

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:

ALLES VOOR KERST

**VOORUITBLIK
NAAR 2024**

DECEMBER 2023 | NUMMER 11

MAGISCH MAASTRICHT & KERSTSPECIAL

DE GEZELLIGSTE TIJD VAN HET JAAR

Terwijl we nog genieten van de warme herinneringen aan de zomer, koesteren we nu de gezelligheid rondom het knisperende haardvuur. De feestdagen naderen snel - Kerst staat voor de deur, en het aftellen naar deze prachtige tijd van het jaar is begonnen. Overal in huis zijn kerstversieringen te vinden, van mooie kerststukjes tot andere nostalgische kerstdecoraties die vanuit de zolder tevoorschijn zijn gehaald.

Samen verzamelen we rond de prachtig versierde kerstboom, omringd door cadeautjes, of zitten we aan een lange tafel voor een heerlijke avond vol gourmetten of fonduen. Daarnaast bieden Magisch Maastricht, de sfeervolle Maastrichtse winkelstraten en de verwarmde terrassen een fijne plek om te vertoeven.

Het gehele team van Maastricht Leeft wenst iedereen warme en vreugdevolle Kerstdagen en een gezond en voorspoedig Nieuwjaar. Laten we ook komend jaar weer veel leesplezier beleven!

**BEZOEK MAGISCH
MAASTRICHT NOG
T/M 31 DECEMBER**



IN DE EERSTE/JANUARI-UITGAVE VAN 2024:

**SCHOOLKEUZE '24/'25
VALENTIJN & CARNAVAL
EN: 1 JAAR MAASTRICHT LEEFT!**

OOK ADVERTEREN IN DE KOMENDE UITGAVE?

Wij adviseren u graag over de mogelijkheden.

Mail naar mail@randalesser.nl of bel: +31 (0)650 29 88 07

POWERED BY

RandalEsser
sales & media

Super Vleeshal
HÉNDRIKX
Smeermaas
Lanaken

Schitterende
**Kerst- &
eindejaars**
ACTIES zie pag. 5

ZIN IN EEN AVONDJE UIT?

PEPPERMILL
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+

COLOFON

Maanduitgave Maastricht Leeft!

DECEMBER 2023, nummer 11

Verspreidingsgebied:

Regio Maastricht: gehéél Maastricht met postcode 6211 t/m 6229.
Verder regio: Meerssen, Ulestraten, Moorveld, Bunde, Geulle, Eijsden, Gronsveld, Eckelrade, Noorbeek, Mheer, Banholt, Sint Geertruid, Cadier en Keer, Bemelen, Margraten, Scheulder, Ingber, Reijmerstok en Berg en Terblijt.
Dit is samen goed voor ruim 55.000 exemplaren.

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media
 en Edwin Philippens

Lay-out en vormgeving

BEE in Media, Landgraaf

Coverfoto

Jean-Pierre Geusens

Druk

Print Power Nederland, Melick
 Drukkerij Vorsselmans, Zundert

Uitgever

Randal Esser Sales & Media
 Van der Scheurstraat 109
 6413 VG Heerlen
 +31 (0)45 750 95 50
 +31 (0)650 29 88 07
 mail@randalessen.nl
 www.randalessen.nl



Copyright©2023 Randal Esser Sales & Media. All rights reserved.

De inhoud van dit blad is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend. Druk- en zetfouten voorbehouden

N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave.



Voorwoord



Beste lezer van Parkstad Leeft en Maastricht Leeft,

We zijn inmiddels weer aan het eind van het jaar 2023 aangeland. Tjonge jonge wat is dit jaar weer omgevlogen! Er was dan ook van alles te beleven op zowel mondiaal als nationaal en regionaal gebied. Laten we kort even terugkijken.

Terugblik

Hoe erg het ook klinkt, maar helaas ging het jaar 2023 veelal over oorlog en ellende. Nog steeds is de oorlog tussen Oekraïne en Rusland één van de meest besproken onderwerpen wereldwijd. En de ene oorlog is nog volop aan de gang of het andere conflict tussen Israël en Hamas steekt alweer de kop op. Kijken we op landelijk vlak dan is politiek toch wel één van de populairste thema's geweest die ons hebben beziggehouden. Na de val van kabinet Rutte IV als gevolg van onder meer het mislukt asielbeleid, de aardbevingskwesitie in Groningen en de toeslagenaffaire kregen de burgers de mogelijkheid op 22 november opnieuw hun stem te laten gelden tijdens de Tweede Kamerverkiezingen. Hoe hiervan het verloop wordt en welke gevolgen dit voor ons allen zal krijgen, zullen we komend jaar ervaren. Waar Parkstad Leeft en Maastricht Leeft zich voornamelijk mee heeft bezig gehouden, is het regionale nieuws, want dat is voor velen van ons net zo belangrijk, zo niet nog belangrijker dan de rest van de berichtgevingen. Ieder jaar proberen we zoveel mogelijk leuke en interessante artikelen te schrijven die telkens gerelateerd zijn aan de periode waarin de betreffende uitgaven uitkomen. Nog steeds krijgen we hele leuke, lieve en enthousiaste reacties van lezers, hetgeen ons de kracht geeft op deze voet verder te gaan.

Trots

Met trots willen we daarom nog even aanstippen dat Parkstad Maastricht inmiddels alweer 1 jaar verschijnt in Maastricht en omstreken en Parkstad Leeft haar 4-jarig jubileum heeft bereikt. Onze persoonlijke dank gaat hiervoor uit naar onze trouwe adverteerders, want zonder hen was het onmogelijk geweest u maandelijks te kunnen voorzien van dit mooie gratis huis aan huis magazine. Ons team zal er met veel plezier alles aan doen Parkstad Leeft en Maastricht Leeft ook dit jaar iedere maand weer met leuke en actuele items in de regio Zuid-Limburg op de deurmat te krijgen. We wensen jullie, behalve een gezond en prachtig nieuwjaar, heel veel leesplezier in 2024!

Team Parkstad Leeft en Maastricht Leeft!

Woordzoeker

Kerst en nieuwjaar

S	W	I	J	S	T	A	L	C	H	A	M	P	A	G	N	E
I	W	K	E	R	E	N	D	I	E	R	E	N	E	N	S	
D	E	N	E	I	E	D	K	E	R	K	E	T	E	N	E	
T	G	N	I	R	E	I	S	R	E	V	T	S	R	E	K	
S	A	E	K	N	S	M	O	R	E	E	O	A	I	G	E	
R	D	K	E	E	R	T	S	S	M	W	A	S	E	T	B	
E	S	N	I	E	S	T	G	R	E	H	R	Z	N	E	S	
K	R	E	P	A	M	E	U	E	N	J	E	U	T	E	N	
L	A	L	J	A	R	O	J	E	D	L	P	H	U	H	E	
A	A	L	N	T	G	R	L	T	L	A	L	M	P	V	E	
B	J	O	E	N	E	E	E	I	U	E	C	L	A	J	U	
T	W	B	G	E	G	R	G	N	H	A	O	H	B	L	W	
S	U	E	Z	N	O	H	R	E	S	D	E	I	T	N	P	
R	E	I	E	D	E	N	M	E	U	L	R	D	I	E	R	
E	I	L	E	I	U	W	J	R	T	K	E	A	A	A	E	
K	N	O	D	R	M	O	O	B	T	S	R	E	K	C	T	

- ARRENSLEE
- BETHLEHEM
- CADEAUTJES
- CHAMPAGNE
- ENGELENHAAR
- GEZELLIGHEID
- GOURMETTEN
- KERSTBAL
- KERSTBOOM
- KERSTDIS
- KERSTGEDACHTE
- KERSTMAN
- KERSTVERSIERING
- KRIBJE
- LAMPJES
- NIEUWJAARSDAG
- OLIEBOLLEN
- PIEK
- RENDIEREN
- RUDOLPH
- SNEEUWPRET
- STAL
- STERRETJES
- VUURWERK

Oplossing

PUZZEL MEE EN WIN!

Lekker shoppen bij Woonboulevard Heerlen.
 Doe mee door de oplossing van de woordzoeker van deze maand in te vullen en maak kans op 3 prijzen à € 50,- zodat jij lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

STUUR JE ANTWOORD VOLLEDIG MET NAAM, WOONPLAATS EN TELEFOONNUMMER VOOR 12 JANUARI 2024 NAAR: PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.NL



PUZZELWINNAARS

MEI-EDITIE MAASTRICHT LEEFT! DE JUISTE OPLOSSING WAS: "Kinderen zetten de schoen met een wortel voor Ozosnel"

De drie prijswinnaars van de cheques ter waarde van € 50,00 aangeboden door Woonboulevard Heerlen zijn:

- M. Peters, Maastricht**
- J. Ramakers, Bunde**
- P. Thomassen, Margraten**

IEDEREEN VAN HARTE GEFELICITEERD! DE WINNAARS WORDEN ZO SNEL MOGELIJK BENADERD VOOR HET IN ONTVANGST NEMEN VAN HUN WELVERDIENDE PRIJS.



HEERLERBAAN 233 | 6418 CE HEERLEN | 045-542 72 72 | INFO@EUROTEGEL.NL | WWW.EUROTEGEL.NL

Al meer dan 55 jaar uw specialist in **WAND- EN VLOERTEGELS**
 Ons assortiment is geschikt voor **IEDEREEN**, zowel jong als oud!

auping

Inizio & Adagio matras

2^e halve
prijs*

Geniet nu van fijn voordeel op je nieuwe matras. Bij aankoop van een Inizio of Adagio matras ontvang je namelijk het tweede matras voor de halve prijs.

Bekijk de voorwaarden online of in de winkel.

GASSE

SLAAPCOMFORT

Akersteenweg 60, Maastricht | gasse.eu



hij is er weer de eindejaarsactie!



