

MAASTRICHT

leeft!

HÉT GRATIS HUIS AAN HUIS BLAD OVER O.A. WONEN, ZORG, ONDERWIJS, MOBILITEIT EN LIFESTYLE IN HÉÉL MAASTRICHT EN OMSTREKEN

IN DEZE UITGAVE:

BACK TO SCHOOL

HUIS-AAN-HUIS IN MAASTRICHT EN OMSTREKEN
MET EEN OPLAGE VAN 55.000 EXEMPLAREN!

AUGUSTUS 2024 || NUMMER 18

ZOMER EDITIE



BACK TO SCHOOL

Het eind van de zomervakantie is helaas aangebroken. De vrije weken zijn omgevlogen. Doe pyjamadagen en schandig laat naar bed, hallo schoolritme! Bij een nieuw schooljaar komt heel wat kijken, helemaal als je kind voor het eerst naar de basisschool gaat. Wat je kind er ook van vindt dat hij weer naar school gaat, de voorpret versterken, is sowieso leuk. Samen nieuwe schoolspullen uitzoeken hoort daarbij. In deze editie vind je enkele back-to-school-tips. Zo gaat jouw kind straks met plezier (terug) naar school.

DE VOLGENDE UITGAVE WORDT WEER EEN GEWELDIG NUMMER
MET DAARIN ALLE AANDACHT VOOR:

HERFST, TUIN & OKTOBERFEESTEN

OOK ADVERTEREN IN MAASTRICHT LEEFT?

Wij adviseren u graag over de mogelijkheden.

Mail naar mail@randalesser.nl of bel:

+31 (0)650 29 88 07

POWERED BY

RandaEsser
sales & media

ZIN IN EEN AVONDJE UIT?

PESPERMILL CASINOS 777

Beitel 90, Heerlen

Openingstijden
Maandag tot en met donderdag
van 10.00 u tot 02.00 u,
vrijdag, zaterdag en zondag tot 03.00u.

18+

**Limburg
Verduurzaamt**

#Maarnietvanzelf!

www.limburgverduurzaamt.nl

Mobiliteitswereld

Openingstijden
 Ma t/m Vr
 10.00 - 17.00
 Za. 10.00 - 16.00



We hebben meer dan 150 nieuwe en gebruikte scootmobielen op voorraad.

Altijd GRATIS thuisbezorgd.

We hebben meer dan 100 verschillende modellen sta-op stoelen direct uit voorraad leverbaar



Nieuwe accu en acculader bij aanschaf van een nieuwe of gebruikte scootmobiel.
 Altijd 2 jaar garantie op de accu!



De grootste **hulpmiddelen** winkel van de Euregio, **gevestigd in Sittard**

- Scherpe prijzen
- Nieuwe en gebruikte producten
- Eigen reparatiedienst
- Alle producten op voorraad
- Gratis parkeren voor de deur
- Proefrijden kan zowel binnen als buiten
- Standaard verse koffie met zelfgemaakte cake
- Servicegerichte medewerkers die echt de tijd voor u nemen



Meer dan 60 verschillende rollators direct uit voorraad leverbaar.



Altijd 1 jaar garantie bij aankoop van een gebruikte scootmobiel!



Mobiliteitswereld
 voor al uw hulpmiddelen

Showroom groter dan 600m²

Rijksweg Zuid 212 te Sittard.
 (Schuin tegenover Zuyderland ziekenhuis)
 Tel. +31(0)46-7820552

auping

-20%
op alles

Een leven
lang lekker
slapen

Summer Sale

Profiteer nu van de hoogste kortingen v/h jaar!

Eastborn®

GO

Nu al
een Eastborn
boxspring vanaf
€ 1.795,-



GASSE

SLAAPCOMFORT

Vestiging Maastricht
Akersteenweg 60 MAASTRICHT

Vestiging Parkstad
Irmstraat 54 SIMPELVELD

www.gasse.eu



Gasse Slaapcomfort uw slaapspecialzaak

Hoe slaap jij? Ben je 's ochtends lekker uitgerust en vol energie als je wakker wordt? Gasse Slaapcomfort snapt hoe belangrijk een goede nachtrust is om de uitdagingen van de dag weer aan te kunnen. Sanne, Ralph en hun team helpen je graag om jouw ideale bed te vinden.

