

ZO DOEN WE
DAT OP DE
**DONDER
BERG**

DONDERBERG WIJKBLAD



Inhoud...

3:	Agenda
5:	Koningsmarkt
7:	Woonkamer 15jr.
9;	De Wolf
10:	Moestuin
12: WOP	<ul style="list-style-type: none">• Donderhof• Zelfbewuste vrouw• Perfect Zij's Fashion
15: Vijf	Actief Roermond
16:	Persbericht
17:	Nieuwe Jumbo
18:	Mantelzorg/Maximina
19:	Ramadan
20:	Info Gemeente afval
21:	Kokussen
22/23	Info Donderberg
24:	Puzzel

Volgende uitgave:

Juni

Kopij inleveren

19-5

Ons wijkblad

Hallo lezers,

Wat geeft het toch een fijn gevoel alweer mag ik een wijkblad samenstellen en de vrijwilliger brengen het graag rond.

MAAR Ook met de 3 donaties van lieve donderbergers komen we er niet. Adverteerders hebben we nodig. Maar natuurlijk mag U ook op onze rekening een donatie doen.

Dit kan door een bijdrage op onze rekening: Rabobank t.n.v. Wijkraad Donderberg. NL33Rabo0124441343

Maar onze advertentie plaatsen zijn niet duur...stuur even een berichtje voor meer info.

Verder wensen
we iedereen

FIJNE PASEN

De redactie.

Contact: wijkbladdonderberg@gmail.com

Telefoon: 06-42625283

Foto's voorpagina zijn van John Peters Fotografie

De wijkraad

Wijkraad Donderberg Samen staan we sterk

wijkraaddonderberg@gmail.com

- **Koningsmarkt:**
Zaterdag 27 april van 10:00 tot 17:00
- **BBQ Ontmoetingsruimte:**
Vrijdag 5 of 12 Juli (ligt aan het weer)
- **Halloween:**
Donderdag 31 Oktober vanaf 18:30
- **Sint-Maarten:**
Vrijdag 8 November om 18:30 bij de Thomas kerk verzamelen.
- **Sinterklaas:**
Zaterdag 30 November van 10:00 tot 13:00 zaal 1 en 2 Donderie
- **Wijkfeest:**
Vrijdag 13 December van 18:00 tot 22:00 uur in de Donderie
- **Kerstmarkt:**
Zaterdag 14 December van 10:00 tot 18:00

Er zal elke keer meer info komen rond de tijd van het evenement bv.

Koningsmarkt zie pagina 5



Drukkerij Koenen b.v. 

Het adres voor UW geboortekaartje

Wij staan bekend om onze goede service
Grote keuze, goedkoop en snelle levering
Vraag naar de mogelijkheden



Schaapweg 22 • Vlodrop • T. 0475 - 406 406

www.drukkerij-koenen.nl

*Ontmoetingsruimte
Donderie zaal 6*



Geopend:
Elke Di en Do
Van 10:00 tot 15:00 uur
Elke Ma, Wo en Vrij
Van 10:00 tot 12:00 uur



- Ruilwinkel
- Repaircafé
- Spel-O-theek

**Elke woensdagmiddag geopend:
13.30 tot 16.00 uur in de Donderie**



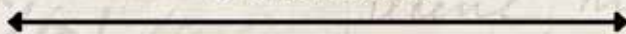
KONINGSMARKT DONDERBERG



Zaterdag 27 April 2024

10.00 - 17.00 uur

**(Donderbergweg en Kasteel Hornstraat
te Roermond)**



Mochten er vragen zijn kunt u deze
stellen via:
koningsmarktdonderberg@gmail.com

Donderberg

Componistenbuurt



Woonkamer van de Buurt

Mozartstraat 117 tel: 0475-212567



Marc Fleuren
De Echte Bakker

Julianalaan 10, Maasniel, tel 0475-329823
Winkelcentrum De Donderberg, tel 0475-340508



Fysiotherapie
Daelenbroeck

*Ons team is professioneel,
specialistisch, betrokken en staat
garant voor het beste resultaat.*

Kasteel Daelenbroeckstraat 16 • tel: 0475-350155 • info@fysiotherapiedaelenbroeck.nl • www.fysiotherapiedaelenbroeck.nl

INFORMATIE OF VERHUUR:

Danny Thuyns : tel. 06-28869882
Jan Koolen : tel. 06-10792907
Bert Pansters : tel. 06-51084148

De Buurt-aanhanger

Waarom niet?!



Afmeting aanhanger 2.57x1.32x1.50 laadgewicht max. 500 kg.

Woonkamer van de Componistenbuurt viert 15-jarig bestaan

Zaterdag 6 april viert de Woonkamer van de Componistenbuurt haar 15-jarig bestaan. Dat gebeurt met een feestelijke invulling en een open dag voor alle buurtbewoners. Iedereen is van harte welkom om een kijkje te komen nemen tussen 10.30 en 14.00 uur aan de Mozartstraat 117.

