De groepsfoto van 27 juli j.l. op de trappen van het Rathaus in Aken.

Jekabo Tent tijdens de Drielandenomloop

(vervolg voorpagina)

Anseltaler

Op zaterdag 9 augustus speelt de Anseltaler Party Express uit Landgraaf. Zij spelen bekende Duitstalige hits en Tiroler songs, maar schuwen ook het populaire genre niet. Kortom, muziek voor iedereen. De muzikale omlijsting zal worden verzorgd door DJ Saurus. De entree is dan €2,50 (in de voorverkoop) en aan de avondkassa kost een kaartje € 3,50.

kaartjes

Die kunnen gekocht worden bij de volgende café's: D'r Aowe Kino, Im Weissen Rossl, De Auw Leemkoel en Oud Bocholtz en verder bij Plusmarkt Tossings Bocholtz, Friture 't Pastorie in Simpelveld en bakkerij Notermans in Vijlen.

Zondag

Op zondagavond is de entree gratis en zullen twee bekende Bocholtzenaren voor een geweldige avond zorgen. Vader en zoon Koll (Mark en Math) presenteren dan een heuse drive-in show. Noteer dit weekend dus in uw agenda en geniet samen van een weekend vol wielrennen en lekkere muziek.

Het feestpaviljoen aan de Wilhelminastraat is op zaterdag en zondag vanaf 10.00 uur geopend.

Namens de 4 kasteleins van Bocholtz is iedereen dus van harte uitgenodigd om er een spectaculair Bochézér wielerweekend van te maken.

Brood- en Banketbakkerij

Ivo Dreessen v.o.f.

Wilhelminastraat 27 - 6351 GN Bocholtz - Tel/Fax 045-544 12 98

Wegens zomervakantie zijn wij gesloten t/m zaterdag 9 augustus

Zetfouten voorbehouden. Aanbiedingen geldig van 12 t/m 17 aug 2014

Vanaf dinsdag 12 augustus staan wij weer ovenvers voor u klaar met de volgende weekaanbiedingen

1 witbrood naar keuze
1 tarwebrood naar keuze
5 mini rozijnenbollen
5 pistolets rond
samen van 7.95 voor

**ZOMER
PAKKET**

6.50

Duitse broodjes 5 halen - 3 betalen

Kruimelpuddingvlaai voor..... 7.75

Zomerse fruitvlaai middel voor . 6.25

Hardewener bavaroisgebakje 4st. 7.75

Vols Tropical 2014 een spetterend muziekfeest!

Zaterdag 26 juli stond het grensstadje Vaals in het teken van dit, alweer 11e editie van dit evenement met de unieke tropische ambiance, georganiseerd door carnavalsvereniging de Plintepuutsjere. Deze club 'semi-jongeren' uit Vaals regelen alles in hun vrije tijd naast het toch al drukke bestaan van werk, jonge gezinnetjes en andere zaken. Ondanks de wisselende weersverwachtingen vooraf mochten de bezoekers uiteindelijk niet klagen over het weer. Het was een warme dag, volop zonneschijn en zomerse taferelen.

Programma

PitchLight presenteerde zich als een kwalitatief hoogstaande coverband, die het massaal opgekomen publiek verwendde met leuke dansmuziek. Kelly liet als paaldanseres zien, hoe moeilijk en zwaar deze tak van sport is. Dieter Koblenz bleek andermaal een publiekslieveling te zijn. Binnen no-time had hij met zijn opzweepende repertoire het plein helemaal op zijn hand. Als afsluiter stond de Mallorca-ganger Tim Toupet op het programma. Toupet bleek ook echt een podiumbeest en wist het publiek in vuur en vlam te zetten. Om exact 01.00 uur was het muziekfeest op het hoofdpodium van Vols Tropical afgelopen en verplaatste de feestende massa zich daarna naar grandcafé Zera. Hier ging het evenement tot in de kleine uurtjes door op de muziek van DJ Patrick. Voor foto's kan de facebookpagina www.facebook.com/VolsTropical geraadpleegd worden. **Vols Tropical 2015 wordt gehouden op zaterdag 25 juli!**

DECORETTE
WOONATELIER

GRATIS thuis advies en inmeten

nu 20% KORTING*
op Decorette binnen- en buiten zonwering

Kom snel kijken naar ons enorme aanbod!

*Vraag naar de actievoorwaarden. De aanbiedingen zijn geldig van 4 t/m 23 augustus 2014. Prijswijzigingen en kleurafwijkingen voorbehouden.

Decorette Franssen • Rijksweg 64 • Gulpen
Tel: 043-4501626 • E: gulpen@decorette.nl • I: www.decorette.nl

Wie kent er gegadigden voor 'De Gulpener Duim'?

