

ZATERDAG 21/03 | 20U00 – 22U00 VIERING 100 JAAR ZANGKOOR SINT-ALBANUS

Zangkoor Sint-Albanus uit Vijltingen viert zijn 100-jarig bestaan met een concert in de Sint-Albanuskerk en een aansluitende receptie in het Parochiaal Centrum. Dirigent Guy Pagge leidt het concert van oude en huidige melodieën, gecombineerd met een gastoptreden van de familie Pagge. Locatie: Sint-Albanuskerk, Pater Vanweertplein 14 b, Val-Meer
Contact: Lea Tans – 012 45 15 30 – lea.tans@gmail.com
Prijs: gratis

ZATERDAG 21/03 | 15U00 TRIATLON HERDEREN

Kom gerust kijken / supporteren. Locatie: Sporthal Hirtheren, Sint-Jansstraat 8, Herderen
Organisatie: Triathlon Team Limburg vzw
Contact: Mario Appermans, mario@jtjl.be

ZATERDAG 21/03 | 20U00 MACHTSOVERDRACHT

Locatie: basisschool Val-Meer, Grote Straat 65, Val-Meer
Organisatie: C.V. De Knapzek
Contact: info@knapzek.be

ZONDAG 22/03 | 14U33

HAAFVASTESTOET C.V. DE KNAPZÉK

Carnavalsstoet in de straten van Val-Meer met aansluitend een bal
Locatie: zaal De Vrije Burgers, Bergstraat 36a, Val-Meer
Organisatie: C.V. De Knapzek
Contact: info@knapzek.be

DONDERDAG 26/03 | 20U00 – 22U30 BLOEMSCHIKKEN VOORJAAR

Creatief werken met bloemen in een leuke en ontspannen sfeer. Locatie: Parochiaal Centrum, Kloosterstraat 18, Vijltingen
Organisatie: Gezinsbond Vijltingen
Contact: Fabienne Kellens – 0473 51 01 79 – fabiennekellens@skynet.be
Prijs: vanaf 5 euro per les

VRIJDAG 27/03 | 20U00

KAARTAVOND MEMBRUGGEN V&V

Een kaartavond met diverse prijzen; als eerste een bedrag van 100 euro en nadien een verdeeld varken.

DIENSTENCENTRUM ACTIVITEITEN

Locatie: Dienstencentrum De Linde – Paenhuisstraat 11 – 3770 Riemst – tel. 012 26 88 91 – dienstencentrum@riemst.be

DINSdag 10/03 | 13U30 – 15U00 LACHYOGA

Een cursus lachen zonder reden, i.s.m. Vormingplus Limburg en Horizont vzw. Opwarmingsoefeningen, ademhalings- en stimulerende lach oefeningen, een lachmeditatie en relaxatie. Dit wordt aangevuld met ludieke dans en spelletjes. Via het ‘neplachen’ kom je tot een echte lach. Lachyoga pept je conditie, humeur, vitaliteit, zelfvertrouwen en uitstraling op. Prijs: standaard 9 euro – 5 euro kortingsprijs – 2 euro recht op verhoogde tegemoetkoming
Inschrijven via www.vormingplus-limburg.be/lachyoga-60 – code 202233SA
Meer info: 011 56 01 00

DINSdag 17/03 | 13U30 – 16U30 ERVEN EN SCHENKEN – HOE HET BEST JE NALATENSCHAP REGELEN?

Wat gebeurt er met je bezittingen als je er niet meer bent? Wat kan je schenken en wat zijn de implicaties? Wat in geval van een bank- of een handgift? Is dit voordelig? Deze workshop is interessant voor iedereen, ongeacht hoe groot het vermogen is. Steeds meer mensen overwegen een schenking te doen bij leven. Wat men bij leven wegschenkt, behoort niet langer tot de erfenis. Daardoor gelden er lagere belastingtarieven voor de erfenamen. Deze workshop wordt i.s.m. OKRA ACA-

Locatie: voetbalkantine Op Den Bonthof z/n, Membruggen
Organisatie: Membruggen V&V
Contact: Jos Rouffa – 0497 78 75 37
Prijs: inschrijving kost 5 euro

ZATERDAG 28/03 | 14U33 CARNAVALSSTOET MILLEN

Carnavalsstoet in de straten van Millen met aansluitend een bal in de parochiezaal. Locatie: PCC, Tikkelsteeg 7, Millen
Organisatie: C.V. De Kattendawers
Contact: 0497 38 81 10 – cv.dekattedawers@gmail.com

ZONDAG 29/03 | 7U00 – 14U30 WANDELING PAREL VAN DE JEKER- VALLEI

Een tocht van 19-22 km door de groene long nabij Maastricht met tal van bezienswaardigheden. Het is een heuvelachtig parcours met vergezichten zoals Kasteel Neercanne, Maastricht, Jekerdal. De tocht eindigt via Fort Eben-Emael.

