



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 en
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 -
Culturodroom - 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 Cilissen)

CD&V Cilissen Bert, voorzitter Gemeenteraad en Raad voor Maatschappelijk
Welzijn, bert.cilissen@riemst.be, gsm 0495 79 88 47 | Huls Anja, anja.huls@
hotmail.com, gsm 0468 12 33 64 | L'Hoest Joël, joellhoest@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, janpeumans@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,
mesmets@hotmail.com, gsm 0470 02 31 04 | Stevens Ludwig, ludwig.stevens@
sterimed.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.daniëlle@gmail.
com, gsm 0496 62 22 86

OPEN VLD Festjens Hilde, hilde.festjens@telenet.be, gsm 0496 52 76 74 | Mathieu
Cleuren, mateocolors@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

SGT. NORCROSSHERDENKING

Op 19 augustus 1941 kwamen Sergeant Samuel Norcross en enkele van zijn Engelse en Canadese kompanen om het leven bij de crash van hun Whitley-vliegtuig. Jaarlijks wordt deze crash herdacht door het herdenkingscomité van de Sergeant Norcrossvrienden. Dit jaar was de plechtigheid bij het Sgt. Norcrossmonument op de Tiendeberg in Kanne toe aan zijn 20ste editie. N.a.v. de geldende corona maatregelen vond de herdenking plaats in intieme kring (max. 10 personen).

CORONAPREMIE VOOR

WIE EEN INKOMENS VERVANGENDE EN/OF INTEGRATIEGEMOET-KOMING ONTVANGT

De federale regering besloot om vanaf juli tot en met december een maandelijkse coronapremie van 50 euro per maand toe te kennen aan personen met een handicap die een inkomen vervangende en/of integratietegemoetkoming ontvangen. Deze premie (totaalbedrag van 300 euro) moet niet worden aangevraagd: deze persoonlijke premie wordt net als de tegemoetkoming automatisch gestort of per post uitbetaald.

Meer praktische info over de coronapremie vind je op de website www.handicap.belgium.be. Je kan ook terecht op het gratis nummer 0800 987 99.

REGISTREER JE ALS ORGAANDONOR

Op www.mijngezondheid.be registreer je je vanuit je luie zetel als orgaandonor. Doe die simpele muiskliks nu en red levens! Heb je moeite om de registratie zelf te doen, dan ben je uiteraard welkom op het gemeentehuis (met mondmasker - na afspraak).



ALS VOLWASSENE NOG EEN DIPLOMA SECUNDAIR ONDERWIJS BEHALEN? DAT KAN!

Het Tweedekansonderwijs biedt middelbaar onderwijs aan voor volwassenen die een diploma secundair onderwijs willen behalen. Dit opent voor hen een deur naar vervolgopleidingen, uitdagende vacatures of naar een lang verhoopte promotie. Inschrijvingen lopen nog t.e.m. 30 september.

Wat bieden wij ?

- Humane Wetenschappen
- Secretariaatsmedewerker
- Medisch administratie bediende
- Boekhoudkundig bediende
- ICT en administratie
- Computeroperator
- Netwerktechnicus
- Webdesigner
- Jeugd- en Gehandicaptenzorg
- Begeleider in de kinderopvang
- Zorgkundige
- Intercultureel medewerker

Praktisch

Gazometerstraat 2b – 3500 Hasselt
tel. 011/42 90 17 – e-mail: tkohasselt@cursa.be
Halmstraat 12 – 3600 Genk – e-mail: genk@cursa.be
Tichelrijsstraat 1 – 3800 Sint-Truiden – e-mail: sttruiden@cursa.be

www.cursa.be – www.cvo-step.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 5333**

Meldingen van (vermoeden van) geweld: **1712**

Politie: **101**

Rode Kruis Vlaanderen: **105**

Tele-Onthaal: **106**

Wachtdiensten apothekers: **0903/ 99 0000**

Zelfmoordpreventie: **1813**

SPORT JIJ OOK MEE?

De gemeente biedt weer verschillende sportactiviteiten aan voor jong en oud.

Heb je zin om je volledig te laten gaan tijdens één van onze wekelijkse sportlessen? Check ons aanbod!