De Gulpener Duim, de stamuleringprijs voor in het oog springende (vrijwilligers)projecten, die ter gelegenheid van het afscheid van Paul Rutten als directeur van de brouwerij werd ingesteld is alweer aan zijn elfde jaargang toe. De prijs, een mooie bronzen duim van kunstenaar Ru de Vries en een geldbedrag van € 1250,- wordt uitgereikt aan bijzondere vrijwilligersactiviteiten/evenementen. Die uitreiking gebeurt elk jaar tijdens de Hopfeesten in Reijmerstok. Dit jaar is dat op zondag 14 september.

stichting

Die beheert het fonds, daarnaast selecteert het stichtingsbestuur ook elk jaar de prijswinnaar. In de stichting zitten Paul Rutten, John Halmans, Alice Frijns, Rijk Groenveld, Jo Eijck (nu aftredend) en Ruud Verhoeven. Iedereen kan gegadigden aanbrengen, niet voor eigen activiteiten, het gaat er om dat anderen, met redenen omkleed, die bijzondere activiteiten ondersteunen. Het adres van de stichting 'De Gulpener Duim' Postbus 51, 6270 AB Gulpen. **Aanmeldingen** blijven be-

waard en zullen de komende jaren telkens méégewogen worden bij de toekomstige prijstoekenningen.

kandidaat?

Om kandidaat te zijn moet men voldoen aan een aantal voorwaarden, onder andere dat het een activiteit is die (voornamelijk) door en voor burgers van de gemeente Vaals, Gulpen-Wittem en Eijsden-Margraten (of een combinatie van deze) plaats vindt. Het dienen door vrijwilligers gedragen activiteiten te zijn. De activiteiten kunnen zich over een héél breed scala afspelen: het kan om een bijzondere gemeenschapsfunctie gaan. Maar ook culturele activiteiten en of de opzet van bijzondere activiteiten kunnen een kandidatuur rechtvaardigen. Een pré is uiteraard de mate van bijzonderheid van de activiteit. Ofschoon er geen sluitingsdatum voor kandidaatstelling geldt verdient het aanbeveling niet te lang te



Ride 4 Fun uit Eys, die verleden jaar de duim in ontvangst mochten nemen.



wachten. Men kan overigens ook activiteiten in volgende jaren (noem bijvoorbeeld iets héél bijzonders rond een gepland jubileum in enig jaar) nomineren. Eerder ging de prijs naar de vrijwilligers van het Hospice in Mechelen, Scouting Mechelen, de uitbreidingsgroep Kerkhof Eys, Omroep Krijtland, jongerenkoor Galou, de Heemkunde Wahlwiller, de stichting Patronaat Epen, de dames van Zij-Actief uit Wijlre, IVN Vijlen en Ride 4 Fun Heuvelland.

S.M.K

Schildersbedrijf
M. Kaplar
Kerkeveld 6
6351 LA Bocholtz
m.kaplar@hetnet.nl

Bel vrijblijvend voor gratis offerte
045-5443140
06-54214384

Haarstudio Danju

Nu ook Oriflame producten

geopend:
Do.09.00 - 17.00uur
Vr.09.00 - 20.00 uur
Za.08.00 - 15.00 uur
Liefst volgens afspraak

baneheiderweg 19
6351 JP bocholtz
tel.045-544 2358

Vanaf komende donderdag staan wij weer voor u klaar!

Aangepaste Najaarskermis Bocholtz

Bocholtz Promotion heeft als doelstelling het vergroten van de leefbaarheid in de kern Bocholtz. Ze proberen dat te bereiken door het organiseren van allerlei activiteiten waar de inwoners van Bocholtz elkaar kunnen ontmoeten en contacten kunnen leggen.

De najaarskermis heeft vanaf 2010 ontbroken op de kalender. Men heeft gezien of en hoe dit evenement te laten herleven. Komend najaar, het eerste weekend van september, wordt gestart met een nieuwe opzet.

programma

Zaterdag en zondag 6 en 7 september staan er een beperkt aantal kermisattracties voor de schoolgaande jeugd op de parkeerplaats achter de kerk. Ouders kunnen hier met hun kinderen naar toe. Op zondag is er een hardlooppwedstrijd, een kermisloop voor de schooljeugd om het kampioenschap per leeftijdsgroep, lees schoolklas. Het parcours loopt als volgt: start Wilhelminastraat, Beatrixstraat, via de trappen omhoog naar de kerk, linksaf de Pastoor Neujeanstraat in, en via de Dr. Nolensstraat naar de finish in de Wilhelminastraat.



14.00 uur: Groep 4 met 1 ronde en 1 minuut later Groep 3 ook met een ronde.

14.30 uur: Groep 6 over 2 rondes en 1 minuut later groep 5 idem 2 rondes.

15.15 uur: Groep 8 (3 rondes) en 1 minuut later groep 7 (3 rondes).

16.00 uur: wedstrijd voor 13 – 16 jarigen 4 rondes.

17.00 uur: wedstrijd voor pappa's en mamma's, opa's en oma's en andere liefhebbers over 3 rondes.

Het loopevenement wordt gesponsord door een groot Engels bedrijf dat hardlopen sterk wil promoten. Men zorgt o.a. voor een leuke attentie voor alle deelnemers. Misschien wordt het programma nog uitgebreid met andere takken van sport, bijvoorbeeld een jeu de boules toernooi.