In de sfeervolle en ruim opgezette winkels in Maastricht en Simpelveld kun je in alle rust voelen wat uitiem slaapcomfort is. De familie Gasse heeft namelijk de mooiste topmerken onder één dak samengebracht. In Maastricht vind je de meest uitgebreide collecties van Auping, Pullman, Jensen en M line met in de winkel ernaast de enige Hästens Store voor heel Limburg en Euregio. Voor de omgeving Parkstad staan Auping, Pullman, M line, Tempur en Jensen mooi gepresenteerd in Simpelveld. Twee multibrand stores met alle topmerken bij elkaar waardoor het goed vergelijken is. 'We brengen met deze combinatie en onze merkonafhankelijkheid een uniek concept dat het kopen van een bed tot een beleving maakt', vertelt Sanne Gasse. 'Want het vinden van het ideale slaapcomfort is een verademing voor je levensvreugde. We hebben het volledige assortiment van alle merken in huis. Daarbij hebben we in Simpelveld de eerste shop-in-shop van Jensen in heel Limburg ingericht; met het complete assortiment mooi gepresenteerd in een warme en uitnodigende setting. Het is Scandinavisch design, puur en strak. Jensen is namelijk de enige die seamless werkt, alles zit naadloos verpakt in een hoed. Zo heb je matras en boxspring mooi op elkaar afgestemd, voor een strak resultaat en optimaal slaapcomfort.'

30 jaar ervaring

Aan kennis en kunde geen gebrek. Gasse Slaapcomfort is een familiebedrijf met maar liefst dertig jaar ervaring. De ouders van Ralph Gasse begonnen in het pittoreske dorp Simpelveld een mooie zaak dat door de jaren heen is uitgegroeid tot dé slaapspecialzaak van Limburg op niveau. Ralph hielp al jong mee en ontwikkelde zich van mannsje van alles tot trotse eigenaar van de ruim opgezette winkels waar de mooiste merken goed tot hun recht komen. Twee multibrand stores met topmerken waardoor het goed vergelijken is en een store met een oase aan Zweedse topproducten. 'We hebben het volledige assortiment van alle merken in huis. Mensen kunnen hier rustig op hun gemak proberen, voelen en ervaren wat het fijnste ligt en welke slaaptoplossing het beste bij hun wensen past. We brengen met deze combinatie en onze merkonafhankelijkheid een uniek concept dat het kopen van een bed tot een beleving maakt. Want een nieuw bed is een feest, zo hoort het te zijn.'

Aandacht en respect

Wat hierbij opvalt is de persoonlijke en professionele benadering van Ralph en zijn vrouw Sanne. 'We doen er alles aan om mensen te helpen bij hun zoektocht. We vinden het belangrijk dat iemand het ultieme bed vindt dat bij hem of haar past: bij de slaapwensen, de smaak maar natuurlijk ook bij het budget. Het is altijd een maatwerkoplossing, voor iedereen nemen we ruim de tijd om goed te luisteren naar de wensen en zo te komen tot een advies op maat. Daarbij maakt het niet uit of iemand binnenloopt voor een hoedslaken of voor een compleet bed met alles erop en eraan, iedereen wordt met alle eards ontvangen en verzorgd. Een lekker kopje Blanche Dael koffie staat voor u klaar.'

Vertrouwd

Service stopt niet bij het aankopen van een bed. Ralph: 'We hebben uitstekende garanties en bieden gratis bezorging tot honderd kilometer rondom beide winkels. Onze gespecialiseerde vakmensen demonteren het oude bed en zetten het nieuwe op. Ze vertrekken pas als alles goed functioneert en de klant tevreden is. Ook bellen we een week na levering de klant op of alles naar wens is. Een andere grote kracht van ons bedrijf is dat we meteen actie ondernemen als er iets aan de hand is. Zo onderscheiden we ons op een positieve manier. Bovendien zijn we een CBW-erkend bedrijf. Dat betekent dat alle garanties gedekt zijn, wat er ook gebeurt.'



Foto's: Raoul Limpens

Compleet

Twee vestigingen, een officiële Hästens winkel en een Auping Store, Gasse Slaapcomfort kan heel Limburg aan een optimale nachtrust helpen. Sanne: 'We hebben alles wat de slaapkamer tot een complete beleving maakt in het assortiment. Het is hier gemakkelijk binnen stappen om mooie accessoires voor op en rond het bed uit te kiezen of kleuren en materialen op elkaar af te stemmen. Parkeren kan bij alle zaken gewoon en kosteloos voor de deur.' Tijd om het betere slapen te ervaren dus.

Een goede nachtrust is gezond voor lichaam en geest





Een kijkje nemen?
begraafplaats@walpot.net
of 043 409 1244

**Landschapsbegraafplaats
Ulestraten**

Open dag

Zondag 22 september 2024
van 11.00 tot 16.00 uur

Wees welkom en ontdek al het moois dat deze prachtige plek, omringd door bloemen en beuken, te bieden heeft.

Meld u aan voor onze nieuwsbrief voor meer informatie.



Langs de gewannen 20, Ulestraten
www.walpot.net/landschapsbegraafplaats

walpot
uw houvast bij lo'staten

Uitkomst beoordeling raad: ruimte voor nieuwkomers en regio

Culturele basisinfrastructuur (BIS) 2025-2028

Twaalf nieuwkomers en 54 culturele instellingen in de regio's buiten de Randstad krijgen een plek in de Culturele basisinfrastructuur. Dat is de uitkomst van de beoordeling van de subsidieaanvragen door de Raad voor Cultuur. De raad brengt vandaag zijn advies over de BIS-aanvragen uit aan de minister van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Op Prinsjesdag maakt de minister bekend welke instellingen op basis van het raadsadvies subsidie krijgen. In totaal is er jaarlijks circa 250 miljoen euro aan subsidie beschikbaar. Met deze subsidies kunnen culturele instellingen vanaf 2025 talrijke voorstellingen, concerten, festivals en tentoonstellingen organiseren.