De Woonkamer is dé ontmoetingsplek voor de Componistenbuurt. Zo is er van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur een vrije inloop. Daar kun je buurtbewoners ontmoeten en genieten van een kopje koffie of thee.

Ook worden er in de Woonkamer uiteenlopende activiteiten georganiseerd. Dat varieert van knutselavonden, handwerken, naailessen, koken & eten tot aerobics en Yoga. Sommige activiteiten zijn gratis en voor andere activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd. Nieuwsgierig geworden? Tijdens de open dag op 6 april vertellen de vrijwilligers van de Woonkamer u er graag meer over.

Uiteraard staat er dan ook een hapje en een drankje voor u klaar. Tot 6 april!



OPEN



4 april bestaat de
Woonkamer v/d Buurt
15 jaar.

Wij willen dit samen met
onze buurtbewoners
feestelijk vieren.

Daarom houden wij op
zaterdag 6 april a.s. van
10:30 t/m 14:00 uur open
dag.

Via deze weg willen wij u
uitnodigen om ook een
kijkje te komen nemen op
Mozartstraat 117!!



HUIDTHERAPIE
ROERMOND



06-13625538

www.huidtherapie-roermond.nl
Gershwinstraat 4
Kasteel Hillenraedstraat 123

WIM'S HUID EN HAARSALON

Wij werken volgens afspraak
0475-321704

Terbaansweg 44 6044 VX Roermond
www.wimshuidenhaarsalon.nl



Ronnie Heiligers

Dijk 15 - 6065 CE Montfort
Tel. +31(0)6-43203156
e-mail: ronnieheiligers@gmail.com

In de voetsporen van de wolf



“Kijk, met deze camera hebben we de wolf gefilmd”, vertelt Wim Tegels aan een groepje kinderen. Hij haalt ondertussen een camera uit een grote doos. De kinderen zijn onder de indruk en luisteren aandachtig naar de verhalen. Even daarvoor hebben ze bij de ECI Cultuurfabriek naar de film over de wolf gekeken. Een film die wordt vertoond vanwege het 55-jarig bestaan van IVN.

Drie jaar lang heeft ecooloog Wim Tegels meegewerkt aan de documentaire. Regisseur Cees van Kempen levert een prachtige natuurfilm die geheel in het teken staat van de terugkeer van de wolf. Meer dan duizend dagen brachten Van Kempen en zijn team door in de bossen van Nederland, hetgeen beloond werd met schitterende beelden van de meestal schuwe wolven.

Zo'n tachtig kinderen en ouders bezochten op 10 maart de film. Ook vanuit de Donderberg was een delegatie van 16 kinderen en 11 ouders aanwezig. Na de film bestoken ze Tegels met vragen. Floor gaat een spreekbeurt over de wolf houden. Een jongetje vertelt dat de jonge welpjes in de film de meeste indruk op hem hebben gemaakt.

Als uitsmijter konden de kinderen enkele dagen na de film op de Meinweg zelf speuren naar de wolf. In het zand konden ze een gipsafdruk maken van een wolvenpoot. Onder begeleiding van IVN-gidsen gingen ze op pad. Wim Tegels tempert de verwachtingen: “In die drie jaar dat ik sporen zocht, heb ik maar honderd keer ook echt een wolf gezien. De kans is dus maar erg klein dat we vandaag een wolf tegenkomen.”



Een dagje op ontdekkingstocht in het bos is voor de meeste kinderen leuk en boeiend. Of ze nu wel of geen wolf tegenkomen. Het blijft een mooie ervaring, waaraan ze in elk geval een fraaie gipsafdruk aan overhouden.

De film over de wolf wordt ook eenmalig exclusief in de Donderie getoond. Kinderen en ouders van de Donderberg, de Kemp en het Roermondse Veld zijn welkom. Het bezoeken van de film is gratis. Wim Tegels en ambassadeur Floor zijn deze dag ook erbij. Wil jij erbij zijn? Houd dan Facebook in de gaten voor de datum en tijdstip @donderbergroermond.



Tuinieren  in de Donderse Moestuin.

Het Moestuin seizoen is weer begonnen. Een van de jongste deelnemers een meisje van 8 jaar heeft met veel liefde gezorgd voor dit  preiplantje. Dit plantje kan niks meer gebeuren

Hou je ook zo van tuinieren en anderen te ontmoeten om zo van elkaar te leren, neem dan contact op met stichtingdondersemoestuin@gmail.com

Voor 40 euro heb je een jaar lang plezier 



Bouw Donderhof feestelijk van start

Donderdag 7 maart was het feest op de Donderberg. Deze dag werd namelijk de start van de bouw van Donderhof gevierd. Daarbij waren tientallen buurtbewoners en diverse partners aanwezig. Wonen Limburg is bezig met dit speciale nieuwbouwproject op het braakliggende terrein tegenover het winkelcentrum.