Vertrouwd bouwen!

P&P Bouw- service

Voor alle werkzaamheden betreffende:
***nieuwbouw *aanbouw *renovatie *tuinmuren**
***restauratie *al uw andere bouwwerkzaamheden**

Pascal Peters • Kommerstraat 10 • Bocholtz
06-46217251 • www.pp-bouwservice.nl

Feestweekend ondernemend Vaals



In het kader van het feestweekend van 22-24 augustus, t.g.v. de realisatie van de nieuwe Maastrichterlaan in Vaals organiseert de stichting Ondernemers Vaals diverse activiteiten. Naast een aantal voor de jeugd op zaterdag en zondag is er op alle dagen veel muziek te horen. O.a. zullen Living Statues te zien zijn. De jeugd kan ook meedoen aan een wedstrijd 'levend standbeeld'. De zondagmorgen start met een muzikale openluchtbrunch en aansluitend Frühshoppen.

Meer over dit alles kunt u lezen in de volgende uitgave van Troef.

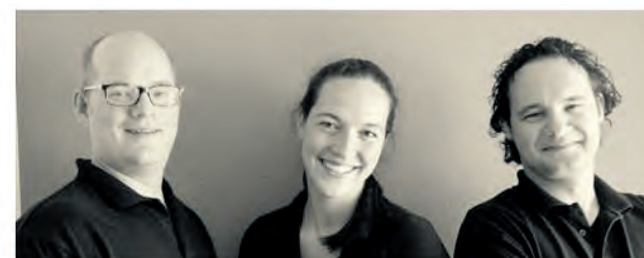
Wijndomein St. Martinus Vijlen wint 3x Europees goud

Het Wijndomein is met drie wijnen de beste van Europa geworden tijdens een internationale wijnkeuring in het Duitse Freiburg. Zo is de witte wijn 'Gris de vilare 12' de nummer 1 Sauvignier Gris wijn van Europa geworden. Een unieke prestatie, omdat gedurende de laatste jaren in Europa honderden bedrijven overstappen naar dit nieuwe ras (Deze druif hoeft minder gespoten te worden en voor de biologische wijnboeren een mooi ras is om mee te werken om goede kwalitatieve wijn te maken). Ook de rode wijnen gemaakt van Monarch (Cuvee Villare 12) en de Baron (Cuvee Baron

12) zijn Europees kampioen geworden in hun categorie.

Meer dan 200 wijnen hadden zich ingeschreven, afkomstig van wijnbouwers uit heel Europa (o.a. Duitsland, Oostenrijk, België, Nederland, Zwitserland, Italië). Deze internationale Wijnkeuring heeft vorige week plaatsgevonden in de voormalig grootste wijnkelder van Europa in Breisach. De 30 internationale proevers hebben de wijnen beoordeeld volgens het internationale puntensysteem.

St. Martinus behaalde naast de gouden vermeldingen ook nog drie andere eretels.



Tore Mennens

FYSIO-MANUELE THERAPIE | MEDISCHE TRAININGSTHERAPIE

Bocholtz - Tel: 045-5446388

Tijdens de vakantie zijn wij open !!

Peters Parket SERVICE

Bocholtz Tel. 06-53739351
www.petersparketservice.nl

- Verkoop en leggen van: laminaat, parket en planken vloeren.
- Opschuren en afwerken van reeds bestaande houten vloeren.
- Bekleden van trappen met massief hout.
- Verkoop op afspraak.

TROEF

ook in
**Vaals, Vijlen
 & Lemiers**



Een eigen
huis, heel
relaxed

want de
hypotheek
geeft rust.

Ontdek onze scherpe rentes tijdens een kosteloze oriëntatie

Een huis kopen kan nu erg aantrekkelijk zijn, want onze hypotheekrentes zijn scherp. Nieuwsgierig? Bezoek onze Inloopavond Wonen op 21 augustus of bel (045) 561 90 00 voor een afspraak. Bekijk onze tarieven alvast op www.rabobankcentraalzuidlimburg.nl/hypotheekrente

Samen sterker

Rabobank Centraal Zuid-Limburg



Rabobank

AL MEER DAN 100 JAAR

Ambachtelijke
brood & banketbakkerij
S. Henrotte

OPENINGSTIJDEN:
di. t/m vrij. 08.00 - 18.00 u.
zaterdag 08.00 - 15.00 u.

ZONDAG 08.00 - 12.00 u.
voor alle **VERSE**: vlaaien,
gebak, taarten, stokbroden en
vele soorten broodjes.

