

hét magazine dat verbindt
maandelijks huis-aan-huis in de gemeenten
Weert en Nederweert
31 januari 2026

weert magazine nieuwe



Elian Coenen

*Vrâw vanne
Preeens*

in deze editie
veel aandacht voor
Gezond en Fit



uitgelicht

Kepel Gootgemootj bestaat 3x11 jaar

Door Nick van den Broek

Een mijlpaal om trots op te zijn

In 2026 viert de echte Wieërter Kepel Gootgemootj een bijzonder jubileum, het 3 x 11-jarig bestaan! Bij zo'n jubileum, slaat ieder vastelaovendjshert een paar slagen heftiger. Zo ook bij Gootgemootj, dat sinds de oprichting in 1993 een begrip is in de Wieërter Vastelaovendj.

Terugblik

Gootgemootj staat garant voor muziek, gezelligheid en sfeer bij tal van vastelaovendjactiviteiten maar zeker ook daarbuiten. Van de allereerste polonaise tot de laatste noot: Gootgemootj tovert altijd een glimlach op ieders gezicht. Door de jaren heen zijn tradities ontstaan, zijn er vriendschappen voor het leven gesloten en is de kapel uitgegroeid tot een hechte club van enthousiaste muzikanten die lief en leed met elkaar delen.

De Kepel staat ook bekend om ludieke acties. Naast muziek staat humor op de partituur. Veel creatieve ideeën vinden hun weg naar het publiek. Niks is te gek. Zo was er ooit het idee om in de etalage van een winkel muziek te gaan spelen. De muziek was uitsluitend in de winkel te horen en niet daarbuiten. Toen ontstond het idee om het evenement 'De Roet d'r Uut' te noemen. Doel was om met voldoende intensiteit (volume) muziek te produceren, zodat de etalageramen uit de sponning zouden trillen en de muziek tot buiten op straat hoorbaar zou zijn!

Kepel Gootgemootj was de eerste niet-Venloose kapel die op de Boëtengewoeëne Boëtezitting in de Zoepkoel en ook op het Boeremoosbal haar klanken ten gehore heeft gebracht.

Feest

Het 33-jarig jubileum mag natuurlijk niet zomaar voorbijgaan. De kapel haalt alles uit de kast voor een grandioze vastelaovendj in 2026, vol verrassingen en feestelijke activiteiten. Zo is hun voorzitter Henk Coenen dit jaar Preens vanne Rogstaekers. En is er een optreden op de kerktoeren, genaamd 'Hoeëg van de Toeëre', met Frank Steijns (beiaardier en eerste violist in orkest van André Rieu). Uiteraard is er ook een spetterend feest, op vrijdag 13 februari bij Café de Tramhalt. Dit wordt een supergezellige avond vol met muziek en flauwekul waar iedereen van harte welkom is. Er is bewust voor gekozen om er geen receptie van te maken, maar een avond waarbij bezoekers en de kapel samen feesten en genieten.

Gootgemootj's Verzörgdje Middig

Sinds jaar en dag is een van Gootgemootj's hoogtepunten ongetwijfeld de 'Verzörgdje middig'. Begonnen als een kleinschalig optreden in een beperkt aantal zorgcentra, is dit uitgegroeid tot een evenement waarbij alle verzorgingscentra in het Weerterland betrokken zijn. De kapel verzorgt voor kwetsbare ouderen en bewoners van acht zorgcentra in het Weerterland



een gezellige, fijne, traditionele vastelaovendj-middag met herkenbare muziek. Een middag vol sfeer zodat het publiek een unieke 'Wieërter Vastelaovendjmiddig' middag (her)beleeft. Zeker in de vastelaovendjtiëd is het fijn om de mensen uit de eenzaamheid te halen en ze met 'ein schoeën pekske' aan te laten meezingen, meeneurieën, sjoenkele, dansen en laten aansluiten in de polonaise. Terug naar de tijd van toen van 'saame vasteaovundj veere'!

Vaak stellen de bewoners in de zomer al vragen aan leden van Gootgemootj of ze weer komen optreden. Ook voor de leden van de kapel zijn deze optredens de mooiste en emotioneelste momenten van het jaar.

Toekomstmuziek

Steeds meer muziekcapellen stoppen en er worden nauwelijks nieuwe opgericht. Maar wat is er nou leuker dan muziek maken? Muziek verbindt mensen; niet alleen de muzikanten, maar ook het publiek dat komt luisteren. Ook al heb je nog nooit muziek gemaakt, probeer het gewoon en ontdek hoe leuk het is. Ook als je (ruim) de 40 bent gepasseerd. Gootgemootj probeert de Weerter kapellen zo veel mogelijk met elkaar te verbinden. Dit heeft onder andere geresulteerd in 'Hermeniekes On Tour' en voorheen 'Slaag um de Mèrrentj'.

Met 33 jaar op de teller is Gootgemootj springlevend en vol plannen voor de toekomst. De kapel is altijd op zoek naar nieuwe, enthousiaste muzikanten om de traditie voort te zetten. Dus heb je zin om mee te doen, kom gerust eens langs tijdens een repetitie of spreek één van de leden aan tijdens een optreden. Gezelligheid en muziek staan voorop!

Meer info op: www.gootgemootj.nl



Gootgemootj in vroegere jaren.



weertmagazine

hét magazine dat verbindt

Weert Magazine verschijnt elke maand in de gemeenten Weert en Nederweert in een oplage van 31.000 exemplaren. Lees het magazine ook op www.weertmagazine.com.

AFHAALADRESSEN O.A.

Stadhuis Weert
Wilhelminasingel 101, Weert

DA drogisterij
Aendekerk
Kerkplein 12, Stramproy

Cigo van Bun
Muntpassage 23, Weert

De Schuttershoeve
Grotesteeg 10, Weert

Shell Weert
Graaf. Hornelaan 132, Weert

Bruna - Weert
Markt 11-13, Weert

Schoenmakerij
Grosfeld
Langstraat 54, Weert

Pleunis Mode
Brugstraat 21,
Nederweert

Bruna Nederweert
Lambertushof 30,
Nederweert

Primera Wouters
Oranjeplein 231, Weert

BEZORGKLACHTEN
Vul formulier in op:
www.weertmagazine.com
of bel: 06-51 34 56 52

UITGEVER - EINDREDACTEUR

Desiré Kappert,
directeur
06-51 34 56 52,
kappert@weertmagazine.com

HOOFDREDACTEUR

Mathilde Dominikowski
06-38 29 03 13,
mathilde.dominikowski@outlook.com

REDACTIE

Ton Adriaens
Monique van den Brandt
Maartje Derckx
Mathilde Dominikowski
Desiré Kappert
Maarten Prinsen

MEDIA-ADVISEUR

Monique van den Brandt,
06 - 26 74 26 99

FOTOGRAFIE

Irene van Wel - Weert
Ruud de Vreeze - Weert

WEERT MAGAZINE ONLINE

Nick van den Broek

CONCEPT & REALISATIE

Kristiaan Litjens
Litjens Vormgeving - Weert

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd of in andere vorm gereproduceerd, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Alle auteurs-, vormgevings-, beeld- en databank- rechten ten aanzien van de inhoud worden uitdrukkelijk voorbehouden. Voor eventuele (feitelijke) onjuistheden kan Weert Magazine niet aansprakelijk worden gesteld.



Dialectspreuk van de maand

Eeder moôder
vingtj ziene eîgste
uul 'ne nachtegaal!

(Iedere moeder vindt haar eigen kind het mooiste)

inhoud



4

2 uitgelicht

Kepel Gootgemootj

4 talent

The American dream

5 column

Verkeerd voorgelicht

6 inbedrijf

Outlet voor zorghulpmiddelen

7 beeldvantoen

Schoeën waar vandaag

7 column

Fit en Slang

8 watvind jij van

Afslankmedicatie?

9 actueel

Samen Leven in Weert

12 mooimens

Elian Coenen

15 uitgelicht

Rob Bogie

16 actueel

Gemeenteraadsverkiezingen 2026

22 gezondenfit

Specialisten

23 gezondenfit

Gezondheidstips

24 gezondenfit

Specialisten

25 gezondenfit

Gezondheidstips

26 gezondenfit

Specialisten

27 gezondenfit

Specialisten

27 column

Burgemeester van Nederweert

28 wegvanhier

Michiel Meewis

30 actuapuzzel

Actueel als altijd

31 mensendingen

Helaas pindakaas

Van SV Laar naar Arubaans nationaal team

Weertenaar leeft the American dream

Door Maarten Prinsen

Binnen de Limburgse kalklijnen

Dat hij zou gaan voetballen, stond voor de 20-jarige Justin Figaroa uit Weert al op jonge leeftijd vast. “Ik was altijd tegen een bal aan het trappen. Volgens mijn ouders was mijn eerste woordje niet “mama” of “papa”, maar “bal”, grijnst Justin. “Op mijn zesde, toen ik oud genoeg was, ben ik lid geworden van SV Laar.” Justin ontloopte zich tot een talentvolle middenvelder. Hij werd na enkele seizoenen gescout door VVV Venlo. “Daar heb ik me niet alleen op voetbalgebied, maar ook qua mentaliteit ontwikkeld. Je leert echt hoe het is om als topsporter te leven. Op mijn 11e keerde ik vanwege omstandigheden terug naar SV Laar, waar ik met vrienden op hoog niveau speelde. We presteerden goed; we behaalden een kampioenschap en wonnen zelfs de beker. Ik heb daar een paar geweldige jaren gehad. De droom om profvoetballer te worden bleef echter sluimerend aanwezig”, bekent Justin.

Brabantse jaren

Als centrale middenvelder speelde Justin zichzelf in de kijker bij de KNVB. Hij werd geselecteerd voor het regioteam van Zuid-Nederland, bestaande uit de twintig beste spelers van Zeeland, Noord-Brabant en Limburg. “We speelden tegen profclubs en toen ging het snel. Niet lang na een wedstrijd tegen F.C. Eindhoven werd ik gevraagd of ik bij hun wilde spelen.” Justin was 14 en ging naar het Bisschoppelijk College in Weert. Een overstap zou betekenen dat hij naar een andere

school moest gaan, aangezien hij veel zou moeten trainen. “Samen met mijn ouders heb ik de knoop doorgehakt: ik ging ervoor!” In Eindhoven belandde hij zelfs op een andere positie: “Onze spits raakte geblesseerd en ik moest hem de wedstrijd erna vervangen. Ik scoorde vier keer en sindsdien heb ik altijd als spits gespeeld. Naast het voetbal haalde ik mijn Havo-diploma op het Sint Joris College in Eindhoven, een school voor onder andere topsporters. Daar werd rekening gehouden met mijn trainingsschema. Ik heb altijd geleerd dat het belangrijk is om een diploma te hebben. De weg naar een carrière als profvoetballer is een onzekere en het is goed om een plan B te hebben. Naast het voetbal ben ik daarom de opleiding fysiotherapie gaan volgen.”

De grote oversteek

Deze opleiding was echter op een reguliere school en de lessen waren steeds moeilijker te combineren met het voetbal. Tijdens een informatieavond bij F.C. Eindhoven leerde Justin over Slamstox, een bureau dat bemiddelt om jonge sporters aan een beurs te helpen voor een Amerikaanse school. “Voetbal combineren met een studie: dat klonk als muziek in mijn oren”, lacht Justin. “Maar het was desondanks een grote stap. Weg uit het warme nest bij pap en mam en in mijn eentje naar een ‘vreemd’ land. Toch besloot ik de sprong te wagen, want het was een prachtige kans.” Justin verbleef kort in Indianapolis en werd vervolgens ingelijfd door Grand View University, een school

in Des Moines, Iowa. Daar speelt hij nu een jaar en wát voor een... Bevlogen vertelt hij: “In Amerika begint voetbal steeds meer te leven, zeker in de aanloop naar het WK in 2026. Ik kom uit voor het schoolteam: de Grand View Vikings. Ik volg ook de opleiding “Exercise Science and



Health Education” (een soort vooropleiding voor fysiotherapie). Afgelopen jaar speelden we in de competitie van de National Association of Intercollegiate Athletics (NAIA), een sportbond voor universiteiten. De wedstrijden begonnen in competitievorm, de winnaar ging door naar de volgende fase. Daarin werden de wedstrijden in toernooivorm afgewerkt. In het begin ging het er vrij ontspannen aan toe. Toen we kampioen van onze regio werden, reisden we af naar Orange Beach in Alabama, waar de laatste zestien clubs om de titel gingen strijden. Daar groeide het besef dat we kans maakten om hoog te eindigen. De wedstrijden waren kort na elkaar. Iedere twee dagen speelden we, een zware opgave. Gelukkig werden we gesteund door andere leerlingen van school en familie; mijn ouders, opa’s en oma, ooms en tantes zitten altijd trouw klaar om onze wedstrijden online te volgen!

De spanning en het enthousiasme werden steeds groter en tijdens de finale volgde de climax. Het team van Justin boog een 1-0 achterstand om in een 2-1 overwinning en na het eindsignaal volgde de ontlading en het besef: “We hebben geschiedenis geschreven voor onze school; we zijn nationaal kampioen van de NAIA competitie...van heel Amerika!”

De eerste interland

Zijn prestaties in Amerika zijn niet onopgemerkt gebleven. “Ik werd via Instagram benaderd door een scout van het Arubaanse nationale team met de vraag of ik speelgerechtigd zou zijn om mee te doen. Ik kon het bijna niet geloven. Mijn opa komt uit Aruba, we hebben daar veel familie en gaan er jaarlijks op vakantie. Ik heb onlangs mijn eerste oefeninterland gespeeld voor het nationale elftal en dat vervulde me met trots. Het zou geweldig zijn als ik in de toekomst weer opgeroepen word, maar dit debuut was voor mij absoluut de kers op de taart van een geslaagd voetbaljaar!” Namens de redactie: Bon éksito Justin!

Wil je de carrière van Justin volgen, kijk dan op zijn instagram pagina: @j.figaroa



Verkeerd voorgelicht

Helaas gebeurt het vaak. Patiënten die bij een tandarts verkeerd worden voorgelicht over de vergoedingen van een prothese, nota's die rechtstreeks van een tandtechnicus komen en geen goede klacht-afhandeling. Uiteindelijk zien wij veel van deze patiënten dan en proberen wij het probleem op te lossen. Maar alles begint bij goede voorlichting.

Zorg dat de tandarts of tandprotheticus waar u uw gebitsprothese laat maken of laat onderhouden een contract heeft met uw zorgverzekeraar. Dat scheelt u veel kosten. De zorgverzekeraar spreekt maximumtarieven af en dat is in uw voordeel. In de regel hebben de meeste tandartsen geen contract en bent u daar standaard duurder uit. Ook kan het zijn dat zij u niet voorlichten dat u de nota kunt indienen bij uw zorgverzekeraar.

Zo moet een tandprotheticus en een tandarts alle kosten boven de € 250,- mondeling toelichten en kunt u vragen om een offerte. Met deze offerte kunt u naar uw zorgverzekering gaan en vragen naar uw vergoeding. Daarnaast maken wij met de zorgverzekeraar ook goede afspraken over de garantietermijn, dit is zeer belangrijk. Heeft u last van uw prothese of een klacht dan moet deze binnen de garantietermijn kosteloos worden opgelost.

Sommige tandartsen maken de eerste afdrucken zelf en sturen u daarna door naar hun tandtechnicus, dan neemt de tandtechnicus het behandelen over. Dit mag niet.

Een tandtechnicus mag niet in de mond werken. Hij mag alleen in opdracht van een tandprotheticus of tandarts het techniekwerk maken. Wat ook gebeurt, is dat de patiënt rechtstreeks de nota van de tandtechnicus krijgt. Dat is zeer kwalijk. Deze nota kan namelijk niet ingediend worden bij de zorgverzekeraar omdat een tandtechnicus geen zorgverlener is. Let op, een KPT'er (klinisch prothese technicus) is géén tandprotheticus. Zij mogen niet zelfstandig zonder supervisie van een tandarts of tandprotheticus werken en u niet rechtstreeks een nota sturen.

Wij begrijpen dat een patiënt vaak te goedertrouw is en er ook vanuit gaat dat hij goed wordt voorgelicht. Maar ben zelf ook proactief en stel vragen. Geen enkele vraag is raar. Het is veel vervelender als je voor verrassingen komt te staan. Een tandarts is niet speciaal opgeleid voor het maken van een gebitsprothese; een tandprotheticus wel. Daar zit ook een groot verschil en er komen vaak ook de meeste klachten uit voort.

Heeft u vragen? Loopt u met een gebit dat niet goed zit? Wilt u een advies? Bij ons is iedereen welkom voor een gratis advies. Want goed advies moet voor iedereen mogelijk zijn!



van Engelen
TANDPROTHETIEK

Joep van Engelen
tandprotheticus

Geopend: maandag t/m vrijdag voor reparaties en info
Behandelingen op afspraak (0495) 592 622 | www.eengoedgebit.nl
Weert, Kerkstraat 38a | Maarheeze, Smits van Oyenlaan 2a
Roermond, Keulsebaan 506

Outlet voor zorg hulpmiddelen

Hergebruik past binnen filosofie

Sinds enkele weken beschikt Weert over een zorgoutlet waar gebruikte zorg hulpmiddelen worden aangeboden tegen aantrekkelijke prijzen. Hulpmiddelen die op deze manier een tweede leven krijgen. De nieuwe outlet is een samenwerking tussen MediPlus en Medicura en biedt mensen de mogelijkheid om hun hulpmiddelen te kopen of te verkopen.