Dit nieuwbouwplan maakt het straks het mogelijk dat mensen die intensieve zorg nodig hebben, prettig oud kunnen worden op de Donderberg. In de eigen vertrouwde omgeving, waar rekening wordt gehouden met de leefwereld, taal, eetgewoonten, rituelen en gebruiken die passen bij de bewoners. Hoe fijn is dat!

Op de benedenverdieping komen 15 zorgstudio's voor mensen met dementie en 15 voor mensen met lichamelijke/psychische klachten. Ook komen er gezellige huiskamers en ruimtes die voor verschillende dingen gebruikt kunnen worden. Op de eerste en

tweede verdieping komen in totaal 16 sociale huurappartementen.

Tülay Arslan en Chelsea Lemmens gaan de zorg regelen, met hulp van Powered by Proteion. "We houden rekening met de gewoontes en gebruiken van bewoners. Het woonzorgcentrum wordt een afspiegeling van onze wijk, maar mensen van buiten de Donderberg zijn ook welkom. Er komen ook werk- en leerplekken voor mensen die met passie in de ouderenzorg willen werken. En we willen goed samenwerken met andere organisaties in de wijk", zo vertellen de twee zorgondernemers vol trots.

Wonen Limburg wil met Donderhof niet alleen een fijn thuis bieden aan bewoners, maar ook iets neerzetten dat duurzaam is. Het gebouw wordt helemaal gemaakt van hout (CLT-hout), wat beter is voor het milieu. Het hout dat gebruikt wordt, groeit snel aan in Europese bossen.

Heijmans gaat het gebouw bouwen. Eerst moeten er nog wat bomen weggehaald worden, dat gebeurt binnenkort. De bouwers verwachten in mei te beginnen en hopen dat het gebouw klaar is rond de zomer van 2025.

Donderhof maakt deel uit van het Wijkontwikkelingsproces Donderberg. Hier werken Provincie Limburg, Gemeente Roermond, Wonen Limburg en Wonen Zuid samen aan de toekomst van de wijk Donderberg.

Jamiri Body & Biab richt zich op zelfbewuste vrouw

Jamiri Body & Biab, gevestigd in het Bruishuis aan de Saturnusstraat 14, is ontstaan als hobby en heeft kortgeleden een professionele verandering ondergaan. Onderneemster Janine heeft hard gewerkt om haar eigen praktijk op te zetten, waar klanten terecht komen in een sfeervolle en huiselijke ruimte. Een plek waar dames volledig tot rust kunnen komen. De focus van Jamiri Body & Biab ligt op de zelfbewuste vrouw die graag geniet van een welverdiende wellness.

Janine is bijzonder trots op het resultaat: "Tot voor kort werkte ik vanuit huis en maakte ik af en toe gebruik van de salon van een vriendin elders in de stad. Dit was echter niet ideaal. Toen ik hoorde dat er een ruimte beschikbaar was in het Bruishuis, aarzelde ik niet en nam ik contact op met Roeland Cleuren, kansmakelaar van Wonen Limburg."

Werken belangrijk

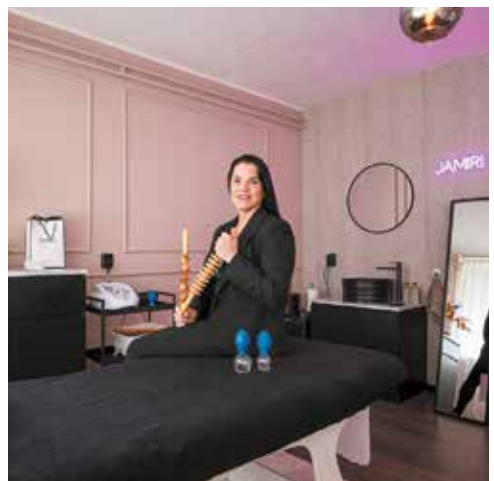
De naam Jamiri is een combinatie van Janine's eigen naam en die van haar 5-jarige zoon Amir. Bij Jamiri Body & Biab kunnen klanten terecht voor diverse behandelingen, waaronder Biab manicures, pijnverlichtende behandelingen, anti-cellulite, Hijama, cupping, butt lifting, madero wood en afterlipo massages. Janine, die zelf lichamelijke klachten heeft, benadrukt het belang van haar eigen salon: "Zo heb ik meer regie over mijn tijdsindeling en werkzaamheden." Daarnaast kan ze haar werk goed

combineren met het moederschap, zoals ze uitlegt: "Ik werk meestal als mijn zoon op school is. Het werken is voor mij belangrijk omdat ik zo in contact blijf met mensen. Het geeft me een enorme boost en veel voldoening."