Twaalf nieuwkomers

Begin februari ontving de raad 181 aanvragen van culturele instellingen verspreid door heel Nederland. De raad oordeelt positief over 115 instellingen. Daarvan zijn twaalf een nieuwkomer in de BIS ten opzichte van de vorige periode. 61 instellingen krijgen een negatief advies van de raad. Van die instellingen maken negen op dit moment deel uit van de BIS. Over twintig aanvragen oordeelt de raad positief, maar adviseert hij toch om geen subsidie te verlenen. Dit gebeurt als er meer positief beoordeelde aanvragen zijn dan beschikbare plekken. De raad moet dan scherpe keuzes maken en deze aanvragen tegen elkaar afwegen.

Vier nieuwe instellingen in Friesland, Gelderland, Groningen en Limburg

Van de 115 positief geadviseerde instellingen zijn meer dan vijftig gevestigd in de regio's buiten de Randstad. Zo krijgen dertig instellingen in de provincies Friesland, Gelderland, Groningen en Limburg een positief advies. Daarvan zijn vier nieuwkomers, in elk van die provincies één. In de vorige BIS-periode was het aantal culturele instellingen buiten de Randstad al met negentien toegenomen, dit is een volgende stap.

Meer aandacht voor versmelting van kunstvormen en voor fair practice

Opvallend is dat in veel aanvragen sprake is van versmelting van kunstvormen. Instellingen zoeken de grenzen van hun genre op en stappen daar overheen door samenwerkingen aan te gaan met andere kunstvormen. Dit leidt er toe dat interdisciplinariteit meer ruimte krijgt binnen het bestaande aanbod. Ook hebben instellingen meer aandacht voor fair practice.

Zeventien beoordelingscommissies met externe deskundigen

Om de 181 aanvragen te beoordelen, heeft de raad zeventien beoordelingscommissies ingesteld. Iedere commissie beoordeelt de aanvragen van één specifieke categorie instellingen, zoals orkesten, theatergezelschappen of filmfestivals. De commissies zijn samengesteld uit een groep van meer dan honderd deskundigen.

Back to School: klaar voor een vliegende start!

Ondanks dat we allemaal nog volop in de vakantiemood zitten, staat de allereerste schooldag weer voor de deur. Misschien wil je er nog niet aan denken, maar met deze handige en motiverende tips begin je het nieuwe schooljaar met een glimlach en vol vertrouwen!

1. Maak je niet druk

Een goede start van het nieuwe schooljaar begint met de juiste mindset. Maak je vooral niet druk over de eerste schooldag. Of je nu begint als brugklasser, naar een nieuwe school gaat of aan een nieuwe studie begint, het is allemaal nieuw. Laat alles op je afkomen en geniet van de nieuwe ervaringen.

2. Goede voorbereiding

Let bij het kopen van nieuwe schoolspullen niet alleen op het model, maar ook op het comfort. Neem bijvoorbeeld een ruime rugzak als schooltas, zodat het gewicht van je boeken verdeeld wordt over je schouders. Zo ben je niet alleen stijlvol, maar ook praktisch voorbereid.

3. Nieuwe mensen leren kennen

De eerste schooldag kan spannend zijn,

maar onthoud dat je klasgenoten hetzelfde ervaren. Stel jezelf open en maak nieuwe contacten. Dit is het perfecte moment om nieuwe vrienden te maken en je sociale kring uit te breiden.

4. Favoriete outfit tijdens je eerste Back to School dag

Niets boost je zelfvertrouwen meer dan je favoriete outfit. Trek iets aan waarin je je prettig en jezelf voelt. Stel een leuke outfit samen of ga een dagje winkelen om iets nieuws te scoren. Zo weet je zeker dat je straalt op je eerste schooldag voor een goede eerste indruk.

5. Plannen en organiseren

Plannen is de sleutel tot succes. Maak een overzichtelijke en duidelijke planning voor jezelf. Noteer alle belangrijke data in je agenda, zodat je geen proefwerken



of inlevermomenten over het hoofd ziet. Zorg dat je tijdens het leren niet afgeleid bent: leg je telefoon weg en focus je op je huiswerk.

6. Agenda in je telefoon

Je mobiele telefoon vergeet je nooit, maar je papieren agenda misschien wel. Geen probleem! Maak een screenshot van je rooster of zet je rooster in de agenda van je telefoon. Zo heb je je lesrooster altijd bij de hand en weet je precies waar je moet zijn.