Nieuwe winkel

Er is een groeiende behoefte aan hulpmiddelen en steeds meer mensen maken gebruik van de mogelijkheden om langer verantwoord mobiel en zelfstandig te blijven. In de winkel van Medicura aan de Maaspoort merkten medewerkers ook een toenemende vraag naar gebruikte artikelen, maar zeker ook de vraag of deze na gebruik weer teruggekocht konden worden. Met de realisatie van de outlet zijn deze mogelijkheden nu toegevoegd. De outlet in Weert is, na Breda, pas de tweede binnen deze samenwerking.

Garantie

Het assortiment van de outlet bestaat met name uit hoog-/laagbedden, sta-op stoelen, rollators, driewiel fietsen, (opvouwbare) scootmobielen en (elektrische) rolstoelen. Deze producten zijn enige tijd in gebruik geweest door mensen met een beperkte mobiliteit, maar door diverse omstandigheden zijn ze niet meer nodig. MediPlus koopt ze terug, knapt ze op, reinigt ze volledig en biedt ze tegen aantrekkelijke tarieven opnieuw te koop aan. De artikelen zijn kwalitatief in zeer goede staat, waardoor op alle producten zes maanden garantie wordt gegeven. In de outlet staan ook producten die licht beschadigd van de leverancier afkomstig zijn.

Installeren

De outlet is gevestigd in een ruimte bij de Medicura Zorgwinkel aan de Maaspoort. Hier staan meerdere modellen van de producten uitgestald. Vaak zijn er 10 tot 20 stuks van een artikel verkrijgbaar, in verschillende uitvoeringen en prijsklassen. Uitgangspunt is dat de producten niet online te koop zijn, maar in de outlet bekeken moeten worden. Dit om te voorkomen dat kleur, afmeting of type niet volledig naar wens zijn. De verkoop wordt begeleid door deskundige specialisten van de Medicura Zorgwinkel. Zij bieden zelfs de service om in speciale gevallen met artikelen langs te komen en advies aan huis te

Dit is wat u kunt verwachten van de hulpmiddelen en service van de MediPlus Zorgoutlet:

Altijd 6 maanden garantie
Gratis thuisbezorgd
Altijd technisch nagekeken
Altijd grondig gereinigd
Deskundig advies
Lage prijzen



geven. Zo kan worden beoordeeld of de producten aansluiten bij de behoefte en passen binnen de thuissituatie. Na aankoop wordt het product gratis aan huis geleverd en indien gewenst geïnstalleerd en uitgelegd.

Breed publiek

Bij Medicura zien ze dat de vraag naar hulpmiddelen stijgt. Ook komen er steeds meer producten op de markt die bijdragen aan de mobiliteit van cliënten en aan een comfortabele thuissituatie. Medicura richt zich steeds meer op de duurzaamheid van haar producten en brengt daarom, in het kader van 'positieve impact', goed bruikbare artikelen opnieuw op de markt via de outlet. Hiermee wordt voorkomen dat deze worden weggegooid of ongebruikt blijven.

Het Nederweeter bedrijf Medicura, met inmiddels meer dan 250 medewerkers, werkt elke dag aan een fijne wereld. Ze blijven voortdurend vernieuwen en verbinden om positieve impact te maken. Ze willen hun ecologische voetdruk op de wereld verkleinen en de sociale invloed vergroten. Met hun eigen Medicura Positieve Impact beweging volgen ze acht paden, op weg naar een fijne wereld. Binnen elk pad zetten ze stappen, groot of

klein, zoals het verminderen van afval, duurzame inkoop, transport verduurzamen en het creëren van een fijne werkplek voor iedereen.

Terugkopen

Door de komst van de outlet kunnen klanten hun hulpmiddelen in overleg ook weer terug verkopen zodra het artikel niet meer nodig is. Vanuit de outlet wordt het vervolgens verkocht aan een andere cliënt. Ook bestaat de mogelijkheid om een product in consignatie te geven. Dit betekent dat het artikel in de zorgoutlet wordt geplaatst en verkocht. Zodra het product is verkocht, wordt het afgesproken bedrag op de rekening gestort. Met de opening van de zorgoutlet heeft Medicura, naast de Zorgwinkel, een extra dimensie toegevoegd voor de groeiende groep mensen die in en om huis af en toe wat hulp nodig heeft.



MediPlus
Zorgoutlet

MediPlus Zorgoutlet
Maaspoort 64 (ingang via de winkel van Medicura)

open: ma t/m vrij 9.30 - 17.30 u.
en zaterdag: 10.00 - 16.00 u.
www.mediplus.nl/zorgoutlet-weert
076- 711 51 00

Beeld van Toen

Schoeën waer vandaag

Een jaar of vijftien geleden kreeg ik direct na de zomervakantie een nieuwe collega. In het begin van het nieuwe jaar zag ik dat hij een mooie kalender op zijn kamer had hangen. Op mijn vraag hoe hij aan die kalender kwam, antwoordde hij dat hij die van zijn ouders had gekregen. Het was een kalender met foto's van de Bloëttek, waar zijn ouders lid van waren. Mijn reactie was vol verwondering: 'Dat zeg je nu pas? Man dat is een instituut!'

De Bloëttek bestaat 6 x 11 jaar

Dat 'instituut' bestaat dit jaar 6 x 11 jaar. De Bloëttek, opgericht op 13 maart 1960 tijdens de paardenmarkt, is geen carnavalsclub maar veel meer dan dat. Opgericht als cultureel vriendenclubje van twintigers, die nu dus allemaal tachtigplussers zijn, gaven zij zangbundels uit, organiseerden heuse meerdaagse wielervedstrijden, de Bloëttek-Course, en namen zij in 1968 deel aan de gemeenteraadsverkiezingen. De dialectnaam Bloëttek verwijst naar een jonge nestvogel die vol levenslust uitvliegt.

Toch zullen de meeste Weertenaren de Bloëttek kennen als vastelaovendvereniging met



hilarische optochtdeelnames. Wie herinnert zich niet de doldwaze en rake typeringen als 'met unne Duitse kop zeeje in Wieërt de mán' (1965) over de Duitse militairen uit Budel die de Weerter meisjes wegkaapten, of 'Hermeni-j van standing' (1970), verwijzend naar Harmonie St.-Joseph-1880 waarvan in die jaren vooral Weerter industriëlen het bestuur vormden. Hilarisch was ook 'de schoëenste daag van mien laeve' (1973) over een huwelijksplechtigheid. Op de iconische foto zien wij bruid Wim van Rijt en bruidegom Loek Linnartz. De creatie was in dat jaar goed voor de Gouden Rog.

De schoëenste daag van mien laeve

Onder elkaar hebben de Bloëttekkes als vast begroetingsritueel de spreuk 'schoeën waer vandaag'. In de loop van de afgelopen 66 jaar hebben zij al diverse malen definitief afscheid moeten nemen van enkele leden. Daarbij stond steeds 'schoeën waer vandaag' boven de rouwadvertentie. Wat ik zeg: het is een instituut.



Door Koos Neijns i.s.m. Stadsgidsen Regio Weert • Reageren: info@stadsgidsenweert.nl • Bron: De Bloëttek

Fit en Slang

column

Ik weet niet wat het over mij zegt, maar ik hou er ontzettend van om mensen te laten schrikken. Ik woonde ooit tegenover het treinstation, zag mijn vriendje uit de trein stappen en besloot me te verstoppen in een gitzwarte badkamer. Hij, al gezegend met een sleutel, stapte het pikdonkere appartement binnen, riep mijn naam en checkte als laatste de badkamer. Hij knipte schouderophalend het licht aan, en legde zoals altijd, en ontzettend nietsvermoedend zijn toiletspulletjes alvast in het kastje, waarna ik met een brul uit de inloepdouche sprong. Ik rolde over de grond. Hij wilde het uitmaken.

Ook katten-komkommer filmpjes doen het goed bij mij. Dat ze hun kop stoten tegen het plafond omdat ze zo vreselijk schrikken van een komkommer die achter hen ligt. Hilarisch vind ik het. Mijn kattenvriendin vindt dat stom, ik hoor er niet mee te lachen, de komkommers worden in een split second aangezien voor slangen, de natuurlijke vijanden van katten. 'En ook katten kunnen een hartaanval krijgen, hoor,' beet ze me toe.

Nu stuur ik ter compensatie anaconda afbeeldingen en filmpjes door naar mijn zus, die net als die katten ontzettend bang is voor slangen. Op mijn meest recentelijke reptielige bijdrage antwoordde ze: 'Ik open ze gewoon niet meer, hou ermee op.'

Ik open op mijn telefoon een afbeelding van mijn zus. In haar hand een slang. Midden in de open blik liggen ogen die een voor haar onangbare angst, onzekerheid en een stevige dosis strijdbaarheid verraden. De slang is doorzichtig, van flexibel plastic, waar doorheen je, als je goed kijkt, de medicijncocktail kunt zien druppelen.

Zij houdt er helemaal niet van om mensen te laten schrikken. En toch moest ze ons begin december vertellen dat ze kanker heeft. In die weken van onzekerheid over het stadium van de kanker en haar toekomstperspectief slikte ik meermaals mijn tranen weg.



Hoewel ik niets heb met Chinese of welke andere astrologie dan ook, ontdekte ik dat we ons tot 16 februari in het jaar van de Slang begeven. Die staat symbool voor wijsheid, transformatie en genezing. En dat zinde me. Het nieuws dat de kanker niet is uitgezaaid werd met stip het beste kerstkado dat ik ooit kreeg.

Er is niets dik aan haar, behalve haar huid. De figuurlijke, geschubde huid die haar altijd gedegen emotionele weerbaarheid belooft. Het is inmiddels een beschermende jas. Maar zoals dat ook bij slangen gaat, is het goed om je eens in de zoveel tijd van die geschubde jas te ontdoen. Als je zelf groeit, of beter nog, iets óntgroeit, is het gewoonweg tijd voor een nieuwe.

Nog altijd op mijn hoede voor addertjes onder het gras, glijd ik het nieuwe jaar in. Ik hef het glas. 'Gelukkig Nieuwjaar!' wenst men elkaar in koor. Naast het glas, klinkt ook mijn enige wens en goede voornemen voor komend jaar. 'Slang zal ze leven, verdomme.'

Maartje Derckx

Door Ton Adriaens

watvindijvan Afslankmedicatie?

Journaliste en schrijfster Antoinette Scheulderman, politiek verslaggever Thomas van Groningen, zanger Jaap Reesema, alle drie gebruikten ze Ozempic in hun strijd tegen de kilo's. Het is, net als Rybelsus of Wegovy, een medicijn tegen diabetes, maar wordt tegenwoordig ook ingezet voor de behandeling van obesitas. Bij Eva Jinek zei Antoinette hierover: 'Ik probeer al 35 jaar mijn gewicht redelijk stabiel te houden, voelde me al een hele tijd niet lekker, moe, opgejaagd, duizelingen. Mijn huisarts heeft me onderzocht en ik bleek een veel te hoog suikergehalte en een veel te hoog stress gerelateerd cortisolgehalte te hebben. Hij begon over Ozempic. Ik vind het echt een wondermiddel. Ik nam de eerste keer die spuit en dezelfde avond dacht ik al niet meer: wat zal ik wel of niet gaan eten?'

Vaak worden deze middelen echter via internet besteld. Je weet dan niet of het wel veilig is, wat de dosering is en of de medicatie wel geschikt is voor jou. Een te hoge dosis kan vergiftigingsverschijnselen veroorzaken. Hierdoor belanden meerdere mensen op de spoedeisende hulp met bijvoorbeeld uitdrogingsverschijnselen. Andere gevolgen van een te hoge dosis waardoor mensen afvallen is dat ze veel braken, een vitaminetekort krijgen of te veel spierweefsel verliezen.

Het Voedingscentrum waarschuwt voor het gebruik van afslankmedicatie en wijst op het belang van preventie zoals gezonder eten en genoeg bewegen.

Afslankmedicatie kan zeker zinvol zijn, maar het is nooit de eerste keuze. Hiervoor kun je kiezen als het, onder begeleiding van een professional, niet is gelukt om je leefstijl voldoende aan te passen. Ook moet er sprake zijn van fors overgewicht (obesitas). Dat wil zeker niet altijd zeggen dat iemand er te makkelijk mee omgaat; iemand kan bijvoorbeeld verminderd mobiel zijn waardoor voldoende bewegen niet lukt. Door inzet van afslankmedicatie kan een grotere ingreep, zoals een maagverkleining, mogelijk worden voorkomen.

Ik begeleid regelmatig cliënten die dit soort medicatie gebruiken. De reacties zijn over het algemeen positief. In een aantal gevallen zijn de bijwerkingen vervelend. De resultaten kunnen verschillen van persoon tot persoon omdat medicatie bij iedereen een andere uitwerking kan hebben.

De positieve gevolgen van afvallen bij obesitas kunnen heel groot zijn. Zo kan iemand met fors overgewicht medicatie gebruiken tegen te hoog cholesterol, te hoge bloeddruk en/of diabetes. Door gewichtsverlies kun je verbetering op deze gebieden bereiken. In sommige gevallen wordt deze medicatie zelfs helemaal afgebouwd!

Tijdens een dieetbehandeling wordt niet alleen gekeken naar voeding, maar komen alle aspecten van een gezonde leefstijl aan bod. Denk hierbij aan beweging, stress, slaap, roken en alcoholgebruik. Er wordt vooral gekeken hoe dit per persoon het meest haalbaar is. Gebruik nooit medicatie (waar normaal een recept voor nodig is) die je online kunt kopen!



Claudia Christiaens (39), diëtiste



Diny Weijers (81), diabetespatiënt

Jarenlang gebruikte ik veel medicijnen en spoot dagelijks 30 eenheden insuline. Daardoor nam mijn gewicht toe, ondanks dat ik streng op koolhydraten lette. Moedeloos werd ik van de bloedsuikerschommelingen: van hoog [hyper] naar laag [hypo].

Op advies van huisarts en praktijkondersteuner ging ik wekelijks Ozempic spuiten. Dit middel zorgt tijdens het eten eerder voor een gevoel van voldaan zijn. Luisteren en handelen naar dit gevoel is het belangrijkste: niet dooreten. Wandel of beweeg binnenshuis. Geniet tijdens een kop koffie van een simpel koekje of sneetje peperkoek. In het weekend 'zondig' ik en zorgt mijn man voor wat lekkers: een stukje vlaai of soms zelfs een chocoladebol!

Na de eerste 4 weken waarin ik 0,25 mg spoot, werd de dosering in fases verhoogd naar 0,50 en 1,0 mg. Ozempic wordt levenslang gebruikt maar de injecties stellen niets voor. Door minder te eten en op koolhydraten te letten, wordt je brein beïnvloed en val je tot een bij jouw passend gewicht af. In elf maanden raakte ik 18 kg kwijt! Nu val ik niet meer af, blijkbaar past mijn huidige gewicht bij mijn lijf en leeftijd. Ben hier blij mee, voel me top! Beste nieuws: ik spuit geen insuline meer en heb zelfs medicijnvermindering.

Verder advies: blijf onder supervisie van je huisarts en praktijkondersteuner. Ook de steun en bemoeiding van een diëtiste werkt perfect!

Ook bij mij op het spreekuur zie ik de laatste jaren een toenemende vraag naar deze medicatie. Door alle berichten in de media hebben mensen vaak hele hoge verwachtingen van deze middelen.

Ik leg altijd uit dat het geen wondermiddelen zijn. De werking is niet bij iedereen even sterk en ze zijn vooral bedoeld als een ondersteuning bij aanpassing van je leefstijl. Dus meer bewegen, gezonder eten en ongezonde tussendoortjes laten staan. Dat laatste gaat inderdaad makkelijker bij het gebruik van deze medicatie omdat het de eetlust remt.

Aanpassing van je eetpatroon betekent bij deze middelen minder eten, maar ook eetmomenten spreiden over de dag. En zorgen dat je de juiste voeding gebruikt met voldoende eiwitten, om verlies van spiermassa tegen te gaan.

Dit soort medicatie is vooral bestemd voor mensen met morbide obesitas. Dan is het gewicht zo hoog, dat het ernstige gezondheidsrisico's met zich meebrengt zoals het krijgen van hart- en vaatziekten of suikerziekte. En dus niet zo zeer voor mensen met 'een paar kilootjes te veel'. Dat is ook de reden dat er regels gelden voor de vergoeding van deze injecties.

Tenslotte: als je toch overweegt om met deze medicatie te starten, doe dat dan alleen met professionele begeleiding. Dan kijkt die professional breder dan alleen 'die spuit' en krijg je een advies op maat. Dan weet je ook dat je het juiste middel en de juiste dosering krijgt.



Drs. Laura Kuipers-Mannaerts (50), internist SJG Weert

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

Samen het verschil maken met vrijwilligerswerk

Vrijwilligerswerk kan een groot verschil maken. Niet alleen voor degene die hulp krijgt, maar ook voor degene die helpt. Bij de Taalestafette van Punt Welzijn zien ze dat bijvoorbeeld elke week. Gezinnen met kinderen tussen 2 en 9 jaar die moeite hebben met de Nederlandse taal krijgen extra aandacht. Dat lijkt misschien klein, maar het effect is groot: een kind dat de taal beheerst, durft meer, leert meer en voelt zich zelfstandiger.