De geldende coronamaatregelen strikt worden nageleefd.

WEKELIJKSE LESSEN (uitgezonderd vakantieperiodes)

Multimove I	3-6 jaar	Dinsdag 16u-17u	Sporthal Hirtheren	Start op 6 oktober 2020
Multimove II	3-6 jaar	Donderdag 16u-17u	Sporthal Hirtheren	Start op 1 oktober 2020
Multimove III	3-6 jaar	Woensdag 13u30-14u30	Sporthal Hirtheren	Start op 7 oktober 2020
Sportsnacks	7-8 jaar	Woensdag 13u30-14u30	Sporthal Hirtheren	Start op 7 oktober 2020
Badminton	9-12 jaar	Woensdag 15u-16u	Sporthal Riemst	Start op 7 oktober 2020
BBB I	Vanaf 30 jaar	Maandag 9u30 - 10u30	Sporthal Hirtheren	Start op 9 september 2020
BBB II	Vanaf 40 jaar	Dinsdag 14u - 15u	Sporthal Hirtheren	Start op 1 september 2020

Deelnameprijs wekelijkse lessen: 12,5 euro = sportpas (11 sportbeurten)

Start 2 run	Vanaf 12 jaar	Dinsdag Donderdag 19u30	Sporthal Riemst	Start op 30/03/2021
Start 2 netbal		Donderdag 14u – 15u	Sporthal Riemst	Start op 8/10/2020

Deelnameprijs start2run: 12,50 euro (10 lessen van 1 uur)

Deelnameprijs Start2netbal: 7,5 euro (6 lessen van 1 uur)

Inschrijven: Dienst Sport, Tongersesteenweg 8, 3770 Riemst. Tel. 012/44.03.46 of sport@riemst.be.

37L0

zeventig

bpost

PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Maandelijkse infoblad
Jaargang 44 - SEPTEMBER 2020
Verschijnt op 7.170 exemplaren
P 004432
Alfitekantoor 3770 Riemst

ONZE HELDEN



© Erwin Wolfs

VOORWOORD

Beste Riemstenaar,

Ik hoop dat u deze zomer heerlijk kon ontspannen samen met uw 'bubbel'. Anders dan anders, maar daarom niet minder fijn. Velen maakten van de gelegenheid gebruik om de unieke plekjes dichtbij huis te verkennen. Tijdens de speelpleinwerking, in de opvang, op zomerkamp en tijdens het sportkamp beleefden de kinderen alvast een leuke tijd. Dit met respect voor de geldende corona-maatregelen.

Eind juli werden nieuwe maatregelen aangekondigd om een heropflakking van het corona-virus tegen te gaan. Opnieuw konden er in onze gemeente geen evenementen plaatsvinden en (huwelijks)feesten werden veelal uitgesteld. Gelukkig bleven de horecaken open en konden we onze lokale ondernemers een dutje in de rug geven met de actie Denk. Eet. Koop. Lokaal.

September is traditioneel de start van het nieuwe schooljaar. Alle nodige maatregelen werden ondertussen getroffen om onze kinderen op een veilige manier weer naar school te laten gaan. Een getuigenis daarover vind je in deze editie van de 3770. September staat ook jaarlijks in het teken van de sportclubs. In beweging blijven en zo preventief aan de gezondheid werken is belangrijk. Omwille van corona organiseren de clubs dit jaar geen fysieke 'opendeur' momenten. Houd zeker de digitale kanalen in de gaten en laat je verrassen door ons heerlijk veelzijdig sportaanbod. Als extra impuls investeert de gemeente bovendien in een extra uur sport per week voor alle leerlingen in het basisonderwijs. Zo zetten wij de toekomstige generatie alvast gezond op weg.

We gaan nu langzaam richting de tijd van het jaar waarin virussen zich in het algemeen comfortabel voelen en makkelijk verspreiden. Het is belangrijk dat we alert blijven en de coronamaatregelen strikt blijven volgen. Alleen zo komen we uiteindelijk deze crisis te boven. Ik ben dan ook trots dat u na zoveel maanden nog altijd uw schouders eronder zet. Hou vol!