Goed bereikbaar

Na vijf jaar op de Donderberg te wonen, ervaart Janine de wijk als zeer positief. Ze waardeert de centrale ligging met nabijheid van een winkelcentrum, de binnenstad en andere voorzieningen. Haar klanten delen dit enthousiasme "Ik hoor de dames vaak zeggen dat de Donderberg goed bereikbaar is. Ook is het fijn dat je gratis kunt parkeren in de wijk."

Voor meer informatie over Jamiri Body & Biab Clinic, kun je terecht op www.jamiri-body-biab.com of volg Jamiri op Instagram via [@jamiri-body-biab](https://www.instagram.com/jamiri-body-biab).



De unieke aanpak van Perfect Zijs Fashion

Samia had al jarenlang de droom van het openen van een eigen kledingzaak. Kortgeleden heeft ze de eerste stap gezet door haar boetiek, Perfect Zijs Fashion, te openen in het Bruishuis aan de Saturnusstraat 14. In een knus ingerichte ruimte heeft ze nu haar eigen kledingwinkel.

In tegenstelling tot reguliere kledingwinkels, waar je gewoon naar binnen loopt en het aanbod bekijkt, hanteert Perfect Zijs Fashion een hele andere aanpak. Samia vertelt: "We plannen een afspraak en gaan in gesprek met onze klanten. We achterhalen wat ze graag willen en zoeken een passende oplossing. Dat kan zowel uit onze voorraad komen als via de groothandel, zodat we echt kunnen inspelen op de behoeften. Het is echt een samenwerking met de klant."

Moderne bedekkende kleding

Perfect Zijs Fashion heeft zich gespecialiseerd in bedekkende mode, waaronder Abaya's, Hijab's en andere stijlvolle kledingstukken. Samia benadrukt: "In de hele regio is er geen kledingwinkel die moderne bedekkende kleding verkoopt."

Flexibel in afspraken

De boetiek werkt op afspraak, waardoor flexibiliteit wordt geboden. Klanten komen over het algemeen binnen tussen 9.00 en 14.30 uur. Hierdoor kan Samia werk en privé goed combineren. Haar twee zoontjes van 3 en 4 jaar oud vragen ook haar aandacht.



Om de hoek

Samia, die oorspronkelijk is opgeleid als schoonheidsspecialiste, was voorheen werkzaam in Duitsland. Na de geboorte van haar zoontje verhuisde ze naar Roermond en stopte ze tijdelijk met haar werk. De mogelijkheid om haar eigen zaak te openen speelde altijd al in haar hoofd. Toen ze hoorde dat er een beschikbare ruimte was in het Bruishuis, meldde ze zich meteen aan. Het Bruishuis, gelegen om de hoek van haar huis, bleek de ideale locatie.

Kwaliteit

Om de kwaliteit van haar producten te waarborgen, reist Samia regelmatig naar Duitsland en Frankrijk om nieuwe items in te kopen. Door het persoonlijk inkopen kan ze de kwaliteit nauwlettend beoordelen en tegelijkertijd voldoen aan de specifieke behoeften van haar klanten.

Benieuwd naar de collectie? Volg haar op Instagram @Perfect.Zijs of maak een afspraak via tel. 06 47443112.



Klusservice Thomas

www.KlusserviceThomas.nl

06-11886964



FYSIOTHERAPIE

Aan de Meulen - Dijkstra

Gershwinstraat 4, 6044 VC Roermond

Tel. 0475-323658

email: info@fysiotherapie-aandemeulen-dijkstra.nl

website: www.fysiotherapie-aandemeulen-dijkstra.nl

Algemene fysiotherapie
Bekkenfysiotherapie
(Fysio)fitness
Manuele therapie
Mckenzie therapie
Oedeem therapie
Mulligan therapie
Oncologische revalidatie
Osteopathie
ParkinsonNet
ZwangerFit®
Dry Needling
Handtherapie
Shockwave

Betaalbaar wonen
Kwaliteitswoningen
Inspraak & meedoen

WONEN
ZUID

Alleen voor huurders van Wonen Zuid.
Zie het als een verzekering van uw
belangen en wordt lid!

www.hwz.nl
info@hwz.nl
T +31 (0)475 33 67 04

HWZ
Huurdersvereniging
Wonen Zuid

Actief Roermond Sterk in vrijwilligerswerk

Actief Roermond is het loket voor vrijwillige inzet binnen de gemeente Roermond. Actief Roermond maakt vrijwilligerswerk voor iedereen toegankelijk en ondersteunt organisaties met vraagstukken op het gebied van vrijwillige inzet.



Lijkt het je leuk om vrijwilliger te worden en ben je nieuwsgierig naar wat Actief Roermond voor jou kan betekenen? Of ben je als organisatie op zoek naar vrijwilligers en kun je daarbij hulp gebruiken?