Vrijwilligers vertellen hoe bijzonder dit werk is. Ine vertelt: "Ik kom bij gezinnen met verschillende achtergronden thuis. We lezen boekjes, doen taalspelletjes en gaan samen naar de bibliotheek om een pasje aan te vragen en boek-



jes te zoeken die aansluiten bij de interesse van het kind. Het is mooi om te zien hoeveel ze genieten van dat uurtje één-op-één aandacht. Soms doen broertjes of zusjes mee en zijn moeders nieuwsgierig naar wat we gaan doen. Meestal is het een vrolijk uur en word ik oprecht bedankt als ik wegga. Dat maakt het heel waardevol."

De vrijwilliger is een belangrijke schakel. Deze brengt kennis, aandacht en plezier. Leest voor, speelt spelletjes en praat met het kind. Maar ze doen meer dan dat, ze geven ook vertrouwen. Ook ouders worden betrokken zodat zij leren hoe zij hun kind kunnen helpen bij de Nederlandse taal.

Nelleke, een andere vrijwilliger, zegt: "Taal is voor mij een basis in ieders leven. Als kinderen moeite hebben met de taal, wil ik daar graag bij helpen. Vooral bij jonge kinderen, zij leren snel en maken grote sprongen. Voorlezen, spelletjes, kwartet, het is allemaal inspirerend. Na 15 weken zie je altijd vooruitgang, vaak ook bij de, meestal, aanwezige moeders. Zij doen ook graag mee om hun kinderen te blijven volgen. Dit vrijwilligerswerk geeft mij veel voldoening en dat werkt zo naar beide kanten."

En vrijwilliger Mieke vult aan: "Ik houd van voorlezen en hoop dat ik zo wat voor kinderen kan betekenen. Momenteel lees ik voor aan een 6-jarig jongetje. Hij ontvangt me elke keer enthousiast en we hebben samen een gezellig uurtje. Ik hoop op nog veel fijne voorleesmomenten."

De HangOut: een plek waar jongeren zich thuis voelen

Jongerencentrum De HangOut is een belangrijke ontmoetingsplek voor jongeren in Weert. Onder begeleiding van jongerenwerkers van Punt Welzijn is het een veilige en ontspannen plek waar jongeren samen komen, zichzelf kunnen zijn en nieuwe contacten opdoen. Er worden regelmatig activiteiten, workshops en inloopmomenten georganiseerd die bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling en sociale verbinding.

Voor veel jongeren is het een plek waar ze zich gezien en gehoord voelen. Eén van hen vertelt: "Ik ga naar de HangOut omdat het daar gezellig is. Het is een plek waar je

zelf kunt zijn en waar niemand raar naar je kijkt. Je leert er nieuwe mensen kennen en het contact gaat eigenlijk vanzelf. Daarnaast leer je meer over jezelf. Soms door een goed gesprek, soms door samen te chillen of mee te doen. Je wordt op verschillende manieren gesupport en er is altijd iemand die naar je luistert. Dat voelt fijn en veilig."

De HangOut is elke woensdagavond geopend van 18:30 tot 21:00 uur voor jongeren van 14-18 jaar en op vrijdagmiddag van 15:00 tot 17:00 uur voor de leeftijd van 10-14 jaar. De locatie is Vrakerveld 2A in Weert.



De kracht van meedoen

Wil jij ook ontdekken hoe waardevol vrijwilligerswerk kan zijn? Op de nieuwe website VrijwilligersPunt Weerterland van Punt Welzijn vind je talloze mogelijkheden om jouw talenten in te zetten en anderen te helpen. Of je nu een paar uur actief wil zijn of juist voor lange tijd verbonden wil zijn aan een organisatie, er is altijd iets dat bij jou past. Vrijwilligerswerk geeft voldoening, nieuwe contacten en je ontdekt de kracht van meedoen!

Kijk op www.vrijwilligerspuntweerterland.nl en vind jouw ideale vrijwilligersplek.



Maak je je zorgen om geldzaken, of heb je schulden?

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en donderdag is er van 09.00 tot 12.00 uur een vrije inloop en op woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495-575 000 dagelijks van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar (en op maandag ook van 13.30 tot 16.00 uur)

vraagwijzer@weert.nl | www.devraagwijzer.nl

**vraag
wijzer**
Weert

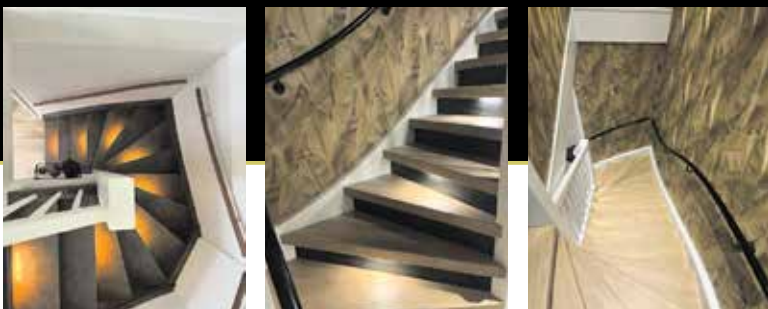


DAVE SLOT
TUINEN

Tel.: 06-51253889
info@daveslottuinien.nl, www.daveslottuinien.nl

**15 JAAR ERVARING
IN TRAPRENOVATIE**

ALTIJD DE LAATSTE TRENDS IN TRAPRENOVATIE



MAAK JE WONING COMPLEET -
KIES JOUW NIEUWE TRAP BIJ HIGHER-UP!

HIGHER-UP.NL | +31 6 5317 7674 | INFO@HIGHER-UP.NL



**Uw specialist in aluminium
kozijnen – al 50 jaar!**

Sinds 1974 zijn wij uw specialist in hoogwaardige aluminium **ramen, deuren, schuifsystemen** en **vliesgevels**. Als Premium Partner van Schüco bieden we energiezuinige en onderhoudsvriendelijke oplossingen van topkwaliteit.

Meer weten? Neem contact met ons op!



Gebbelsweg 26 - Ospel
0495-632 840

MICHIELS
Aluminiumbouw

www.alubouwwmichiels.nl

weertmagazine het magazine dat verbindt

VOOR ELK WERK DE VAKMAN/VROUW

**Schildersbedrijf
Jos Kunnen & Zonen BV**

**Topkwaliteit schilderwerk sinds 1936.
Dé specialist voor grote en kleine projecten, zowel binnen als buiten.**

- Wij werken enkel met de beste materialen (Sikkens / Sigma)
- Repair-Care duurzaam onderhoudexpert (houtrot)
- Onderhoud NL garantie



Moesdijk 15, Weert 0495 534 101
www.schildersbedrijfkunnen.nl

Uw Laadpunt Installatie-Specialist voor Weert en omgeving
Deskundig en onafhankelijk persoonlijk advies
Ruime keuze uit 8 premium merken
Vakkundige installatie



LAADPUNTSERVICE
Limburg/Brabant

Houtzaagmolen 104 – Weert • www.laadpuntservice.nl • 0495-234500

**INTERIEUR WEERT STAAT VOOR SERVICE,
KWALITEIT EN TOTALE ONTZORGING.**

Wij geloven dat een interieur pas écht tot leven komt wanneer het perfect aansluit bij uw smaak, woning en levensstijl. Daarom staan wij altijd voor u klaar met persoonlijk en deskundig advies.

Tijdens onze openingstijden bent u van harte welkom in onze showroom voor advies op het gebied van keramische binnen- en buitentegeles, raamdecoratie, pvc-vloeren, parketvloeren, laminaat en traprenovatie. Daarnaast bieden wij ook persoonlijk advies bij u op locatie. We komen graag bij u thuis langs met zorgvuldig geselecteerde stalen en bekijken samen de mogelijkheden in uw eigen omgeving.

Van het eerste advies tot de uiteindelijke realisatie zorgen wij voor totale ontzorging. Samen creëren we een compleet interieurdesign waarin kleur, materiaal en sfeer perfect op elkaar zijn afgestemd, zodat u verzekerd bent van een interieur dat volledig bij u past.



INTERIEUR WEERT
Woning- & Projectinrichting

Graafschap Hornelaan 165, Weert | info@interieurweert.nl
+31 495 20 20 25 | www.interieurweert.nl

Wetemans
interieurbouw

Maatkeukens • Badkamermeubels
Kledingkasten • TV-meubels • Wasmachine-kasten



Wim - Nick - Kevin

Ringselvenweg 3 - WEERT • 0495-543067 • www.wetemans.nl

goed bekeken 'n klasse beter

Bohaco®
ramen deuren serres zonwering

Bohaco Weert - Roermondseweg 58
T 0495 54 22 55 - www.bohaco.nl



Oosterhof Muren Met Karakter
Met liefde en handgemaakt
Authentieke luxe structuren & een persoonlijke touch

Op zoek naar een unieke uitstraling voor je woning of bedrijf? Ik breng jouw muren tot leven met decoratief stucwerk. Van subtiele structuren tot opvallende designs - alles wordt met passie en oog voor detail uitgevoerd. Elk project is maatwerk, volledig afgestemd op jouw stijl en wensen.

Laat je inspireren via Instagram
@rosalinoosterhof.wallartist en ontdek hoe jouw muren echte blikvangers worden.

Rosalin Oosterhof
06 20 34 27 37 | Rosalinoosterhof@hotmail.com

Garagedeuren en beveiligingshekken
Binnen- en buitenzonwering
Rolluiken en rolpoorten
Horren en hordeuren
Kunststof kozijnen
Overkappingen

sinds 1971

Ruyten zonwering




NIEUWE SHOWROOM: Marconilaan 13, Weert

OPENINGSTIJDEN:
maandag t/m vrijdag van 10.00-15.00 u.
zaterdag op afspraak
vanaf 4 april ook op zaterdag geopend van 10.00-15.00 uur

0495-545 997 • info@ruytenzonwering.nl
www.ruytenzonwering.nl



Elian Coenen "VRÂW VANNE PREENS"



Het leven heeft een lach en een traan

Door Ton Adriaens

Het grootste geheim van Weert -Wie wordt Preens van de Rogstaekers?- is intussen bekend. Preens Henk III regeert de komende tijd over het Rogstaekersrijk. Weert Magazine zet ieder jaar de partner van de prins in het zonnetje. Wie is deze steun en toeverlaat?

Elian Coenen (60) is net als haar man Henk (64) een vastelaovundjveerder in hart en nieren. Ze omschrijft zichzelf als een zorgzame, empathische, enigszins bescheiden vrouw, die graag weet waar ze aan toe is. 'Soms bin ich waal un zocht eïke' voegt ze er lachend aan toe. Toch straalt ze veel energie en levenslust uit. Als ik haar interview moet de uitroeping nog plaatsvinden. De dag ervoor hebben Elian en Henk zich al ondergedompeld in de 'vastelaovundj'. Zij bezochten het Wieerter Lidjesfestival bij de Soos. Beiden zijn lid van Kepel Gootgemootj en zeer verbaasd en verheugd dat Henk dit jaar mag voorgaan als Preens vanne Rogstaekers. Leeftijd speelt voor hen geen rol. 'Je bent zo jong als je je voelt!'

Wie is Elian Coenen?

Ik ben Elian Beelen, een volle nicht van Peter en Marcel Beelen, voormalige uitbaters van Café Tramhalt. Voor mij is het heel bijzonder dat Peter dit jaar prinsbegeleider is. Ik ben opgegroeid op Groenewoud en heb daar met veel plezier mijn jeugd doorgebracht. Op de lagere school maakte 'meester Bukkems' veel indruk op mij. Hij nam onze klas ook wel eens mee naar zijn boerderij, of we trokken met zijn allen de natuur in, wilde bloemen zoeken, kikkervisjes vangen en die in de klas tot kikkers laten uitgroeien. Later kwam ik hem als lid van de VV de Wuilisse in het carnavalswereldje tegen.

Carrière in de zorg

Na de basisschool ging ik naar de mavo. Mijn wens was om verpleegster te worden maar ik was nog te jong om aan de opleiding te beginnen. Mijn ouders waren niet bijster enthousiast over een vervolgopleiding in de zorg en vonden het prima toen ik als kassière bij Albert Heijn ging werken. Na een jaar stapte ik over naar fysiotherapie Van der Zanden. Heerlijke tijd heb ik daar gehad. Naast het receptiewerk en de administratieve taken mocht ik daar ook warmtepakkingen aanleggen en elektronische apparatuur aansluiten. Dat 'pamperen' van mensen kwam prima tegemoet aan mijn voorliefde voor verpleging en verzorging.

Tot de geboorte van onze dochter Vera in 1991 heb ik daar fulltime gewerkt. Jaren later, toen Olaf Van der Zanden de praktijk van zijn vader overnam, vroeg hij mij om in deeltijd terug te komen. Zo heb ik in totaal ruim 25 jaar met veel plezier in de fysiotherapie wereld doorgebracht. Toch begon het op mijn vijftigste te knagen. Ik wilde iets anders en werd zorgassistent bij zorgorganisatie Land van Horne. Ik kwam in de huiskamer van zorgcentrum Ververshof terecht: eten klaarmaken, mensen helpen bij de maaltijden en een praatje maken. Toch weer dat doen waar mijn hart lag: pamperen. Toen corona uitbrak was het 'alle hens aan dek' en werd ik ook

ingezet bij andere zorgtaken zoals mensen wassen en helpen bij het aankleden. Het was een moeilijke tijd: bewoners mochten geen bezoek meer ontvangen, mondkapjestoestanden, quarantainemaatregelen. Toch vond ik dat werk nog beter bij mij passen en ik besloot de opleiding Helpende in de Zorg te gaan volgen. Tot op de dag van vandaag vind ik dat misschien wel de moedigste beslissing in mijn leven. Dat ik dat op die leeftijd nog aandurfde, daar ben ik enorm trots op.

Na een stage in woonzorgcentrum Hornehoof, op de afdeling waar intensieve zorg aan ouderen met dementie wordt gegeven kreeg ik een baan aangeboden. Werken in de zorg is echt geweldig, maar ook zwaar en verantwoordelijk werk.

Henk was het afgelopen jaar in de gelukkige positie om te kunnen stoppen met werken. Samen willen we meer van het leven gaan genieten en daarom ben ik na een paar maanden ook gestopt met werken. Overigens met pijn in het hart, omdat mijn liefde voor de zorg mij het gevoel gaf dat ik de zorgvragers en collega's in de steek liet.

Op stap en ...

Mijn ouders waren geen uitgaanstypen. 'Vastelaovundj' is niet iets wat ik van huis uit met de paplepel ingegeven heb gekregen. Ze waren erg beschermend wat betreft op stap gaan.



Elian en Henk in de Hermeni-j.



Het gezin Coenen in de foyer van het Munttheater.

Foto: Johan Horst

Zo rond mijn twintigste ging ik voor het eerst, samen met mijn jongere zus Carla naar café De Hermeni-j. Ik voelde me er aanvankelijk niet zo op mijn gemak. Dat kwam vooral door de mannen in 'de voële hook' zoals de kop van de bar genoemd werd. Gelukkig nam Maril van Dooren mij al snel onder haar hoede. De Hermeni-j werd mijn stamkroeg en het waren Rob en Maril van Dooren die mij later heel soepeltjes koppelden aan Henk (zie foto hieronder). In 1988 zijn we getrouwd, kochten een huis in de wijk Graswinkel en kregen daar twee dochters: Vera en Tessa. Vera woont samen met Nick van den Broek en Tessa met Bart Heuvelmans. In september 2025 is Tessa bevallen van onze eerste kleinzoon Liam. Wij wonen intussen alweer 11 jaar in de Sint Antoniusstraat.

Emotionele periode

Het afgelopen jaar was geen gemakkelijke periode voor mij. Dat kwam niet alleen door de druk op mijn werk en mijn vertrek daar. Mijn moeder werd ziek en is op 1 december overleden. Omdat ik in de zorg in deeltijd werkte, kon ik gelukkig de laatste maanden van haar leven veel tijd met haar doorbrengen en haar verzorgen. Emotioneel zat ik in een achtbaan. In september werd ik oma. De geboorte van mijn kleinzoon Liam is een van de hoogtepunten uit mijn leven. Het moederschap is genieten maar dit is toch iets extra's. Een dag in de week ben ik nu oppas oma van de kleine Liam. Heerlijk is dat.

Henk werd in oktober gevraagd om prins te worden. Dat was een complete verrassing en een kans die we niet aan ons voorbij wilden laten gaan. Afhankelijk van het ziekteverloop van mijn moeder moesten we toch ook rekening houden met een plan B. Al met al een pittige periode.

Ook binnen Kepel Gootgemootj hebben we het de laatste jaren moeilijk gehad. Irene Wiermans is bijna drie jaar geleden overleden. In april 2024 ontviel ons Maan Op Heij en in oktober van datzelfde jaar overleed Anne, de dochter van Hugo en Helma Lammers. Het intense verdriet heeft ons wel meer bij elkaar gebracht. Je bent er voor elkaar, om verdriet te delen. Ik merk dat ik de laatste tijd eerder vol schiet. Je staat toch wat anders in het leven.

Hoe heb je als 'Vrouw vanne Preens' de achterliggende periode ervaren en hoe kijk je naar de toekomst?