Vertrekplaats: zaal Alliance, Steenstraat 12, Kanne
Organisatie: Tongerse Wandelvrienden
Contact: 0478 50 06 97 – grovenrina@gmail.com
Prijs: leden 1,50 euro – niet-leden 2 euro

ZONDAG 29/03 | 14U00 – 18U00 MOLENTOCHT IN DE JEKERVALLEI

Een tocht van 12 km van de Smokkelmolen in Kanne naar het Pesthuis in Maastricht. Inclusief uitleg over de Jekervallei met zijn vele meanders, de wijngaarden op de flanken en de bevers, bouwend aan hun dammen. Vertrekplaats: parking Statieplein, Kanne
Organisatie: Natuurpunt Riemst
Contact: natuurlustriemst@gmail.com

ZONDAG 29/03 | 09U00 ZIZUBO-WANDELING

Een wandeling door de schitterende natuur van Zichen-Zussen-Bolder met heel wat historische informatie. Locatie: parking dorpscentrum Zichen, Menestraat 3, Zichen-Zussen-Bolder
Organisatie: Wandelclub ’t Vossenpad vzw
Contact: 089 71 60 55 – vossenpadvzw@telenet.be
Prijs: 2 euro (voor het hapje en drankje onderweg)



MARK VOS - burgemeester - CD&V
Mark.vos@riemst.be
tel. 012 44 03 02 - gsm 0476 47 72 68

Bevoegdheden: beleid - bestuur - planning en innovatie
- communicatie - personeel - politie - brandweer
- financiën - patrimonium - Ruimtelijke Ordening -

wonen/huisvesting/woonbeleid - groeven - nutsvoorzieningen
Spreekuur: maandagavond van 17.00 uur tot 18.00 uur in het gemeentehuis. Een afspraak maken kan via tel. 012 44 03 04 of sara.coninx@riemst.be

SCHEPENEN



GUY KERSTEN - eerste schepen - CD&V
Guy.kersten@riemst.be
gsm 0476 55 26 48
Bevoegdheden: openbare werken - begraafplaatsen - ruilverkavelingen - tewerkstelling - economie - middenstand - aankoop - dorp- en plattelandsbeleid - burgerzaken



CHRISTIAN BAMPS - tweede schepen - CD&V
Christian.bamps@riemst.be
gsm 0495 46 46 53
Bevoegdheden: verkeersveiligheid/mobiliteit - openbaar vervoer - sport - toerisme - feesten, evenementen - kermissen - ontwikkelingssamenwerking - Europese aangelegenheden



MARINA PAULY - derde schepen - CD&V
Marina.pauly@riemst.be
gsm 0475 93 90 04
Bevoegdheden: onderwijs - volwasseneneducatie - muziekacademie - pentagoon - kinderopvang - gezin - Huis van het kind - cultuur - vrijwilligerswerking - bib - Cultuurodroom - IKZ



PETER NEVEN - vierde schepen - CD&V
Peter.neven@riemst.be
gsm 0474 52 52 81
Bevoegdheden: landbouw en tuinbouw - jeugd - leefmilieu, klimaat & duurzame ontwikkeling - dierenwelzijn - erfgoed - heemkunde - monumenten en landschappen - archeologie - archief



MATHIEU EYCKEN - vijfde schepen - CD&V
Mathieu.eycken@riemst.be
gsm 0479 44 22 86
Bevoegdheden: voorzitter Bijzonder Comité voor de Sociale Dienst - welzijn - senioren - dienstencentrum De Linde en Paenhuis-site - gezondheid en preventie - personen met een handicap - toegankelijkheid - gelijke kansen - ICT - kerkbesturen

ALGEMEEN DIRECTEUR

Guido Vrijens, algemeen directeur
guido.vrijens@riemst.be
tel. 012 44 03 01

GEMEENTERAADSLEDEN

(voorzitter: Bert Clissen)

CD&V Gilissen Bert, voorzitter Gemeenteraad en Raad voor Maatschappelijk Welzijn, bert.clissen@riemst.be, gsm 0495 79 88 47 | Huls Anja, anja.huls@hotmail.com, gsm 0468 12 33 64 | L’Hoest Joël, joelhoest@hotmail.com, gsm 0498 91 86 56 | Loyens Mieke, mieke.loyens@skynet.be, gsm 0474 72 42 57 | Mulleners Laura, lm141194@hotmail.com, gsm 0474 48 09 98 | Nicolaes Jean, jean.nicolaes@telenet.be, gsm 0497 06 01 39 | Renkens Davy, davyrenkens@hotmail.com, gsm 0494 61 89 99 | Slangen Anja, anja.slangen@telenet.be, gsm 0479 40 20 46

N-VA Beusen Anita, anita.beusen@pandora.be, gsm 0497 18 40 52 | Chanson Yves, yves.chanson@n-va.be, gsm 0475 33 62 68 | Jacobs Dirk, dirk.jacobs83@telenet.be, gsm 0473 22 05 68 | Peumans Jan, jan.peumans@gmail.com, gsm 0475 48 50 91 | Marc Konings, marc.konings@n-va.be, gsm 0472 86 73 54

OPEN VLD Coenegrachts Steven, steven.coenegrachts@openvld.be, gsm 0477 36 81 11 | Janssen Patrick, janssentandtechniek@hotmail.com, tel. 012 45 29 29 | Noelmans Jan, jan.noelmans@openvld.be, gsm 0496 79 32 16 | Smets Marie-Elise, boekhouding@allfreez.be, gsm 0470 02 31 04 | Stevens Ludwig, ludwig.stevens@stirmed.be, gsm 0473 34 64 55

Vlaams Belang Lemmens Danny, lemmens1danny@gmail.com, gsm 0473 47 20 79

LEDEN BIJZONDER COMITÉ SOCIALE DIENST

(voorzitter: Mathieu Eycken)