7. Zet je wekker

Het is tijd om weer te wennen aan het vroege opstaan. Het kan verleidelijk zijn om langer in bed te blijven liggen, maar het is belangrijk om je dagelijkse ritme

terug te krijgen. Zet je wekker en, als je moeite hebt om op te staan, verander het standaard alarm in een vrolijk liedje. Voor je het weet, spring je uit bed!

8. Pimp je schoolspullen

Als je je verveelt tijdens de laatste week van de vakantie, gebruik dan de tijd om je schoolspullen te pimpen. Koop de leukste schoolbenodigdheden zoals een agenda, pennen en schriften en maak ze persoonlijk. Zo wordt het een feestje om naar school te gaan.

Met deze tips ben je klaar voor een geweldig schooljaar. Geniet van de laatste vakantiedagen en ga vol goede moed en enthousiasme het nieuwe schooljaar tegemoet. Veel succes!

Afvallen met *Ozempic*: goed idee of niet?

Het diabetesmedicijn Ozempic is de laatste tijd volop in het nieuws. Sommigen noemen het een wondermiddel bij het afvallen en de resultaten zouden spectaculair zijn. Mensen die snel en makkelijk willen afvallen, nemen dan ook steeds vaker hun toevlucht tot het diabetesmedicijn. Maar wat doet Ozempic precies? Welke risico's kleven eraan om het medicijn te gebruiken als afvalmiddel? En wat betekent de run op het medicijn voor patiënten met diabetes type 2 die zijn aangevozen op Ozempic? Prof. dr. Bastiaan de Galan geeft tekst en uitleg. Hij is hoogleraar Interne geneeskunde en internist gespecialiseerd in diabetes bij het Maastricht UMC+.



Semaglutide, beter bekend onder de commerciële naam Ozempic, is een medicijn dat mensen met diabetes type 2 gebruiken om hun bloedsuikerspiegel te verlagen. Het werkt in op de alvleesklier, de hersenen en de maag. Een van de effecten hiervan is dat je eetlust afneemt en voedsel langzamer wordt afgevoerd vanuit je maag. Het gevolg: je valt af. En snel ook.

Ozempic alleen verkrijgbaar op recept
Ozempic is alleen verkrijgbaar op recept van een arts. Het is dan ook in eerste instantie bedoeld voor mensen met diabetes type 2. Zij kunnen het middel innemen via een injectie. Voor mensen met diabetes is Ozempic een goed medicijn omdat het hun bloedsuikerspiegel stabiel houdt. Maar is het gebruik van Ozempic ook geschikt voor mensen met (fors) overgewicht of obesitas die snel gewicht willen verliezen?

Gezondheidsproblemen door obesitas
Prof. dr. Bastiaan de Galan begrijpt heel goed dat mensen met ernstig overgewicht (obesitas) soms ten einde raad zijn en willen afvallen. "Ook als dat betekent dat ze daarbij

geholpen kunnen worden door het gebruik van een middel dat daar eigenlijk niet voor bedoeld is. Vaak hebben deze mensen al heel veel pogingen gedaan om 'op een normale manier' kilo's kwijt te raken, zonder het gewenste resultaat," legt hij uit. "En we weten inmiddels ook dat obesitas allerlei gezondheidsproblemen met zich meebrengt zoals hart- en vaatziekten en problemen met de gewrichten. En dus willen we met zijn allen obesitas zo veel mogelijk voorkomen." Ozempic lijkt voor het behandelen van overgewicht daarom een soort van wondermiddel voor velen. Te meer omdat celebrities en influencers de eetlustremmende werking van het middel enorm aanprijzen op sociale media. Het gevolg: de hashtag #Ozempic werd een enorme hype op onder meer TikTok. En steeds meer mensen slagen erin om buiten het zicht van de farmacie en de overheid aan het middel te komen en er op eigen houtje mee te experimenteren.

Zo werkt Ozempic
Internist De Galan legt uit wat de werking is van het middel en waarom het zo populair is. "Het middel Ozempic wordt een keer per

week ingespoten. Het stimuleert de afgifte van insuline en remt die van glucagon (dat de omgekeerde werking heeft van insuline), waardoor de bloedsuiker daalt. Maar het zorgt er ook voor dat je sneller en langer vol zit. Daardoor heb je de hele dag veel minder trek in eten, ga je dus minder eten en val je af. Het nadeel: je komt er niet meer van af en moet het de rest van je leven gebruiken, anders val je weer terug op je oude gewicht." De arts pleit er mede om deze reden voor dat mensen die problemen hebben met hun gewicht naar de huisarts of een diëtist gaan om samen op zoek te gaan naar mogelijke oplossingen. "Mijn advies: probeer niet op een medicamenteuze manier af te vallen, al helemaal niet als het gaat om een beperkte gewichtsreductie omdat je een paar kilo's wilt afvallen. Ozempic is zeker geen quick fix als je snel een bikinibody wil. Alleen in het geval van overgewicht bij mensen met een sterk verhoogde BMI (Body Mass Index) kunnen deze middelen een duwtje in de juiste richting betekenen en verdere gezondheidsrisico's verlagen. Ook in die gevallen moet het gebruik van Ozempic echter altijd plaatsvinden onder begeleiding van een arts én in combinatie

met leefstijlaanpassing. Hieronder vallen bijvoorbeeld voldoende beweging en verantwoorde voeding. Medicatie kan een hulpmiddel zijn, maar de focus moet vooral liggen op het veranderen van gedrag met als doel een blijvende verandering in de leefstijl."