Marchierstraat 12, Wijlre
043 - 450 1465

kort vermeld

BOCHOLTZ: **Blijf vitaal en wandel mee**

Elke derde dinsdag van de maand. Dinsdag 19 augustus start deze succesvolle maandelijkse wandeltocht weer, georganiseerd door de SWOBS. Vertrokken wordt om 13,30 uur vanaf dienstencentrum Op de Boor aan de Wilhelminastraat, waar deze ook gezamenlijk afgesloten wordt. Ger Vliegen heeft de ongeveer 2 uur durende wandeling rondom Bocholtz wederom uitgezet en deze gaat onder alle omstandigheden door. Ger houdt rekening met het tempo, zodat iedereen op een aangename manier mee kan wandelen. Deelname is kosteloos

ALGEMEEN: **Gratis bloeddrukmetingen**

Die zijn er weer Woensdag 6 augustus tussen 10.00 en 15.00 uur in Kerkrade, Kapellaan 11a bij de Meander winkel. Hier zijn ook diverse hulpmiddelen verkrijgbaar, zoals een bloeddruk- of vetmeter, om ook regelmatig zelf de gezondheid te checken. De winkelmedewerkers kunnen geen medisch advies aan de meting verbinden. Bij afwijkende waarden kan contact opgenomen worden met een huisarts. Kijk voor meer informatie op www.vegro.info of bel gratis naar ☎ 0800-2 88 77 66.

MEER LEZERS BEREIKEN, ADVERTEER DAN IN TROEF

Geef uw advertentie af bij de contactadressen of Troefkantoor, mail info@weekbladtroef.nl of bel ☎ 045-5443567 voor onze tarieven.

IT Computers



~ Reparatie & Opschonen
~ Virus & Spyware vrij maken
~ In- en verkoop van computers
~ Service aan huis
Tel. : 06-46676159
045-5421407
Mail : info@itcomputers.nl

Betaalbare computerservice

Een oplossing voor al uw computerproblemen !

Maandelijks nieuwe computer aanbiedingen op : www.itcomputers.nl

Culturele hart van Simpelveld moet blijven kloppen

Dat vinden de stuurgroep 'Behoud De Klimboom' en een groot aantal sympatisanten die de lijsten hebben ondertekend. Door een overeenkomst met projectontwikkelaar Rialto kon de gemeente niet anders dan per 31 december van dit jaar de stekker eruit te trekken. Het gebouw vormt namelijk onderdeel van het centrumplan Simpelveld en zal plaats moeten maken voor maximaal 25 appartementen. Mocht daar geen markt voor zijn dan mag projectontwikkelaar Rialto ter plaatse vier nieuwe woningen bouwen.

Men vreest dat de Klimboom wordt afgebroken. (Dit staat, voor zover wij weten niet in de oorspronkelijke overeenkomst met Rialto, of er zou een nieuwe moeten zijn afgesloten redactie). De Stuurgroep is van oordeel dat door dit besluit de gemeenschap Simpelveld een belangrijke, zo niet de belangrijkste speler op het gebied van cultuur maar ook het sociaal, maatschappelijk vlak dreigt kwijt te raken. De stuurgroep vindt het ook wrang dat voorbij wordt gegaan aan het verzoek om uitstel van de ontruimings-termijn om de beheerder (met het

oog op de laatste theateruitvoeringen eind december) zo tijd te bieden de theaterzaal etc. te doen ontruimen. Daarnaast zou door het verlengen van de tijdsduur niet alleen de druk bij de beheerder maar evenzeer bij de aanwezige gebruikers (merendeel kunstenaars) worden weggenomen, opdat erbij het vinden van een alternatieve locatie collectief en naadloos verkast zou kunnen worden. Bovendien vrezen ze dat tijdens de ongetwijfeld lange periode van leegstaand, gelet op de tijdrovende vergunningsprocedures, het gebouw ongetwijfeld doelwit zal worden van vandalen hetwelk leiden zal tot verpaupering van het complex en zijn omgeving. Hoewel de stekker -zo als het er nu naar uitziet- er definitief wordt uitgetrokken ziet de stuurgroep het als haar opgave om zich op de langere termijn te blijven inzetten voor het onderdak verschaffen aan het theater alsmede kunstenaars. Doch allereerst will men op korte termijn - in goed overleg met Rialto en de gemeente - bewerkstelligen dat het kunst- en cultuurhuis ook ná 1 januari 2015 tijdelijk in gebruik kan blijven op de huidige locatie. Voor meer informatie:

behoudde\fs28f1klimboom@gmail.com of neem contact op met de secretaris van de stuurgroep: Karel Broekmans via: karel.broekmans@planet.nl Raamposters zijn nog steeds verkrijgbaar bij "De Klimboom".



De stuurgroep behoudt de Klimboom met v.l.n.r.: Angeliek Brauwiers - Lilian van Moerk - René Heltzel - Karel Broekmans en Hub Mulleneers.