CD&V Debay Miet, miet1979@yahoo.com, gsm 0496 50 64 24 | Rachelle Onclin, rachelle.onclin@gmail.com, gsm 0499 56 68 98 | Geelen Philippe, geelenphilippe@gmail.com, gsm 0471 64 14 44 | Reynaerts Daniëlle, reynaerts.danielle@gmail.com, gsm 0496 62 22 86

OPEN VLD Festjens Hilde, hilde.festjens@telenet.be, gsm 0496 52 76 74 | Mathieu Cleuren, mateocolores@gmail.com, gsm 0479 52 62 19

N-VA Liesens Karen, karen_liesens@hotmail.com, gsm 0473 69 49 51 | Marc Louwagie, marc.louwagie@n-va.be, 0472 57 48 62

WEETJES

IN DE STARTBLOKKEN: CURSUS START2RUN

Wil jij beginnen met lopen of de draad weer oppikken, maar je weet niet goed hoe? Ben je op zoek naar extra motiva-

tie? De dienst Sport organiseert i.s.m. De Mergelopers een cursus Start2Run, waarin je gedurende 10 weken, tweemaal per week, professioneel begeleid wordt. De eerste les vangt aan op dinsdag 24 maart, om 19.30 uur aan de sporthal in Riemst. Inschrijven kan bij dienst Sport, via mail sport@riemst.be of telefonisch 012 44 03 46. Deelnameprijs voor deze cursus is 12,50 euro. Meer info: www.riemst.be



8 MAART: INTERNATIONALE VROUWENDAG

Internationale Vrouwendag wordt elk jaar op 8 maart gevierd. Het is een dag in teken van solidariteit voor vrouwen over de hele wereld en elk jaar wordt een specifiek thema belicht.

Het thema van dit jaar is vrijheid. Al jarenlang strijden vrouwen namelijk voor zelfbeschikking, individuele rechten en vrijheid. Dat recht zou niet onderhandelbaar moeten zijn, maar een vanzelfsprekendheid.



JEUGDBOEKENMAAND

Tijdens de Jeugdboekenmaand maart 2020 ontdekken we Kunst in De Boekerij. Hoe kan je kunst vinden in een bib? Laat boeken en verhalen je fantasie en verbeelding prikkelen. Kijk, luister en voel. Kunst gaat over meer dan alleen maar mooie dingen. Het zet iets in beweging. Het prikkelt de nieuwsgierigheid. Het zet je aan het denken. Benieuwd naar de activiteiten? Neem een kijkje op riemst.bibliotheek.be

NOODNUMMERS (alfabetisch geordend)	Ambulance: 112 Anonieme Alcoholisten: 03/ 239 14 15 Antigif Centrum: 070/ 245 245 Awel (kinderen- en jongerentelefoon): 102 Brandwondencentra: 02/ 268 62 00 Card Stop: 070/ 344 344 Child Focus: 116000 De Druglijn: 078/ 15 10 20	Holebifoon: 0800/ 99 533 Meldingen van (vermoeden van) geweld: 1712 Politie: 101 Rode Kruis Vlaanderen: 105 Tele-Onthaal: 106 Wachtdiensten apothekers: 0903/ 99 000 Zelfmoordpreventie: 1813
--	--	--

RIEMSTIG TALENT IN DE PEN? AANGENAAM!

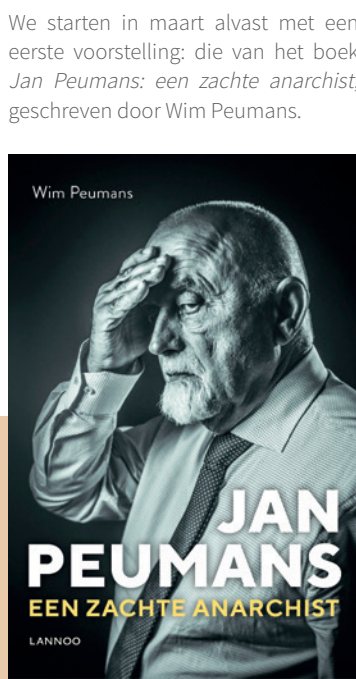
BIB ZOEKT TALENT

Ben jij een auteur, illustrator of literaire vertaler uit Riemst? Dan maakt De Boekerij graag kennis met jou! De Boekerij wil namelijk starten met de reeks 'Riemstig talent in de pen? Aangenaam!'. Hierin willen we auteurs en illustratoren de kans geven om hun werk voor te stellen in onze bibliotheek. Zo willen we boekentalent van eigen bodem promoten. In overleg proberen we het juiste concept te vinden om het werk een podium te geven. Dat kan een boekvoorstelling zijn, maar ook een voorleessessie, een workshop, een voorstelling, ...

BIB TOONT TALENT

Benieuwd wat voor literair en illustratief talent er in Riemst rondloopt? Houd dan de website van De Boekerij in de gaten: riemst.bibliotheek.be. Hier vind je alle informatie over de reeks 'Riemstig talent in de pen? Aangenaam!'. Laat je verrassen door de verscheidenheid aan thema's en bezoek één van de lezingen.

Wen starten in maart alvast met een eerste voorstelling: die van het boek *Jan Peumans: een zachte anarchist*, geschreven door Wim Peumans.



Inschrijven is verplicht. Dat kan je doen via de website riemst.bibliotheek.be of telefonisch 012 44 03 50. Wees er snel bij, want de ruimte waarin de voorstelling plaatsvindt, beperkt zich tot 100 personen.