Hoe gevaarlijk is afvallen met Ozempic?
Net zoals alle andere medicijnen geldt voor Ozempic en voor de middelen die daarop lijken dat het serieuze medicijnen zijn, die ook bijwerkingen kunnen hebben. "Zo komen misselijkheid en braken veel voor. En soms veroorzaakt het medicijn galstenen of een ontsteking van de alvleesklier. Mede hierom is het niet aan te raden om zonder deskundige begeleiding gebruik te gaan maken van Ozempic als middel om af te vallen."

Tekorten aan het diabetesmedicijn
Doordat steeds meer mensen die niet ziek zijn Ozempic zijn gaan gebruiken om kilo's kwijt te raken, veroorzaakte de Ozempic-hype wereldwijd grote tekorten aan het medicijn en de prikpenen die nodig zijn om het middel te injecteren. De Galan: "Dat tekort is er nog steeds en heeft er in een aantal gevallen toe geleid dat patiënten die het middel echt nodig hebben, de medicatie niet meer konden injecteren. Zij zijn toen noodgedwongen moeten overstappen naar een variant van Ozempic in tabletvorm, die minder effectief is."

Ozempic is veilig voor diabetespatiënten
De Galan benadrukt dat Ozempic absoluut veilig is voor diabetespatiënten die het gebruiken onder toezien van een medisch expert. "Het is altijd mogelijk dat er bijwerkingen optreden, die we heel goed in de gaten houden. Bovendien is het is essentieel om altijd de voorgeschreven dosering te volgen."

Waarom elke kleine, dagelijkse *beweging* helpt

Prof. dr. Ton Lensen, hoogleraar Klinische fysiotherapie aan het Maastricht UMC+, en zijn collega Hanneke van Dijk, fysiotherapeute, leggen uit waarom je niet moet blijven zitten.



Kleine dagelijkse bewegingen zijn heel belangrijk. Te voet naar de winkel, de trap nemen, een blokje wandelen.

Ton Lensen: "Er zijn ontzettend veel voordelen voor lichaam en geest als je sport. Maar de norm van tweeënhalve uur per week matig intensief bewegen en twee keer per week intensief halen veel mensen niet."

Hanneke van Dijk: "Terwijl dat eigenlijk maar weinig is. Daarom is het belangrijk ook de rest van de week actief te zijn, op een lager niveau. Een maatje om het samen mee te doen, kan goed helpen. Kijk gewoon wat je kunt. Je hoeft geen sporter te worden, alles wat je kunt doen, helpt."

Ton Lensen: "Mensen die op de fiets naar het werk gaan, maar verder de hele dag zitten, denken dat ze goed bezig zijn. Terwijl een treinconductor die niet sport, maar wel de hele dag in de weer is, een gezonder leefpatroon heeft. Lang zitten heeft een negatief effect op de bloedsuikerspiegel en dat is een risicofactor voor diabetes. Dus kleine dage-

lijkse bewegingen zijn ook heel belangrijk. Te voet naar de winkel, de trap nemen, een blokje wandelen."

Hanneke van Dijk: "Sommige ouderen denken dat ze niet meer zo actief hoeven te zijn, bijvoorbeeld omdat ze vroeger veel hebben gesport. Maar juist voor hen is het misschien nog wel belangrijker om in beweging te blijven, want spieren die je niet gebruikt, verlies je uiteindelijk. En daarmee ook je zelfstandigheid. Ook voor zieke mensen is bewegen essentieel. Ik onderzoek nu hoe je patiënten meer kunt laten bewegen tijdens een opname. Soms weten mensen gewoon niet hoe belangrijk bewegen is. Veel oudere patiënten denken dat je moet rusten om te herstellen. Maar dat leidt juist tot spierverlies."

Ton Lensen: "Hoeveel je zou 'moeten' bewegen, hangt af van je leeftijd, geslacht, conditie en meer. 'Doe wat je kunt' is het beste advies."

Tips en adviezen

Kijk voor meer gezondheidstips op: gezondidee.mumc.nl

Essential Festival keert terug op het Gashouder terrein in Maastricht

Essential Festival staat voor de deur! Op 28 september 2024 gaat jong en oud los op de nummers van onder andere Snollebollekes, Radical Redemption, Sefa, Frenna, Jonna Fraser en Outsiders! Met de vier verschillende stages is er voor ieder wat wils en kan er worden gedanst tot in de late uurtjes. Uiteraard zijn er ook verschillende activiteiten en lekkere foodtrucks aanwezig om er een onvergetelijke editie van te maken.