Kijk dan eens op www.actiefroermond.nl voor meer info of neem contact op met een van onze adviseurs vrijwillige inzet:

e: info@actiefroermond.nl | t: 0475 - 34 51 35

w: www.actiefroermond.nl



VERBONDEN MET



Persbericht

Alzheimer Café Roermond

Mensen die met dementie te maken hebben ontmoeten hier elkaar.

April 2024

Bewust contact maken houdt je bij de les.

Het zijn de miMakkers "Ties" (Jeroen Poels) en "Jip" (Rob van Soest) die de bezoekers van het Roermondse Alzheimer Café op 8 april meenemen in hun bijzondere omgang met mensen met dementie.



Een miMakker is opgeleid om contact te maken met onze medemensen met dementie, niet aangeboren hersenletsel of met een verstandelijke beperking. Niet alleen de lach maar het contact staat hierbij centraal. Daaraan heeft iedereen immers vanuit de grond van zijn hart behoefte aan. De miMakker -een maatje- verplaatst zich in de belevingswereld van de ander en sluit aan bij de sfeer en emoties van het hier en nu. Zo

probeert de miMakker contact te krijgen van HART tot hart.

De miMakker werkt vanuit een bepaalde methodiek, die ook ingezet kan worden door mantelzorgers, familieleden, vrijwilligers en zorgprofessionals om zo werkelijk contact te maken met mensen met dementie. Want juist wanneer taal niet meer vanzelfsprekend is, is het maken van oprecht contact essentieel in de dagelijkse zorg. Dit draagt aantoonbaar bij aan welzijn en kwaliteit van leven.

Ties en Jip laten deze avond bezoekers ook middels een situatie ervaren hoe het contact plaatsvindt van de miMakker met een minder taalvaardig iemand.

Eerstvolgende Alzheimer Café: maandag 8 april 2024 in **de Graasj**, Knevelsgraafstraat 21 6041 GP

Roermond. Zaal open: 19:00 uur. Programma: 19:30 uur. Vrije entree. Aanmelden niet nodig. Het Alzheimer Café Roermond is een betrouwbare en gezellige bijeenkomst om elkaar over dementie te spreken. Er is genoeg gratis parkeerruimte en het (bus)station is vlak bij.

Meer informatie: Kees Spapens en Mary de Leeuw

Mailen naar: alzheimercafe.roermond@alzheimervrijwilligers.nl of bel: 0475 327432

Het Alzheimer Café is een activiteit van Alzheimer Nederland afd. Midden-Limburg binnen Dementievriendelijk Roermond.

De Nieuwe Jumbo.

Nou, best wel een schokkend gebeuren voor ons allemaal hier in deze wijk. Toch ?! Zelfs al kwam je alleen maar bij de Lidl: je kunt er niet omheen: van het vertrouwde blauw van onze good old Jan Linders zijn we opeens in het stralend geel van de Jumbo gigant geschoten. Op een haar na waren we Albert Heyn geweest begreep ik, maar goed. Hoe tevreden kunnen we zijn.

Tuurlijk: schitterende winkel. Beetje het gevoel dat je met wijd open armen wordt ontvangen: een enorme ruime binnenkamer, 'WOO' denk je, dat is ruim opgezet! Om al snel in allerlei smallere 'straten' te belanden: een soort doolhof, beetje Efteling-effect: van de Python bij de ingang naar het 'sprookjesbos' erachter... Het wordt verderop in de winkel ontegenzeggelijk spannender. Giga idioot is ronduit het dwergachtige kleine snoep-vakje (inclusief de chocolade !) helemaal aan het einde van de laatste rij, achter Cola en zo.

Maar goed, daarachter ligt weer de bloemen-afdeling en die is top natuurlijk... Allerlei soorten en keus uit diverse echt niet te dure boeketten. Okay effe terug. Bij het brood begint het ingewikkeld te worden. Dat is trouwens sowieso een erg gezellige afdeling. Soort markpleintje middenin deze Jumbo Efteling - waar altijd wel wat geouwehoerd wordt. Stom is dat de beste broden pas later op de dag verschijnen, want die bakken ze zelf af en zijn te warm om te snijden. Daar kun je niks op verzinnen natuurlijk. Ik verbeeld me steeds een legertje rode puntmutsen te zien 'hobbelen' vlak achter de toonbank, druk aan hun werk 'heiho...heiho !'



Het wemelt overigens van het personeel overal, 'beladen' met de complete winkel digitaal, op hun mobieltje/aan hun oor, dus je kunt makkelijk iets vragen, al moet je wel je talen kennen, want niet elk winkelbediende spreekt Nederlands natuurlijk. Net als buiten de winkel, nietwaar?

Veel vertrouwde gezichten die we al jaren kenden van Jan Linders, maar ook wel nieuwe koppies. En rond de die ene kleine Snel kassa zullen we nog wel wat ontwikkelingen zien. Dat mocht eerst niet met je mandje en nu weer wel geloof ik, ook al heb je niet gehandscand. En je MOET daar met je scootmobiel doorheen, omdat je zogenaamd niet door die andere kassa's kunt. Dus wel. Maar volgzzaam als ik ben...haha. Nou ja er zijn natuurlijk zat bredere scooters. Maar goed, niet zeuren. Ik vind deze Jumbo een opsteker voor de wijk en met mij vele anderen zo te merken.