Marina Pauly

Schepen van onderwijs, volwasseneneducatie, muziekacademie, pentagoon, kinderopvang, gezin, Huis van het Kind, cultuur, vrijwilligerswerking, bibliotheek, culturodroom en IKZ.

Dit najaar stellen we jullie met trots onze helden voor. 'Gewone' Riemstenaars, die in tijden van corona, veerkrachtig en inventief het beste maken van een moeilijke situatie. Hun inzet heeft een positief effect op het leven in onze gemeente. Deze ambassadeurs zijn het gezicht van de grote hoeveelheid actieve vrijwilligers, medewerkers, organisaties en bedrijven die onze gemeente rijk is. Met deze reeks willen we alle inwoners bedanken voor hun doorzettingsvermogen. Want Riemst is heerlijk veelzijdig, ook in corona-tijd!

Juf Ine woont in Riemst. Ze is mama van Lara en lerares van het 1^{ste} leerjaar in VBS Jekerdal te Kanne.

"Niets is nog vanzelfsprekend, en misschien is dat nog niet zo slecht. In plaats van uitjes te plannen en maar te doen, doen, doen, leren we nu weer rustig samen thuis te zijn en te appreciëren wat we hebben."

EVEN TERUG IN DE TIJD

12 maart, 23.00u – de groepsapp van de school ontploft zowat. Tot Pasen gaat de school drie weken dicht. De volgende dag al zijn we druk in de weer met het opstellen van herhalingsbundels. Stappenplannen voor de ouders worden opgesteld. Het paasknutselwerkje brengen we huis aan huis rond. Na de paasvakantie maken we kennis met Google meet en Google Classroom. ICT maakt voor elk kind een eigen e-mailadres aan. De tijd van het afstandsonderwijs breekt aan. Mijn 16 leerlingen krijgen online les in groepjes van vier. Voor vragen, en ook voor het lezen, video-bellen we individueel. We maken schema's op en zorgen ervoor dat iedereen aan de beurt komt. Ouders, die thuis aan het werk zijn, staan voor een hele uitdaging. Gelukkig is er veel begrip en gaan de kinderen op een fantastische manier om met deze nieuwe situatie. Eenmaal terug in

de klas wijzigen de richtlijnen snel. We zijn net klaar met banken 1,5 meter uit elkaar schuiven en de speeltijd organiseren in bubbels als de richtlijn rond social distancing in de klas vervalt. Corona leert ons hoe flexibel een mens kan zijn. Veel regels, als bijv. handen wassen na het niezen, worden snel een vanzelfsprekendheid.

EN NU VOORUIT ...

Volledig dicht gaan de klassen niet meer. Gelukkig maar. Ten tijde van het opstellen van dit artikel ruimen de juffen in groepjes van twee de klaslokalen op. Met veel volk samen komen kan immers niet. Juf Ine kijkt uit naar de start van het nieuwe schooljaar. Het systeem van de 'kleurcodes' gaat in bij de start van het nieuwe schooljaar. Op basis van een veiligheidsanalyse wijzigt de kleur van groen over geel, naar oranje en rood. Elke kleur symboliseert een ander scenario, met andere richtlijnen.

Bo Mengels, 19 jaar, woont in Vlijtingen. Hij is de gloednieuwe hoofdleder van Chiro Vlijtingen. Een gemengde jeugdbeweging met 60 leden.

"Binnen zitten is nu eigenlijk toch niet zo moeilijk hé? Voor mij draait het in deze corona-periode vooral over het nauwlettender bezig zijn met hygiëne en het opletten bij het handen schudden."

EVEN TERUG IN DE TIJD

Corona maakt het onmogelijk om onze wekelijkse zondagse activiteit (14u – 18u) in te richten. We proberen wel digitaal onze jongeren uit te dagen, bijv. via Facebook Challenges. Dit levert hilarische momenten op. Zo bouwt één van onze leden met kartonnen dozen een toren even hoog als zijn huis. Toch kijken we uit naar meer nieuws vanuit de Nationale Veiligheidsraad. Kunnen we in juli op kamp naar Bütgenbach? Het groene licht betekent een hele opluchting. Twee leiders wonen digitaal een vergadering van Chiro nationaal bij. We volgen nauwgezet alle instructies op. Geen bezoekdag, extra aandacht voor hygiëne op kamp ... Er zijn veel regels, maar ze lijken haalbaar en op maat van hoe het er in een jeugdbeweging aan toegaat. Het moeilijkste is de regel van maximum 50 personen per kampbubbel. We zijn in totaal met 60 leden. Wat als we iemand