Met een smoes werd door de Rogstaekers een afspraak gemaakt voor een gesprek bij ons in huis. Het had te maken met de Elfde van de Elfde en de inzet van Kepel Gootgemootj. Peter Beelen en even later Ruud Theunissen en Emiel van Riet meldden zich aan onze voordeur. Toen Henk voor die laatste twee de deur opendeed had hij al meteen door wat het echte doel van hun bezoek was. Ik hoorde hem in de gang al roepen 'Jao, det doon ich!' nog voordat ze iets gevraagd hadden. Wij waren wel even beduusd en vroegen ons af of ze ons niet voor de gek hielden. We zijn tenslotte niet meer de jongsten. Maar het was al snel duidelijk dat zowel de Rogstaekers als wij het helemaal zagen zitten. Wij vierten vastelaovundj nog met de energie van een stel van dertig!

We zijn nu druk bezig met alle voorbereidingen. Daarin vullen we elkaar goed aan. Ik hou van structuur dus ik heb nogal wat lijstjes van taken die we moeten oppakken. Ik zorg er ook voor dat we nu al wat extra vitamine C binnen krijgen en gezond eten zodat we onze energie op peil houden. Henk is daar wat relaxter in en is meer bezig met zijn speech en dat soort dingen.



Nick, Vera, Elia, Preens Henk, Tessa en Bart.

Het ontwerp voor de onderscheiding van ‘De Vâlse Noeët’ hebben we samen bedacht. Alle voor ons belangrijke elementen zijn erin verwerkt: Gootgemootj met wat muzieknoten, een wereldbol als symbool voor onze reizen, de ren-schoenen van Henk en een roos om met liefde terug te denken aan de mensen die ons ontval-len zijn.

In het devies ‘Deenktj waat dejje deenktj, dootj waat dejje dootj, goot gemootj’ verwijst Henk ook met een knipoog naar zijn leeftijd. Iedereen mag daarvan denken wat hij of zij wil. Voor ons speelt leeftijd geen rol.

Kepel Gootgemootj

Drie van de vier adjudanten van Henk zijn ook lid van Gootgemootj. Al het verdriet van de afgelopen jaren parkeren we even, in het besef dat het leven doorgaat. Ik denk dat de andere leden van Gootgemootj zaterdag bij de uitroeping van hun stoel donderen van verbazing. Onze kepel bestaat dit jaar 3 x 11 jaar dus dat wordt dubbel feest! Het is een heerlijke vriendenclub en er is niks mooiers dan samen op stap gaan en muziek en sfeer brengen op straat en in de kroegen.

Je hebt wat meer levenservaring dan veel van je voorgangers als ‘vrâw vanne preens’. Hoe kijk jij aan tegen de rol van de vrouw in het carnavalswereldje?

Aan kleine dingen en gekscherende opmerkingen merk je toch dat bij de Rogstaekers de vrouwen een ondergeschikte rol spelen. Dat heeft natuurlijk zijn grenzen en wij, de dames van de adjudanten en ik, zijn mans genoeg om die grenzen heel helder aan te geven. Wij gaan er echt wel ons eigen feestje van maken.



De campagne ‘Laat vrouwen veilig thuiskomen’ heeft veel losgemaakt in Nederland. Sommige mannen zien in ‘vastelaovundj’ een mogelijkheid om zich te misdragen. Hoe zie jij dat?

Hier in Weert valt dat wel mee. Hier ben je meer ‘onder elkaar’. Hier wordt begrepen waar het om gaat met carnaval; het samenzijn, plezier maken. Het maakt wel uit of je met een groep op stap gaat of alleen. In een groep is er sprake van sociale controle. Je houdt elkaar toch in de gaten. En je moet als vrouw natuurlijk wel duidelijk zijn als iemand te ver gaat.

Als jong meisje werkte ik in de bediening bij restaurant China op de Korenmarkt. Terwijl ik met een bestelling door een drukbezet restaurant liep meende iemand mij bij mijn billen te mogen pakken. Die heb ik toen meteen een klap in zijn gezicht gegeven. Toen mijn dochters de leeftijd hadden dat ze op stap gingen, heb ik ze zo’n zelfde reactie geadviseerd, mocht hen zoiets overkomen.

Henk en ik maken graag excursiereizen en dan raak je met reisgenoten wel eens in gesprek over carnaval. Dan merk ik dat ze daar niets van begrijpen. Al snel komen woorden als ‘zuipen’ en ‘vreemdgaan’ voorbij. Dan kun je beter ophouden want je krijgt die mensen niet uitgelegd wat de essentie van ‘vastelaovundj’ is.

Welke reizen hebben jullie zoal gemaakt en wat was voor jou de indrukwekkendste ervaring?

We hebben al veel van de wereld gezien: Zuid-Amerika, Afrika, Azië. Over het indrukwekkendste van al die reizen hoef ik niet lang na te denken. Dat was de kennismaking met een groep berggorilla’s in de jungle van Oeganda. Die kwamen zo dichtbij, we hadden ze zo kunnen aanraken maar dat mocht natuurlijk niet. Ze gingen heel relaxed vlak bij ons zitten.

Laten we dan ook maar even naar de wereld om ons heen kijken. De oorlogsdreiging wordt steeds groter. Maak jij je zorgen?

Ik maak me inderdaad grote zorgen, vooral over de toekomst van mijn kinderen en kleinkind. Het kost me best wel enige moeite om ook dat nu te parkeren. Ik wil kunnen genieten van de komende periode. Daarna zien we wel weer. Ook dat is een belangrijke functie van carnaval: zorgen even aan de kant zetten.

Van nature ben ik positief ingesteld. Mijn motto: Pluk de dag!



Het Preense-gezelschap met Gootgemootj.

Foto: Johan Horst

ROB BOGIE, tussen veld, bus en operatiekamer

Door Maartje Derckx

Hij staat langs de lijn bij een Champions League-wedstrijd, zit de volgende ochtend in de spreekkamer en opereert ’s middags een knie. Rob Bogie beweegt zich moeiteloos tussen topsport en ziekenhuis, tussen prestatiedruk en zorg. Zijn werk draait om timing, grenzen, vertrouwen en beweging.

Van Stramproy naar Maastricht

Rob Bogie (48) is orthopedisch chirurg. Hij groeit op in Stramproy, waar hij als jong jochie al fervent PSV-supporter is. In Weert gaat hij naar het Bisschoppelijk College, waarna hij in Maastricht gaat studeren. Hij begint aan Gezondheidswetenschappen en maakt na een jaar de overstap naar Geneeskunde waarna hij zich gaat specialiseren in de orthopedie. De route is lang. Hij leert kijken, luisteren en zijn plek kennen. De verantwoordelijkheid groeit langzaam. ‘Die eerste keer zelf verantwoordelijk zijn, bijvoorbeeld in de OK, is natuurlijk bijzonder en spannend.’

Waar sport en zorg samenkomen

Aan het einde van zijn opleiding gaat hij aan de slag in Maastricht op de sportpoli van het academisch ziekenhuis en werkt daarnaast als consultant bij MVV. Op dat moment vallen sport en orthopedie voor het eerst voor hem samen. Een bijna logische vervolgstap wordt dan Anna Ziekenhuis in Geldrop, dat dan al bekendstaat om de sportorthopedie. Inmiddels is hij werkzaam binnen Anna TopSupport, een sportgezondheidscentrum in Eindhoven en medisch partner van PSV. Operaties vinden plaats in het Anna Ziekenhuis in Geldrop. Jaarlijks voert hij rond de 400 operaties uit.

Geen week is hetzelfde

Op maandag draait hij poli, waar hij vooral knie- en schouderblessures behandelt bij hockeyers, zwimmers, handballers en ook vaak bij (top) voetballers. Hij werkt voor clubs, sportbonden en topsportorganisaties en onderhoudt nauwe contacten met fysiotherapeuten, sportartsen en performance coaches.

Op woensdag en vrijdag start hij zijn dag op De Herdang, het trainingscomplex van PSV in Eindhoven. Daar worden medische gegevens van spelers besproken, trainingsbelasting beoordeeld, blessures opgevolgd en keuzes voorbereid. Voor de training schuift hij aan bij de technische staf. Wie kan trainen, wie moet rusten, wie is inzetbaar? ‘s Middags opereert hij of draait hij poli. Die afwisseling houdt het werk scherp en leuk. Dat hij zelf voetballiefhebber is, helpt. Of hij onder de indruk is van het werken met topvoetballers? ‘In-



middels niet meer. Ik zou er vroeger van hebben gedroomd, en het is natuurlijk een eer, maar in mijn behandelkamer is iedereen gelijk.’

Beschermen onder druk

In het topvoetbal is spanning onvermijdelijk. Trainers willen naarstig spelers inzetten, artsen moeten beschermen. Rob: ‘Ik zie het als mijn taak om risico’s helder te benoemen. Bij hoofd- of hartproblemen is er geen discussie. Bij spierblessures draait het om timing, belastbaarheid en vertrouwen. Samen met de staf zoeken we steeds naar de juiste balans tussen prestatie en gezondheid.’ PSV speelt soms zestig wedstrijden per seizoen. Bogie is bij een groot deel daarvan aanwezig en reist meerdere keren per jaar mee naar het buitenland en gaat mee op trainingskampen. Bij thuiswedstrijden gaan zijn vrouw, zoon en dochter vaak mee.

Veeleisend en gevarieerd

‘Die variatie in mijn werk is prachtig. Het is een drukke, gevarieerde baan, en dat kan ik alleen maar omdat ik een sterke achterban heb. Mijn vrouw en kinderen leven mee, we zijn ook samen een team.’ Op dinsdag staat Rob zelf op het voetbalveld in Sterksel, waar hij met een groep vrienden een potje balt. Geen data, geen druk, geen beslissingen, gewoon voetballen met vrienden. Naast zijn werk binnen TopSupport heeft hij samen met één van die voetbalvrienden een kniebrace voor high-impact sporten ontwikkeld. ‘Het is leuk om met die brace aan de preventie van blessures te kunnen bijdragen. Ook zijn er mensen die na een letsel met een brace juist wel weer kunnen sporten, en dat is natuurlijk fantastisch.’

Alles komt samen

Limburg voelt nog altijd een beetje als thuis. Zowel Stramproy als Maastricht zijn plekken waar hij, ook al woont hij inmiddels al dertien jaar in het Brabantse Leende, graag naar terugkeert. Bijvoorbeeld voor de vastelaovendj.

Een mooie herinnering die hij bewaart is van de dag waarop PSV tegen Fortuna Sittard moest spelen, de A2 was afgesloten en de spelersbus werd omgeleid. ‘We reden met de spelersbus door Stramproy, ik kon de spelers en mijn collega’s aanwijzen waar ik ben opgegroeid. Dat was een mooi ‘full circle’ moment!’

Over vijf jaar ziet hij zichzelf het liefst in dezelfde rol. Wie weet wat de toekomst brengt, maar voor nu is Rob tevreden met waar hij staat: Altijd in beweging, maar met beide voeten op bekende grond.



JOUW STEM HEEFT INVLOED

OP DE BESLISSINGEN IN WEERT

18 maart 2026: Verkiezingen voor de Gemeenteraad

De gemeenteraad bepaalt zaken die jouw dagelijks leven in Weert raken, zoals sportvoorzieningen, wegen, openbaar groen en evenementen. Als jij niet stemt, beslissen anderen voor jou! Door te stemmen laat je zien wat jij belangrijk vindt en help je dus mee om jouw omgeving mooier en beter te maken. Op woensdag 18 maart zijn er weer gemeenteraadsverkiezingen. Door dan te gaan stemmen, bepaal je, samen met andere kiezers, welke partijen in onze gemeenteraad komen. Stemmen geeft jou invloed op beslissingen in de gemeente Weert.

De gemeente Weert staat bekend om haar warme gemeenschap en sterke onderlinge verbondenheid. Onze Limburgse gastvrijheid zorgt dat onze stad een plek is waar iedereen zich snel thuis voelt. De inzet voor lokale initiatieven, verenigingen en een bruisend cultureel leven is groot en laat zien dat Weertenaren trots zijn op de stad. We koesteren ons erfgoed en bouwen samen aan een toekomst waarin traditie en vernieuwing hand in hand gaan.



DE GEMEENTERAAD

De gemeenteraad beslist over veel zaken in de gemeente. Denk aan woningen, wegen, scholen, zorg en groen. De raad stelt kaders en bepaalt waar geld naartoe gaat. Zo wordt bijvoorbeeld besloten hoeveel geld er is voor sport, cultuur en hulp aan mensen die dat nodig hebben. Ook beslist de gemeenteraad over het bouwen van nieuwe woningen en steun aan verenigingen. Jouw stem telt bij al die onderwerpen mee. Met jouw stem bepaal je namelijk mee wie in de raad komt. Zo heb je invloed op de toekomst van Weert. Hoe meer mensen stemmen, hoe beter de raad weet wat inwoners willen. Ga dus stemmen en laat je mening horen!

*'Hoe meer mensen stemmen, hoe beter
de raad weet wat inwoners willen'*

HET BESTUUR VAN ONZE STAD

De gemeenteraad is de volksvertegenwoordiging van Weert en bepaalt in grote lijnen wat in onze gemeente gebeurt. De raad vormt het algemeen bestuur van onze stad. Raadsleden brengen de wensen, zorgen en ideeën van inwoners in bij de besluitvorming. Ze maken het beleid en de regels en stellen de begroting vast (waar het geld naartoe gaat).

De begroting is het financiële plan van Weert voor het komende jaar. Hierin staat hoeveel geld beschikbaar is en waar dit aan wordt uitgegeven. Wil je dat er meer geld naar groenvoorzieningen gaat? Of vind je dat er meer geïnvesteerd moet worden in de zorg? Dan is het belangrijk dat jouw stem wordt gehoord bij de verkiezingen, want de partijen in de raad bepalen deze keuzes.

INSTALLATIE NIEUWE GEMEENTERAAD

**LAAT JOUW
STEM
HOREN!**

Tijdens een openbare raadsvergadering op woensdag 1 april wordt om 19:30 uur de nieuwe gemeenteraad geïnstalleerd. Publiek en pers zijn welkom om deze vergadering live bij te wonen, of om deze digitaal te volgen via de website gemeenteraad.weert.nl, via het televisiekanaal van WeertFM of via www.weertfm.nl.

over onderwerpen die voor ons als inwoners belangrijk zijn. Ook behandelen ze regelmatig voorstellen van alle partijen als die inhoudelijk goed zijn, dus niet alleen die van de coalitie.

JOUW STEM TELT

De gemeenteraad vergadert regelmatig over zaken die impact hebben op ons dagelijkse leven. Denk aan het onderhoud van wegen, het bouwen van nieuwe scholen of het ondersteunen van sportclubs. Tijdens deze vergaderingen kunnen inwoners inspreken en hun mening geven. Ook na de verkiezingen kun jij dus invloed uitoefenen. Jouw stem telt; niet alleen door één keer in de vier jaar te gaan stemmen, maar ook door continu betrokken te zijn en mee te praten.

SAMENWERKING BINNEN DE RAAD

Na de gemeenteraadsverkiezingen gaan de gekozen partijen met elkaar in gesprek. De partijen die besluiten samen te werken - en een meerderheid in de gemeenteraad hebben - vormen de coalitie. De overige partijen vormen de oppositie. Uit de coalitie komen de wethouders voort, die met de burgemeester het college vormen, het dagelijks bestuur van onze gemeente.

De burgemeester en wethouders (B&W) voeren het beleid uit; de raad controleert of zij hun werk goed doen. Wanneer het college van burgemeester en wethouders de plannen niet goed uitvoert, kan de raad vragen stellen, debatten voeren en beslissen dat er iets moet veranderen. Zo blijft het bestuur van de gemeente transparant en eerlijk.

Hoewel de rollen van de coalitie en oppositie verschillen, werken ze op een praktische, oplossingsgerichte manier samen. Ze sparren samen

UITSLAGENAVOND

De gemeente Weert organiseert zoals gebruikelijk aan het einde van de verkiezingsdag een uitslagenavond. Op deze avond kunnen de inwoners van Weert kennis nemen van de uitslagen. Samen met de aanwezige politieke partijen kan dan worden meegekeken naar de eerste uitslagen. Iedereen die geïnteresseerd is, is op woensdag 18 maart vanaf 21.30 uur welkom in de hal van het stadhuis aan de Wilhelminasingel. Deze avond is ook live te volgen op het televisiekanaal van WeertFM en via de website www.weertfm.nl.

WELKE PARTIJEN VORMEN STRAKS DE COALITIE

In aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen stellen de politieke partijen in Weert zich graag voor. Vooralsnog vertellen zeven partijen over hun ideeën, ambities en plannen voor onze stad en omliggende kerkdorpen. Maak kennis met deze partijen en denk na over wat voor jou belangrijk is. Met jouw stem bepaal je namelijk mee wie in de raad komt.

STEM JIJ VOOR DE EERSTE KEER?

Ben je net 18 geworden, of word je voor de gemeenteraadsverkiezingen in maart 18 jaar? Proficiat! Ga stemmen, want de gemeenteraad beslist over dingen die ook jou raken: sportvelden, fietspaden, festivals en jongerenwerk. Per post ontvang je een stempas waarmee je kunt stemmen in een lokaal in de buurt. Je hoeft alleen deze stempas en je ID mee te nemen.