@Hans

Mantelzorgtest Roermond

praktische tips en hulp voor mantelzorgers

Scan de code en doe de test!



MAXIMINA

Maximina is een centrum voor én door vrouwen. Bij ons voel je je snel thuis. Gezellig kletsen, actief bezig zijn of werken aan persoonlijke groei: het kan allemaal bij Maximina.

Wil je meer in contact komen met andere vrouwen én werken aan je ontwikkeling? Bij ons heb je daar de kans voor.

Donderbergweg 34 | Roermond | 0475-323388 | info@maximina.nl

Meer informatie?
Scan de QR code



Waarom vasten mensen eigenlijk, is dat niet ongezond?

Ieder jaar vertellen mensen met een islamitische achtergrond aan mensen die niet vasten wat het vasten inhoudt. Op de één of andere manier komt de informatie niet aan. Met als gevolg dat ieder jaar opnieuw wordt gevraagd “Waarom vasten jullie eigenlijk, is dat niet héél ongezond”. Sterker nog, het vasten is van alle tijden.

Niet eten of drinken gedurende een bepaalde tijd wordt vasten genoemd. Veel christenen vasten tijdens de Veertigdagentijd, die begint op Aswoensdag en eindigt met Pasen. Omdat Pasen elk jaar op een andere datum valt (het moment valt samen met de stand van de maan en die is geen jaar hetzelfde) verschuift ook de Veertigdagentijd. Dit jaar duurt de Veertigdagentijd van 14 februari tot 30 maart. De islamitische kalender is gebaseerd op het maanstelsel. Volgens dit stelsel duurt een maand 29 of 30 dagen en telt het jaar 354 dagen. Het is dus 11 dagen korter dan het zonnejaar. Daarom schuift de ramadan elk jaar een stukje op en is dus niet aan een vast seizoen gebonden. De redenen om te vasten kunnen religieus of medisch van aard zijn. In verschillende religies wordt vasten beoefend, zoals het christendom, de islam, en het hindoeïsme.

Voor christenen is de vastentijd een tijd van bezinning en voorbereiding op het Paasfeest. Traditioneel worden de zes zondagen tijdens deze periode niet meegeteld, waardoor het uitkomt op veertig dagen vasten. In de Katholieke Kerk zijn er regels voor vasten, zoals het eten van slechts één volledige maaltijd per dag op Aswoensdag en Goede Vrijdag, en het vermijden van vlees op die dagen en op alle vrijdagen tijdens de vastentijd. Protestanten hebben geen gezamenlijke vasten traditie, maar sommigen vasten individueel in de aanloop naar Pasen. In de islam is de ramadan de belangrijkste vastenperiode, waarbij gelovigen tussen zonsopgang en zonsondergang niet mogen eten, drinken, roken, kwaadspreken of geslachtsgemeenschap hebben. De Ramadan is dit jaar begonnen op 11 maart en duurt tot 10 april.

Naast religieuze redenen worden er ook gezondheidsvoordelen toegeschreven aan vasten. Wanneer je verhongert, probeert het systeem energie te besparen, en een van de dingen die het kan doen om energie te besparen, is door veel van de immuun cellen die niet nodig zijn te recyclen, vooral de cellen die mogelijk beschadigd zijn. Zelfs periodiek vasten, waarbij je de eettijd beperkt tot bijvoorbeeld 8-10 uur per dag, heeft bewezen gezondheidsvoordelen te hebben.

@Tülay Arslan



Afvalsoorten

Hoe/waar in te leveren

Groente-, fruit- en tuinafval		
PMD Plastic, metaal, drankkartons		
Papier en karton		
Textiel Container vol? Bel 06 2093 3636		
Glas - wit		
Glas - bont		
Klein chemisch afval		
Elektrische apparaten		
Grof tuinafval		
Bouw-/sloopafval, piepschuim		
Harde kunststoffen		
Restafval		

Milleupark

Mijnheerkensweg 31 - Roermond

Uw gescheiden afval en huishoudelijk afval dat niet in de container, de afvalemmers of de ondergrondse container hoort (bijvoorbeeld uw oude matras) kunt u naar het milleupark brengen. Een groot aantal afvalstromen is gratis. Diverse afvalstromen zijn de eerste drie keer (per adres) gratis.

Openingstijden milleupark

- dinsdag tot en met vrijdag: 10.00-16.30 uur
- zaterdag: 08.00-15.00 uur
- zondag, maandag en feestdagen: gesloten

MijnAfvwijzer.nl

Download de app of ga naar de (mobiele) website www.mijnafvwijzer.nl, voer éénmalig uw postcode en huisnummer in en ontvang een reminder om uw afval aan de weg te zetten!