Maastricht

Na 3 keer Oost-Maarland is het tijd voor een nieuwe locatie. Het centraal gelegen Gashouder terrein in Maastricht zal op 28 september omgetoverd worden tot een tropische jungle.

Nieuwe area's

Urban, dance en hardstyle artiesten zijn ook dit jaar weer aanwezig. Maar deze editie van Essential Festival is er een nieuwe hard techno en house area toegevoegd.

Ticketverkoop

De tickets verkopen als een speer! Met nog 1,5 maand te gaan, kunnen we wel zeggen dat Essential Festival 2024 gegarandeerd gaat uitverkopen! Ben er dus snel bij en haal nu jouw tickets via: www.essentialfestival.nl

Organisatie

Het evenement is toegankelijk vanaf 16 jaar en ouder. De organisatoren achter Essential Festival zijn E&A Events, 4PM Entertainment en D2D Projects.



Essential Festival te Oost-Maarland (2023) – Foto: Marc Verhees.

ESSENTIAL TROPICAL WILDLIFE
28-09-2024 MAASTRICHT
ESSENTIALFESTIVAL.NL

SNOLLEBOLLEKES
RADICAL REDEMPTION **SEFA**
FRENNNA **JONNA FRASER** **OUTSIDERS**
LIL KLEINE **SOUND RUSH**
TONY JUNIOR **VIEZE ASBAK**
THE DARK HORROR **ADRENALIZE**
DIKKE BAAP **DION VISSER** **PRIMESHOCK**
KETTING (LIVE) **BIG BENNY** **BRECC**
JOHN TANA **MC FLO** **LENA**

CARDINATION / D-VENN / FRANS THEUNISZ / NINA SANETTI
REMCO MORELLO / JSTN / INVATED / LOST MELODIES / BRAXX
ROSE RØX / BRENT NEW / RICK ROBLINSKI / SCOTT / PHANTOM

D2D projects EA 4PM ENTERTAINMENT

Vrijwilligers, we kunnen niet meer zonder...



In onze zorglocaties werken we nauw samen met vrijwilligers. Vrijwilligers die het leuk vinden om iets te kunnen betekenen voor onze bewoners. Of het nu gaat om samen een kopje koffie drinken, een praatje maken of tijdens grotere activiteiten meehelpen de bewoners naar beneden te brengen.

“Bijna alle ondersteuning is mogelijk. Vaak zie je ook dat vrijwilligers dit werk doen om zelf niet achter de geraniums te willen zitten”, aldus Ilona Romijn, coördinator vrijwilligerswerk bij Sevagram.

“Voor de vrijwilligers is het een manier om fit te blijven en gezelschap op te zoeken. Erbij horen... De kinderen van onze vrijwilligers zijn vaak druk met hun eigen huishouden waardoor deze groep mensen doordeweeks vaak alleen thuis zit. Met vrijwilligerswerk horen ze erbij, doen ze werk dat

zij leuk vinden en kunnen wij voor onze bewoners juist dat beetje extra aandacht geven”, vult Swenna Buddingh aan. Swenna is eveneens coördinator vrijwilligerswerk.

“Op onze website staan zo veel leuke verhalen van onze vrijwilligers. Waarom ze dit werk doen en wat ze ervoor terug krijgen. Het is voor ons allemaal hartverwarmend. Ik roep dan ook iedereen op om zich aan te melden als vrijwilliger”, betoogt Anita Cremers, coördinator vrijwilligerswerk.

Kijk op onze website voor de verhalen en de vacatures:

<https://werkenbijsevagram.nl/vrijwilligers> of scan de QR-code.





ACTIE!

geldig van maandag 12 augustus t/m zaterdag 24 augustus 2024

om je vingers bij af te likken

tegen inlevering van deze bon:

Mixed Grill

- 4 gegrilde kippenpoten **naturel**
- + 4 stokken kipsaté **naar keuze**
- + 400 gram kipkluijfjes **naar keuze**

samen voor:

13,99



tegen inlevering van deze bon:

Combi pakket

- 600 gram maaltijd **naar keuze**
- + 400 gram kip in saus **naar keuze**
- + 250 gram sajoer boontjes
- + **GRATIS** koeltas

samen voor:

14,50



Kippelingpan **€ 42,99**

± 8 pers. ± 2 kilo



Dönerpan **€ 41,99**

± 12 pers. ± 2 kilo



Alle pannen zijn ook in XXL variant verkrijgbaar. Inhoud x 3. Prijs x 3.