Kerkdiensten Parochie St. Agatha Eys

Za. 9 augustus

19.00 uur: Ouders Senden-Vanhoutem; Ouders Olischlager-Lumey; Frans Meijs

Zo. 10 augustus

9.45 uur: Uit dankbaarheid

Ma. 11 augustus

19.00 uur: Gest. jrd. ouders Schijns-Sporck; Jrd. ouders Loomans-Nix en zoon Hub; Gest. h. mis Guillaume en Bertha Xhonneux; Marieche Lauvenberg; Jos Huppertz-Vaessen (nms. buurt)

Za. 16 augustus

19.00 uur: Maria Tenhemelopneming-zegening 'kroet-wusj'; Jaardienst Jef van der Krogt; Jaardienst Jup Smeets Willy Schmetz-Heinen (collecte); Jean Vaessen en ouders Vaessen-Aarts & ouders van de Berg-Hensgens en zonen

Zo. 17 augustus

9.45 uur: Maria Tenhemelopneming-zegening 'kroet-wusj'; Gest. h. mis Guillaume en Bertha Xhonneux

Ma. 18 augustus

19.00 uur: Geen h. mis



STEIGERVERHUUR 

P. Bertholet

MET MONTAGE / DEMONTAGE VOOR ALLE
RENOVATIES IN EN OM UW PAND

TEVENS HET ADRES VOOR GEVELRENOVATIE

Voegen uitkappen
opnieuw invoegen
stralen
impregneren

MEER DAN 20 JAAR ERVARING
VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

P. Bertholet
Gemmenicherweg 21
6291 BR Vaals

Tel.: 043 - 306 22 56
Fax: 043 - 306 23 53
Mob.: 06 - 53 83 67 38
SteigerverhuurPB@gmail.com

Aannemersbedrijf
DAEMEN-DOUVEN

**Kan nog werk
aannemen**

**Nieuwbouw en
Renovatie**

**Selzerbeeklaan 4A
Vaals**

06-10.13.41.68 of
06-19.90.42.62

Juristen
Gerth + Xhonneux 

Gespecialiseerd in:

- Huurrecht
- Arbeidsrecht en ambtenarenrecht
- Sociaal zekerheidsrecht en bestuursrecht
- Arbeidsrechtelijke scan voor ondernemers
- Ondersteuning HRM/P&O

Overhuizerstraat 1
6351 BE Bocholtz

Tel. 045 5440301
Fax. 045 5442468

info@gplusxjuristen.nl
www.gplusxjuristen.nl

De nieuwe collectie is binnen mooie en goede waren voor lage prijzen

AANBIEDING

oorfauteuil



- diverse kleuren leverbaar

3191006020+21

219

AANBIEDING

vier-seizoenen dekbed



- tweedelig
- 140x200cm
- ook leverbaar in andere maten
- anti-allergie

1725040053

44

AANBIEDING

TV-meubel



- speciale aanbieding
- hoogglans
- Op = Op

0647008001

69

AANBIEDING

grote booglamp



- in hoogte en breedte telescopisch verstelbaar
- geborsteld staal
- marmer voet

2154027081

119

AANBIEDING

compleet lederen bankstel



- aluminium poten
- Nederlands kwaliteitsproduct
- heel veel kwaliteit voor een superprijs

3131005197

AANBIEDING

- 3+2zits
- complete set
- Op = Op

ECHT LEDER



- rundleder
- direct leverbaar

3+2 zits complete setprijs: **999**

AANBIEDING

leefhoek



- direct leverbaar

- maat bxdxh: 216x88x89cm.

4701005008

- diverse kleuren mogelijk
- ook mogelijk: longchair aan de andere zijde

379

AANBIEDING

hoofdkussens



- anti-allergie

twee stuks voor 10,- !

1725011041

10

AANBIEDING

eetkamerstoel



- mooie afwerking
- RVS sledepoot
- superprijs!

2151021015

59

AANBIEDING

zweefdeurkast



- 136x61x197cm.

1505003217

259

AANBIEDING

eetkamerstoel



- RVS-armleuning en greep

- parketwielen

2608021010

149

meubelen - stoelen - slaapkamers
kasten - bankstellen - fauteuils -
matrassen - gordijnen - tapijten - laminaat

Heel veel uit voorraad leverbaar
Gratis voor de deur parkeren

HIERO
WOONSUPER

Openingstijden:
ma. 13-18u
di.+ wo. 9-18u
do. 9-21u
vr. 9-18u
za. 9-17u

Hambeukerboord 101 Heerlen
045-5420026 www.hiero.nl





AGRO Tuin & Dier
UW GROENE
vakwinkel

**Etan kwaliteit trampolines
nu bij ons verkrijgbaar**

**15% KORTING in augustus:
op alle houtskool/briketten**

Mamelis 14a 6295 NB Lemiers –Vaals
☎ **043-3061453** • vaals@agrotuinendier.org
Openingstijden: Maandag - vrijdag: 9.00 - 18.00 Zaterdag: 9.00 - 17.00 uur

Geen stille tocht, wel Bloemenzee

Zoals u uit de diverse berichtgeving kon vernemen is ook het *Simpelveldse* paar Jan van der Steen (71) en Neeltje Voorham (77) omgekomen bij de vliegcrash met MH 17.