27-12 t/m 30-12

50% korting
op e-bikes
en fietsen
van A-merken

ALTIJD
ACTIES!

www.aondestasie.nl

Fietspecialist Aon De Stasie



Fiets en E-bike specialist
Sphinxlunet 1, Maastricht.

De Wycker Revue

Geniet in de decembermaand van een theaterstuk in de prachtige straten van Wyck. Theatermaakster Inger van Eldik speelt in de Wycker Revue een greep uit haar Soloshow "Het is Tijd". Het winkelend publiek wordt uitgenodigd tot samenzang en gaat het verschil zien hoe het er aan toe gaat in een winkel in Amsterdam en in Wyck.

Maar De Revue wil ook een boodschap meegeven die in de huidige maatschappij goed van pas komt: "Nicht ärgern, bloss wundern" en dit wordt dan ook het slotlied samen met het publiek. Samen zingen staat centraal in de Wycker Revue...ons statement:

Zing dan, al zit je alles tegen, zing dan een lied,
Zing dan, bij winter, storm of regen, of bij verdriet.
Wordt het bestaan je als geheel, incidenteel, weer wat te veel
Mijn hemel, wring dan de tranen uit je keel.

Het "Wycker Revue Ensemble" nodigt het winkelend publiek zingend uit om naar het theater te komen. De liedjes zijn herkenbaar en makkelijk mee te zingen. Elke voorstelling duurt 20 minuten.

Kom jij ook kijken?

Onderstaand tref je een overzicht van de data, tijdstippen en locaties.

Tijdstippen zaterdag 16 en zondag 17 december:

Om 15.00: Aanvang voorstelling bij Het Waterpoortje
Om 16.00: Aanvang voorstelling bij De Percée
Om 17.00: Aanvang voorstelling Oeverwal

Tijdstippen donderdag 21 en vrijdag 22 december:

Om 18.30: Aanvang voorstelling bij het Waterpoortje
Om 19.30: Aanvang voorstelling bij de Percée
Om 20.30: Aanvang voorstelling Oeverwal

kijk voor meer informatie op:

www.wyck.nl/nl/discover/evenementen/kerst-markt/magisch-wyck-de-wycker-revue
en volg ons op social media @meet.wyck

Het verhaal van Maastricht verteld met producten
van lokale makers

MAASTRICHT VISITOR CENTER VANAF NU MAASTRICHT STORE



Foto Maastricht Marketing - Rowena Rutten

Het traditionele 'Mestreechs Volksleed' naast de stoffen eigentijdse 'Enne' tas van de jonge ontwerpster Iris Thijssen.

Wie vanaf nu het Dinghuis in Maastricht binnenstapt, zal het niet ontgaan dat het voormalige bezoekerscentrum een heuse transitie heeft ondergaan. Zo vind je er naast bezoekersinformatie over de stad nu de meest uiteenlopende producten van lokale makers. Zowel op culinair gebied met Blanche Dael koffie, wijnen vanuit de winddomeinen van de BOB Mergelland en vlaaipakketten van de Bisschopsmolen. Maar ook creatieve cadeaus waaronder borrelplanken van FoodWood die worden gemaakt van resthout van de Sint Pietersberg en handgemaakte kaarsen van de overblijfselen van de kaarsjes die in de kapel van de Onze Lieve Vrouwebasiliek worden gebrand. Neem snel een kijkje!

Goed om te weten!

De producten van Maastrichtse makers uit de Maastricht Store zijn ook online te vinden in de webshop via maastrichtstore.com.

Kleine Staat 1, 6211 ED Maastricht, Nederland



Super Vleeshal

HENDRICKX

Maaseikersteenweg 124
Smeermaas-Lanaken

T +32 (0)89 71 35 68

F +32 (0)89 71 82 16

E vleeshalhendrickx@hotmail.com



Feestvlees

- Feestgebraad** € 7,95/kg
(Filetrollade – uitbeende filet) Super mals en sappig
- Rosbief extra** € 15,99/kg
- Biefstuk extra** € 17,25/kg
vanaf 3 kilo
- Feestsoepvlees** € 9,95/kg
zonder been, extra mager
- Kalfsgehakt** € 8,45/kg
- Kalkoenfilet** € 9,95/kg
- Kalfsoester** (Tournedos) € 22,00/kg
- Konijnenbillen** € 9,99/kg
- Gevulde kalkoen** € 13,50/kg
Gevuld met gehakt, gedroogde pruimen en pistache (3 dagen op voorhand bestellen!)
- Westernsteak** € 2,65/stuk
- Ossenstaart** € 9,75/kg
- Rundstong** € 11,50/kg

Ook carpaccio bij ons te verkrijgen!

Van het huis

Oven klaar opwarmen in een feestelijk luxe aluminium bakje

Bereid door onze TOP kok! per portie

- Gebakken Rosbief** € 15,90/500g
met champignonroomsaus of peperroomsaus
- Gebakken Kalkoenfilet** € 13,90/500g
met champignonroomsaus of peperroomsaus
- Rundstong** € 17,45/500g
met champignon-tomatenroomsaus
- Varkenshaasje** € 12,49/500g
met champignonroomsaus of peperroomsaus

- Videe - koninginnehapje** € 12,00/kg

- Worstenbroodjes** € 1,75/stuk
met slagersgehakt
10 stuks voor € 15,00



Feestraamsoepen

- Tomatenroomsoep** € 7,99/L
- Aspergeroomsoep** € 8,49/L
- Bospaddestoelenroomsoep** € 8,49/L

Feest BBQ colli

- 5 souvlaki's
 - 5 gemarineerde kipfilets
 - 5 witte worsten
 - 5 gemarineerde halskoteletten
 - 5 köftes
- voor 5 personen € 28,90

VOORDEELCOLLI 1

- 1 kg biefstuk extra of entrecôte
 - 1 kg kalfsbraadworst
 - 1 kg halskoteletten
 - 1 kg gemengd gehakt
 - 1 kg kippenbillen
- 5 kg voor € 40.50

VOORDEELCOLLI 2

- 1 kg biefstuk extra
 - 1 kg kalfsbraadworst
 - 1 kg halskoteletten
 - 1 kg varkensstoofvlees
 - 1 kg gemengd gehakt
 - 1 kg kipfilet
- 6 kg voor € 52.50

VOORDEELCOLLI 3

- 1 kg entrecôte
 - 1 kg kipfilet
 - 1 kg filet-koteletten
 - 1 kg vleesribben
 - 1 kg gemengde braadworsten
 - 1 kg gyros of shoarma
 - 1 kg spaghetti gehakt
 - 1 kg varkensgebraad
- 8 kg voor € 72.50

VOORDEELCOLLI 4

- 1 kg biefstuk extra
 - 1 kg gemengd gehakt
 - 1 kg kalfsbraadworst
 - 1 kg soepvlees zonder been
 - 1 kg hespenlappen
 - 1 kg vers spek gesneden
 - 1 kg vleesribben
 - 1 kg gyros
 - 1 kg varkensstoofvlees
 - 1 kg kippenbillen
- 10 kg voor € 85.50

VOORDEELCOLLI 5

- 1 kg biefstuk extra of ros-bief
 - 1 kg kipfilet
 - 1 kg kalfsbraadworsten
 - 1 kg gemengd gehakt
 - 1 kg western steaks
 - 1 kg rondsstoofvlees
 - 1 kg wiener-of pragerschnitzel
 - 1 kg vleesribben
 - 1 kg rundshamburgers
 - 1 kg kippenbillen
- 10 kg voor € 89.50

Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele drukfouten.



GRATIS SAUZEN BIJ DE SCHOTELS:

1 persoon = 1 gratis saus • 2 of 3 personen = 2 gratis sauzen
vanaf 4 personen = 3 gratis sauzen

Zie website: www.supervleeshalhendrickx.be

Sleengrill-schotel

- Kalfslapje
 - Biefstuk gemarineerd
 - Varkenslapje
 - Kipfilet gemarineerd
 - Grillworstjes
- 350gr per persoon € 9,95



Fondue schotel

- Biefstukklokjes
 - Varkenshaasje
 - Fondue balletjes
 - kipfilet
 - Fondue worstjes
- 350gr per persoon € 9,95



Teppanyaki-schotel

- 1 souvlaki
 - 1 kalfslapje
 - 1 biefstuk
 - 1 kipfilet
 - 1 köfte
- 350gr per persoon € 9,95



Kinderschotel

- Mini gehaktballetjes
 - Mini hamburger
 - Mini worstjes
 - Mini brochet
- 250gr per kind € 4,99



Gourmetschotel

- Biefstuk gemarineerd
 - Varkenshaasje met spek
 - Mini hamburgers
 - Kipfilet gemarineerd
 - Gourmetworstjes
- 350gr per persoon € 9,95



Grillschotel

- 1 kipsaté
 - 1 varkenssaté
 - 1 mini-tournedos
 - 1 hamburger
 - 1 worst
- 350gr per persoon € 8,49



Griekse schotel

- 2 souvlaki's
 - Gyros
 - Köfte
 - Gemarineerde ribbetjes
- 350gr per persoon € 8,49



Openingsuren:

Woensdag, donderdag & vrijdag van 09u00 tot 17u00
Zaterdag van 09u00 tot 16u30
Zondag, maandag & dinsdag Gesloten

Let op!

Zondag 24 en 31 december zijn we **geopend** van 9u tot 15u.
Verlof van 1 t/m 9 januari 2024.
10 januari terug **OPEN**.

Bestellen: Voor een goede organisatie tijdens de feestdagen zijn we verplicht de bestellingen met Kerstmis **vóór 17 december** en liefst ook voor de eindjaar te ontvangen. 24 & 31 december worden **geen telefoon opgenomen!!!**



BELEEF EN DOE MEE.

SAMEN GEZELLIG GENIETEN.