Wanneer ontstond het idee van een boek? Was het voor Wim gemakkelijk om te schrijven zonder inmenging van zijn vader? En was Jan altijd 'een zachte anarchist'? Verwacht jullie aan een gezellige avond vol sappige anekdotes over het leven en de politieke carrière van Jan Peumans.

Gratis tegoedbon voor 4p.



LEEF RIEMSTIG SPEELPLEZIER ALOM!

FLEUR JE HUIS OP MET TYPISCHE LENTEBLOEMEN

Als maart nadert, betekent dat automatisch dat de lente voor de deur staat. Weer hoog tijd om fleurige boeketjes op tafel te zetten! Maar welke bloemen omarmen nu de lente? Zo lang het kleurig en fleurig is! Denk bijvoorbeeld aan narcissen, irissen, hyacinten, asters, bloesems...

VORMING VOOR BEGELEIDERS RIJBEWIJS

Wil jij je kind(eren) of iemand anders leren rijden en hen helpen hun rijbewijs te halen? Kom dan naar het vormingsmoment van Kwv Vijltingen op donderdag 2 april. Deze cursus start om 19.00 uur en duurt drie uur. Inschrijving is verplicht en kost 20 euro. Meer info: www.rijbewijs.kwbbeensgezind.be

VOORWOORD

Beste Riemstenaar

Maart is de maand waarin we overschakelen van winter naar lente, Internationale Vrouwendag vieren, aandacht besteden aan het bevolkingsonderzoek dikkedarmkanker én ontdekken wat Jeugdboekenmaand juist in petto heeft voor ons.

Een gezonde gemeente, dat is waarnaar we streven. Op pagina 3 kan je de nodige aanzet vinden om te stoppen met roken en in onze weetjes kom je alles te weten over de cursus Start2Run. Ook kondigen we de heropening van de recreatieve tennisclub T.C. Riemst aan. Vanaf begin april is de club weer toegankelijk om er een balletje te slaan.

Niet alleen de gezondheid van onze inwoners is belangrijk, maar ook een gezond verkeer is van belang. In deze editie bespreken we o.a. het gebruik van tweewielers. Motorfietsen, brommers, steps... het komt allemaal steeds meer voor. Lees de do's & don'ts hiervoor op pagina 2. Daarnaast vind je ook alle informatie terug over de werken van Avergat in Kanne. Lees onze 'Investering in de kijker' op pagina 3 om te weten welke veranderingen we hebben doorgevoerd en waarom.

Ik wens je heel veel leesplezier toe.
Christian Bamps <i>Schepen van verkeersveiligheid/mobiliteit, openbaar vervoer, sport, toerisme, feesten, evenementen en kermissen, ontwikkelingssamenwerking en Europese aangelegenheden.</i>

Geleide dorpswandelingen Kanne 2020



Geldig op een zondag naar keuze in maart, april, september of oktober 2020.

Geef deze bon aan de gids bij vertrek van de wandeling.

Meer info:

Vertrekplaats: Statieplein, Kanne
Startuur: 14.00 uur
Afstand: 4 km

Meer info:

Vertrekplaats: Statieplein, Kanne
Startuur: 14.00 uur
Afstand: 4 km

Dienst Toerisme Riemst
+32 12 44 03 75 | toerisme@riemst.be | HEERLIJK VEELZIJDIG!



OOK IN 2020: SPEELPLEINWERKING, GRABBELPAS, SWAP & SPORTKAMPEN

Joepie! Ook dit jaar is er weer Speelpleinwerking, Grabbelpas, SWAP@Speelplein en staan er heel wat SWAP-uitstappen en sportkampen op de planning! Ook benieuwd naar alle leuke activiteiten van deze zomer?

WANNEER VINDT WELKE ACTIVITEIT PLAATS?

- Speelpleinwerking:** elke dinsdag, donderdag en vrijdag vanaf donderdag 2 juli t.e.m. vrijdag 14 augustus (m.u.v. dinsdag 21 juli; Nationale feestdag)
- Grabbelpas:** elke woensdag van de zomervakantie (m.u.v. woensdag 19 augustus). Bijkomend is er Grabbelpas op enkele maandagen.
- Swap@Speelplein:** elke dinsdag en vrijdag vanaf donderdag 2 juli t.e.m. vrijdag 14 augustus (m.u.v. 21 juli; Nationale feestdag)
- SWAP-uitstappen:** elke donderdag vanaf donderdag 9 juli t.e.m. woensdag 26 augustus (m.u.v. donderdag 20 augustus). Bijkomend zijn er SWAP-uitstappen op enkele andere dagen.

ZOMERACTIVITEITENGIDS?

In april wordt er via de scholen een zomeractiviteitsgids bedeed. Daarin staan alle activiteiten van de dienst Jeugd, Sport, Kinderopvang en enkele externe partners. In deze gids vind je alle nodige informatie per activiteit terug.

Indien je niet in Riemst naar school gaat, kan je altijd een exemplaar aanvragen via onze gemeentelijke vrije tijdsdiensten of telefonisch via 012 44 03 70.

Meer info:

Voor meer informatie kan je nu ook al terecht bij de dienst Welzijn en Vrije Tijd, via welzijn@riemst.be of via 012 44 03 70.

MEER INFO?

Voor meer informatie kan je nu ook al terecht bij de dienst Welzijn en Vrije Tijd, via welzijn@riemst.be of via 012 44 03 70.

RIEMST ZOEKT ENTHOUSIASTE VRIJWILLIGERS!

WAAROM VRIJWILLIGEN?