Ga voor het hele assortiment naar www.kippie.nl

Kippie Heerlen
Corio Center 10 A Heerlen
telefoon 045-2084252 - heerlen@kippie.nl

Kippie Maastricht
Brusselse Poort 36 Maastricht
telefoon 043-3272522 - maastricht@kippie.nl

Zomer in *Maastricht*

Kiki ziet het: mode en architectuur in het Stokstraatkwartier

Als je aan mode in Maastricht denkt, denk je aan fashionicoon Kiki Niesten. Heb jij haar nieuwe winkel 'Ik voor Iedereen' al bezocht? Wederom gelegen in de Stokstraat, in het Stokstraatkwartier. De winkel biedt een unieke combinatie van mode en architectuur. 'Ik voor Iedereen' is toegankelijk voor iedereen, zoals de naam al zegt, en vormt een ontmoetingsplek voor modeliefhebbers.

Scan de QR-code om te ontdekken hoe Kiki op het idee kwam voor haar nieuwe winkel.



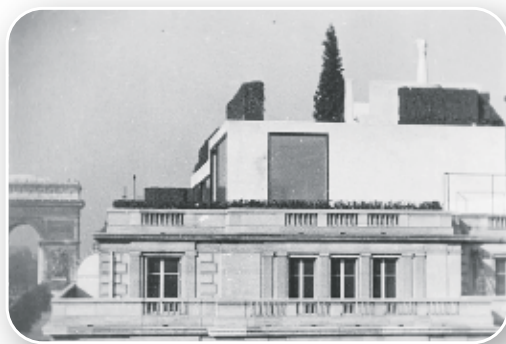
De zomervakantie is dan wel tot een einde gekomen, maar de zomer in Maastricht nog niet! De stad bruist nog van de activiteiten en bijzondere belevenissen. Van mode en architectuur tot culinaire hoogstandjes en unieke tentoonstellingen, er is voor ieder wat wils. Wij tippen een aantal leuke activiteiten en hotspots om dat vakantiegevoel nog wat langer vast te houden.

Ontbijten op bijzondere plekken

Verwen jezelf of verras een geliefde met een fijn ontbijt buiten de deur. En niet zomaar ergens bij je vaste stekkie, maar op een bijzondere plek als op een landgoed, in een oude fabriek of omringd door natuur. Start de dag goed met versgebakken brood van Limburgse granen of een rijkgevlude smoothiebowl. Ben je benieuwd naar de meest unieke locaties om te ontbijten? Scan dan de QR-code.



Evenementen die je niet wilt missen



Machine à Amuser | t/m 3 november

Deze tentoonstelling laat de unieke relatie tussen architect en opdrachtgever zien. De samenwerking van architect Le Corbusier, die bekend stond om zijn internationale stijl, en de excentrieke opdrachtgever Charles de Beistegui. Voor Beistegui ontwierp Le Corbusier een uniek penthouse aan de Champs-Élysées, gebouwd tussen 1929

en 1932. Dit penthouse was bedoeld als een speeltuin voor vermaak in plaats van een gewone woonruimte.

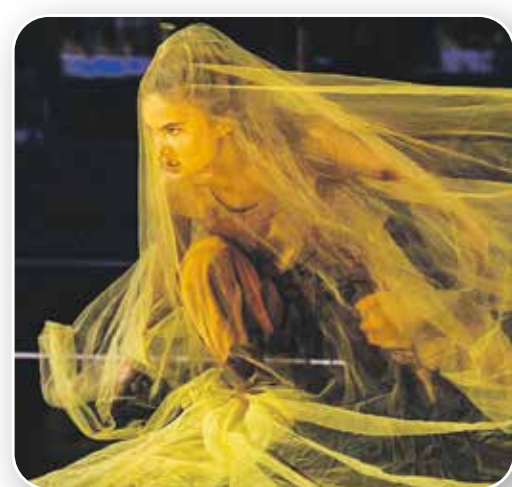
De basis van de expositie is het boek van Wim van den Bergh: Machine à Amuser. Bureau Europa vertaalt dit boek naar een expositie waarin de dynamische interactie tussen de modernistische architect en zijn flamboyante klant wordt belicht. Ook geeft de tentoonstelling een kijkje in het architectonische tekenproces met gedetailleerde reconstructietekeningen.

Festival Bruis | 30 augustus t/m 1 september

Het Sphinxkwartier wordt omgetoverd tot een bruisend mekka van muziek en gezelligheid. Festival Bruis is de plek waar je de sterren van morgen ontdekt. Van het indiefolk-duo The Brother Brothers tot de pop en alternatieve sounds van Sylvie Kreusch. Drie dagen lang geniet je van een gevarieerde mix van meer dan 30 acts, van je favoriete bands tot verrassende optredens met een compleet nieuwe sound. Bestel een fijn biertje en een lekkernij en geniet samen met je vrienden van de zomerse sfeer.



Pleasure, Art & Science Festival (PAS) | 6 en 7 september



Het Pleasure, Art & Science Festival (PAS) in Maastricht vindt dit jaar voor de negende keer plaats. Een bruisend tweedaags evenement dat de Universiteit Maastricht openstelt voor het publiek. Wat kun je verwachten? Een mooi gevuld programma aan onder andere wetenschappelijke lezingen, diverse genres muziek, boeiend theater en indrukwekkende kunst. Ook is er speciaal voor de kids een kinderprogramma, met robotwedstrijden, KidzColleges, clownsshow en dansende aardappels in de DJ Frietmachine! Dit festival biedt

voor jong en oud een unieke kans om kennis te maken met universitaire onderzoeken en kunst, alles in een feestelijke sfeer.