'Samen bepalen we hoe de gemeente eruitziet'

Misschien denk je: "Mijn stem maakt toch geen verschil." Maar, dat klopt niet. Elke stem telt! Bij gemeenteraadsverkiezingen zijn de verschillen tussen kandidaten en partijen soms heel klein. In de praktijk kan het zijn dat één zetel over een meerderheid beslist. Jouw stem kan dus bepalen welke partijen samen een coalitie vormen en welke plannen worden uitgevoerd. Laat jouw stem horen, want jouw mening maakt verschil. Samen bepalen we hoe de gemeente Weert eruitziet!

Houd www.weert.nl/verkiezingen en Weert Magazine in de gaten voor meer informatie rondom de gemeenteraadsverkiezingen op 18 maart 2026. ●

WEERT LOKAAL: ALTIJD IN DE BUURT!

Weert Lokaal zet zich al sinds 1931 in voor alle inwoners van de gemeente Weert, met aandacht voor de menselijke maat voorop. Als grootste partij met drie wethouders en tien raadsleden geloven we in een gemeente waar iedereen zich thuis, veilig en welkom voelt en volop kansen krijgt om mee te doen.

VOOR IEDEREEN

De partij is opgericht met de overtuiging dat lokale politiek draait om het welzijn van al onze inwoners. Weert Lokaal is diepgeworteld in de gemeente Weert, haar buurten, wijken en kerkdorpen. Onze focus ligt op het creëren van een omgeving waarin iedereen zich kan ontwikkelen en waar kwaliteit van werken en leven voorop staat. Los van de landelijke politiek varen wij onze eigen lokale koers.

SAMEN EN IN VERBINDING

De afgelopen jaren hebben we veel waardevolle gesprekken gevoerd met inwoners, ondernemers, verenigingen en stichtingen. Gezamenlijk hebben wij ons onder meer hard gemaakt voor een sterk armoedebeleid, uitbreiding van onze groene omgeving en een bloeiend cultureel klimaat. Andere speerpunten zijn: sportieve initiatieven, positieve

gezondheid en passende woningbouw voor alle doelgroepen in onze wijken en kerkdorpen.

DOEN WAT JE BELOOFT

Sociaal, betrokken, betrouwbaar en vooruitstrevend zetten wij ons met een positieve insteek in voor iedereen in onze gemeente. We maken waar wat we beloven: zo zijn de punten uit ons verkiezingsprogramma 2022-2026 nagenoeg geheel gerealiseerd. De komende vier jaar is er nog genoeg te doen met mooie kansen. Onze kandidaten gaan daarvoor graag aan de slag, samen met jullie! ●



GENOEG TE DOEN, AANPAKKEN DUS DUS WEERT: INWONERS OP ÉÉN

DUS Weert staat voor een gemeente waar iedereen telt en gehoord wordt.

We versterken de band tussen inwoners en bestuur, pakken uitdagingen voortvarend aan en bouwen aan een diverse, toekomstgerichte gemeenteraad. Geen loze woorden, maar actie en zichtbaar resultaat. Met onverdeelde aandacht voor wat Weerternaren écht belangrijk vinden.

VISIE VAN ENKELE KANDIDATEN

Nieuwkomer Indra Deckers brengt haar ervaring in het sociaal domein en crisismanagement mee om Weert sterker en socialer te maken. Ze zet zich in voor een weerbare overheid, vluchtelingenopvang en thema's die mensen verbinden, zoals kunst & cultuur, sport, vrijwilligerswerk en steun voor alleenstaande ouders. Voor haar is het vanzelfsprekend jongeren te betrekken bij beslissingen die hun toekomst raken en bepalen.

WETHOUDER VOOR SENIORENBELID

Lijsttrekker Conny Beenders staat bekend om haar bevoegdheid en eindeloze dossierkennis.



Zij gaat zich intensief richten op het zogenaamde 'rimpeleffect': de groeiende groep ouderen in onze gemeente. Deze ontwikkeling raakt zorg, woningbouw, openbare ruimte, voorzieningen en het verenigingsleven. Daarom pleit DUS voor een wethouder met specifieke verantwoordelijkheid voor seniorenbeleid.

Focus op kerntaken als betrouwbare dienstverlening, veiligheid, goede zorg en ondersteuning, sterke schoolvoorzieningen en een leefomgeving die schoon en toekomstbestendig is. Dat is waar Peter Weekers voor pleit. Daarnaast blijven cultuur, sport en recreatie belangrijke pijlers voor een vitale gemeenschap.

SAMEN BETER DOEN

Samen kiest DUS Weert voor duidelijkheid, daadkracht en menselijkheid. Niet méér, maar beter doen, met volle aandacht voor wat jongeren, ouderen en alle andere inwoners écht nodig hebben. Zo bouwen we aan een Weert dat werkt voor iedereen. ●



WEERTER VVD: RUIMTE VOOR GROEI



MEER WONINGBOUW

De woningcrisis is hét grootste probleem van deze tijd. Het is belangrijk dat in alle dorpen, wijken en buurten wordt gebouwd. Wij zien volop kansen binnenstedelijk en aan de randen. We bouwen naar behoefte en voor alle doelgroepen. Daarom zetten we vooral in op meer betaalbare koopwoningen en midden huurwoningen.

RUIMTE VOOR ONDERNEMERSCHAP

Ondernemers zijn het fundament van onze lokale economie. Een ondernemer wil ondernemen zonder beklemmende regels of administratief gedoe. De gemeente moet faciliteren en meedenken. Zo willen we moderne en goed bereikbare bedrijventerreinen. Ook

blijven we investeren in onze bruisende binnenstad als het visitekaartje van Weert.

BETERE BEREIKBAARHEID

We kiezen voor vlotte doorstroming van verkeer, veilige wegen en goede verbindingen. De auto blijft wat ons betreft overal welkom. We zetten in op voldoende parkeervoorzieningen, betere doorstroming en meer verkeersveiligheid. Ook kiezen we voor harde aanpak van overlast. Wie de regels overtreedt, wordt aangepakt.

RUST IN JE PORTEMONNEE

Wij staan voor financiële nuchterheid en duidelijke keuzes. Belastinggeld besteden we

De Weert VVD wil de komende jaren verder bouwen aan het Weert van de toekomst. Onze gemeente groeit naar 60.000 inwoners en dit biedt volop kansen. Maar dat gaat niet vanzelf. Daarvoor is lef en daadkracht nodig. Daarom kiezen we voor een realistische en optimistische koers, want dat verdient Weert.

zuinig en verantwoord. Wij durven keuzes te maken, ook als dat lastig is. Zo houden we de lasten voor onze inwoners en ondernemers laag. Wij willen een moderne, betrouwbare en dienstbare overheid die werkt vóór inwoners en ondernemers. Het terugdringen van regeldruk is voor ons topprioriteit. ●

Meer weten? Kijk op weert.vvd.nl



SÁMEN BOUWEN AAN WEERT

Weert verdient een bestuur dat dichtbij inwoners staat, keuzes maakt die écht helpen en investeert in wat onze gemeenschap sterker maakt. Het CDA Weert kiest voor betaalbare woningen, leefbare wijken, sterke verenigingen en verantwoord financieel beleid. Samen bouwen we aan een toekomstbestendige stad waar iedereen meedoet en zich thuis voelt.

Weert staat voor belangrijke keuzes. Als CDA Weert willen wij bouwen aan een stad waar onze eigen inwoners centraal staan. Dat begint met het versnellen van de woningbouw, zodat starters, jonge gezinnen en senioren betaalbare en passende woningen kunnen vinden. Onze prioriteit ligt bij de mensen van Weert, niet bij prestigeprojecten. Daarom zeggen wij duidelijk: **géén miljoenenverslindend theater in het Beekstraatkwartier**. We willen juist inzetten op voorzieningen die wél breed gedragen worden en direct bijdragen aan de leefbaarheid van onze wijken.

We investeren liever in sterke buurten. Zodat inwoners elkaar kunnen ontmoeten, verenigingen ruimte krijgen en sociale samenhang groeit. Dat betekent bijvoorbeeld nieuwe wijkaccommodaties in Moesel, Boshoven en Altweeterheide. Ook zetten we ons in voor

één gezamenlijke accommodatie voor de voetbalverenigingen in Stramproy, Altweeterheide en Tungelroy, zodat sportclubs toekomstbestendig kunnen blijven functioneren.

Daarnaast willen we ruimte houden om te investeren in verenigingen en vrijwilligers, het kloppend hart van onze gemeenschap. Zij verdienen waardering én ondersteuning. En we blijven ons bij dat alles inzetten voor een gezonde gemeentebegroting met betaalbare lasten voor onze inwoners.

Samen bouwen we aan een sterk, sociaal en toekomstgericht Weert. Dat is waar het CDA Weert voor staat. ●

Namens CDA Weert,
Arno Vestjens
Lijsttrekker



Voor een lokaal links geluid

GROENLINKS-PVDA

De kersverse fusiepartij GroenLinks-PvdA blijft bij de aankomende verkiezingen in Weert zorgen voor een lokaal links geluid. Nieuwe gezichten en oude bekenden komen samen om te bouwen aan een groen en sociaal Weert waar wonen, zorg, onderwijs en cultuur niet afhangen van je inkomen, maar een recht zijn voor iedereen.



GroenLinks-PvdA Weert heeft gekozen voor een nieuwe lijsttrekker, Pieter Kellenaers, met daaronder een jonge tweede kandidaat, Steven Heesakkers, en op plek drie ervaren PvdA-raadslid Leon Heuvelmans. Op plek vier volgt de gedreven Petra van Raaij, op nummer vijf Rob Renet uit Stramproy, op zes Antje-winnares Malika Zaaboul en op nummer zeven veelzijdig fotograaf Ad van Mierlo. In totaal bestaat de lijst uit 33 personen, met actieve leden uit alle delen van Weert en met Mathilde Dominikowski als lijstduwer.

De meest urgente thema's uit ons verkiezingsprogramma zijn wonen, sociaal samen-

leven en duurzaamheid. GroenLinks-PvdA Weert is kritisch over de mogelijke bouw van een nieuw theater in het centrum, wil economisch de samenwerking blijven zoeken met Eindhoven zonder onze gemeente vol te bouwen met distributieloodsen en staat voor een solidaire energietransitie waarbij de energielasten voor inwoners omlaag kunnen. We willen mét jongeren aan de slag om Weert aantrekkelijk voor ze te houden. Op armoedebestrijding en sociaal beleid wordt wat ons betreft niet bezuinigd.

Dankzij voorstellen van GroenLinks-PvdA Weert zijn er in de afgelopen raadsperiode

miljoenen vrijgemaakt voor de snellere bouw van woningen, waarbij er in de plannen rekening gehouden moet worden met de leefbaarheid en een eerlijke prijsverdeling. Daarnaast willen wij dat woningsplitsing makkelijker wordt gemaakt, om op korte termijn te voorzien in de behoefte aan senioren- en starterswoningen. ●



WEERT, DAAR WIL JE WONEN



Weert is een leefbare stad met fijne dorpen, waar je graag woont. Om iedere Weertenaar een plek te kunnen geven, moeten we bouwen! Om onze gemeente leefbaar te houden moet Weert groeien. Jonge mensen moeten hier prettig kunnen wonen. Het kan wel! Stem daarom op D66!

Weert bouwt te weinig! Er is geen huis te krijgen voor ons en onze kinderen! Vaker gehoorde frustraties die leven bij inwoners. Wonen blijft een topprioriteit: jaarlijks moeten minstens 275 woningen worden gebouwd, met ruimte voor starters, huurders, ouderen en nieuwe woonvormen, zoals tiny houses en coöperatieve initiatieven.

Wie zorgt straks voor elkaar? Waar halen we nieuwe werknemers vandaan? Weert heeft jonge inwoners nodig! Weert vergrijsd in snel tempo en dat is niet goed voor de leefbaarheid. Daarom wil D66 dat Weert een aantrekkelijke gemeente is om in te wonen en werken. Met goede voorzieningen, goede scholen, genoeg aanbod aan cultuur, winkels, evenementen, verenigingen. In elke wijk een buurthuis. Het Beekstraatkwartier, het Hornekwartier en de Spoorzone, nieuwe

parels met een plek voor iedereen, daar gaat D66 voor!

Het gaat helaas ook in Weert niet met alle inwoners goed. Daarom willen we goede zorgvoorzieningen realiseren in elke wijk. Hulp als het even niet gaat, ook financieel. Alle kinderen moeten kunnen sporten en naar een voorstelling kunnen gaan.

Weert, de maakstad bij uitstek! We hebben veel prachtbedrijven die zorgen voor werkgelegenheid. De economie moet kunnen blijven groeien. Dat is nodig om de stad leefbaar te houden.

D66 Weert kiest voor een optimistische koers: een groene, open en vooruitstrevende gemeente waarin iedereen kan meedoen. Het kan wel! ●

Betrokken inwoners bundelen krachten:

ONSWEERT WIL BASIS OP ORDE BRENGEN

Onze samenleving verandert: ze wordt harder, complexer en onpersoonlijker. Het vertrouwen in de overheid brokkelt af, steeds meer mensen voelen zich niet gehoord. Vanuit die gedeelde zorg bundelen tientallen Weertenaren hun krachten in een nieuwe partij: OnsWeert.



"OnsWeert gelooft niet in 'wij' en 'zij', maar in ons", zegt partijleider en medeoprichter Peter Mols. "De kracht zit in onze samenleving: in inwoners, ondernemers en verenigingen. Onze stad, onze dorpen en wijken zijn de plekken waar het leven zich afspeelt. Dáár willen wij het verschil maken. Daarom zetten wij de inwoners van Weert op één."

Volgens Mols kunnen ambities alleen slagen als de basis op orde is. "Die basis is wankel, de afstand tussen inwoners en bestuur is te groot geworden. Juist nu hebben mensen behoefte aan een betrouwbare overheid: zichtbaar, toegankelijk en betrokken."

SOCIALER, VEILIGER EN MOOIER

OnsWeert wil daarom de wijkteams in ere herstellen: teams van professionals en vrijwilligers die tussen de inwoners staan, signalen oppakken en netwerken met elkaar verbinden. "Met één doel: Weert socialer, veiliger en mooier maken. Niet alleen praten, maar gewoon doen. Met beide benen op de grond en in duidelijke taal", aldus bestuursvoorzitter Anky Peeters-Lucas. "Verder staat OnsWeert voor een verantwoorde groei. Woningbouw is nodig zodat jongeren, gezinnen en ouderen in Weert kunnen blijven wonen. Dus niet groeien om te groeien, maar om onze basis stevig te houden."

Tot slot wil OnsWeert werk maken van een dienstbare democratie. Goede ideeën ontstaan in de samenleving; de gemeenteraad zet de lijnen uit. Mols: "Ons kompas is simpel: is het goed voor de inwoners van Weert? Dan doen we het. Zo niet, dan doen we het niet." ●



Iedereen is welkom

Bij 040FIT Nederweert is iedereen welkom! Of je nu een beginnende sporter bent of al jaren ervaring hebt, bij ons sport je in een huiselijke omgeving waar persoonlijke aandacht centraal staat. Ons team begeleidt je graag bij het behalen van jouw doelen. Ook 040FIT blijft zich verder ontwikkelen. Zo beschikken we tegenwoordig over een speciale HYROX-ruimte voor een uitdagende en veelzijdige training. Daarnaast ligt ons eigen padelcentrum direct naast de club met vijf padelbanen. Uiteraard kunt u nog altijd bij ons terecht voor fitness, groepslessen en onze EGYM-cirkel.

Bij 040FIT Nederweert draait het om meer dan sporten alleen: we zijn een sociale sportclub waar iedereen zich thuis voelt. Kom langs voor een gratis proefles en ervaar het zelf!

Bezoek onze website voor meer informatie: www.040fit.nl. Samen werken we aan jouw sportieve toekomst.

Joy Jonkers en Cheryl van Moorsel



040FIT
EVERYBODY FIT

Hulsenweg 5A, Nederweert
0495 238 226 | info@040fit.nl

**GEZOND
& FIT**

De beste zorg voor jezelf begint bij jezelf

In de hectiek van het dagelijkse leven accepteren we vaak stress als iets dat er nu eenmaal bij hoort. Ondertussen belemmert het ons om te doen wat we écht willen. Misschien herken je vage of aanhoudende klachten zoals vermoeidheid, onrust, pijn of het gevoel vast te zitten? Maar wat probeert jouw lichaam je eigenlijk te vertellen?

Kinesiologie is een lichaamsgerichte therapie die via spiertesten inzicht geeft in de onderliggende oorzaak van jouw klachten en wat jouw lichaam nodig heeft om weer in balans te komen. Fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch.

Onbewuste spanningen, vastzittende emoties en oude patronen worden zichtbaar, zodat blokkades kunnen worden losgelaten en het zelfherstellend vermogen wordt geactiveerd. Geen quick fix, maar begeleiding gericht op blijvende verandering. Meer rust, helderheid en ruimte om je weer vrij en ontspannen in je lichaam te voelen. De beste zorg voor jezelf begint bij jezelf.

Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen?



Anne Peeters

www.apk-in-balans.nl
06-12026167

Fysio4Kids Limburg bestaat 10 jaar!