De Wycker Revue

Voorstellingen
zaterdag 16 en
zondag 17 december

🕒 15.00 📍 Het Waterpoortje
🕒 16.00 📍 De Percée
🕒 17.00 📍 Oeverwal

donderdag 21 en
vrijdag 22 december

🕒 18.30 📍 Het Waterpoortje
🕒 19.30 📍 De Percée
🕒 20.30 📍 Oeverwal

Elke voorstelling duurt 20 minuten.

WYCK

Voor meer informatie, bezoek www.wyck.nl en volg ons op @meet.wyck

Opbrengst benefietavond Dress for Success overschrijdt alle verwachtingen: samen sterk voor het goede doel

RUIM € 14.500 VOOR DRESS FOR SUCCESS

[16 november 2023] – Na een hartverwarmende avond vol solidariteit en vrijgevigheid, heeft de benefietavond van Dress for Success Maastricht een recordbedrag van € 14.653 opgeleverd. De opbrengst komt ten goede aan alle mensen met een uitkering of een minimuminkomen die stappen willen zetten op weg naar economische zelfstandigheid, een stageplek of vrijwilligerswerk. Het geld wordt gebruikt om nog meer mensen te kunnen kleden en adviseren en ook de jongeren en starters op de arbeidsmarkt nieuwe kansen te bieden.

Gasten van de benefietavond werden getraakteerd op een modeshow, een veiling en een loterij. Het evenement vond plaats in buitenplaats Vaeshartelt onder het genot van een driegangendiner, een drankje en entertainment.

Modeshow

De modeshow bracht kleding tot leven die afkomstig was van genereuze donaties uit zowel het bedrijfsleven als particulieren. Bijzonder aan de modeshow was dat niet professionele modellen op de catwalk liepen, maar juist 'kleedkanten' en vrijwilligers van Dress for Success en als sluitstuk Annemarie Penn-te Strake. De voormalig burgemeester verscheen in een door Christian Lagerwaard ont-

worpen en beschikbaar gestelde jurk. De getoonde kleding werd via een blinde veiling te koop aangeboden.

Veiling

De veiling, strak geleid door Ramona Batta, bood een line-up van de meest prachtige items. Er werd goed en genereus geboden op o.a. een gastronomisch diner bij Château Neercanne, een gepersonaliseerd kunstwerk en een handtas van Max Mara.

Loterij

De loterij werd mede mogelijk gemaakt door veel ondernemers uit Limburg die geweldige prijzen beschikbaar hebben



Veilingmeester van de benefietavond Ramona Batta (r) overhandigt de cheque met het recordbedrag aan voorzitter Chantal Huynen (l)

Foto: Peter Müllenberg

gesteld. De gelukkige winnaars ontvingen cadeaupakketten en waardebonnen voor lunches en diners, wellnessdagen en leuke uitjes.

Persoonlijke verhalen

Op de avond waren ook 'kleedkanten' Laura Theunissen en Harriët Akwero aan het woord die hun persoonlijke ervaringen deelden met de aanwezigen. Ieder met haar eigen verhaal waarin de groei naar een nieuwe kans centraal staat. Zij vertelden hoe Dress for Success hen op de rit heeft gekregen, niet alleen door het

bieden van een nieuwe outfit, maar juist door het krijgen van meer zelfvertrouwen om de wereld aan te kunnen.

Dress for Success is zeer dankbaar voor alle vrijwilligers, ambassadeurs, sponsors en alle anderen die zich hebben ingezet om deze avond tot een grandioos succes te maken. Het ingezamelde geld zal een blijvend verschil maken in het leven van degenen die een nieuwe stap willen maken naar financiële onafhankelijkheid.

Praten met je puber over alcohol: 4 tips van alcoholexperts



Van 'zo erg is alcohol niet, mam' tot 'van zijn ouders mag het wel!'. Je hebt het als ouder vast allemaal gehoord. Heb jij ook pubers in huis en kan je wel wat tips gebruiken om het gesprek over alcohol aan te gaan? Hersenwetenschapper Erik Scherder en alcoholexpert bij Trimbos Ninette van Hasselt geven je in dit artikel 4 tips om het gesprek met je puber aan te gaan.

De puberteit kan een leeftijd zijn van onzekerheden en je niet altijd fijn voelen. Als je dan eenmaal ervaren hebt dat alcohol die vervelende gevoelens doet afnemen, wil je het de volgende keer heel graag weer. Alleen heb je steeds méér alcohol nodig om dat belonende gevoel te bereiken. Stoppen met alcohol wordt dan steeds moeilijker, omdat de ontwenning extra nare gevoelens met zich meebrengt. En het gevaarlijke is dat de rem op het drinken van alcohol bij pubers nog kan ontbreken. Daar ligt een belangrijke rol voor de ouders

1. Grenzen stellen helpt

Ninette van Hasselt, alcoholexpert bij het Trimbos Instituut: "De rem kan jij als ouder zijn door duidelijke grenzen te stellen en

afspraken te maken over alcoholgebruik. Het is dan ook niet slim om je puber thuis een eerste keer alcohol te laten proeven. Ouders denken misschien 'dan ben ik erbij om te kijken hoe mijn kind reageert'. Maar wat je dan eigenlijk doet, is de natuurlijke drempel weghalen om te gaan drinken. Hierdoor zullen ze ook eerder op andere plekken drinken. En drinken ze vaak meer."

2. Creëer een goed moment

Praten met je puber over alcohol is belangrijk, maar hoe doe je dat? Van Hasselt: "Iedere puber is natuurlijk anders. De kunst is om een goed moment te creëren waarop jouw kind zelf vertelt wat hem/haar/hen bezighoudt. Bij mij werkt bijvoorbeeld een ritje in de auto naar de woonboulevard. En je

zit naast elkaar en hoeft elkaar niet per se aan te kijken. Toon ook vooral interesse in waar je puber mee bezig is en wat hij met zijn of haar vrienden doet."

3. Boos worden werkt vaak averechts

Is het een keer misgegaan en komt je puber dronken thuis? Dan heb je al snel de neiging om boos te worden. "Laat je puber eerst de roes uitslapen en zeg dat jullie het er morgen over gaan hebben," zegt Van Hasselt. "Probeer je kind vooral mee te nemen in waarom jij het belangrijk vindt. En leg uit dat je de grenzen stelt uit zorg voor je kind. Niet om vervelend te zijn. Denk samen na over manieren om te voorkomen dat het nog een keer mis gaat."

4. Drink niet in het bijzijn van je kinderen

"Als je drinkt waar je kinderen bij zijn, op verjaardagen en 's avonds bij het eten, dan associëren zij alcohol al snel met gezelligheid. En dat begint al wanneer je kinderen klein zijn," zegt Van Hasselt. Scherder vult aan: "Als je toch een drankje wil doen, dan kan je dat beter doen wanneer je kinderen op bed zijn."

Meer nuttige informatie?

Meer tips over pubers en alcohol? Kijk de Nationale Ouderavond NIX18 terug op www.nix18.nl. Tijdens de avond zijn veel gestelde vragen van ouders beantwoord door de experts en krijg je een kijkje in de wereld van pubers.

Goedkoophaardhoutlimburg.nl nieuw in uw regio

Na jarenlang in diverse inkoopfuncties actief te zijn geweest heeft Edwin Zeegers begin dit jaar de stap genomen om als zelfstandige verder te gaan. Haardhout is sinds jaar en dag zijn passie, aangezien hij hier zelf zijn huis reeds twintig jaar mee verwarmt. 'Ons hout is écht droog', aldus Edwin. Hij geeft aan dat het vochtpercentage gegarandeerd onder de 18% ligt. 'Super belangrijk wanneer je graag in goede verstandhouding blijft met je buurman, want van veel rookontwikkeling wordt niemand blij.'

Wist u trouwens dat verwarmen met hout niet bijdraagt aan de opwarming van de aarde? Een boom neemt tijdens de groei CO₂ op en geeft zuurstof af, tijdens de verbranding is deze zuurstof weer nodig en komt de opgenomen CO₂ weer vrij, cirkel rond. Belangrijk hierbij is wel dat er sprake is van duurzaam bosbeheer, vandaar dat goedkoophaardhoutlimburg uitsluitend haardhout verkoopt van duurzame afkomst. Zijn bedrijf biedt ovengedroogd berken-beuken- eiken- en essenhout aan. 'Ik heb met name berkenhout ingekocht. Een groot voordeel van berkenhout is namelijk de hoge warmte afgifte en zeer schone verbranding. Er is weinig zuurstof voor nodig en het voorkomt hiermee vervuiling van je kachelruitjes en het rookkanaal'. Hout kopen via Edwin biedt een groot aantal voordelen; hij levert GRATIS binnen een straal van 15 km vanuit Geulle en doordat het hout is gestapeld in een palletkrat zou deze zelfs tot in uw garage neergezet kunnen worden.

Bij het plaatsen van uw bestelling telefonisch via 06 - 53 10 77 81

of via de website www.goedkoophaardhoutlimburg.nl kunt u de dag van levering en een tijdblok doorgeven. 'Alles voor een tevreden klant', zegt hij vrolijk.

Goedkoophaardhoutlimburg is een aanwinst voor iedereen die zijn kachel graag goed en verantwoord ziet branden. Goedkoophaardhoutlimburg.nl dan zit u er warmpjes bij.



Geluk is altijd in beweging, altijd onderweg en het enige wat je kunt doen is het spoor volgen...

mabs4.0

... geniet van de reis en van elkaar

Wij wensen jou en allen die je dierbaar zijn hele fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2024

www.mabs40.com



De plek voor uw écht droog haardhout!

- ✓ In de regio gratis aan huis geleverd
- ✓ Betalen bij levering

Edwin Zeegers
Hussenbergstraat 7 Geulle
06 -53 10 77 81



www.goedkoophaardhoutlimburg.nl

Move4Vitality, wat is het?