Een huis vol theater | 8 september

Vanaf september gaat het theaterseizoen bij Theater aan het Vrijthof weer van start! Een feestelijk begin van het cultuurseizoen dat wordt ingeluid met 'Een huis vol theater'. Op deze dag is in het theater een mix van toneel, dans, cabaret, muziek, en musical te bewonderen. Hier krijg je previews van aankomende voorstellingen in het



nieuwe seizoen, en ontmoet je nieuwe artiesten. Laat je verrassen door circusacts met Ralph Öllinger en Niek & Guy, hilarisch cabaret met Remy Evers en de opening van de vernieuwde Souterrainfoyer met concerten van Petra Herič, Wybe Zijlstra en Elany.

Ontmoet Bèr – Mosasaurus Experience | vanaf 18 augustus

Duik in de wereld van de Mosasaurus, met Bèr als dé ster! Het 10 meter lange (3d-geprinte) skelet staat hier in het middelpunt, met daaromheen een bijzondere tentoonstelling waarbij het lijkt alsof je in het tijdperk van het Krijt zit. De tijd van de subtropische Krijtzeë in Maastricht en Zuid-Limburg, zo'n 70 en 66 miljoen jaar geleden. Leer over de meest bijzondere details van de Mosasaurus: hadden ze schubben, welke kleur(en) hadden die schubben, hoe groot was een Mosasaurus, wat aten ze? Tijdens de Mosasaurus Experience kom je het allemaal te weten.



't Preuvenemint | 22 t/m 25 augustus

Culinair genieten op het Vrijthof met fijn gezelschap, livemuziek en een zomerse sfeer. Dit jaar is alweer de 41e editie van 't Preuvenemint. Met meer dan 30 gastronomische stands is dit 'De Grande Dame van de culinaire festivals' in Nederland. Verwonder je in de diverse smaakexplosies uit diverse keukens en geniet van een verfrissend drankje. En dat allemaal voor een goed doel, want de opbrengst gaat naar maar liefst 60 goede doelen!



40 JAAR
TRADITIE!

Galerie Sarough

ZOMERACTIE
17 T/M
24 AUGUSTUS
2024.

TAPIJTWASSERIJ EN REPARATIE

Tel. 043-72 00 157 • GSM 06-44 09 34 49

Bureau: Batterijstraat 47 • 6211 SG Maastricht

Attentie: Tijdens deze actie zijn wij niet op kantoor bereikbaar.

Wij zijn telefonisch altijd bereikbaar (ook zondags) - a.u.b. altijd afspraak maken!

Maandags tot zaterdags van 8:00 - 19:00 uur telefonisch bereikbaar

Laat uw tapijt professioneel wassen en repareren

reparatie:

- wij restaureren franjes, randen, brand- en slijtageplekken
- wij zijn specialisten voor antieke en hoogwaardige tapijten
- opspannen, opnieuw inknopen
- randen omwollen
- hardnekkige vlekken verwijderen
- herstel van doorgelopen
- herstel mot schade

wassen:

- kloppen, wassen, reinigen, terug vetten en impregneren
- wij wassen met de hand • mijten en motten verwijderen
- wij wassen met biologische wasmiddelen, zonder chemie
 - wij wassen tapijten, karpetten en vloerkleden
- wij zijn specialisten voor antieke en hoogwaardige tapijten
 - geen kleurverlies, wij frissen verkleuringen op
 - wij reinigen alle soorten van vlekken, bv. wijn, vet, bloed, haren van huisdieren etc.
 - garantie voor het elimineren van geuren



OPPERVLAKTE REINIGING

v.a **€ 5,90** per m²

ONZE ACTIE:

-50%

korting op reparaties!

Bij reparatie wassen wij uw tapijt gratis!

Maak een afspraak:

Wij komen ook graag vrijblijvend bij u langs.

Tel. 043-72 00 157

www.galeriesarough.nl

Wij halen/brengen uw kled **GRATIS** in heel Limburg!

NIEUW TAPIJT KOPEN: bij ons 75% korting
Inruilen van uw oud tapijt mogelijk!



3 tapijten wassen, 2 betalen!



Alleen bij reparatie:

€ 50,-

waardebon

*geldig t/m 24 augustus a.s.



www.werkenbijsevagram.nl

scan mij
en vind de
mooiste baan!



**Jouw
droombaan...
Daar zorgen
wij voor!**

Kom werken bij Sevagram!

Wil jij ook je eigen bioscoop creëren voor onze bewoners?

Of je nu een hele hoop ervaring hebt in de zorg of welzijn, net bent afgestudeerd, of zelfs nog helemaal geen zorgdiploma hebt:

Wij zijn op zoek naar jou!