Op 1 februari 2016 opende ik de deuren van Fysio4kids Limburg in Stramproy. Met veel enthousiasme en passie voor het vak, begon ik met slechts een handvol patiëntjes per week. Inmiddels zijn we uitgegroeid tot een mooie praktijk in Weert en Stramproy, met een fijn team van vijf dames. We zetten ons samen al tien jaar in voor de kinderen én hun ouders. Fysio4kids staat voor kennis, kwaliteit en betrokkenheid.

We zijn gespecialiseerd in het behandelen van kinderen in de leeftijd van 0 tot 18 jaar. Daarnaast geven we ook elke woensdag- en vrijdagochtend peutergym bij Sporthal de Bengel in Nederweert. Samen bewegen, samen groeien!

Omdat we 10 jaar bestaan, vind ik het tijd voor vernieuwing: een compleet frisse huisstijl, inclusief een nieuw logo en een website in een modern jasje! Benieuwd? Neem een kijkje op www.fysio4kidslimburg.nl



06-12121569
info@fysio4kidslimburg.nl

Maaseikerweg 45, Weert
Amentstraat 17B, Stramproy



Lonneke Moonen

Bij De Ortho Healthcoach sta jij centraal

Niet alleen je klachten, maar vooral jouw verhaal, want gezondheid begint bij aandacht. Met een natuurlijke en persoonlijke aanpak begeleid ik je richting meer energie, balans en vitaliteit. Ik werk met orthomoleculaire epigenetische therapie, acupunctuur, massage en inzichten uit de traditionele Chinese geneeskunde.

Daarbij kijk ik verder dan symptomen en onderzoek ik welke factoren jouw lichaam uit balans brengen. Herken je vermoeidheid, stress, spijsverteringsklachten, hormonale disbalans of lichamelijke spanningen? Dan onderzoeken we wat jouw lichaam nodig heeft om beter te functioneren. Je ontvangt een behandelplan op maat, inclusief voedings-, leefstijl- en suppletie-adviezen die praktisch toepasbaar zijn.

Massages en acupunctuur ondersteunen ontspanning, sneller herstel en een beter functionerend lichaam. Zo ontstaat meer ruimte voor energie, vitaliteit en evenwicht. Gun jezelf de stap naar duurzame gezondheid. Je bent welkom voor een persoonlijk kennismakingsgesprek.



Parallelweg 168, Weert
Perron 8, Unit 2
deorthohealthcoach.nl



Sabrina Litjens

Mentale gezondheid: goed in je hoofd zitten

Een fit lichaam is fijn, maar je hoofd verdient minstens zoveel aandacht. Mentale gezondheid gaat over hoe je je voelt, hoe je met stress omgaat en hoeveel ruimte er in je hoofd is. In een wereld die altijd 'aan' staat, is het soms best een uitdaging om rust te vinden.

Bewegen helpt daarbij enorm. Een wandeling zonder telefoon, een rustige fietstocht of een uurtje sporten kan je gedachten ordenen. Even weg uit je hoofd en terug in je lijf. Je hoeft het niet op te lossen, alleen in beweging te komen. Vaak volgt de rust vanzelf.

Ook praten lucht op. Met vrienden, familie of gewoon iemand die goed luistert. Je hoeft het niet altijd zwaar te maken; soms is delen al genoeg. Daarnaast helpt het om momenten in te bouwen waarop je niets hoeft. Geen to-do's, geen prikkels, gewoon even zijn.

Mentale gezondheid betekent niet dat je altijd vrolijk moet zijn. Het betekent dat je goed voor jezelf zorgt, ook op mindere dagen. Door kleine rustmomenten serieus te nemen, blijft je hoofd net zo fit als je lichaam.



Spelen, rennen, groeien: waarom sport onmisbaar is voor kinderen

Voor kinderen is sport veel meer dan alleen bewegen. Het is spelen, ontdekken en plezier maken – en ondertussen leren ze vaardigheden waar ze hun hele leven iets aan hebben. Of het nu voetbal, turnen, dansen of zwemmen is: sport helpt kinderen om zich gezond en zelfverzekerd te ontwikkelen. Door regelmatig te sporten worden kinderen sterker, fitter en leniger. Hun motoriek verbetert en ze leren hun lichaam beter kennen. Daarnaast draagt sport bij aan een gezond gewicht en een goede weerstand. Maar minstens zo belangrijk zijn de sociale voordelen. In een team leren kinderen samenwerken, omgaan met winnen en verliezen en rekening houden met elkaar.

Sport geeft ook een boost aan het zelfvertrouwen. Een nieuwe beweging leren of een doelpunt scoren zorgt voor trots. Bovendien helpt bewegen om spanning kwijt te raken, wat weer goed is voor concentratie op school en een goede nachtrust.

In de regio Weerterland is een groot aanbod van sportclubs en activiteiten voor kinderen van alle leeftijden. Het belangrijkste is dat een kind iets kiest wat bij hem of haar past. Plezier staat voorop. Want als sporten leuk is, blijven kinderen het volhouden – en leg je de basis voor een actieve en gezonde toekomst.



Slaap lekker, leef actiever: zo haal je meer uit je dag

Een actief leven en goed slapen gaan hand in hand. Bewegen overdag helpt je om 's avonds beter in slaap te vallen, terwijl een goede nachtrust ervoor zorgt dat je de volgende dag weer energie hebt om in beweging te komen. Toch schiet slapen er vaak bij in, terwijl het minstens zo belangrijk is als gezond eten en sporten.

Tijdens je slaap herstelt je lichaam. Spieren ontspannen, je hoofd verwerkt indrukken en je energievoorraad wordt aangevuld. Wie goed slaapt, voelt zich fitter, kan zich beter concentreren en is beter bestand tegen stress. Te weinig of onrustige slaap kan juist leiden tot vermoeidheid en minder zin om actief te zijn.

Gelukkig kun je zelf veel doen om je nachtrust te verbeteren. Zorg voor regelmaat door elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan. Beweeg voldoende, maar liever niet intensief vlak voor het slapengaan. Een rustige avondroutine helpt: dim het licht, leg je telefoon op tijd weg en neem even een moment om te ontspannen. Ook een frisse slaapkamer en vaste slaaptijden maken verschil.

Kortom: gun jezelf rust. Door actief te leven én goed te slapen, voel je je overdag energiever en zit je beter in je vel. Een goede nacht is de beste start van een nieuwe, actieve dag.

My35' Weert: vertrouwde energie, nieuwe eigenaren.

Sinds oktober 2024 waait er een frisse wind door de club. Met Louk Joris en William van Lent (eigenaren van de My35' Franchise formule) als nieuwe eigenaren en Sandra de Graef-Truijen als locatiemanager wordt gebouwd aan een toekomstbestendige sportschool waar kwaliteit en persoonlijke aandacht centraal blijven staan. Sandra is daarbij het vertrouwde gezicht en zorgt samen met haar team ervoor dat iedereen zich welkom voelt en op een efficiënte manier aan zijn of haar gezondheid kan werken.

Nieuw is ook de MyOpenGym:
hier kun je ongestoord werken aan je fitnessdoelen.

De gym biedt een luxe fitnessruimte met alle apparatuur die je nodig hebt om je hele lichaam te trainen en is dagelijks geopend van 06:00 uur tot 23:00 uur.



Louk Joris, Sandra de Graef-Truijen en William van Lent.



KWALITEIT IS EEN KEUZE

Wittevrouwenstraat 17, Weert
06 285 774 40 | weert@my35.nl
www.my35.nl

GEZOND
& FIT

Een leven zonder angst? Het kan!

Je hart slaat over. Jouw adem stukt. Er is nog maar één ding dat jij wil: weg. Negatieve gevoelens, herinneringen of ervaringen werken verlamdend. Denk aan: rijangst, pleinvrees, angst voor spinnen, paniekaanvallen. Je wilt dit niet meer, maar je hebt geen idee hoe je het kwijtraakt. Vanaf nu weet jij dat er een oplossing is: IEMT.

Wat is en wat doet IEMT?

IEMT (Integral Eye Movement Therapy) helpt je brein loslaten wat vastzit. Zonder eindeloos praten en zonder herbeleven. Tijdens een sessie volg je met je ogen een bolletje op een stok (pointer). Je brein maakt nieuwe verbindingen, waardoor een herinnering zijn kracht verliest. Je weet nog wat er is gebeurd, maar het gevoel is weg of veel minder.

Wat merk je?

Je stapt weer in de auto. Je neemt gewoon de bus en doet boodschappen. Een paniekaanval zet niet meer door. En spinnen zijn niet meer zo eng. Wat een opluchting zou dat zijn voor jou, hè? Je hoeft er niet mee te blijven lopen. Neem contact op. Eén sessie kan al genoeg zijn.



beleefatelier & coaching

Beatrixstraat 3 in Thorn
www.viva-coaching.nl
info@viva-coaching.nl
06 236 719 75



Dyonne Heijnen
gecertificeerd
IEMT-therapeut

Bewegen is het nieuwe medicijn

Regelmatig actief bewegen is één van de krachtigste middelen om gezond te blijven en het lichaam en geest optimaal te laten presteren. Bewegen en sporten werken preventief tegen veel chronische aandoeningen, maar functioneren ook als 'medicijn' bij bestaande gezondheidsproblemen. Het gaat er daarbij niet altijd om dat je meer of harder sport, maar wel dat je dit bewust, verantwoord en gericht doet; aansluitend bij jouw lichaam, mogelijkheden en doelen.

Bij SMC Midden-Limburg help ik je als sportarts om verantwoord en effectief te (blijven) bewegen en sporten. Met medisch specialistische zorg, preventieve sportmedische onderzoeken, inspanningstesten, leefstijl- en beweegadvies ondersteun ik jong en oud bij het herstellen van klachten en behalen van hun gezondheid- en sportdoelen.

Met regelmatig bewegen en sporten investeer je in je eigen gezondheid en prestaties.

SMC Midden-Limburg

helpt je hierbij.
Neem voor meer informatie of het maken van een afspraak gerust contact met ons op.



Patronaatsplein 7 - Weert
info@smcmiddenlimburg.nl
06-45623865
www.sportartsweert.nl

Marieke Brinkman,
sportarts



Mensen begeleiden met passie, aandacht en kennis: dát is waar wij voor staan

Centrum MENS Weert, opgericht in 2021 door Désirée Rouleaux en Susan Nabuurs, is een plek waar de mens écht centraal staat. Binnen ons centrum werken verschillende professionals vanuit hun eigen expertise, maar allen met dezelfde mensgerichte visie.

Met oog voor de samenhang tussen lichamelijke, mentale en sociale aspecten begeleiden wij mensen bij uiteenlopende klachten zoals stress-, burn out-, angst- en panieklachten, vermoeidheid en overprikkeling. Onze trajecten zijn maatwerk en afgestemd op de individuele situatie en kunnen zowel door particulieren als door werkgevers worden ingezet.

Naast individuele therapie bieden wij workshops en cursussen aan, zowel in onze praktijk in Weert, als op locatie. De focus ligt niet alleen op inzicht, maar vooral op ervaren en toepassen in het dagelijks leven. Zo dragen wij bij aan vitaliteit, herstel, persoonlijke groei en een duurzame balans.



Centrum Mens
Kerkstraat 88 - Weert
info@centrummens.nl
www.centrummens.nl



Susan Nabuurs en
Désirée Rouleaux

Elke dag een beetje: zo wordt bewegen vanzelf leuk

We weten het allemaal: bewegen is goed voor je. Maar wist je dat je geen marathon hoeft te lopen om er profijt van te hebben? Dagelijks bewegen zit vaak al in kleine dingen – en juist die maken een groot verschil.

Een wandeling door het Weerterbos, op de fiets naar de winkel of even de trap nemen in plaats van de lift: het telt allemaal mee. Door elke dag te bewegen, blijft je lichaam soepel, je hart sterk en je energiepeil hoger. Bovendien helpt beweging om stress te verminderen en je hoofd leeg te maken. Even naar buiten kan soms wonderen doen.

Bewegen is niet alleen goed voor later, maar vooral voor nu. Mensen die dagelijks actief zijn, slapen vaak beter en voelen zich fitter en vrolijker. En het mooie is: je hoeft het niet alleen te doen. Samen wandelen, sporten bij een vereniging of een rondje doen met de burens maakt het meteen gezelliger.

Het belangrijkste? Kies iets dat bij je past. Houd je van dansen, tuinieren of van een rustige fietstocht? Perfect. Regelmaat is belangrijker dan intensiteit. Dus trek die jas aan, stap naar buiten en beweeg vandaag nog een beetje extra. Je lichaam – en je humeur – zullen je dankbaar zijn.



Lekker eten, lekker in je vel: zo smaakt gezond leven

Gezonde voeding klinkt soms als een streng dieet of eindeloos knagen op worteltjes. Gelukkig is dat allang achterhaald. Gezond eten gaat vooral over balans, variatie en genieten – en dat kan iedereen, elke dag opnieuw.

Wat je eet, heeft direct invloed op hoe je je voelt. Verse groenten, fruit, volkoren producten en goede vetten geven je lichaam brandstof om energiek de dag door te komen. Ze ondersteunen je weerstand, houden je concentratie scherp en zorgen ervoor dat je je fitter voelt. En ja, ook af en toe iets lekkers hoort daarbij. Gezond leven betekent niet dat alles 'moet', maar dat je bewuste keuzes maakt.

Met lokale (boerderij)winkels en markten ligt gezond eten letterlijk om de hoek. Seizoensproducten zijn niet alleen verser en smaakvoller, maar vaak ook vriendelijker voor je portemonnee. Door zelf te koken, weet je precies wat er op je bord ligt en ontdek je hoe lekker simpel eten kan zijn.

Begin klein: een extra stuk fruit per dag, vaker water drinken of een keer volkoren kiezen. Kleine stappen maken samen een groot verschil. Zo wordt gezond eten geen opgave, maar een fijne gewoonte waar je elke dag van profiteert.



Sterk ouder worden: krachttraining is goud waard op elke leeftijd

Krachttraining? Dat is toch alleen voor jonge sporters met zware gewichten? Integendeel! Juist op latere leeftijd is het belangrijker dan ooit om je spieren te blijven gebruiken. Sterke spieren helpen je om soepel te bewegen, je balans te bewaren en dagelijkse dingen – van boodschappen tillen tot traplopen – makkelijker vol te houden.

Vanaf ongeveer je vijftigste neemt spiermassa vanzelf af. Dat hoort bij het ouder worden, maar je kunt dit proces wél vertragen. Door regelmatig aan krachttraining te doen, blijven spieren en botten sterker. Dat verkleint de kans op vallen en blessures en helpt om langer zelfstandig te blijven. Ook je houding verbetert en veel mensen merken dat ze meer energie krijgen.

Het goede nieuws: krachttraining hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Oefeningen met je eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of weerstandsbanden zijn vaak al voldoende. Er zijn volop mogelijkheden: van sportscholen en verenigingen tot beweeggroepen speciaal voor senioren. En ook thuis kun je eenvoudig aan de slag. Belangrijk is om rustig te beginnen en te kiezen wat bij je past. Twee keer per week trainen maakt al verschil. Zo investeer je stap voor stap in een sterk lichaam – vandaag én voor de jaren die nog komen.



Kom weer in verbinding met jezelf

De huidige tijd brengt flinke uitdagingen met zich mee. Herken je het gevoel dat er veel van je gevraagd wordt? Dat je rent van werk naar gezin, van afspraak naar to-do en jezelf daarbij kwijtraakt? Misschien verlang je naar rust, overzicht en het gevoel van thuiskomen bij jezelf, maar weet je niet zo goed hoe of waar te beginnen.

Je bent niet de enige. Veel mensen merken dat oude patronen, stress of verwachtingen hen uit balans brengen. Ben je even het zicht op je pad uit het oog verloren, door welke omstandigheden dan ook?

Bij Praktijk op Reis kun je terecht voor een goed gesprek, coaching of een inspirerende cursus of training. Mijn ervaring als psycholoog, holistisch therapeut, Life & Soul coach en Reiki Master maakt dat ik samen met jou aan de slag kan gaan op een manier die bij jou past.

Wees welkom!

Praktijk
op Reis

www.praktijkopreis.nl
dana@praktijkopreis.nl
06-41841948



Dana
Bruekers

GEZOND
& FIT

De Basis; Samen voor optimale zorg

Bij de Basis denken we in de wij-vorm. Met behulp van onder andere fysiotherapie, haptotherapie, bekkenfysiotherapie, oedeemtherapie en psychosomatische fysiotherapie gaan we graag met jou op zoek naar de kern van je probleem. Of dit nu lichamelijk, mentaal of een combinatie van beide is, wij vinden het. Met behulp van verschillende specialisaties zoeken we samen met jou naar een oplossing.

Je kunt bij ons terecht voor onder andere algemene fysiotherapie, haptotherapie, bekkenfysiotherapie, oedeemtherapie, sportfysiotherapie, burn-out preventie of een enneagram consult. We werken daarnaast ook veel samen met onze partners, waaronder een voedingscoach, ergotherapeut, coach en logopedist. Het ruime aanbod aan fysieke en mentale begeleiding maakt de Basis uniek en zorgt ervoor dat we altijd Optimale Zorg op maat kunnen bieden.