Kringloopwarenhuis Het Goed

Doctor Philipslaan 49b - Roermond

Maak een afspraak voor het ophalen van uw grof huishoudelijk afval (bank, kast): 0475-331335

Openingstijden

- maandag t/m vrijdag 10.00-18.00 uur
- zaterdag 10.00-17.00 uur
- zondag 11.00-17.00 uur

Openingstijden Inleverpunt

- maandag t/m vrijdag 10.00-17.00 uur
- zaterdag 10.00-16.30 uur
- zondag: gesloten



gemeente Roermond

CROCUSSEN om te KUSSEN !

Werd u ook zo BLIJ van die veldjes met Krokussen op grote plekken langs de Koninginnelaan? Oh mai wat een beauty's!! Mmmmmmm.... En dan te bedenken dat iemand die daar ooit gedropt heeft, als bolletje, dat kan niet anders. Wie weet met een hoop divers tuinafval en zo. Dat ze daartussen zaten. Ooit.

Een krokusbol waait niet zomaar over en wordt ook niet door vogels gegeten of welk dier ook, die het zou kunnen verplaatsen. Nee gewoon ordinair mensen dumpwerk vrees ik. Maar weten doe ik het ook niet hoor. Ik vind het alleen maar schitterend en hoop dat zoveel mogelijk mensen ze gezien hebben. Ik ben vooral elke lente weer verbaasd dat a.) ze er nog staan en b.) dat die veldjes elk jaar groter worden, oh heerlijk !!

Ze staan nu ook al bij het op rijpad van Gotcha langs de Olieslagersstraat en God weet waar u ze nog meer gezien heeft, want ik kom ook niet overal. Het is een heel vroege soort Krokus en de kleur, waar je ze ook ziet, is altijd hetzelfde licht lila paars rosé, of hoe zou je het willen noemen? Schilders zouden het misschien weten. Het is in elk geval een opbeurende vrolijk makende kleur. Een brok positief wat daar zomaar opkomt elke lente, hoe ellendig sommige dingen op deze wereld ook geworden zijn. Nou ja, ze kunnen niet goed tegen regen. Dan moet je ze niet zien. Dan ligt alles slabberdewabskie languit omver, helemaal plat. Is alle pit eruit.

Maar bij het minste geringste zonnestraaltje, HUP daar zijn ze weer. Als ze nou nog geurden ook... zou helemaal perfect zijn. Dat je uit huis kwam en je rook het: 'hee de Krokussen bloeien weer !' Net zoals wanneer de lindebomen bloeien langs deze zelfde straat, oh dan ruikt het bedwelmend een paar dagen, elke vroege zomer. Maar wellicht zegt u nu: 'ik ruik ze wel !' Zou zomaar kunnen. Als u toevallig super gevoelig bent of zoals dat tegenwoordig heet: hoog sensitief... Simpel gezegd: de ene neus is de andere niet, tenslotte...

@Hans



**Centrum voor Jeugd en Gezin
Midden-Limburg**

Bredeweg 239d - 6045 GA - Roermond,
Tel. 088-43 88 300 Inloopsprekuren:
Vrijdag 10-12 uur Donderie,
Donderbergweg 47-49K

DB4ALL

Donderbergweg 36b 6043 JH Roermond
Tel: 06 84 02 82 65
E-mail: c.ramdani@tigersroermond.nl

De kansmakelaar

Is ook regelmatig in de Donderie te vinden. Afspraak maken? Dat kan.
Bel 088- 385 0233 of mail
kansmakelaar@wonenlimburg.nl

De WegWijZer Donderberg

Donderbergweg 47 6043 JA Roermond
Tel. 0475-345135 Openingstijden:
Ma-do: 13.30-16.30 Di-vr: 9.00-12.00uur
Woensdag geen spreekuur
E-mail: info@wegwijzerroermond.nl
Website: www.wegwijzerroermond.nl

Dienstapotheek Roermond

(Gevestigd in het Laurentiusziekenhuis)
Oranjelaan Roermond
Tel. 0475-383030

Dierenambulance Midden-Limburg

Tel. 06-11295306

Donders Goed Spul

Donderie zaal 3
Woensdag 13:30 – 16:00 uur
Algemene info: Tel. 06-14120514
E-mail: dondersgoedspul@gmail.com

Donderse Moestuin

Donderbergweg 32 6043 JH Roermond
stichtingdondersemoestuin@gmail.com

Geopend op zaterdag, in de zomer maanden bij goed weer.