Move4Vitality is een app die fysiotherapeuten en hun cliënten helpt tijdens de behandelingsperiode of daarna om 24/7 met een gezamenlijk programma te werken aan de vooruitgang van de aandoening.

Hoe werkt het?

De fysiotherapeut spreekt met u een aan de aandoening gerelateerd oefenprogramma af voor bijvoorbeeld etalagebenen, COPD of artrose (zie scherm 1). U krijgt van Move4Vitality een activiteitenhorloge (scherm 2) dat continue registreert welke oefeningen door u zijn gedaan (scherm 3). U geeft dagelijks aan het eind van de dag aan wat de vermoeidheids- en pijnscores waren bij de oefeningen (scherm 4). De fysiotherapeut heeft de gelegenheid om u, als de scores daartoe aanleiding geven, bij te sturen (scherm 5). Daarmee werkt u dus dagelijks in uw eigen omgeving en op momenten dat het u uitkomt aan uw herstel.

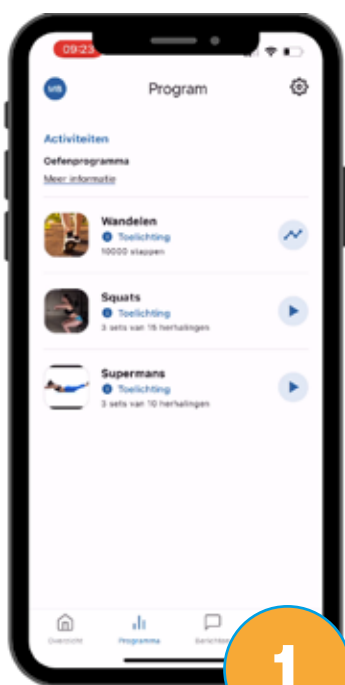
Voor wie?

Het aantal behandelingen bij een fysiotherapeut is beperkt. Maar de aandoening die u heeft, is van langdurigere aard en soms zelfs permanent. Dan is het toch nodig dat u actief aan herstel blijft werken of daardoor kunt voorkomen dat de aandoening verergert. Met Move4Vitality kan dat dan nog steeds met de fysiotherapeut op de achtergrond. Hij kan monitoren welke activiteiten u verricht en hij beoordeelt of die passend zijn in uw geval. Daar waar nodig kan hij actief met u communiceren en bijsturen. Hiermee hebt u dus eigenlijk permanente ondersteuning van uw eigen fysiotherapeut.

Hoe verkrijgbaar?

Informeer bij uw fysiotherapeut of hij dit wilt ondersteunen. Als hij dat wil, zal hij een voor u op maat gemaakt oefenprogramma samenstellen. Daarna kunt u hiermee al voor 1 euro per dag aan de slag.

www.move4vitality.nl



1



4



2



3



5



Roelof van der Westen
Gezondheidswetenschapper

Mijnbeweegcoach, wat is het?

Mijnbeweegcoach maakt gebruik van de Move4Vitality app. Het verschil zit erin dat nu niet een fysiotherapeut op de achtergrond meekijkt, maar een ervaren beweegcoach. Ook hij zal u met de Move4Vitality app begeleiden in uw streven naar maximale vitaliteit.

Voor wie?

Mijnbeweegcoach is voor iedereen die aan z'n eigen vitaliteit wil werken en daartoe een aantal keren per week, en soms zelfs iedere dag, oefeningen wil doen om dat te bereiken. Dat kan variëren van een aantal keren per week een minimaal aantal stappen zetten (wandelen) tot oefeningen die helpen bij bijvoorbeeld traplopen of opstaan. Oefeningen waarvoor geen bezoek aan de fysiotherapeut nodig is maar die wel nodig zijn om vitaal te blijven. Om ook hier te voorkomen dat u oefeningen doet die een averechts effect hebben kijkt, net als bij Move4Vitality, een beweegcoach over uw schouder mee die u eventueel daarbij kan begeleiden of corrigeren.

Daarnaast is het gebruik maken van mijnbeweegcoach voor veel mensen een aansporing om de noodzakelijke oefeningen ook met voldoende regelmaat te doen. U krijgt dus een professionele begeleider die op de achtergrond meekijkt naar de effecten van uw oefeningen en die, waar nodig, bijstuurt.

Hoe verkrijgbaar?

Vanzelfsprekend krijgt u, indien u dat wenst, van ons een Garmin activiteitenhorloge dat uw activiteiten registreert en doorgeeft aan de beweegcoach. U kunt hiervan ook gebruik maken als u zelf al een horloge hebt dat al deze activiteiten registreert. Meer daarover leest u op www.mijnbeweegcoach.nl. Daar kunt u dan ook de keuze maken of u van een abonnement met Garmin activiteitenhorloge gebruik wilt maken. Meedoen met mijnbeweegcoach.nl kunt u al voor 1 euro per dag. Daarvoor krijgt u, zoals genoemd, professionele begeleiding van een coach op afstand.

Geïnteresseerd?

Ga naar www.mijnbeweegcoach.nl.





*Mijn **BEWEEGCOACH**
houdt mij **VITAAAL**
met **Move4Vitality***

Nu 1e MAAND GRATIS

mijnbeweegcoach.nl



Kerstdiner voor 4 personen



Voorgerecht

Frisse garnalencocktail

De garnalencocktail met Hollandse garnalen en ouderwetse zelfgemaakt cocktailsaus. Kan het makkelijker? Kan het lekkerder? Wanneer je de beste kwaliteit Hollandse garnalen koopt, heb je met de garnalencocktail altijd een succes in handen!

Ingrediënten:

- 750 gr ongepelde Hollandse garnalen
- 1 citroen
- 200 ml mayonaise
- 4 blaadjes botersla
- 1 tabasco naar smaak
- paprikapoeder
- 2 ketchup
- 4 ronde schijfjes citroen
- 1 el whisky
- 4 takjes peterselie ter garnering
- zout en witte peper

Bereidingswijze:

Maak eerst de cocktailsaus. Dat kan ook al een dag van te voren - al is het echt in no time klaar. Spatel de mayonaise, tabasco, ketchup, whiskey, een snuf zout, wat (witte) peper en het sap van een halve citroen door elkaar. Proef of je nog wat wilt aanpassen. Was en droog (!) de slasoort die je gebruikt goed. Bewaar mooie grote blaadjes voor de garnering.

Serveer de garnalencocktail het liefst in een mooi cocktailglas zoals deze, maar als je die niet hebt, kan een wijnglas ook prima dienst doen. Snijd sla die je over hebt heel fijn. Meng nu de sla en garnalen met de saus (hou een beetje saus achter) en verdeel ze over de glazen en slakommetjes. Garneer elk glas met een laatste lepel saus en een snufje paprikapoeder. Zet een schijfje citroen op de rand en garneer lekker ouderwets met een takje peterselie.



Met de Kerst willen we allemaal lekker eten, maar tegelijkertijd ook weer niet te lang in de keuken staan om zolang mogelijk gezellig met elkaar aan tafel te zitten. Je kunt kerstdiners uitgebreid organiseren, terwijl een eenvoudigere aanpak net zo lekker en gezellig kan uitpakken.

Wij zochten voor jou een combinatie van heerlijke kerstgerechten die vrij snel op tafel getoverd zijn.

Hoofdgerecht

Knien in t zoer (Konijn op Limburgse wijze)

Bij wie stond vroeger tijdens de kerst geen 'knien' op tafel? Een ouderwets overheerlijk recept op Limburgse wijze. Serveer je gasten eens een traditionele Limburgse maaltijd met Konijn op Limburgse wijze. Heerlijk konijn in een zoete saus met volop kruiden.

Ingrediënten:

- 750 ml Azijn
- 3 Uien
- 4 Laurierblaadjes
- 5 Kruidnagels
- 75 g Roomboter
- 250 g Appelstroop
- 600 g Ontbijtkoek
- 4 Konijnenbouten
- 250 ml Water
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Zet het konijn minimaal 24 uur van tevoren in de marinade. Bewaar de afgesloten pan in de koelkast of buiten als het buiten koud genoeg is. Laat 's ochtends de konijnenbouten uitlekken in een vergiet. Dep ze droog met keukenpapier of een schone theedoek. Verhit boter in een grote braadpan en bak de konijnenbouten kort op hoog vuur tot ze rondom bruin zijn. Bestrooi de bouten met zout en peper en voeg dan de uien toe aan de pan. Bak deze mee op laag vuur. Voeg laurierbladeren, kruidnagels, appelstroop (naar smaak) en 3 sneetjes ontbijtkoek toe. Roer alles goed door tot alle ingrediënten opgelost zijn en de saus goed heet is. Voeg eventueel een beetje water toe als de saus te dik is. Laat het geheel op een klein pitje sudderen tot het vlees iets loslaat van het bot. Maak de saus af op smaak met zout, eventueel port of madeira of andere rode wijn en bind met allesbinder of aardappelmeel. Zorg dat de saus niet te dik wordt. Voeg op het laatst een scheutje azijn toe als de saus te zoet is.

Serveertip:

Serveer bijvoorbeeld met aardappelpuree of frietjes en gestoomde groenten.



Nagerecht

Appel Crumble

Een lekkere appelcrumble als toetje is altijd goed! Wij zijn dol op de combinatie van warm fruit en zoet kruimeldeeg. Met een bolletje ijs of een flinke toef slagroom erbij is het helemaal feest. Zelf appelcrumble maken is echt heel eenvoudig. Aan dit appelcrumble recept hebben we nog wat hazelnoten toegevoegd voor een extra bite. Je kan dit appelcrumble toetje ook in eenpersoons bakjes maken, maar zo'n grote schaal vol is ook heel fijn. Opscheppen maar!