Heb je vragen of wil je weten of de specialisten van de Basis iets voor jou kunnen betekenen?
Aarzel niet en neem contact op:

0495 52 23 34
Info@debasisweert.nl
Kazernelaan 101 - Weert

de Basis
voor optimale zorg



Een gezonde mond als basis voor fit & gezond

Een fitte leefstijl begint bij een gezonde mond. Daarom werkt Mondhygiënistpraktijk Manders met de nieuwste en meest comfortabele methode voor professionele gebitsreiniging: Guided Biofilm Therapy (GBT).

Zien wat er gebeurt

Met een speciale kleurstof wordt tandplak (biofilm) zichtbaar gemaakt. Zo zie je direct waar extra aandacht nodig is en wordt de behandeling volledig op jouw gebit afgestemd.

Comfortabel en effectief

De biofilm wordt vervolgens pijnloos verwijderd met warm water, lucht en een fijn poeder. Geen schrapen, geen onaangenaam gevoel – alleen een frisse, gladde en schone mond.

Persoonlijke zorg bij Mondhygiënistpraktijk Manders

Comfort, preventie en persoonlijke begeleiding staan bij ons centraal. Met GBT helpen wij je actief te investeren in je mondgezondheid én je algehele welzijn.

Ervaar het zelf en ontdek hoe prettig moderne mondzorg kan zijn. Kijk voor meer informatie op www.mondhygienistpraktijkmanders.nl of bel: 0495 55 07 00.

Manders
mondhygiënistpraktijk



Jules Op de Laak en Joyce Manders

GEZOND
& FIT

Juiste afstemming tussen lichaam en geest

ExistenZi is er voor zelfreflectie, bewust leven, betekenis en zingeving. We organiseren cross-over retraites (multidisciplinair), individuele begeleiding en Aikido-lessen.

Aikido: Een Japanse humane zelfverdedigingskunst. Je leert geweldloos verdedigen tegen een fysieke aanval en je leert ook je eigen lichaam kennen als jouw grootste leraar. Noem het gerust sportieve dynamische Zen!

Juiste afstemming tussen lichaam en geest geeft inzicht in frictie en weerstand in relaties en veranderingen in het leven. Ook spanningen (loslaten), gedachten, emoties (en het verband daarmee met je lichaam) zijn waardevol om te kennen. Deze bewustwording leidt tot het zelfvertrouwen om moeilijke situaties aan te kunnen.

Boek op de website een **goed verzorgde retraite** (waarin Aikido elementen zitten) of schrijf je nog net razendsnel in voor de kennismakingscursus Aikido op 4 februari a.s. (voor proefles even mailen/bellen).

Voor individuele vraagstukken check de counseling pagina. Start vandaag en leer je authentieke zelf kennen die weet wat voor jou het juiste is.

Beekstraat 54 - Weert | +31 6 10 53 68 21 | contact@existenzi.nl | www.existenzi.nl



ExistenZi
Centrum voor zingeving

Robert van der Horst



Foto: Nick Bookelaar

Directe, discrete begeleiding voor ondernemers en sleutelspelers bij relatieproblemen

Ondernemers en leidinggevendens dragen veel verantwoordelijkheid. Een relatie die onder druk staat, laat zich niet parkeren na werktijd. Ontrouw of vertrouwensbreuk raakt niet alleen privé, maar ook je focus, energie en functioneren op het werk.

Reconnect Coaching & Relatieherstel biedt discrete relatiecoaching, speciaal voor ondernemers en sleutelspelers binnen organisaties. Mijn specialisme is het begeleiden van stellen na overspel, juist in de eerste fase waarin emoties hoog oplopen en goede keuzes moeilijk zijn. Daarom ontwikkelde ik het Direct Support Programma: een losstaand traject, speciaal als eerste hulp bij overspel, zonder wachtlijsten. Daarnaast werk ik samen met werkgevers die duurzame inzetbaarheid belangrijk vinden. In afstemming tussen werknemer, werkgever en coach wordt herstel mogelijk, met behoud van werk en waardigheid. Verzuim voorkomen begint thuis.

Wil je weer helder kunnen denken en leiden, privé én zakelijk?
Dan is het tijd voor een ander gesprek.
Plan een gratis kennismakingsconsult
via www.reconnect-coaching.nl



26

Petra Wijen

ReConnect
COACHING & RELATIEHERSTEL

Instagram:
@reconnectcoachingnl
Linkedin: Petra Wijen-Vdovic
Boeketweg 81 - Weert

Wat als de spanning in je lijf blijft?

Je lijf blijft signalen van spanning en onrust geven. Klachten die niet weggaan. Je lijf wil je iets vertellen. Je mag gaan luisteren.

In mijn cranio-praktijk in Ospel werk ik met mensen bij wie stress en spanning zich hebben vastgezet in hun lijf en help ze hun zenuwstelsel weer tot rust te brengen, zodat klachten kunnen verzachten en er ruimte ontstaat.

De kracht van cranio zit in het luisteren naar het lijf met aanwezigheid, voelen wat zich aandient, zonder oordeel, zonder haast en in veiligheid. Dit moedigt aan om de spanning los te laten en te herstellen.

Heb jij last van burn-out, stress of lichamelijke klachten en zou je eens willen ervaren wat cranio voor jou kan doen?
Wees welkom voor een kennismaking.



Miranda
Verschoor



Bewuste Balans
Waatskamp 19 Ospel
06-55713988

info@bewustebalans.nl
www.bewustebalans.nl

Een nieuw jaar is begonnen

column

De oliebollen waren net op en de eerste kerstboom-opruimers waren al ijverig geweest toen we als toetje van de Kerstdagen en een in onze gemeente Nederweert sfeervol en gezellig verlopen Oud en Nieuw, vlokken zagen vallen. Sneeuw! De Groote Peel direct een winterwonderland. Wat een mooi cadeautje voor de kinderen die nog genietend van hun kerstvakantie met sleetjes, sneeuwpoppen en speelse sneeuwbalgevechten in de weer konden. Ouders meegenietend nu de digitale schermmpjes het afleggen tegen de aantrekkingskracht van de sneeuw-speeltuin buiten. Natuurlijk is het tegelijkertijd ook bijzonder hinderlijk voor iedereen die beroepshalve moet reizen bij winterse omstandigheden en is het correct dat code geel of zelfs oranje door ons KNMI afgegeven wordt. Voorzichtigheid is geboden. Zeker.

Maar, stel dat dit winterse cadeau niet alleen voor de spelende kinderen bedoeld is en we het ook als volwassenen mogen beleven als een verfrissende en vernieuwende start van het nieuwe jaar. Het landschap wit en onbetreden als de bladzijden in een nieuwe jaaragenda. 365 pagina's blanco voor ons, 365 dagen die we mogen beleven.

Wat zullen we met die mogelijkheden gaan doen? Grootse vraagstukken liggen klaar voor de gemeenteraden die in dit nieuwe jaar gekozen gaan worden. Huizen bouwen die deel uit gaan maken van leefbare dorpen, ruimte geven aan een toekomstbestendige agrarische sector, investeren in verbindingroutes tussen dorpen en natuur voor een aantrekkelijke gemeente voor inwoners en bezoekers. Grootse zaken die visie en lange adem vragen.

En ondertussen houden we oog voor de minstens zo belangrijke kracht van nabijheid. Zodat we buitenspelen als het gesneeuwd heeft, het stoepje vegen bij de oudere buurman die slecht ter been is, open eettafels runnen met talloze vrijwilligers, samen feesten en naar elkaar omzien. Met een ogenschijnlijk klein gebaar, aardig woord, of attente hulp creëren we samen een sneeuwbal effect dat zijn weerga niet kent. "let it snow, let it snow", ik wens u een mooi nieuw jaar!

Birgit Op de Laak
burgemeester Nederweert

Elke maand in Weert Magazine afwisselend de column van de burgemeesters van Weert en Nederweert.

Michiel Meewis in Walthamstow: 'In Londen vindt iedereen zijn plek'

Door Monique van den Brandt

Michiel Meewis (47) woont en werkt in Londen, waar hij internationale, beginnende en gevestigde acteurs fotografeert. De liefde voor fotografie ontstond al vroeg, geïnspireerd door zijn vader. Na de opleiding aan de Film en Televisie Academie werkte hij succesvol in de Nederlandse filmwereld. Hij bleef altijd fotograferen en vertrok naar Londen voor een Master Fashion Photography. Zijn hart ligt bij foto én film; "Creatief bezig zijn met een team om samen iets moois te creëren waar iedereen blij mee is, dat is het mooiste van mijn vak".

Sterren op hun best

Als we Michiel spreken heeft hij net een shoot met acteur Shazad Latif achter de rug. "Shazad speelt een van de drie hoofdrollen, naast Margot Robbie en Jacob Elordi, in de nieuwe Wuthering Heights van Emerald Fennell", zegt Michiel enthousiast. "Deze film zal rond Valentijnsdag uitkomen. De shoot is in één dag gerealiseerd met een team bestaande uit een stylist, editor-in-chief, hair & make-up en assistenten en zal uiteindelijk uit ongeveer tien foto's bestaan. Acteurs doen dit soort shoots om zichzelf te presenteren; vaak maken ze deel uit van hun contract als PR voor een aankomende film", licht Michiel zijn werk als mode- en portretfotograaf toe. "De beelden die ik selecteer gaan naar de editor-in-chief die de uiteindelijke keuze maakt. De gekozen beelden retoucheer ik daarna en vervolgens gaan ze naar het tijdschrift ter publicatie."

Sweet memories

Michiel werd geboren en groeide op in Weert. "Veel fijne herinneringen aan thuis", zegt hij zelf, "Mam maakt het altijd gezellig". Hij ging naar de Martinusschool en later naar het Bisschoppelijk College. "Ik heb een

prettige tijd gehad op de kleuterschool bij Marie-Thérèse Vaessen. Op het College heb ik hard gewerkt. Met steun en begeleiding van Hélène Pot. Zonder haar hulp was het niet gelukt", zegt Michiel eerlijk. Ook buiten school vond hij zijn plek: bij Stichting Vrije Uren volgde hij acteerlessen van Tineke Prins. Creativiteit zat er al van jongs af aan in. "Mijn vader fotografeerde veel en dat fascineerde mij al op jonge leeftijd. Hij stimuleerde die interesse en zo kwam het dat ik als kind al mijn eigen doka bouwde bij ons boven op zolder", lacht Michiel.

Foto & Film

Na het behalen van het Vwo-diploma vertrok de achttienjarige Michiel naar Amsterdam om te studeren aan de Nederlandse Film en Televisie Academie. "Het was een geweldige en vormende opleiding; vier intensieve jaren waarin ik enorm veel heb geleerd. Zowel technisch als inhoudelijk. Mijn eindexamenfilm werd zelfs genomineerd voor een Studenten Oscar; dat was een bijzonder moment en een mooie erkenning van mijn werk." Na zijn afstuderen werkte Michiel enige tijd in de Nederlandse filmwereld. "In eerste instantie werkte ik aan verschillende speelfilms



Zelfportret.



Acteur Willem Dafoe.

waarna ik de overstap maakte naar de commerciële sector. Ik ben daarnaast altijd blijven fotograferen en ik heb ook altijd de drang om mezelf te blijven ontwikkelen." Om zijn kennis verder te verdiepen en te verbreden vertrekt hij in 2007 naar Londen voor een Master Fashion Photography aan het London College of Fashion.

Eiland in Londen

Bijna negentien jaar later woont Michiel nog steeds in Londen, samen met zijn partner Podge; "Een hele gezellige leraar", zegt Michiel en hun hond Poigin, een rescue uit Cyprus. Ze wonen in Walthamstow, in het noordoosten van de stad. "Het voelt hier als een dorp", vertelt hij. Walthamstow ligt als een eilandje in een enorm natuurgebied. Het is het grootste moerasgebied binnen een kosmopolitische stad en staat bekend als 'Mini-Holland'. "Alles is hier vlak en iedereen fietst. Ik fiets in een half uur door het moeras naar mijn werk. Mensen zijn beleefd, vriendelijk en vaak tevreden met hun leven. Ze la-



Viktor en Rolf.



ten zelden direct hun emoties of mening zien, bijna alsof diplomatie hier is uitgevonden. Tegelijkertijd hebben ze vaak een scherpe geest en droge humor die je pas echt merkt als je beter kijkt. Wat ik het mooiste vind, is hun grote acceptatie van andere culturen; Londen is zo divers dat mensen gewend zijn aan verschillen en open staan voor andere achtergronden, talen en gewoonten. Het maakt de stad levendig en inspirerend en geeft je het gevoel dat iedereen er een plek kan vinden."

Samen iets moois creëren

Als mode- en portretfotograaf werkt Michiel met 'talenten', acteurs van films die binnenkort uitkomen. "Ze doen fotoshoots voor tijdschriften als onderdeel van de promotie voor hun films. Het mode-gedeelte van mijn werk is verminderd; sinds de Brexit is dat grotendeels naar Parijs verhuisd. Daarom ben ik Course Director van de BA Fashion Photography (zie kader) aan de University of the Arts London geworden. Samen met mijn team ben ik verantwoordelijk voor het opleiden van honderdtachtig studenten in drie jaar. Ik leer ze alles over het vak van fotograaf."

Een BA Fashion Photography is een bacheloropleiding die studenten opleidt tot professionele modefotografen. Het doel is om beeldmakers te vormen die innovatieve modebeelden kunnen creëren voor tijdschriften, advertenties en nieuwe media.

"Het leukste aan mijn werk is het creatieve aspect van fotograaf zijn en het samenwerken met een team en met acteurs om iets moois te creëren waar iedereen blij mee is. Het proces van het bedenken van een idee, het uitwerken en het samen tot een sterk beeld brengen; dat blijft altijd ontzettend leuk en inspirerend", zegt Michiel enthousiast.

Acceptatie en respect

Wat is er anders dan in Nederland? Michiel hoeft niet lang na te denken. "Mensen klagen hier veel minder. Iedereen ziet dat Brexit problemen veroorzaakt, maar men zal er



Gymnasium Boostenzaal.

nauwelijks over zeuren. Het motto is vooral: doorgaan. Nederlanders (sorry voor het generaliseren, maar bij deze vraag onvermijdelijk) klagen vaak over van alles en nog wat. Wat ik prettig vind aan Londenaren is dat ze elkaar accepteren zoals ze zijn, ongeacht achtergrond of mening. Die mentaliteit van relativeren, doorzetten en elkaar ruimte geven zorgt voor rust en wederzijds respect. Aan de andere kant kan het ook betekenen dat bepaalde problemen of frustraties minder snel bespreekbaar zijn, iets wat ik in Nederland soms gemakkelijker vond", geeft Michiel toe.

Déjà-vu in Weert

In zijn vrije tijd reist hij graag en verzamelt hij antieke fotografie, met name glass plate photography (zie kader). "Een bezoek aan Rome met Pasen staat op de planning. Het plannen van een trip is vaak nog het leukste. Daarnaast zit ik in de selectiecommissie voor de MA Fashion Design Technology. Voor mijn gezondheid en ontspanning sport ik regelmatig; ik doe aan yoga, zwem, wandel en fiets veel. Ik bezoek ook graag musea en kunsttentoonstellingen. Onlangs heb ik een framing-workshop afgerond, wat me weer nieuwe inzichten en inspiratie geeft voor mijn eigen werk. En morgen ga ik naar de Cecil Beaton-tentoonstelling in de National Portrait Gallery. Deze tentoonstelling is samengesteld door mijn buurvrouw, zij is curator", vertelt Michiel enthousiast. Regelmatig maakt hij de oversteek naar Nederland. In december nog was hij in Weert. "Tweede Kerstdag stond ik nog met mijn partner, schoonzus en hond in het Swaentje. Dat was ook alweer jaren geleden en voelde echt als een déjà-vu."

Glass plate photography is een vroege fotografische techniek waarbij een glasplaat wordt bedekt met een lichtgevoelige emulsie om een negatief beeld vast te leggen, populair van de jaren 1850 tot de jaren 1920, voordat flexibele film het overnam.

Must sees in Londen

Als je negentien jaar in Londen woont heb je natuurlijk ook leuke tips voor ons? "O ja, te veel om op te noemen! Londen is eigenlijk een



Dior - Lichtenberg.

groot bos met al die bomen (Londen telt ongeveer 8,4 miljoen bomen en wordt gezien als 'stedelijk bos'). Het is echt heerlijk om door de stad te lopen of te fietsen. Mijn belangrijkste tip: Blijf niet alleen in het centrum hangen, dat is vaak toeristisch en druk. Ga juist de buurten in zoals Angel, Hampstead, Peckham, Richmond en Hackney. Die zijn supergezellig, hebben een eigen sfeer en het shoppen en uit eten is er vaak een stuk goedkoper."