Ze woonden weliswaar pas zo'n 8 jaar aan de Loretostraat 9 maar waren toch al verknocht aan hun omgeving. (Neeltje zat bijv. in een dansclubje en een boetseergroep bij de Swobs) zodanig dat de buurt het voornemen had een stille tocht te organiseren. De familie van beiden vond dat echter niet aangebracht, omdat Jan in een gesprek ('n tijdje geleden) had aangegeven, dat mocht er onverhoopt iets met hun beiden gebeuren, ze geen poespas wilden.

Onvermijdbaar

Een zee van bloemen konden ze echter niet vermijden: Toen we deze foto maakten kwamen er nog steeds mensen om een bloemetje te leggen. Ieder die dit leest kan nog wel het condoleanceregister op het *Simpelveldse* gemeentehuis ondertekenen.



Bloemen bij de voordeur en het worden er steeds meer.

Bevolkingsonderzoek borstkanker in Bocholtz

Op 14 augustus start Bevolkingsonderzoek Zuid met het bevolkingsonderzoek borstkanker in Bocholtz.

Tot nu toe kan gesproken worden van een zeer succesvol onderzoek in Bocholtz. De opkomst bedroeg tijdens de vorige ronde 83,3%. Dit betekent dat 713 vrouwen uit de doelgroep hebben deelgenomen. Hiervan zijn er 12 doorverwezen voor nader onderzoek. Dit is ruim boven het landelijke vereiste minimum van 70%.

Waarom deelnemen?

Ieder jaar wordt in Nederland bij ongeveer 1 op de 8 vrouwen borstkanker vastgesteld. Daarmee is borstkanker de meest voorkomende vorm van kanker in Nederland. De grote verdienste is dat borstkanker in zo'n vroeg stadium kan worden ontdekt dat een knobbeltje vaak nog niet voelbaar is. Dit verhoogt de kans op genezing. Bovendien is vaker een borstsparende operatie mogelijk.

digitaal

Het borstsonderzoek bestaat uit het

maken van digitale röntgenfoto's van de borsten. Omdat met moderne apparatuur wordt gewerkt, is de stralingsbelasting minimaal. Binnen 2 weken ontvangt de vrouw een schriftelijke uitslag van het onderzoek.

Voor wie?

Eenmaal per 2 jaar worden de vrouwen uitgenodigd voor het onderzoek als ze tussen de 50 en 75 jaar oud zijn. Conform de landelijke richtlijnen, zijn dat in 2014 de vrouwen geboren in de jaren 1939 t/m 1964. Vrouwen uit Bocholtz met de postcode 6351 worden voor deze ronde van het bevolkingsonderzoek uitgenodigd. Het borstsonderzoek vindt plaats in een verplaatsbaar centrum, tot eind augustus op het evenementenpleintje aan de **Wilhelminastraat**.

Info

Meer info of voor het verzetten van de afspraak, bel de informatielijn op werkdagen tussen 9.00 uur en 13.00 uur via ☎ **088- 00 01 388**. Kijk ook op www.bevolkingsonderzoekzuid.nl

Lei's schilderwerken

voor: binnen/buitenwerk
en onderhoud

Tel: 045-5440548
06-55168447

e-mail:
lei-schilderwerken@planet.nl
www.lei-schilderwerken.nl



Quelle 24
6351 AW
Bocholtz



photoserieux
fotoreportages / fotobewerking

Zomaar een mooi portret; altijd leuk!

Bel voor een afspraak.

Edith Ernst
0031623062346 www.photoserieux.nl

**Ca. 8.000 maandelijkse bezoekers op
www.weekbladtroef.nl**
**Elke week vanaf maandag/dinsdag
een complete uitgave op internet.**



Banzai sluit seizoen af

Zoals elk jaar worden er bij de *Simpelveldse club* in de laatste week van juli de examens voor judo afgenomen door de judoleraars Peter Vluggen en Bart van Drunen. Het gehele jaar trainen zij worpen, houdgrepen, verwurgingen, armklemmen, kanteltechnieken etc. om een hogere kyu-graad te behalen.

geslaagden

Voor witte band met gele slip: Tim de Rooij, Borys en Maja Joosten, Jaemen Sour, Luuk van Montfort, Jan-Maarten Wierds, Sietse Woudstra en Romany Zelis.

Witte band met oranje slip: Kay Zelis.

Gele band: Tommy Albertz, Thomas Binasch, Tibbe Brouwers, Renske Goschalk, Isabella Heyenrath, Casper Kockelkoren, Luuk Laeven, Weronika Podwysocka, Ijan Prumpeler, Justin Richards, Duncan van Berlo, Maddox van der Velde, Tom van Heiningen, Bas van Montfort en Daan Zinken.

Oranje band: Stefan en Marcel en Estrella Kusters, Ties Dumont, Cherise Kusters, Ester en Loïc Smeijsters

en Senna Twikler.

Groene band: Luna Boltong, Larissa Erens, Danick Niemarkt, Daan te Loo en Jill Vanhommerig.