Vrijwilligers zijn enorm belangrijk in onze samenleving. Dankzij hen kunnen activiteiten en taken, waar geen of minder geld voor is, toch doorgaan. Bovendien is het een unieke ervaring en plezierant om te doen!

WAAR VRIJWILLIGEN?

- De kinderopvang is op zoek naar fantasierijke, enthousiaste animatoren. Meer informatie kan je verkrijgen via kinderopvang@riemst.be of 0471 41 03 09.
- De Minder Mobielen Centrale van Riemst zoekt ervaren en sociale chauffeurs om personen die omwille van leeftijd, ziekte of handicap moeilijkheden hebben om zichzelf te verplaatsen, te helpen. Dat kan met je eigen wagen, maar we zijn vooral dringend op zoek naar mensen die met een speciaal ingerichte bus willen rijden, uitgerust met een rolstoelift. Meer info en sollicitaties naar dienstencentrum@riemst.be of 012 26 88 91.

Is jouw organisatie nog op zoek naar vrijwilligers of ben jij op zoek naar de ideale plek om vrijwilligerswerk bij te doen? Neem dan een kijkje op ons vrijwilligersplatform. Dit digitaal loket is geheel gratis ter beschikking en naast vacatures kan je hier veel leren over vrijwilligerswerk. Check www.riemst.be/vrijwilligers.



LEES MEER ONLINE WWW.RIEMST.BE/KALENDER

DOWNLOAD JE ATTESTEN VANUIT JE ZETEL

In 2018 heeft de gemeente Riemst het e-loket op haar website geïntroduceerd. Via dat loket kan je online o.a. aktes of attesten opvragen bij de dienst Bevolking. Sinds kort zijn er twee mogelijkheden aan toegevoegd, namelijk de aangifte van adreswijziging en de registratie van orgaandonatie.

Het e-loket is de gedigitaliseerde vorm van enkele van onze gemeentelijke diensten. Je kan van thuis bepaalde aktes, attesten en andere documenten aanvragen. Dat kan gaan van een huwelijksakte tot een echtscheidingsakte, van inschrijving voor sportactiviteiten tot aanvraag van evenementen.

VOORDELIG

Het e-loket is niet alleen 100% beveiligd en rechtsgeldig, maar ook zeer efficiënt en vlot. Zo hoef je bijvoorbeeld geen tijd te verliezen door naar het gemeentehuis te komen om iets aan te geven. Je kan het namelijk gewoon vanuit je luie zetel doen. En dat 24/7!

In ons digitaal loket bieden we ook extra informatie aan. Bijvoorbeeld: als je online een evenement wil aanvragen, dan geven wij ook al een checklist voor evenementen mee. Die extra informatie kan je helpen bij het invullen van de formulieren en geven mogelijks een antwoord op bepaalde vragen die je hebt.



IN ELKE ROKER ZIT EEN STOPPER

Wil je al langer stoppen met roken, maar slaag je er niet in? Stel je het altijd maar uit en vind je nooit het geschikte moment? Misschien herval je steeds opnieuw? AZ Vesalius helpt je om te stoppen met een groepscursus ‘stoppen met roken’!

PROFESSIENEEL

Professionele hulp helpt. Slechts 3 tot 5 procent van de rokers die zonder hulp stopt, houdt dat op lange termijn vol. Het volgen van een rookstopbegeleiding in groep, eventueel aangevuld met een rookstopgeneesmiddel, zal je kans om met succes te stoppen aanzienlijk verhogen. Binnenkort gaat AZ Vesalius weer van start met een nieuwe reeks van het rookstopprogramma in groep.

PRAKTISCH

De reeks bestaat uit acht sessies, gespreid over vier maanden. Er wordt ingezet op de drie onderdelen van de verslaving: de fysieke, psychologische én gewoonteverslaving. De eerste sessies zijn een uitgebreide voorbereiding op de stopdag, waarbij je motivatie om te stoppen wordt versterkt. Je wordt je bewust van de gewoonten die je doorheen de jaren als roker hebt opgebouwd en op welke manier een sigaret je een psychologische houvast geeft (bijvoorbeeld in sociaal contact of bij stress). Je zal gepast leren omgaan met ontweningsverschijnselen, momenten van drang en risicovolle situaties. Ook het specifieke thema ‘angst voor gewichtstoename’ komt aan bod. Je krijgt praktische tips en adviezen om vol te houden.



- Sessie 1: Maandag 16 maart
- Sessie 2: Maandag 23 maart
- Sessie 3: Maandag 30 maart
- (De volledige ROOKSTOP wordt in deze week tussen sessie 3 en sessie 4 gepland.)
- Sessie 4: Maandag 6 april
- Sessie 5: Maandag 20 april
- Sessie 6: Maandag 4 mei
- Sessie 7: Maandag 25 mei
- Sessie 8: Maandag 22 juni

Tijdstip: steeds van 17.00 uur - 18.30 uur
Locatie: AZ Vesalius, Hazelereik 51, 3700 Tongeren

PRIJS

Professionele hulp helpt én wordt terugbetaald. De ziekteverzekering voorziet een tussenkomst voor rookstopconsultaties bij een erkend tabakoloog. Sinds 01/01/2017 is je eigen bijdrage €6/€3* per sessie in groep. Het totale inschrijvingsgeld voor de 8 sessies bedraagt dus €48/€24*.

*bij verhoogde tegemoetkoming

PRIMA!

Geïnteresseerd? Proficiat! Je bent op weg naar een gezonder leven!