Gemeente Roermond

Postbus 900 6040 AX Roermond
Tel. 14 0475
Stadstoezicht: Tel. 0475-359101

Huisartsenpost Roermond

Alleen 's avonds en in het weekend
Nassastraat 79 Roermond
Tel. 0475-771771

Kringloopwarenhuis het goed

Dr. Philipslaan 49b - 6042 CT Roermond
Tel. 0475-331335

Maximina

Donderbergweg 34 - 6043 JH Roermond
Tel. 0475-323388
Website: www.maximina.nl
E-mail: info@maximina.nl
Openingstijden: Ma-di-do-vr
9.30-15.30 uur Wo 9.30-11.30 uur

Ontmoetingsruimte (Donderie)

Ma, Woe en vr. 10:00 tot 12:00
Di en Do 10:00 tot 15:00 uur

Politie

Dringende zaken: Tel. 112
Overige zaken: Tel. 0900-8844
Drugoverlastlijn Tel.0900-8844
Spreekuur: Donderbergweg 47
(wijkagent)
Ma. 14.00 - 16.00uur

**Startersspreekuur "Starten als
ZZP'er/eigen bedrijf"**

Via de website www.starterscentrum.nl
kan men zelf een adviesgesprek
inplannen. Telefonisch bereikbaar op
06-29058300 of per mail
info@starterscentrum.nl
Contactpersoon: Ger Smith.

Seniorenvereniging Donderberg 55+

Info: dhr. Jan Raeven.
Tel: 06-51008102

Servicelijn Gemeente

Voor klachten en meldingen Tel: 140475
(Landelijk nr. ook voor GSM)

Slachtofferhulp Regio Limburg

Om de Toren 4 - 6191 KZ Beek (L)
E-mail: Regio-Limburg@Slachtofferhulp.nl
Tel. 0900-0101 (lokaal tarief)
Website: www.slachtofferhulp.nl

Stichting Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg

Bredeweg 239d - 6043 GA - Roermond,
Tel. 088-6560600

Stichting Kinderboerderij Donderberg Donderbergweg/Bachstraat.

Secretariaat: Kast. Daelenbroeckstraat 73,
6043 XN, Roermond Telf. 06-41994825
kinderboerdrijdonderberg@gmail.com

Stichting Sterrenberg

Lunastraat 1- 6043 VE Roermond
Tel. 06-27336571
Website: www.sterrenbergroermond.nl

Stichting Wijkraad Donderberg

Secretariaat: Kast. Daelenbroeckstraat 73
6043 XN Roermond
E-mail: wijkraadonderberg@gmail.com

Tekencursus bij Gotcha

Elke dinsdag van 19:00 tot 21:30
€ 1.- per les Inc. Koffie/Thee
Olieslager straat 631
Chris Dahmen 06-25241392

Tandartspraktijk Kiknadze

Kasteel Aldenghoorstraat 7
6043 XH Roermond
Tel. 0475-323680
www.tandarts-roermond.nl

Vincentiushuis

Burg. Brouwersstraat 1
6043 BJ Roermond
Tel. 0475-336052

Wel.kom/VIJF

Donderbergweg 47
6043 JH Roermond
Tel. 0475-345135
Website: www.welkom.nu of
info@vijf.nu

Wijkgebouw de Donderie

Donderbergweg 47/49 - 6043 JA
Roermond Tel. 0475-350381

Wijkteam Donderberg

Donderbergweg 47
6043 JH Roermond

Wonen Limburg

Bezoekadres: Willem II Singel
25, Roermond Ma-vr van 8.30 -
17.00
Postadres: Postbus 1254, 6040
KG Roermond of
post@wonenlimburg.nl
Tel: 088-385 0800
(ma-vr van 8.30 - 17.00 uur)

Wonen Zuid

Buitenop 9 - 6041 LA Roermond
(ma-vr 8:30-14:00 daarna alleen
op afspraak) Tel. 088-6653653
(Ma-vr 8:30-17:00 uur)
E-mail: info@wonen-zuid.nl
Website: wonen-zuid.nl

Woonkamer van de Componistenbuurt

Mozartstraat 17
6044 RH Roermond
[Tel:0475-212567](tel:0475-212567)
www.woonkamervandebuurt.nl
E-mail:
woonkamervdbuurt@ziggo.nl

Volgende uitgave

is Juni

Kopij inleveren

19-5

Puzzel Wedstrijd

Oplossing was:

Winnaar vorige uitgave: **deniz tanburoglu** Gefeliciteerd.

Meld je bij wijkbladdonderberg@gmail.com

feestkaart: ↘	non ↘	vals ↘	haarbos ↘	getal
monddeel ↘	muzikant ↓		ski ↓ 6	
		4	staak → 8	
platvis →			lichamelijk ↓	
werktuig ↘			weefsel →	7
			muurholte ↓ 3	
zeevis →			kreng	dun
lat ↘		nijwiel →		↓ 5
		betoog ↓		
overblijfsel → 2				...de boules
klepper ↘			1	↓
			ach, ja →	
breiterm ↘	lichaamsdeel →			
		9	haal → 10	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

oplossing sturen naar: wijkbladdonderberg@gmail.com