Blauwe band: Chanaika America, Vanja Brauers, Julia Eichhorst, Colin Mestrini, Duncan Mülleijans, Jarno Twikler, Brent Vliex en Brandon Vluggen.

Bruine band: Myrthe Mans.

De zondag na het examen ontvingen de judoka's uit handen van voorzitter Leclair en examiner Vluggen de diploma's met bijbehorende band. Maar eerst werden de interne clubkampioenschappen gehouden. Onder toezicht oog van ouders, grootouders en familie lieten de deelnemers zien wat zij in het afgelopen jaar hebben geleerd aan wedstrijdtechnieken.

clubkampioenen

1e plaats: Myrthe Mans, Brandon Vluggen, Danick Niemarkt, Daan te Loo, Loïc Smeijsters, Chanaika America, Ester Smeijsters, Daan Zinken, Bas van Montfort, Casper Kockelkoren, Maja Joosten en Senna Twikler.

2e plaats: Duncan Mülleijans, Jarno

Twikler, Tom van Heiningen, Jill Vanhommerig, Justin Richards, Cherise Kusters, Renske Goschalk, Borys Joosten, Tim de Rooij, Tibbe Brouwers en Sietse Woudstra.

3e plaats: Thomas Binasch, Ties Dumont, Tommy Albertz, Isabella Heyenrath, Maddox van der Velde, Luuk Laeven en Jan-Maarten Wierds.

Trainer Bart van Drunen met de gediplomeerden.

Daarna vakantie

Van maandag 25 augustus af beginnen de lessen weer. Voor vragen kunt u contact opnemen met Fred Eichhorst, ☎045-5680245 of 06-21506658

Werkgroep Toegankelijkheid vraagt medewerking

Deze werkgroep nodigt iedereen uit om met ons samen te werken aan een toegankelijk Simpelveld/Bocholtz.

De gemeente dient toegankelijk en bereikbaar te zijn voor iedereen. Ze spoort zaken c.q. situaties op die vragen om verbetering, verandering of vernieuwing. De werkgroep gaat op onderzoek uit en kaart het resultaat met foto's en/of beschrijvingen aan bij bevoegde instanties, ondernemers, Woningstichting enz.

problemen

Zo nodigen we u uit om ons op de hoogte te brengen van problemen die u op uw weg tegenkomt. Men denkt hier bijvoorbeeld aan verlaagde stoepen ten behoeve van gebruikers van rollator, rolstoel, scootmobiel of kinderwagens. Ook vindt men dat openbare trappen goed zichtbaar moeten zijn voor slechtzienden.

melden kunt u uw uw opmerkingen of problemen per telefoon of op onderstaand e-mailadres. De werkgroep gaat ter plaatse poolshoogte nemen en tracht, indien mogelijk, een oplossing te vinden.

U kunt bellen naar de voorzitter Jozé Leisten-Braun

☎045- 5442241 E-mail: jozeleistenbraun@hetnet.nl

Voor een gegarandeerd perfect resultaat

Schildersbedrijf
DAVE ZINKEN

Buitenwerk • Binnenwerk • Behangwerk
Gevelschilderwerk • Kitwerk • Kleuradvies

Baneheiderweg 30b, Bocholtz
Tel.: 06 - 23 05 78 66

Rijschool Reinders

SLAGINGS-PERCENTAGE
85%

www.mreinders.nl
tel: 06 46731861

Rijschool M. Reinders

CERAMIC VISIONS

by Rutters-Smits



Bezoek onze showroom
en profiteer van onze aanbiedingen



Bouwmaterialen en tegelhandel bv

Beitel 76 Heerlen

Tel. 045-5426633 Fax 045-5424656

info@rutters-smits.nl www.rutters-smits.nl

800 verschillende
wand- en vloertegels

Ruimte met stoomcabines

Complete sanitaire
installaties

Volledig programma
bouwmaterialen

Sierbestratingen

Leveringen door geheel
Zuid-Limburg

Zomerprogrammering Omroep Krijtland



In verband met de zomerprogrammering zendt Omroep Krijtland deze week het vierde deel van de special met de naam Krijtlandroute uit. Dit is een fraaie ontdekkingsstocht door de omgeving in beeld en geluid. Daarna volgt een nieuwe aflevering van het evenementenprogramma 't Affiche. Hierin kijken we terug op de Catharina-wandeloctocht die vanuit Lemiers werd gehouden. Deze tv-uitzending is t/m a.s. donderdag 7 augustus dagelijks op de gebruikelijke tijdstippen (3, 7, 11, 15, 19, 21 en 23 uur) te zien.

Luikse markt

In een nieuwe aflevering van het evenementenprogramma 't Affiche kijken we volgende week terug op

de 49e Luikse Markt in Wahlwiller. Daarna volgt, in verband met de zomerprogrammering, een herhaling van het programma Koetsje durch 't Krijtland. Hierin wordt aandacht besteedt dan de ambachtelijke wijze van stroop maken.