Ingrediënten:

- 5 appels (bijv. Jonagold)
- 50 gr hazelnoten
- 30 gr rozijnen
- 75 gr koud roomboter
- 75 gr zelfrijzend bakmeel
- 50 gr havermout
- 75 gr suiker
- 1 el kaneel
- Snufje zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden (hetelucht).

Schil de appels en snijd ze in stukken. Niet te groot, maar ook zeker niet te klein. Wij snijden één appelpartje in drieën. Verdeel de kaneel en één eetlepel suiker over de appeltjes en roer even om. Voeg vervolgens de hazelnoten en de rozijnen toe en laat de smaken goed op elkaar inwerken.

Bereid in de tussentijd het kruimeldeeg. Snijd de boter in blokjes en doe deze in een kom. Voeg het zelfrijzend bakmeel en de suiker toe en meng dit door elkaar. Het deeg moet geen massa worden, maar allemaal losse kruimels. Dit doe je door het deeg een beetje tussen je handen heen en weer te wrijven. Als laatste voeg je de havermout toe en meng dit even goed door de kruimels.

Verdeel de appeltjes over een ovenschaal en kruimel het deeg over de appels heen. Bak de crumble in 30 minuten af in de voorverwarmde oven. Serveer de appelcrumble met ijs of slagroom.



Eerste schetsen herinrichting brouwerijterrein Brand

Op 21 november 2023 zijn de eerste schetsen van de herinrichting van het brouwerijterrein in Wijlre met de bewoners van het Limburgse dorp gedeeld. De kenmerkende historische panden blijven in het ontwerp vanzelfsprekend fier overeind staan en zullen de bakens zijn waaromheen de nieuwe inrichting van het terrein vorm krijgt. Typische Brand iconen als het proeflokaal in de pastorie, het rode gebouw, de koeltoren en 't Kelderke; stuk voor stuk krijgen ze een prominente plek in het nieuwe ontwerp waarbij goed gekeken wordt naar hoe het vroeger was. Met ruimte voor de unieke natuur in het Geuldal, recreatie en samenzijn. En dit alles onder het genot van een glas vers gebrouwen speciaalbier uit het nieuwe brouwhuis.

Olivier Plooi, eindverantwoordelijk voor de Brand Brouwerij: "In de loop der tijd is het huidige brouwerijterrein door de groei van Brand een lappendeken geworden met gebouwen die vooral functioneel waren maar minder fraai voor het aangezicht. Juist die charme van het eerste uur gaan we weer in oude luister herstellen. We willen met het nieuwe brouwerijterrein echt van meerwaarde zijn voor Wijlre. Het moet een geliefde ontmoetingsplek worden voor zowel bewoners als bierliefhebbers van buiten".

Onlosmakelijk verbonden

Brand is met de herinrichting van het brouwerijterrein niet over één nacht ijs gegaan. In aanloop naar het ontwerp is uitvoerig met de gemeente, de provincie en bewonerscollectieven gesproken. Het ontwerpteam van HeusschenCopier Landschapskracht uit

het naburige Gulpen heeft vervolgens een ruimtelijke vertaalslag gemaakt wat heeft geresulteerd in het voorlopige schetsontwerp dat vandaag is gepresenteerd. Hierbij is niet alleen naar het brouwerijterrein gekeken maar juist ook hoe het geheel opgaat in het glooiende Geuldal met scherp oog voor het dorpsaangezicht. De toegang tot het heuvelland, de brouwerijstraat en zicht op het kasteel zijn ook allemaal meegenomen in het ontwerp dat er nu ligt.

"Brand en Wijlre zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hier ligt het fundament; de wortels van de geliefde brouwerij zijn diep in de Limburgse grond verankerd. Het dorp en de brouwerij zijn echt vergroeid met elkaar. Met het ontwerp hebben we die bijzondere band

willen versterken door gebruik te maken van het authentieke en industriële karakter van de brouwerij maar dan in de natuurlijke setting van het Geuldal", aldus Mark Proosten van HeusschenCopier Landschapskracht die het ontwerpproces heeft geleid. "Het is aan de inwoners van Wijlre en liefhebbers van Brand om te bepalen of we daarin zijn geslaagd".

Frisse blik

Naast respect voor het verleden is in het ontwerp met een frisse blik gekeken naar het heden en de toekomst. Doorkijkjes van vroeger worden weer vrijgemaakt zodat andere mooie gebouwen in het dorp beter zichtbaar worden en bewoners het Geuldal weer in kunnen kijken. Ook wordt met maatschappelijke

lijke opgaves, zoals de hoogwater problematiek, rekening gehouden en in samenwerking met gemeente en waterschap gezocht naar creatieve oplossingen die het terrein te bieden heeft. Delen van de huidige brouwerij worden waar mogelijk bewaard en opnieuw ingezet, zoals de kelder van het brouwhuis welke getransformeerd kan worden tot een waterpartij. Op de plek waar nu vergistingstanks staan komen grote populieren waardoor natuur en bebouwing in elkaar opgaan. Een van de andere ideeën is om in bestaande kelderruimtes plek te creëren voor 'vertical farming'. En uiteraard komt er ook een plein of terras waar mensen samen kunnen zijn en kan er genoten worden van Limburgse lekkernijen in de inpandige brasserie. En misschien nog wel het allerbelangrijkste is dat het nieuwe brouwhuis waar brouwmeester Niels Reichardt en z'n team de Brand speciaalbieren brouwen helemaal tot z'n recht komt. Brand en het brouwerijterrein draait straks volledig op hernieuwbare energie.

Werk in uitvoering

Voordat de gepresenteerde schetsen werkelijkheid worden moet er nog veel gebeuren. Alle gebouwen die het zicht op de oorspronkelijke contouren onttrekken moeten worden ontmanteld en afgebroken. De eerste stappen zijn hiervoor al gezet. Naar verwachting begint in 2025 de opbouw en is het doel om in 2026 het nieuwe brouwerijterrein voor het publiek open te stellen. Tijdens de werkzaamheden blijven het Proeflokaal en het nieuwe brouwhuis volledig operationeel en zijn gasten meer dan welkom om van de Limburgse gastvrijheid te genieten.



Argentijns Azul al 11 jaar "buitenplaats" van Eijsden-Margraten

Bouwt u "een steentje" mee voor Abrazo Amigo's?



De inwoners van het Argentijnse Azul kennen Banholt en Eijsden-Margraten. De meesten zijn er nooit geweest maar zijn erg verguld met de ondersteuning in hun moeilijke leven. Niet voor niets kwam de Argentijnse ambassadeur in Nederland na zijn benoeming al snel naar Eijsden-Margraten. De stichting Un Abrazo Para Los Amigos, gevestigd in Banholt, voert nu een actie voor betere huizen en opvang in Azul onder het motto "Bouw mee".

Heel veel woningen in Azul zijn niet water- en winddicht. Wij zouden het "krotten" noemen. We gunnen de mensen daar een menswaardig bestaan. De stichting zorgt ervoor dat elke cent goed terecht komt. Oprichter en voorzitter Math Roijen reist jaarlijks op eigen kosten naar Azul om alle bestedingen te controleren en te verantwoorden aan de donateurs.

De stichting ondersteunt onder andere 113 kinderen met geld voor studieboeken, schoolkleding en aanverwanten, een dag- en nachtopvang voor 60 enkel- en meervoudig gehandicapte kinderen, een peuter/kleuterschool voor 80 kinderen, een peuter/kleuterschool voor 250 peuter/kleuters en bakkerij-grootkeuken Banholt, waar prijsvrien-



delijke maaltijden worden bereid voor de allerarmsten. De stichting doneert alleen geld voor bouwmaterialen, onder de

voorwaarde dat de bouwers hun arbeid vrijwillig verrichten. Er is gelukkig veel onderlinge hulp.

Actie "Bouw mee"

De actie "Bouw mee" is bestemd voor de aankoop van bouwmaterialen voor het opknappen (lees: regen- en winddicht maken) van huisjes van ondersteunde gezinnen. Er is inmiddels € 6.310 euro gestort. We streven ernaar elk jaar twee huisjes te renoveren.

U kunt kiezen uit de volgende bijdragemogelijkheden:

- 1 zak cement € 8,10
- 1 ½ kub zand € 17,68
- 125 betonblokken € 16,50
- 11 dakplaat 12x3 m2 € 52,40

U kunt bijdragen via bankrekening NL92RAB00307075664 of NL66ABNA0545428432 t.n.v. Un Abrazo Para Los Amigos, onder vermelding "Bouw mee".

Un Abrazo Para Los Amigos is een ANBI-stichting, waardoor donaties onder voorwaarden volledig aftrekbaar zijn.

Voor meer informatie of bijzondere projecten kunt u contact opnemen met Math Roijen: mathroijen@hotmail.com, telefoonnummer 043 - 851 90 14.

www.abrazoamigos.nl, info@abrazoamigos.nl

Tip: blijf op de hoogte en abonneer u op de halfjaarlijkse nieuwsbrief.

Domino's
T/M 31 JANUARI 2024

GRATIS PIZZA

1 + 1

bij afhalen

CODE: 90904

Bestel de deal nu in onze app

Alleen geldig in deelnemende vestigingen. Wijzigingen of toevoegen van ingrediënten kan extra kosten met zich meebrengen. Niet geldig i.c.m. andere aanbiedingen en actiepizza's.

KERST EXPRES
VANAF 9 DECEMBER 2023

INFO EN TICKETS: WWW.MILJOENENLIJN.NL
STATIONSTRAAT 22, SIMPELVELD (ZUID-LIMBURG)

MILJOENENLIJN

Rd4
Bedrijvenservice

Containers voor ondernemers

- ✓ Scherpe tarieven
- ✓ Tot 10% korting
- ✓ Gratis plaatsing
- ✓ Geen milieu- of brandstoftoeslag

Droomboulevard bij Woonboulevard Heerlen

Sluit je ogen eens. En, wat zie je? Een nieuwe eetkamertafel, de omgetoverde prinsessenslaapkamer voor je kleindochter of het opgeknapte buurthuis? Dan is dit het moment om er écht werk van te maken.