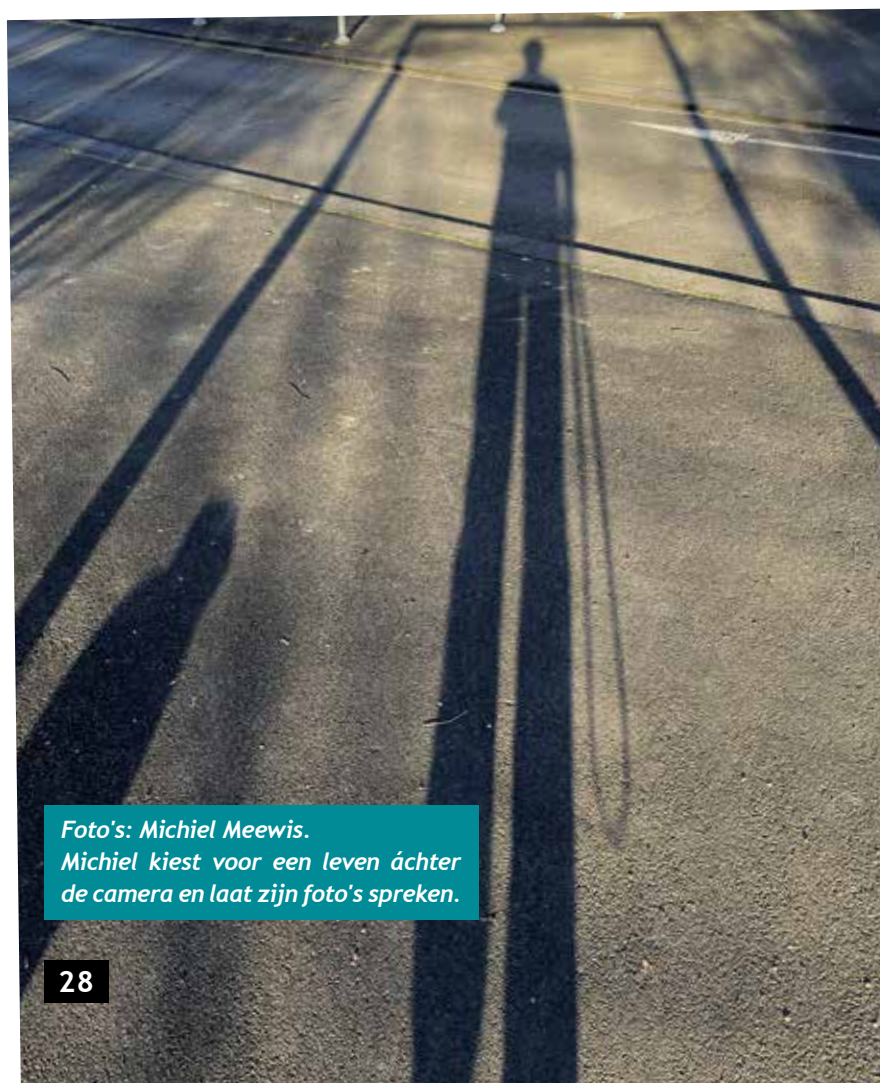
"De weekendmarkten zijn een echte aanrader. Broadway Market in Hackney op zaterdag is fantastisch; veel lokaal eten, tweedehands spullen en een leuke, levendige sfeer. De Flower Market in Bethnal Green op zondag is ook prachtig om te zien en perfect om rond te dwalen. Andere leuke markten zijn bijvoorbeeld Maltby Street Market in Bermondsey of Portobello Road Market in Notting Hill. Voor musea raad ik zeker het Victoria & Albert Museum aan, Sir John Soane's Museum, de Barbican en Dennis

Severs' House. Ze zijn uniek, minder druk dan de grote toeristische hotspots en geven een goed beeld van de geschiedenis en creativiteit van de stad. Maar ook kleinere musea zoals Photographers' Gallery, het Fashion & Textile Museum en Design Museum zijn geweldig als je van kunst en design houdt."

Op ontdekkingstocht

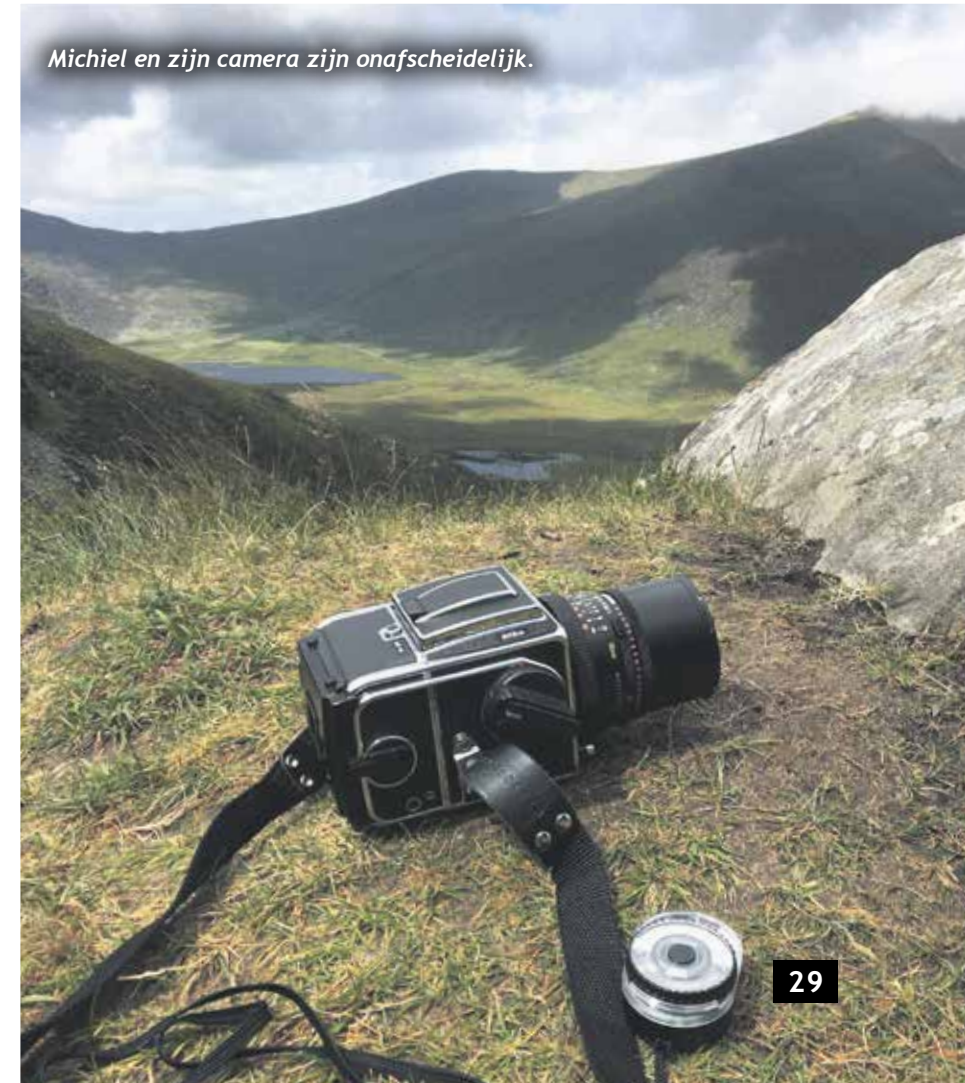
"Mijn tip is verder: loop zoveel mogelijk, fiets waar je kan en laat je gewoon verrassen. Ontdek de verborgen parken, de straatkunst in Shoreditch, de gezellige koffietentjes en kleine boekwinkels. Londen is groot en divers, en overall vind je andere culturen, smaken en verhalen. Als je een indruk wilt krijgen van hoe het dagelijks leven hier voelt, kun je ook een beetje meekijken op mijn Instagram-livefeed. Daar deel ik vaak waar ik kom en wat ik meemaak", geeft Michiel ons tot slot nog mee.

instagram.com/michielmeewis/
www.michielmeewis.com



Foto's: Michiel Meewis.

Michiel kiest voor een leven áchter de camera en laat zijn foto's spreken.



Michiel en zijn camera zijn onafscheidelijk.

Wij presenteren elke maand een puzzel. Veel vragen gaan over actuele onderwerpen uit het Weerterland. De oplossing van deze maand is een woord van 20 letters (oranje vlakjes). Stuur uw oplossing vóór 15 februari 2026 naar kappert@weertmagazine.com of naar Weert Magazine, Beekstraat 54, 6001 GJ Weert. In de brievenbus op Beekstraat 54 kan ook. Onder de goede inzendingen wordt een bon van € 25,- verloot van café restaurant De Schuttershoeve Weert.

		1	2		3	4	5		6				7		8	9
10			19				18					11				14
																13
12				13				14					15			
				16										11		
		17					18			19		20				
21						22		8	23							24
											25				20	
26		3				27		7			28					
										29					30	2
31			9		32		33		34		17					
							35									
														36		
					37	38							15			
		39				16					40			41	42	
	43									44	45		5	46		12
47				10										48		6

UW OPLOSSING:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Op de vorige wm-actua-puzzel kregen wij weer veel goede inzendingen binnen!
De oplossing was: **TWEEDUIZENDZESNTWINTIG**
Na loting is de winnaar van de 20 december 2025-puzzel: **M. Verleijdsdonk, Nederweert** (prijs: bon € 25,- van café restaurant De Schuttershoeve).



HORIZONTAAL

- Familielid.
- In september dit jaar gaan de Weerter Toontoppers weer de Mont Ventoux beklimmen, de opbrengst komt ten goede van ...
- Openbaar Ministerie.
- Op 25 januari jl. kon je op buitencentrum De Pelen helemaal tot rust komen bij deze activiteit.
- Naar hem is het schoolplein van kindcentrum de Klimop - Nederweertgenoemd.
- Heraldisch begrip.
- Dun.
- Maakt geluid.
- Welke persoon.
- Honingdrank.
- MensenDingen in de vorige Weert Magazine.
- Bazige vrouw.
- Ontkenning.
- Hoofddeksel.
- Niet kapot.
- De dato.
- Klein hert.
- Wapen.
- Dit jaar gaan leerlingen van het College - Weert naar dit land in het kader van de uitwisselingsreizen Global Exploration.
- Zonnegod.
- Uitroep.
- Kroeënpreenses van V.V. De Beesterbolle - 2026.
- Stel.
- Na zijn jarenlange carrière bij de gemeente Nederweert werd op 15 januari aan hem de erepenning uitgereikt (voornaam).
- Hier kon je onlangs van genieten bij eetcafé Bî-j Sanne, na de winterwandeling door de Krang - Swartbroek.
- Op welke wijze.
- Op dit moment.
- Loods.
- Persoonlijk voornaamwoord.
- Deze ereburger van Weert en oud-wethouder van Stramproy is op 6 januari jl. overleden.
- Post scriptum.

VERTICAAL

- In de categorie “ondernemend” ontvangt hij dit jaar het Gemeentecompliment van Nederweert.
- Reeds.
- Metalen vat.
- Werkloosheidswet.
- Muzieknoet.
- Plan.
- Nieuwe single, uitgebracht door de Weerter rockband Tommy Gazer.
- Scholen, waaronder Het Kwadrant - Weert kunnen gebruik maken van dit online platform, voor het uitwisselen van restmaterialen geschikt voor onderwijsdoeleinden.
- Bocht.
- Jac en Nelly Coumans zijn maar liefst 50 jaar rijdend lid van deze Ospelse club.
- Bevestiging.
- Weertenaar Timo Nijs woont en studeert hier; zie vorige Weert Magazine.
- Voorzetsel.
- Door deel te nemen aan deze activiteit (9 februari / Nederweert) kunnen vragen en ideeën over alles waar je tegenaan loopt in de buurt gedeeld worden.
- Zinneloos.
- “Vastelaovendj, keumtj veur de ...” is het devies van het prinsenpaar van VV De Zootmaale uit Stramproy.
- Samen met haar won Nick van Ham het Wieërter Lidjes Festival 2026.
- Mannelijk schaap.
- Op 29 maart - Palmzondag - vindt in dit Nederweeter kerkdorp de laatste zondagsmis plaats.
- Klaar.
- De Aad Preensen van de Rogstaekers brachten onlangs dit likeurtje uit t.g.v. het 6 x 11 jaar jubileum.
- Gij.
- Ingenieur.
- Dom persoon.
- Zoveel maal elf bestaat dit jaar VV De Vêrkusköp.
- Zie 46 horizontaal.
- Op dit moment.
- Voegwoord.

VERLANGT UW KEUKEN NAAR EEN METAMORFOSE? WACHT NIET LANGER, LAAT ONS UW DROOMKEUKEN REALISEREN!



Renoveer uw keuken met *De Keukenvernieuwers* om kleine ongemakken zoals een verouderd werkblad of oude keukendeurtjes aan te pakken, zonder de noodzaak van een complete verbouwing.

Ontdek onze aanpak op dekeukenvernieuwers.nl of neem rechtstreeks contact met mij op voor een keukenrenovatie op maat!

VRAAG VRIJBLIJVEND EEN OFFERTE BIJ ME AAN!

Paul Naus
PAULNAUS@DEKEUKENVERNIEUWERS.NL
06- 42 78 17 81

VAE WEENSE UCH UNNE GOOI-JE VASTELAOVENDJ

weertmagazine

verlies eLKaAR niet
als **polarisatie** dichtbij komt



SIRE
DE MAATSCHAPPIJ DAT BEN JIJ

Stikstof, klimaat, asielbeleid en politiek. Het zijn onderwerpen die polariserend kunnen werken. Ze drijven mensen uit elkaar. Als dit gebeurt met een familielid of een goede vriend, dan komt polarisatie ineens heel dichtbij. En is er de kans dat je elkaar verliest.

Heb jij het gevoel dat polarisatie een goede band op het spel zet? Ga dan naar SIRE.nl en ontdek wat je kan doen als polarisatie dichtbij komt.

Zo verlies je elkaar niet.



“Helaas Pindakaas”

Soms vraag ik mij iets af. Iets kleins dat zich in mijn hoofd vastzet als vraag. Zeker geen existentiële bespiegeling. Nee, zoiets als ‘Waarom heet pindakaas, pindakaas? Pindakaas heeft namelijk totaal niets met kaas te maken. Smeerkaas dan weer wel. Dat is kaas die je kan smeren. Zou pindakaas daarom zo heten? Omdat je het op een boterham kan smeren? ‘Boterham’ is trouwens ook heel raar. Het is een sneetje brood met beleg en niet een soort ham op basis van boter. En wat denkt u van de wielercomentator die opgewonden roept: “Daar komen de renners de bocht om gesneld!” Er is er niet één die rent! Ze fietsen allemaal.

Och, het zijn onnozele overpeinzingen, niet de moeite van het vermelden waard. Tot ik las dat in het Europees Parlement was gestemd over het gebruik van het woord vegaburger. Met 355 stemmen vóór en 247 tégen werd besloten dat een vegaburger niet langer vegaburger mag heten. Een burger moet van vlees zijn.

Dit kan toch niet waar zijn? Overheden geven miljoenen uit aan campagnes om mensen gezonder te laten eten -dus niet meer die vette hamburger- en nu de vegaburger eindelijk terrein wint mag hij niet meer vegaburger heten. Zou te verwarrend zijn voor de burger. Die koopt misschien een vegaburger terwijl hij denkt dat er vlees in zit. Nou, ik heb de proef op de som genomen en zo’n idioot ben ik niet tegengekomen! Ik heb aan tien mensen gevraagd of ze het verschil wisten tussen een hamburger en een vegaburger. Negen van de tien waren klip en klaar in hun antwoord: De veel gezondere vegaburger is een vleesvervanger. De tiende vroeg mij of ik niet goed wijs was om zo’n onnozele vraag te stellen!

Maar in het Europees Parlement zitten duurbetaalde politici te vergaderen over de vegaburger. Dat clubje heeft ons ook al opgezadeld met plastic flesjes waarvan het schroefdoopje in je neus prikt omdat je anders vergeet het weer op het flesje te draaien. En ‘helaas pindakaas’ werd ons het ‘rietje’ door de neus geboord en vervangen door een papieren kokertje.

De Franse Europarlementariër Céline Imart kreeg tranen van geluk in haar ogen toen ze de uitslag van haar voorstel hoorde. Zou het mevrouw Imart misschien behalve tranen ook euro’s opleveren? Het bleek de lobby van de internationale vleesindustrie te zijn die mevrouw Imart op de gedachte had gebracht de vegaburger te verbieden.

Ik ben voorstander van een sterk Europa, met een gezamenlijke aanpak van de grote problemen: veiligheid, economie, migratie, klimaat. Maar dit reizend circus is doorgeslagen. Ze verhuizen eens per maand, samen met ruim 5000 medewerkers en journalisten, van Brussel naar Straatsburg. Dat kost ieder jaar ongeveer 200 miljoen. En dan gaan ze, door de vleeslobby aangestuurd, vergaderen over de vegaburger? Het is een schandel! Ik eis dan ook dat ze onmiddellijk besluiten de vleesindustrie een boete van 200 miljoen op te leggen voor iedere keer dat de naam ‘leverkaas’ wordt gebruikt. Dat vleesproduct heeft namelijk niets met kaas te maken.



Reacties? Mail de redacteur,
Ton Adriaens,
mensendingenweert@gmail.com



**BETZEL OPTIEK &
HUUËRZÖRG WÎNSJ
PREENS KAY I
'NE GEWELDJIGE
VASTELAOVENDJ TOW**



BETZEL
OPTIEK & HOORZORG



Markt 4 - Weert | www.betzelooogenoor.nl | 0495 53 28 17 | info@betzelooogenoor.nl



**Spare Rib
Express.**

**€7,50
KORTING**
ACTIECODE: WEERT750

www.spareribexpress.com



Profiteer nu!

Voeg de actiecode toe aan je bestelling en geniet van €7,50 korting. Geldig t/m 28 februari 2026, bij besteding vanaf €29,95 bij Spare Rib Express **WEERT** via onze eigen website of app. Let it rib!

 Graafschap Hornelaan 92A, Weert