Deze tv-uitzending start donderdag 14 augustus en is een week lang dagelijks op de gebruikelijke tijdstippen (3, 7, 11, 15, 19, 21 en 23 uur)

Alle uitzendingen zijn zowel analoog als digitaal (Ziggo-kanaal 46) op tv te bekijken. Ook is de uitzending te zien op de website van Omroep Krijtland

www.omroepkrijtland.nl

St Hubertus wint dagbeker ZLF Vijlen

De schutterij uit Ubachsberg behaalde de hoogste score bij de onderdelen optocht, defilé en schieten tezamen. Ook de schietploeg leverde haar bijdrage en scoorde de volle 36 punten. Als vereniging werden bij de onderdelen: Defilé -Erepreis, Mooiste geheel- 1e prijs en Houding optocht de 4e prijs (na loting) behaald.

muziek

Hier behaalde het trompetterkorps een 1e prijs, 3e plaats en Ruud Conjaerts als

solist een 1e prijs en 1e plaats. Het koningspaar Angela en Roger Ernes werd 3e (na loting). Angela kwam, als koningin, mede als mooiste (na loting) de 2e plaats.

Ondanks dat het exercitiepeloton zelf net buiten de prijzen viel, scoorde rechter guide John Van Kan een 2e prijs en linker guide Marco Van Kan de 1e prijs. Bij de schoonheidswedstrijden op het terrein werd de marketentstergroep 3de (na loting) en Modelste generaal werd Wim Hoenen (1e).

Philips LED tv
32 inch
nu voor **279.-**

Samsung LED tv
40 inch
nu voor **379.-**

Portable radio CDspeler
vanaf **64.95**

Soda Stream
De lekkerste frisdrank maak je zelf
Heel veel siropen uit voorraad
leverbaar.
nu al voor **69.95**

EIGEN SERVICEDIENST
043.3061792
(TEL. VERKOOP EN SERVICE)

Wasautomaat
5 jaar
garantie
al vanaf **399.-**

Miele wasautomaat
na retour
actie
Miele **799.-**

Samsung wasautomaat
eco
Bubbles
nu voor **599.-**

Koeler
al vanaf **159.-**



RTV GEELEN

Koperstraat 7
6291 AH Vaals
Tel: 043 - 306 17 92



MOONEN
OPTIEK



KLOOSTERSTRAAT 2 • 6369 AD SIMPELVELD
045-5440537 • WWW.MOONENOPTIEK.NL



MERTENS

MAKELAARDIJ

Rijksweg 9 6271 AB Gulpen

tel. (043) 450 23 33

info@mertens.nl

www.mertens.nl

MAKELAAR ZOEKT HUIS!

Overweegt u om uw woning te verkopen? Bel ons voor een afspraak! Er is ruimte voor al uw vragen en onzekerheden. Wij geven antwoorden en informatie over een verkooptraject en de actuele woningmarkt in het Heuvelland. Bovendien ontvangt u een gratis, vrijblijvend verkoopadvies voor uw woning.

Twijfel niet, neem vandaag nog contact met ons op.

U bent van harte welkom!



Mindfulness

Op donderdag 25 september 2014 gaat bij voldoende aanmeldingen de mindfulnessstraining in Ubachsberg weer van start. Deze zal plaatsvinden in de Aw Sjoëel, Oude Schoolstraat 33A.

Mindfulness is geen therapievorm maar een soort training waarbij u stressveroorzakende gedachten en gevoelens leert loslaten.

Mindfulness is bedoeld voor iedereen die bewuster wil leven, meer vat wil krijgen op zijn denkactiviteiten (piekeren, angst, mentale onrust) en graag wil leren om problemen en stress te hanteren. Belangrijke voorwaarde is de bereidheid om dagelijks tijd te investeren in oefening. Mindfulness is effectief gebleken als terugvalpreventie van een depressie of sombere episoden en bij het hanteren van angst/paniek en slaapklasten. De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur op donderdagavond. Minimaal aantal 4 en maximaal 8 deelnemers.

Voor meer informatie kunt u bellen met Ans Koch

☎06 38398023, of mailen naar info@hartsnaar.nl



Slaapcursus

Inmiddels heb ik ook een slaapcursus ontwikkeld voor mensen die een gezond en ontspannen slaappatroon willen aanleren. De kern hiervan is het leren herkennen van ingesleten slaappatronen en deze te leren veranderen.

Wat kun je zoal verwachten in deze cursus?

- Informatie over slaap- en slaapproblemen
- Het doorbreken van verkeerd aangeleerde slaapgewoonten
- Aanpakken van piekergedachten
- Zelf beter leren omgaan met slaap door te ontdekken wat het beste bij jou past

De slaapcursus bestaat uit 7 bijeenkomsten van 2,5 uur. Voor meer informatie kunt u bellen met Ans Koch ☎06 38398023, of mailen naar info@hartsnaar.nl

Minimaal aantal deelnemers 5, max. 8. Deze cursus wordt in Heerlen gegeven en start bij voldoende aanmeldingen op 9 september 2014.