Soms blijft het bij dromen, omdat het er gewoonweg even niet in zit. Of omdat een droomproject een flinke investering kan zijn. Durf tóch te dromen, want wie weet wordt jouw droom werkelijkheid. Want tijdens Droomboulevard laat Woonboulevard Heerlen de mooiste interieurdromen uitkomen!

Droom & Win

Wil je meedoen en een droom laten realiseren door Woonboulevard Heerlen?

Ga naar www.woonboulevardheerlen.nl/droom en stuur jouw droom voor jezelf óf voor een ander in. Meedoen aan deze winactie kan tot en met maandag 11 februari 2024 en enkel door het deelnameformulier volledig in te vullen. We nemen persoonlijk contact op met de winnaars per e-mail.

DROOMBOULEVARD
Woonboulevard maakt dromen waar!

woonboulevard heerlen inspireert

Stress met de feestdagen?

Zo hou je alle ballen in de lucht!

Stress voor de feestdagen. Het lijkt onvermijdelijk. Maar alle ballen in de lucht houden lukt juist veel beter als je ontspannen bent. Hoe blijf je jouw feeststress de baas dit jaar? Medisch maatschappelijk werkers Francis Soumete en Bo Limpens van het Maastricht UMC+ hebben wel een paar tips.

"Veel mensen verwachten te veel van zichzelf in de aanloop naar de feestdagen in december. Bovenop je dagelijkse werk en bezigheden moet je immers allerlei tijdrovende voorbereidingen treffen om de feestdagen voor je gezin en gasten extra sfeer, feestelijk en mooi te maken. De stress die je dan ervaart, komt vaak door je eigen manier van denken", weet Francis Soumete.

Verstikkende tradities

Het hoeft niet allemaal zoals 'het hoort', want wie bepaalt dat? Tradities mogen gerust doorbroken of veranderd worden. Vraag je dus altijd af of je bepaalde dingen echt graag zelf zo wilt, of dat je denkt dat anderen het zo van jou verwachten. "En accepteer gewoon dat niet alles perfect hoeft te zijn", adviseert Bo Limpens. "Als jij ontspannen bent, is de sfeer voor jouw huisgenoten en gasten ook veel leuker. Zelfs als die zelfgebakken taart die jij in je hoofd had helemaal niet op tafel komt."

Zo voorkom je feeststress:

- Denk tijdig na over geschenken en haal ze alvast in huis vóór de kerstdrukke.
- Geef tijdig alle gezinsleden en gasten een aantal eigen taken en accepteer

dat ze die op hun eigen manier en moment uitvoeren. Geef ze hun eigen verantwoordelijkheid en laat het zelf los.

- Laat ieder gezinslid lekker zijn/haar eigen lievelingskleden dragen. Dat voelt beter.
- Hou het kerstmenu simpel: gezellig samen in alle rust bij elkaar zijn smaakt beter dan culinaire hoogstandjes met stress-saus.
- Koop niet meer dan nodig is. Etenswaaren die je 'als extra reserve' koopt, blijven toch altijd over en zijn bovendien slecht voor je lijn, want weggooien is dan toch weer zonde ...



Zo voorkom je een vol gevoel met de feestdagen

Tijdens de feestdagen heb je wellicht een uitgebreid diner op de planning staan. Grote kans dat je achteraf een overvol gevoel hebt. Hoe kan het dat je toch kunt blijven dooreten? De diëtisten van het Maastricht UMC+ geven uitleg en tips. 'Vol zitten' na het eten van een maaltijd heeft alles te maken met het verzadigingscentrum in je hersenen. Dat zorgt

ervoor dat je je verzadigd voelt na een maaltijd, terwijl het hongercentrum, dat zich ook in de hersenen bevindt, ervoor zorgt dat je trek krijgt wanneer je lichaam energie nodig heeft. Als je eet, komt de voeding via je maag in je darmen terecht. Dat zorgt voor allerlei signalen naar het verzadigingscentrum. Die signalen zijn echter relatief zwak. Dit betekent dat ze

makkelijk te beïnvloeden zijn door gedachten of sociale factoren, zoals bijvoorbeeld eetgewoontes of de gezellige sfeer aan de feesttafel. Dit verklaart waarom je toch door kunt eten terwijl je lichaam aangeeft dat je vol zit. Wil je toch een beetje maat houden in de decembermaand? Eet dan kleine porties, zeker als je alles van de feesttafel wilt proeven.

Draag een vuurwerkbril!

Kijk je al uit naar het vuurwerk op oudejaarsavond? Let dan wel op! Want ondanks de strenge vuurwerkregels vallen er elke jaarwisseling gewonden. Denk je veilig te zijn door zelf geen vuurwerk af te steken? Schrik dan niet: veel vuurwerkslachtoffers zijn juist omstanders. Draag daarom altijd een vuurwerkbril! Ook als je zelf geen vuurwerk afsteekt.

Schadelijk voor hart en longen

Wist je dat vuurwerk ook schadelijk kan zijn voor je hart en je longen? Prof. dr. Onno van Schayck, hoogleraar Preventieve geneeskunde Maastricht UMC+, legt bij de

Universiteit van Nederland uit waarom vuurwerk een sluipmoordenaar is. Bekijk het filmpje via het YouTube-kanaal van de Universiteit van Nederland, zoek op 'hoe ongezond is vuurwerk'.

Makkelijke feestmenu's

Zit je ook met je handen in het haar over wat je je familie en vrienden dit jaar moet voorzetten tijdens de feestdagen? Geen paniek! Op de gezondidee-website zijn tal van heerlijke feestmenu's te vinden. Zo is er een stressvrij kerstmenu, een menu met een Limburgs tintje en een menu voor grote groepen, om er maar een paar te noemen. Van ieder gerecht en menu is ook een vegetarische variant beschikbaar. En je hoeft echt geen keukenprins of keukenprinses te zijn om de gerechten te maken.

Kijk op gezondidee.mumc.nl, zoek op 'feestmenu's'.

Fijne feestdagen!

Kijk voor meer gezonde ideeën op gezondidee.mumc.nl van het Maastricht UMC+.

Deze pagina is tot stand gekomen in samenwerking met Maastricht UMC+.



Groot 5 jarig jubileum Kersteircusshow Maastricht

Met trots presenteert circus Renz International het vernieuwde programma "The Greatest Show"

Na het grote succes van voorgaande jaren, voelen wij ons erg vereerd om ook dit jaar weer met een nieuwe show naar Maastricht te komen.

Dit jaar zijn we er weer in geslaagd om weer een fantastisch programma neer te zetten. Artiesten vanuit de hele wereld komen speciaal (alleen voor kerst) naar Maastricht.

- Wereld vliegende trapeze flying Mendonca uit Brazilië een adembenemende trapezeshow.
- Uit Tsjechië de snelste jongleur ter wereld Alan Sulc.
- Kracht, controle en een perfecte balans leiden tot unieke en indrukwekkende prestaties tijdens de show van Veronica Tarantini.
- Speciaal geboekt voor de jubileumshow, de Italiaanse clowns familie Jason Medini Comedy. Naast dolkomisch ook nog eens zéér muzikaal!

Paarden mogen natuurlijk niet ontbreken bij het traditionele Kersteircus. Dit jaar draven er maar liefst 8 edele Arabieren in de piste. Het prachtige vrijheidsdressuur wordt gepresenteerd door Frans Renz Jr.

Naast deze fantastische hoogtepunten zijn er verder sensationele jongleurs, vertederende en bijzondere dieren, acrobatiek en showballet.

Het ruim 2 ½ uur circusprogramma wordt gepresenteerd in een heerlijk verwarmde tent. Het circus gaat met zijn tijd mee en biedt het publiek, zowel op de loge als op de tribune, een aangename zicht en zitcomfort.



Maastricht a/d Stadionweg de Geusselt

Periode van 22 december 2023 t/m zondag 07 januari 2024

Vrijdag 22 december 2023 aanvang 14.00 uur (première)

De overige tijden zijn op;

Zaterdag	23 dec	12.00 uur & 16.00 uur
Zondag	24 dec	12:00 uur
Maandag	25 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Dinsdag	26 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Woensdag	27 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Donderdag	28 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Vrijdag	29 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Zaterdag	30 dec	12:00 uur & 16:00 uur
Zondag	31 jan	12:00 uur
Maandag	01 jan	17.00 uur
Dinsdag	02 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Woensdag	03 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Donderdag	04 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Vrijdag	05 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Zaterdag	06 jan	12:00 uur & 16:00 uur
Zondag	07 jan	12:00 uur



Voor meer info zie www.circusrenzinternational.nl of <https://m.facebook.com/renzinter.nl>

Uw Douwe Egberts punten voor Voedselbank

Maastricht - november 2023 De Lionsclubs zijn landelijk weer een inzamelingsactie gestart van Douwe Egberts punten voor de kerstactie 'Koffie voor de Voedselbanken'. Deze waardepunten worden door Douwe Egberts omgewisseld tegen pakken koffie ten gunste van de regionale voedselbanken. Het aantal mensen dat een beroep moet doen op de Voedselbank is de afgelopen tijd flink gestegen. Koffie is met name een product waar de voedselbanken om zitten te springen. Voor elke 500 waardepunten geeft Douwe Egberts een pak koffie. Ook Lions Club Maastricht Trajectum zamelt jaarlijks punten in en met groot succes.



Wilt u dit jaar ook de Voedselbank en met name hun klanten helpen?

Lever dan van 21 november tot en met 31 december uw DE-waardepunten in, in de daarvoor bestemde inzamelbox.