moeten teleurstellen? Gelukkig is dit niet het geval. Op kamp verloopt alles vlot. Elke dag, voor het avondeten, meten we de temperatuur van de leden. Toch wel een zenuwachtig moment. Bij koorts moet het betreffende lid immers in quarantaine en zit het kamp erop. Naast een thermometer, kopen we ook zelf een wasbak aan. Via het hygiënische pakket, verschaft door de Riemstse jeugdraad, zijn we ruim voorzien van zeep en ontsmettingsmiddel.

EN NU VOORUIT ...

Eigenlijk was deze editie één van de beste uit onze kampgeschiedenis. Je voelde bij iedereen de nood om nog eens buiten te komen. Om zich samen met de vrienden, die men zolang moest missen, te amuseren. Wij zijn helemaal opgeladen voor het nieuwe schooljaar.

ONTDEK MEER RIEMST ONLINE



Maastrichtersteenweg 2 b, 3770 Riemst

tel. 012 44 03 00 • gemeentebestuur@riemst.be

www.riemst.be

Riemst
GEMEENTE
HEERLIJK VEELZIJDIG!

BINCKBANK TOUR

Bij het ter perse gaan van dit infoblad, gaat de BinckBank Tourrit Riemst-Sittard-Geleen (195,4 km) nog steeds door op vrijdag 2 oktober. Start is voorzien aan de brug van Vroenhoven rond 12.00 uur.

Omwillen van de geldende corona maatregelen, zijn er enkele nieuwe richtlijnen in voege:

- Geen VIP-brunch, noch een VIP-dorp.
- Er wordt geen publiek toegelaten aan en rondom de brug (niet met de wagen, de fiets of te voet). De brug wordt aldus volledig afgesloten voor publiek. Het publiek mag niet bij de renners of wielrennersbussen of de start.
- Wat mag wel:
Je mag uiteraard de renners aanmoedigen langs het parcours (zie plaatselijke ronde, uitgezonderd de brug). Verspreid je zoveel mogelijk over deze plaatselijke ronde en

neem dan ook uiteraard de social distancing in acht.

Meer info i.v.m. de passage van de rit in Riemst:

- Start aan de brug is voorzien omstreeks 12.00 uur - Maastrichtersteenweg - Visésteenweg - Rue de Campine - Rue Haute - Rue de la Vallée - Chaussée des Grénadiers - Grenadiersweg, Statiestraat - Muizenberg - Mastrichtersteenweg (spurt aan de brug voorzien omstreeks 12.35 uur) - Visésteenweg en dan verlaten de renners definitief het grondgebied van Riemst richting Sittard-Geleen.



PAKJESAUTOMAAT BPOST IN RIEMST

E-commerce is niet meer weg te denken anno 2020. De gemeente Riemst plaatst daarom, in samenwerking met Bpost, een pakjesautomaat van 70 lockers aan het gemeentehuis (gevel die uitkijkt op het busplein). Dankzij de pakjes automaat hebben de Riemstenaren de mogelijkheid om de klok rond pakjes van Bpost, maar ook van andere aanbieders, op te halen én te versturen

Je kan als inwoner 24u per dag en 7 dagen op 7 je pakje afhalen. Het afhalen van je pakje is erg eenvoudig. Je scant aan de automaat de QR-code of je voert handmatig de digitale code in, die je ontvangt van zodra je pakje geleverd is. Automatisch opent het deurtje van de locker met jouw zending. Haal je pakje eruit en sluit het deurtje. Je hebt 5 dagen om je pakje af te halen.

Naast het afhalen van pakjes is ook verzenden mogelijk.

Ook voor onze handelaars biedt de pakjesautomaat voordelen. Handelaars, die een locker huren, worden 24/7 bereikbaar. Via dit systeem breiden ze immers hun verzend- en ontvangstmogelijkheden uit na de openingsuren.