Inschrijven kan bij Inge Goffart, erkend tabakoloog, via het e-mailadres inge.goffart@azvesalius.be of telefoonnummer 012 39 60 94.



DE GEMEENTE KOMT NAAR JE TOE!

Ben je minder mobiel en kan je je niet verplaatsen om naar het gemeentehuis te komen, bijvoorbeeld om je nieuwe identiteitskaart aan te vragen? Dan komen wij met de nodige documenten naar jou. Geef ons een telefoontje en we maken een afspraak om alles in orde te brengen.

MAART 2020: MAAND VAN HET BEVOLKINGSONDERZOEK DIKKEDARMKANKER

In oktober 2013 startte de Vlaamse overheid met een Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker. Het onderzoek moedigt mannen en vrouwen van 50 tot en met 74 jaar aan om elke twee jaar gratis een stoelgangtest te doen. Een laboratorium onderzoek of je stoelgangstaal bloedsporen bevat. Te veel bloed in de stoelgang kan wijzen op dikkedarmkanker of op poliepen, dit zijn de voorlopers van dikkedarmkanker.

Dikkedarmkanker ontstaat heel langzaam. Bovendien kunnen poliepen worden opgespoord en verwijderd, voordat er kankercellen worden gevormd. Daardoor is dikkedarmkanker één van de ziekten die in aanmerking komen voor een bevolkingsonderzoek.

WEES ER OP TIJD BIJ

Tijdig opsporen is belangrijk. Doordat de ziekte of het risico erop eerder worden vastgesteld, kunnen verwikkelingen of een (zwaardere) behandeling worden vermeden en is de kans op volledige genezing groter. Je doet dus best van je 50ste tot en met je 74ste elke twee jaar de stoelgangtest.

UITNODIGINGSBRIEF

Behoor je tot die leeftijdsgroep en is het twee jaar geleden dat je een stoelgangtest liet onderzoeken, dan krijg je van het Centrum voor Kankeropsporing een uitnodigingsbrief. Wil je weten wanneer je die brief in de brievenbus mag verwachten? Dat kan heel eenvoudig online via www.myhealthviewer.be, www.mijngezondheid.be of www.cozo.be. Daar kan je ook je vaccinaties, medisch dossier en medicatieschema vinden. Inloggen kan via je elektronische identiteitskaart. Je kan ook de app 'itsme' gebruiken.



MEER INFO

Heb je vragen over je persoonlijke medische situatie, neem dan contact op met je huisarts. Wil je meer weten over het bevolkingsonderzoek? Dan kan je gratis bellen naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800 60160 tussen 9.00 en 12.00 uur en 13.00 en 16.00 uur, een e-mail sturen naar info@bevolkingsonderzoek.be of surfen naar <https://dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be/>



INVESTERING IN DE KIJKER

AVERGAT

WAT?

Avergat verkreeg een gescheiden rioleringsstelsel en ondergrondse nutsleidingen. Vervolgens werd het domein volledig heraangelegd: een nieuw wegdek, stoepen in betonstraatstenen en vaste parkings in kasseien. In totaal werd er zo'n 6.500 m² verharding aangelegd.

WAAR?

Avergat in Kanne.

WANNEER?

De werken gingen van start in mei 2018 en deze maand een jaar geleden werd alles afgerond.

WAAROM?

Het volledige domein werd heraangelegd met het oog op een betere toegankelijkheid, voor zowel fietsers als automobilisten. De aanleg van vaste parkeerplaatsen zorgt voor een vlottere doorgang van het verkeer. Bovendien zijn we dankzij het gescheiden rioleringsstelsel beter voorbereid op wateroverlast.

HOEVEEL?

In totaal hebben de werken 2 044 350,30 euro gekost.

DOORSTART T.C. RIEMST



De recreatieve tennisclub T.C. Riemst, met drie prachtige, verlichte buitenpleinen in Herderen, neemt terug de draad op. Vanaf begin april (seizoenstart) zal de club opnieuw toegankelijk zijn. Iedereen die een balletje wil slaan bij een gezellige club, is meer dan welkom!

DE PLACE VOOR EEN ACE

T.C. Riemst heeft als basis de sportzone Hirtheren in Herderen (Sint-Jansstraat 8c), inclusief een mooie kantine met zonneterras en drie kwaliteitsvolle tennisvelden in gravel. Er zal elke vrijdag een clubavond plaatsvinden met vrij tennis en eenmaal per maand een extra clubavond met hapjes en drankjes. Er worden recreatieve toernooits gehouden onderling of tegen een andere club. Begin april staat er een openingstornooi op het programma: 'het spek-en-ei-tornooi'!

Iedereen is welkom, van beginner tot competitieplayer. De club is op zoek naar jou! Je kan je inschrijven door het lidgeld te storten op het rekeningnummer BE95 8508 4851 3558 van Tennisclub Riemst, met de vermelding van je naam, adres, telefoonnummer en geboortedatum.

Contactpersoon: secretaris Danny van Tricht, trciemst@gmail.com, gsm 0497 05 70 95

ADVANTAGE!

Bij T.C. Riemst mag je je verwachten aan een heerlijk tennisseizoen. De lidgelden per jaar

zijn bovendien democratisch. Het betreft 35 euro voor kinderen jonger dan 16 jaar, 50 euro voor volwassenen en 100 euro voor gezinnen. Nieuwe leden mogen genieten van drie initiële lessen.