Wanneer u nog Douwe Egberts punten heeft liggen kunt u deze in de brievenbus doen bij de leden van Lions Maastricht Trajectum (Anita Soons, Molenstraat 8 in Schimmert, Fransje van der Pas, Jekermolenweg 80 in Maastricht). Daarnaast staan er speciale dozen bij:

- Albert Heijn, Europaplein 1, 6336 BE in Hulsberg
- Het Bat Therapeutisch Centrum: Het Bat 3-5, 6301 DE in Valkenburg
- Vitalis Parc Imstenrade, Parc

- Imstenrade 66, 6418 PP Heerlen
- Basisschool de Triangel, Willem Vliegenstraat 5 - 7, 6271 DA Gulpen
- St. Petrus kerk, Kapelaan Pendersplein 12, 6271 BV Gulpen
- St. Gertrudis kerk, Kerkstraat, 6321 BD Wijlre
- St. Remigius kerk, Hees 2, 6277 NB Slenaken
- H. Cunibertus kerk, Oude Baan 21, 6286 BD Wahlwiller
- H. Johannes de Doper kerk, Hoofdstraat 2, 6281 BD Mechelen
- Apotheek St. Pieter, Glacisweg 30L, 6212 BP Maastricht
- Envida locaties: Appelgaard, Beukeloord, De Bron, Croonnenhoff, Hagerpoort,

Grubbeveld, Klein Gulpen, Koepelhof, Larissa, Lenculenhof, Wilgenhof, De Mins, De Lommer,, De Zeven Bronnen, Abtstraat

Vorige jaren haalden wij voor meer dan 1.000 pakken koffie aan DE-punten op, die daarna zijn uitgereikt aan de Voedselbank. Dit jaar willen we dit aantal minimaal evenaren; hoe meer punten, hoe meer koffie. NB. De waardepunten vindt u aan de zijkant van de verpakkingen van alle koffie- en theeproducten van Douwe Egberts.

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking, zo wordt deze actie door uw input weer een groot succes!!

DROOM BOULEVARD

Woonboulevard maakt dromen waar!



Stuur jouw droom of een droom
voor iemand anders in via:
[woonboulevardheerlen.nl/droom](https://www.woonboulevardheerlen.nl/droom)



woon
boulevard
heerlen
inspireert

De meest magische tijd van het jaar

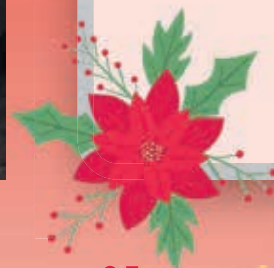
Sfeervol Maastricht tijdens Magisch Maastricht

In de meest magische tijd van het jaar is het overal waar je komt sfeervol en knus. Heerlijk wandelen door de opgelichte straten, genieten van de kerstversieringen in de etalages van lokale boetiekjes en de sfeer volledig in je opnemen. Wat kun je zoal doen in deze magische maand? Wij hebben een aantal tips voor je op een rij gezet. Van heerlijk dineren bij een gezellig restaurant tot het bijwonen van onvergetelijke kerstconcerten. Scan de QR-code voor de tips.



5x de wijken tijdens Magisch Maastricht

Ontdek de magie van Maastricht tijdens de decembermaand, wanneer de stad wordt omgetoverd tot een warm winterland-schap. Geniet van de feestelijke sfeer met de prachtige verlichting, mooie kerstversieringen en winterse activiteiten overal in de stad. Ontsnap aan de drukte en vind rustige, magische plekjes met onze handige tips per wijk, eenvoudig bereikbaar per openbaar vervoer, fiets of te voet. Scan hiervoor de QR-code.



Evenementen die je niet wilt missen

John Williams & Hans Zimmer | Dinsdag 12 december



Muziek onder films maken de film. Zo zijn er een aantal iconische filmtunes die we allemaal direct herkennen. Dompel jezelf onder in de rijke muziekgeschiedenis van iconische films als E.T., Schindler's List en Jaws. De waanzinnige werken gecreëerd door meestercomponisten John Williams en Hans Zimmer brengen met deze melodieën de grootste Hollywood-films tot leven. Ontdek Williams' meesterwerken voor Steven Spielberg en George Lucas, en bewonder Hans Zimmers indrukwekkende repertoire, van The Lion King tot Inception. Op 12 december kun je genieten van een uitzonderlijk concert onder leiding van de Britse maestro Anthony Inglis, met 85 muzikanten van de Grand Symphonique.

Magische historische stadswandeling | woensdag 13 december

Genieten van een historische stadswandeling, in de meest magische tijd van het jaar. Tijdens deze magische historische stadswandeling neemt een deskundige gids je mee op een boeiende reis door de eeuwenoude straten van Maastricht, enthousiast vertellend over de stadsgeschiedenis. Bewonder historische architectuur en de charmante winterse sfeer. De tour begint bij Centre Céramique en eindigt op een gezellige locatie in het hart van de stad, waar je kunt genieten van een warm drankje.

De Notenkraker - Ballet van de Staatsopera Bulgarije Stara Zagora | donderdag 21 december

Beleef het magische kerstspreekje 'De Notenkra-

ker' met betoverende dans en prachtige muziek uitgevoerd door het symfonisch orkest. Een show voor jong en oud, met kleurrijke kostuums, adembenemende decors en de wonderlijke danspassen die het tijdloze verhaal tot leven brengen. Het Staatsopera Ballet uit Bulgarije zorgen voor een onvergetelijk avontuur met hun schitterende vertolking van dit klassieke ballet.



Kerstconcert Mastreechter Staar | dinsdag 26 december

Mis het traditionele kerstconcert van de Koninklijke Zangvereniging Mastreechter Staar niet op tweede kerstdag in Theater aan het Vrijthof. Onder leiding van dirigent Hennie Ramaekers en pianist Michiel Ballhaus brengen de mannen een gevarieerd kerstprogramma, inclusief traditionele kerstliederen. Laat je betoveren door de zachte klanken van Stille Nacht en geniet van deze onvergetelijke kerstervaring.



80's Verantwoord kersteditie | zaterdag 23 december

De Muziekgieterij viert de feestdagen met een extra warme editie van 80's Verantwoord. Dansen op de grootste hits uit de jaren '80, foute kerstnum-



mers en meezingers, van Wham! tot Queen. De DJ's nemen je mee op een nostalgische reis, en op de nieuwe Arcade Machine herleef je favoriete jaren '80-games. Zet je kerstmuts op, nodig vrienden en familie uit, en dans op de vloer met verzoeknummers bij de Bliksemse Verzoekenzuil.

Magische lichtwandeling 'Lux' | donderdag 28 december



Ontdek de geheimen van Romeinen, Bataven, Germanen en Galliërs tijdens een boeiende 2,4 km lange lichtwandeling in het centrum van Maastricht op 28 december. Artificial intelligence brengt deze historische figuren tot leven, onthullen intriges, huwelijken en conflicten. Kinderen tussen 6 en 12 jaar kunnen deelnemen aan een speurtocht met kans op beloningen. De route start bij Mosae Forum, met vertrektijden elk kwartier (zorg ervoor dat je van tevoren reserveert). Geniet ook van activiteiten van lokale ondernemers en verenigingen, waaronder Vlam Literair Genootschap, Dansschool Reality, Centre Céramique, Würst en Co, en Romeinse re-enactors.



FESTIVE WINTER FAIR



TOPVINTAGE
BOUTIQUE

Bezoek de FESTIVE WINTER FAIR BIJ TOPVINTAGE

Op vrijdag 15 en zaterdag 16 december opent de Festive Winter Fair haar deuren!

Breng een bezoek aan onze winkel en outlet om de Topvintage beleving te voelen en te ervaren. Laat je inspireren door de tijdloze elegantie van onze vrouwelijke collectie tijdens onze modeshows en geniet van speciale giveaways, goodiebags en kortingsacties.

Struin langs onze sfeervolle mini kerstmarkt met o.a. prachtige lifestyle, interieur en beauty artikelen.

Daarnaast heb je ook de mogelijkheid om bij te dragen aan goede doelen die wij met liefde ondersteunen.

ZIEN WE JOU OP DE FESTIVE WINTER FAIR?

Mis deze unieke kans niet om de feestdagen in te luiden. Wij kijken ernaar uit om dit samen met jou te vieren!

15&16
december

VAN 10.00 UUR
TOT 17.00 UUR.

WIEBACHSTRAAT 9
6466 NG KERKRADE

Scan voor
meer info



WWW.TOPVINTAGE.NL

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 Annelore Lemaire, 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-aan-het-woord/>
 of scan de QR-code.



Nieuwe Stichting voor Limburgse mantelzorgers op conferentie in Gouvernement:

Lancering Mantó

Onmisbaar. Dat zijn mantelzorgers zowel voor diegenen aan wie ze zorg verlenen als ook voor de samenleving. Een samenleving die steeds meer worstelt met de zorg, zowel wat betreft de kosten daarvan als ook het aantal beschikbare mensen in de zorg. Tegelijk zijn mantelzorgers kwetsbaar: niemand die voor hén zorgt en hun belangen zijn vaak ondergeschikt. Gelukkig zijn er steeds meer organisaties die hén ondersteunen, zoals de gemeentelijke Steunpunten Mantelzorg, mantelzorgmakelaars en zorgorganisaties.

Vanaf 2005 was het Platform Mantelzorg Limburg (werkzaam. Haar doel was om aandacht te vestigen op de thematiek van mantelzorgers. PML was onderdeel van het toenmalige Huis voor de Zorg, later: Burgerkracht.

Tijden veranderen. De thematiek van mantelzorgers is alleen maar groter geworden en staat anno 2023 in een volledig andere maatschappelijke context. Daarom heeft het Platform gekozen voor een nieuwe koers, een nieuwe naam en nieuwe presentatie. Een verzelfstandiging heeft plaats gevonden met de oprichting van nieuwe Stichting: MANTÓ. Mantó is er voor de belangen van alle mantelzorgers in Limburg en be-



hartigt deze met name door het ondersteunen en onderling verbinden van alle organisaties die op een of andere wijze betrokken zijn bij mantelzorgondersteuning. Ook heeft Mantó structurele samenwerking met andere organisaties in Nederland die mantelzorgers ondersteunen zoals Mantelzorg.nl.