Leveringen bestemd voor een pakjesautomaat worden door de logistieke partner gebundeld en in één stop afgeleverd. Op die manier draagt de gemeente bij aan het verminderen van de CO² uitstoot en gaan er minder koeriersdiensten/postbodes in onze gemeente rondrijden. De gemeente Riemst biedt hiermee alvast een eerste antwoord op de groeiende stroom van online leveringen. De nieuwe pakjesautomaat kan worden gebruikt vanaf begin september.

HET PLANTJESWEEKEND VOOR KOM OP TEGEN KANKER

KOOP EEN AZALEA EN STEUN KANKERPATIËNTEN EN HUN NAASTEN

Kom op tegen Kanker organiseert ook dit jaar het bekende Plantjesweekend ten voordele van kankerpatiënten en hun naasten. Al is een traditionele verkoop door de vele vrijwilligers vanwege corona deze keer jammer genoeg onmogelijk. Het wordt dus een fikse uitdaging om de azalea's dit jaar aan een nieuwe eigenaar helpen. Die uitdaging gaat Kom op tegen Kanker aan door zijn vermaarde azalea's voor het eerst enkel online te verkopen. Dit maakt het bestellen en betalen van de plantjes makkelijk en veilig.

Wil jij er samen met Kom op tegen Kanker voor zorgen dat de zorg voor de vele duizenden kankerpatiënten kan blijven doorgaan? Surf dan tussen 1 en 20 september naar plantjesweekend. be en bestel er een azalea (7 euro). Of vraag ineens bij vrienden en familie wie een plantje wil kopen en plaats een gezamenlijke bestelling. Zo beperk je de leveringskost en je ecologische voetafdruk. Je vrienden en familie pikken het plantje daarna bij jou op of jij bezorgt het hen. Zelf kun je de azalea's afhalen bij een afhaalpunt van vrijwilligers (21-30 september), bij een Aveve (26-30 september) of thuis laten leveren.



INVESTERING IN DE KIJKER

WELZIJNSCAMPUS 'EYCKENDAEL' STEEKT IN EEN NIEUW JASJE

WelzijnsCampus 'Eyckendael' te Riemst is onder meer de thuishaven van het woonzorgcentrum, serviceflats en seniorenwoningen, het Wit-Gele Kruis en huisartsenpraktijk Eyckendael. Ook heel wat gemeentelijke gebouwen als de gemeentelijke basisschool De Klinker, het Sociaal Huis, de Bib, 't Paenhuys en Dienstencentrum De Linde liggen op een steenworp van deze campus. Dit kloppende hart van onze gemeente is nu passend uitgebouwd en aangelegd. Vlot toegankelijk, ook voor autoverkeer, maar zonder overbodige betonisering én met voldoende aandacht voor de inwoners die hier een aangename, groene verblijfsplek zoeken.

PARKING PAENHUYS

Een cluster van diensten betekent natuurlijk ook heel wat extra autoverkeer. De regels rond de betonstop indachtig, werd de nieuwe parking 'Paenhuys' aangelegd in waterdoorlatende materialen. Zo kunnen er 90 auto's parkeren en komt de doorvloeijing van het hemelwater in de grond toch niet in het gedrang.

VLOT BEREIKBAAR

De vlotte ontsluiting van bijv. de parkeergarage van het woonzorgcentrum, de Samentuin, de basisschool, de nieuwe sociale woningen, zaal 't Paenhuys en het Sociaal huis stond centraal in de heraanleg. Er werd een nieuwe weg aangelegd, vanuit de campus naar de bevoorradings-

en brandweg van het woonzorgcentrum. Waterdoorlatende klinkers zorgen er ook hier voor dat de infiltratie van het water in de bodem maximaal bevordert wordt. Twee, volledig in de omgeving geïntegreerde bufferbekkens, zorgen bij verzadiging van de bodem voor een extra opvang van overtollig water.

GROENE OMGEVING

In het najaar plant de technische dienst als kers op de taart een 25-tal bomen, verspreid over de site. Groen creëert rust. Op een welzijnsCampus zijn bomen, zitbanken en grasperken, uiteraard onmisbaar.

Het totale kostenplaatje voor dit project bedroeg ongeveer 400.000 euro.



RIEMST, GEZONDE GEMEENTE!