DE DO'S & DON'TS VOOR TWEEWIELERS OP EEN RIJTJE

Tweewielers duiken steeds vaker op in het verkeer. Denk bijvoorbeeld aan (e-)scooters, fietsen, (e-)bikes, steps... We proberen de auto meer thuis te laten en verkiezen een tweewieler. Bijgevolg ontstaat er duidelijk een andere dynamiek in ons dagelijks verkeer. Lees hieronder alvast de do's & don'ts voor het gebruik van lichte motorfietsen en steps.

LICHTE MOTORFIETS EN SNELLE ELEKTRISCHE FIETS

Een lichte motorfiets, ook wel bekend als 'scooter', heeft een cilinderinhoud van 125 cc. Een snelle elektrische fiets of zogenaamde 'speed pedelec' heeft een maximale snelheid van 45 km/u. Ze staan in het verkeersreglement onder de categorie 'bromfiets' en moeten dus aan dezelfde verplichtingen voldoen als bromfietsen. Het is verplicht dat deze tweewielers ingeschreven staan en over een nummerplaat beschikken. In België is het toegestaan om deze voertuigen te besturen indien je in bezit bent van een rijbewijs B (autorijbewijs) of een motorrijbewijs. Ben je enkel in het bezit van een autorijbewijs, en niet van een motorrijbewijs, dan is het verboden om in het buitenland te rijden (dus ook niet in Nederland).

Verder is het verplicht om veiligheidskledij te dragen, net zoals een motorrijder. Denk aan een jas, lange broek, hoge schoenen, handschoenen en een goedgekeurde valhelm. Bij een ongeluk kan de verzekering vergoedingen weigeren of verminderen als blijkt dat het dragen van veiligheidskledij bepaalde letsels had kunnen voorkomen of dat de verwondingen minder ernstig zouden zijn.



STEP

Een eerste belangrijke opmerking is dat je als niet-elektrische stepper wettelijk als een voetganger wordt beschouwd. Bijgevolg dien je je dus aan dezelfde regels te houden zoals een voetganger.

Voor e-stoppers gelden andere regels. Zo is de maximale snelheid 25 km/h en moet je minstens 16 jaar zijn om je met een elektrische step te verplaatsen. Als je harder rijdt dan 6 km/h dien je gebruik te maken van het fietspad en indien er geen fietspad aanwezig is, rijd je best zo rechts mogelijk op de weg. Daarnaast is het, zoals bij een fiets, verplicht om verlichting aan de step te hebben. Anders dan voor scooters hoef je geen rijbewijs te bezitten, is het niet verplicht om een helm te dragen en moeten deze steps niet ingeschreven staan. Wel is het belangrijk dat e-steps met een maximale snelheid boven de 18 km/h verzekerd zijn.

Heb je nog vragen? Stel ze gerust aan de politie of aan je verzekeraar!



GEFLITST

1-4. 19/01. Zondagmiddag

vanaf 15.00 uur waren alle inwoners van Riemst aan harte welkom op onze nieuwjaarsreceptie. We hebben er, in alle gezelligheid, samen op het nieuwe jaar geklonken. Het Paenhuisplein werd omgetoverd tot een waar winterdorp, met warmte-elementen en heerlijke eet- en drankstudies van lokale handelaars*.

Foto's: © Erwin Wolls

*Bakkerij Smets, De Cor pizza, De Jambrouwerij, Frituur De Knabbelkar, Hesbania, Jeja, Poutien van Mien, Slagerij Vos, Slagerij Willems, TheFineBBQ, Traiteur bakkerij Bollen

Uit in Riemst

WAT TE DOEN IN MAART

Jouw evenement hier ook zien verschijnen? Geef je activiteit tijdig in via www.uitdatabank.be! De volgende kalender (editie april) verschijnt op **donderdag 26 maart**, evenementen dienen vóór **maandag 2 maart** ingevoerd te zijn in de Uitdatabank. Meer info op www.riemst.be.

ZONDAG 1/03 | 11U00 – 13U00 RIEMST GAAT KLASSIEK: LEER-KRACHTEN MUZIEKACADEMIE VOEREN-RIEMST

Een concert van leerkrachten verbonden aan de Kunstacademie Voeren-Riemst. Locatie: Sint-Severinuskapel, Bergstraat 1, Val-Meer
Organisatie: Dienst Cultuur i.s.m. Kunstacademie Voeren-Riemst
Contact: 012 44 03 73 – cultuur@riemst.be
Prijs: 5 euro

ZONDAG 1/03 | 14U00 – 17U00 BEGELEIDE DORPSWANDELING KANNE

Iedere zondag in maart en april is er een begeleide dorpswandeling doorheen Kanne. Tijdens deze tocht van zo'n 3 uur kom je langs de vele mergelgebouwen, de verborgen schoonheden en adembenemende natuur van het dorp. Locatie: Parking Statieplein, Kanne
Organisatie: Dienst Toerisme
Contact: 012 44 03 75 – toerisme@riemst.be
Prijs: 2,50 euro

ZONDAG 1/03 | 14U00 – 17U00 NATUUR- EN LANDSCHAPS-WANDELING IN DE MOLENBEEMD IN MEMBRUGGEN

Orchis neemt je mee via een netwerk van trage wegen door het Hespengouws landschap. Maak kennis met het cultuurhistorisch erfgoed en geniet van de natuur in en rond het dorp. Belangrijke opmerking: de wandeling is niet geschikt voor rolwagens. Handen horen aan de leiband en op het wandelpad. Vertrekplaats: het infobord op de parking Molenbeemd, kruispunt Mopertingenweg en Rijkersstraat, Membruggen
Organisatie: Natuur- en Milieueducatie Orchis
Contact: ernaorchis@gmail.com
Prijs: gratis – inschrijven is niet nodig