Als GezondeGemeente streeft Riemst ernaar om een omgeving te creëren die iedere inwoner, bezoeker en werknemer optimaal stimuleert om gezond te leven. In ons infoblad delen we regelmatig tips, acties en activiteiten rond gezond leven.

GEZONDE BROODDOOS OP SCHOOL EN HET WERK

De zomervakantie zit er op! Kinderen gaan weer naar school en volwassenen aan het werk. Tijd dus om de brooddozen opnieuw vanonder het stof te halen en te gaan voor een brooddoos vol gezond en lekkers. Maar hoe zorg je precies voor een brooddoos die zowel gezond als lekker is?

Tip 1: Ga voor volkoren

Of je nu gaat voor een simpele boterham, een knapperige cracker of een leuke wrap: het kan eigenlijk allemaal! Maar geef de voorkeur aan de volkoren variant. Deze geeft een langer verzadigend gevoel waardoor hongerdipjes in de namiddag voorkomen worden. Daarnaast bevatten ze belangrijke voedingsstoffen die elk lichaam nodig heeft.

Tip 2: Varieer in beleg

De ene dag kan je gaan voor hartig beleg, de volgende dag gerust voor iets zoets. Want zoet is zeker oké wanneer je kiest voor de pure vorm. Banaan op je boterham of een smeerpasta

gemaakt van 100% noten zijn hier populaire voorbeelden van. Eieren, (smeer)kaas, vis, groentespread, hummus en mager vlees zorgen voor de nodige variatie binnen het hartelijk assortiment.

Tip 3: Water is niet alleen voor de vissen

Water is en blijft de beste keuze, en dat kan perfect kraantjeswater zijn. Op heel wat scholen en bedrijven kan je je drinkfles gewoon bijvullen aan de kraan of een tappunt. Bovendien denk je met een drinkfles ook aan het milieu, twee vliegen in één klap! Vind je water ééntonig? Pimp het gerust eens met een smaakje! Dit kan je heel makkelijk doen door bijvoorbeeld wat munt, partjes komkommer of citroen toe te voegen aan je water. Het is niet alleen superlekker en verfrissend, het ziet er ook nog eens leuk uit!

Tip 4: Een dessertje om af te sluiten?

Dat kan zeker! Kies zoveel als mogelijk voor een stuk fruit of een leuke variant hiervan zoals een fruitsalade, fruitspies, ... Maar ook een handje noten of (ongesuikerde) yoghurt of melkdrank zijn een prima dessert.



SAMEN VOOR EEN VEERKRACHTIG RIEMST TIJDENS DE 10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Het leven zoals we dat kennen, wordt dit jaar serieus op zijn kop gezet door het coronavirus. Voor veel mensen gaat dit gepaard met onzekerheid, angst of stress. En dat kan ons psychisch welzijn ernstig schaden. De beste remedie tegen al die onzekerheid? Een flinke portie veerkracht! Van 1 tot 10 oktober zetten we tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid het belang van veerkracht in de verf.

Fit in je hoofd

Veerkracht is het vermogen om door te zetten, ook als het leven tegenzit. Het is belangrijk voor ons mentaal welbevinden. Veerkrachtige mensen voelen zich beter in hun vel. Nog straffer: ze weten een negatieve gebeurtenis om te buigen tot een positieve ervaring. Je kan je veerkracht versterken, net zoals je een spier traint. Fit in je hoofd (www.fitinjehoofd.be) is een online platform met een zelftest en 10 tips voor meer veerkracht. Ga er gerust mee aan de slag!

Zet in op ontmoeting

Surf naar www.samenveerkrachtig.be voor een downloadbaar exemplaar van een leuke A4-affiche om tegen het venster te plakken. Laat voorbijgangers genieten van een leuke boodschap! Kies voor één van de voorgedrukte spreuken zoals 'Ik zie je zo graag zwaaien!', of kies voor een exemplaar waarop je zelf je boodschap kan schrijven!



1. Enkele zomerse sfeerbeelden uit de gemeentelijke kinderopvang.
2. De 5- en 6-jarigen op het sportkamp spelen 'nachtstikkertje' ter afsluiting van een fantastisch dagje vol spel en plezier.