WOENSDAG 4/03 EN 11/03 | 14U30 – 15U00 VOORLEESHALFUURTJE

Door aan kinderen voor te lezen, ontdekken ze nieuwe woorden en maken ze onbewust kennis met de opbouw van zinnen. Op 4/03 is er een voorleeshalfuurtje voor 2,5- tot 6-jarigen en op 11/03 is het voor 7- tot 12-jarigen. Locatie: De Boekerij, Paenhuisstraat 13, Riemst
Organisatie: Dienst Jeugd i.s.m. De Boekerij
Contact: 012 44 03 72 – jeugd@riemst.be
Prijs: gratis

WOENSDAG 4/03 | 14U00 – 17U00 WORKSHOP VLOGGEN (12 JAAR)

Wat wil ik vertellen? Wat maakt mij uniek? Welke inhoud draagt bij aan een betere wereld? Dat komt, samen met de basis camera- en klanktechnieken en acteer- en interviewtechnieken, aan bod in deze workshop. Je leert er ook hoe je de opgenomen beelden kunt monteren tot een vlog. Locatie: Dienstencentrum De Linde, Paenhuisstraat 11, Riemst
Organisatie: Dienst Jeugd, Culturodroom
Contact: 012 44 03 72 – jeugd@riemst.be
Prijs: 15 euro

ZATERDAG 7/03 EN 14/03 | 13U00 – 15U00 RIKI RAVOT

Een gratis spelnamiddag vol bewegingsactiviteiten voor 3- tot 8-jarigen. Locatie: sporthal Hirtheren, Sint-Jansstraat 8c, Herderen
Organisatie: Dienst Sport
Contact: 012 44 03 46 – welzijn@riemst.be
Prijs: gratis – inschrijven verplicht (max. 60 deelnemers per spelnamiddag)

WOENSDAG 11/03 | 18U30 BABYMASSAGE

Het best ontwikkelde zintuig van jonge baby's is de huid. Elke baby heeft behoefte aan lichamelijke contact. Babymassage creëert een warme band en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling van je kindje. Voor: mama, papa, grootoudter of onthaalouder, samen met hun baby tussen 6 weken en 6 maanden.

Locatie & organisatie: Consultatiebureau Kind & Preventie, Sint-Jansstraat 8b, Herderen
Contact: 011 28 02 28 – gezondheidsbeveordering.limburg@cm.be
Prijs: gratis – inschrijven verplicht via www.cm.be/agenda

DONDERDAG 12/03 | 8U00 – 18U00 DAGUITSTAP AFRIKA-MUSEUM

Een daguitstap naar het Afrika-museum in Tervuren (rondleiding met gids), lunch in de bistro van het museum en een bezoek aan The Java Coffee Company in Rotselaar. Vertrekplaats: parking Meograno, Tongersesteenweg 145, Herderen
Organisatie: Neos Riemst
Contactpersoon: Yvan Vos – 012 45 28 00 – 0474 64 82 12 – yvan.vos@skynet.be
Prijs: afhankelijk van het aantal inschrijvingen

ZATERDAG 14/03 | 19U33 LICHTSTOET VLIJTJINGEN

Organisatie: KV Albanus III & C.V. De Sjoemelere. Contact: Philippe Geelen – 0471 64 14 44 – info@lichtstoetvlijtingen.be

ZONDAG 15/03 | 11U30 – 13U30 EN 17U00 – 19U00 RESTAURANTDAG GBS DE DRIESPRONG

Het oudercomité organiseert verschillende activiteiten. Met de opbrengst van deze dag worden er tal van onkosten gesponsord. Locatie: PCC, Tikkelseweg 7, Millen
Organisatie: GBS De Driesprong i.s.m. het oudercomité

ZONDAG 15/03 | 12U00 – 14U00 EN 17U00 – 19U00 SPAGHETTIDAG K.F. SINT CECILIA KANNE

Eten à volonté, inclusief nagerecht. Locatie: zaal Sint Cecilia, Bejats 14, Kanne
Organisatie: K.F. Sint Cecile Kanne
Contact: www.kfc-kanne.be
Prijs: 10 euro per persoon – inschrijven vóór 8 maart bij Bovens Vincent (Brugstraat 22), Caelen Edwin (Bovenstraat 79), Meerten Roland (Bovenstraat 90) of Nicolaes Bertie (Statiestraat 56, Kanne)

VRIJDAG 20/03 | 11U00 VOORJAARSWANDELING

Tocht van 5 a 7,5 km met erna gezellig samenzingen met vlaai, 2 broodjes p.p., soep en frisdrank
Vertrekplaats: Jeugdcentrum, Kerkstraat 33, Zichen
Organisatie: Landelijke Gilde Zichen-Zussen-Bolder
Prijs: leden 8 euro, niet-leden 12 euro – inschrijven verplicht, bij Jean Coenegrachts 0472 27 39 10
(Nieuwe) leden krijgen gratis 5 kg aardappelen. Lid worden kost 14 euro.

DORPSRESTAURANTS

ELKE DINSDAG, WOENSDAG OF DONDERDAG VINDT ER EEN DORPS-RESTAURANT PLAATS IN KANNE, VLIJTJINGEN EN RIEMST.