Tijdens een conferentie met als titel “Mantelzorg in Beweging” op donderdag 16 november in het Provinciehuis in Maastricht werd de nieuwe stichting gepresenteerd. Er waren lezingen van onder andere mevr. Esther Hendriks, bestuurder van mantelzorg.nl en dhr. Wiro Gruisen, manager regio regie van zorgverzekeraar CZ.

Ceciliafeest Koninklijke Harmonie St. Cecilia Mheer met onthulling boek ‘Uit het archief 1821-2023’



Op zondag 19 november was het na de gebruikelijke Ceciliamis weer tijd voor de huldiging van de jubilarissen. Dit jaar waren er maar liefst 14 jubilarissen. Spreekstalmeester vice-voorzitter Joep Leerssen sprak ze in de Harmoniezaal afwisselend groepsgewijs en individueel toe. Voor alle jubilarissen was er een korte karakterisering en een aanvullend woord over zijn of haar bijzondere betekenis voor de harmonie. Alles natuurlijk voorzien van anekdotes en onder aanbieding van de bijbehorende versierselen. Bijzondere momenten waren er voor de jubilarissen Ria Hermans en Jef Jacobs. Ria Hermans werd extra geëerd omdat zij al 50 jaar onafgebroken deel uitmaakt van het steuncomité. Een unicum!

Ervoorzitter Jef Jacobs werd niet alleen gehuldigd als jubilaris, maar kreeg ook

het eerste exemplaar aangeboden van het boek getiteld “Uit het archief 1821-2023”, waarin teksten van zijn hand zijn gebundeld. Een verzameling van artikelen die Jef indertijd heeft aangeleverd als bijlagen bij de nieuwsbulletins in Coronatijd. Daarin is zeer veel interessante informatie over het verleden van de Harmonie opgenomen. Het boek zal binnenkort te verkrijgen zijn via onze webshop, zeker een leuk cadeau voor tijdens de feestdagen!

Een uitzonderlijk hoogtepunt was de huldiging van Jubilaris Bert Senden, die maar liefst 60 jaar lid is van de vereniging en haar in vrijwel elke denkbare wijze heeft gediend. Een overweldigende belangstelling op de receptie sloot dit weekend feestelijk af.

Alvast een voorproefje van de feestgerechten:

Speltpannenkoekje met Limburgse boerenham, sla & stroopdressing

Voorgerecht voor 4 personen

- 75 g speltbloem
- 1 ei
- 125 ml halfvolle melk
- 6 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- 2 tl appelstroop
- 8 plakjes Limburgse boerenham
- 25 g slamelange
- 2 tl kappertjes

Klop een glad beslag van de bloem, het ei en de melk. Verhit in een koekenpan 1,5 el olijfolie. Bak van de helft van het beslag in 2 min. per kant 4 kleine goudbruine pannenkoekjes.

Leg de pannenkoekjes op een bord en bak op dezelfde manier met 1,5 el olijfolie en de rest van het beslag nog 4 pannenkoekjes. Klop intussen een dressing van de resterende 3 el olijfolie, de wijnazijn en de stroop. Voeg peper naar smaak toe.

Leg op 4 borden een speltpannenkoekje en verdeel de ham er losjes over. Leg de salade erbij en besprenkel met de dressing. Bestrooi met de kappertjes en peper naar smaak.



Bereiding: 30 minuten

Per persoon: 215 Kcal / 15 g vet / 11 g eiwit / 10 g koolhydraten / 317 mg natrium / 0,5 g vezels
Prijs per persoon: € 1,00

Kijk op gezondidee.mumc.nl, zoek op 'feestmenu's'.

Zo ga jij veilig de weg op in de winter

De temperaturen dalen, pepernoten liggen in de winkels en de zomerjassen gaan de kast weer in. De winter komt eraan. En bij de winter hoort ook vorst en slecht weer. Dat kan voor gevaarlijke situaties op de weg zorgen. Bereid je dus goed voor als je met de auto op pad gaat. Met deze tips ga jij veilig de weg op in winters weer.

Wissel je zomerbanden in voor winterbanden

Wanneer de temperatuur onder de 7 graden daalt, ga je veiliger de weg op met winterbanden. Met het aangepaste profiel en zachtere rubbersamenstelling heb je meer grip op een gladde weg. Dit maakt je remweg korter, waardoor je veiliger de weg op gaat. Ook vierseizoenenbanden (all-season) zijn in Nederland vaak een goede optie. Die hoeft je niet te wisselen.

Ga je op wintersport? Kies dan altijd voor banden met een sneeuwvloksymbool erop. Er is in wintersportlanden namelijk een grotere kans op sneeuw en vorst. Daarnaast is het in Duitsland, Finland, Frankrijk, Italië, Luxemburg, Noorwegen, Oostenrijk, Zweden en Zwitserland verplicht banden te hebben met het sneeuwvloksymbool. Ook als je door het land rijdt onderweg naar je wintersportbestemming. Wissel dus je banden en voorkom een boete. Koop je nieuwe winterbanden en wil je meer weten over de eisen waar

ze aan moeten voldoen? Kijk op www.kiesdebesteband.nl/bandenlabel.

Zorg voor goed zicht

Niet alleen goede winterbanden zorgen ervoor dat je veilig op weg kunt. Je moet ook vrij zicht hebben om op tijd te kunnen reageren op de weg. Om slecht zicht in de winter te voorkomen kun je de volgende dingen gebruiken:

Een anti-ijsdeken. Heb je geen zin in de kou het ijs van je ruiten te schrapen?

Een ijskrabber. Heb je toch ijs op je ruiten? Dan is een ijskrabber onmisbaar. Even de kou in zorgt ervoor dat veilig op weg kan.

Kies ruitenwisservloeistof met antivries. Het is altijd belangrijk schone ruiten te hebben. In de winter- en herfstmaanden zijn je ruiten vaak viezer. Samen met een laagstaande zon kan dit voor gevaarlijke situaties op de weg zorgen. Vul daarom altijd dat je ruitenwisservloeistof bij.

Doe de bandencheck

Of je nu je banden elk seizoen wisselt, of vierseizoenenbanden hebt, controleer je banden regelmatig. Kijk of ze geen scheurtjes, bobbels of schade hebben. Check ook de profieldiepte en de bandenspanning. De juiste spanning vind je in het instructieboekje, op een sticker aan de binnenkant van de deur of tankklepje, of op watismijnbandenspanning.nl. Door regelmatig je banden te checken rij je veiliger én zuiniger.

Provincie Limburg maakt keuze voor Munckhof als vervoerspartner



Per 1 november 2023 heeft de Provincie Limburg Munckhof aangesteld als haar nieuwe vervoerspartner. Deze beslissing volgt na een succesvol verlopen aanbesteding, waarin Munckhof zich heeft weten te onderscheiden. Als vervoerspartner zal Munckhof een divers scala aan vervoersdiensten verzorgen voor de provincie. De keuze voor Munckhof als vervoerspartner weerspiegelt het belang dat de Provincie Limburg hecht aan hoogwaardige dienstverlening, gecombineerd met een sterke focus op maatschappelijk verantwoord ondernemen en duurzaamheid.

Deze keuze werd door Provincie Limburg gemaakt met het oog op de stimulering van het lokale Limburgse MKB. "Wij hechten grote waarde aan het ondersteunen van bedrijven uit eigen regio en geven de voorkeur aan een vervoerspartner die niet alleen excelleert in het leveren van vervoersdiensten, maar ook actief bijdraagt aan maatschappelijk verantwoord ondernemen en duurzaamheid hoog in het vaandel draagt", aldus Provincie Limburg.

"Munckhof heeft gedurende het aanbestedingstraject aangetoond te kunnen voldoen aan de kwaliteitseisen die wij stellen en daarmee als economisch-meest-voordelige inschrijver de aanbesteding gegund kreeg. Met deze samenwerking versterkt de Provincie Limburg niet alleen de lokale economie, maar draagt zij ook bij aan een groenere en

socialere mobiliteitsoplossing voor haar passagiers van Provincie Limburg."

Arjan Wiering, COO van Munckhof is trots te horen dat Provincie Limburg juist om bovenstaande redenen voor Munckhof heeft gekozen. "Munckhof is een personenvervoerder vóór en dóór de samenleving. Wij beseffen dat onze dienstverlening impact heeft op het milieu en omgeving. Juist daarom is Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO) een speerpunt in onze visie en missie, waarmee het verankerd is in onze bedrijfsvoering. Dat zie je terug in onze keuze voor de brandstof HVO100 (meest duurzame diesel), de investeringen in zero-emissie voertuigen en ons medewerkersbestand, dat voor 20% uit mensen bestaat, die voorheen een afstand tot de arbeidsmarkt hadden. Mensen maken

Munckhof en dat dit door onze opdrachtgevers wordt gewaardeerd, stimuleert ons te blijven inzetten op duurzaamheid en MVO."

Munckhof en Provincie Limburg hebben een overeenkomst gesloten tot 31 oktober 2025. Na deze periode van twee jaar, heeft Provincie Limburg de mogelijkheid om de overeenkomst nog tweemaal te verlengen met een periode van één jaar. Hierna volgt er een nieuwe aanbestedingsprocedure.

Over Munckhof

Met bijna 100 jaar aan vervoerservaring mag Munckhof zich expert noemen in personenvervoer en zakenreizen. De dienstverlening van Munckhof bestaat

onder andere uit: zakelijk reizen in binnen- en buitenland voor zowel publieke als private sector, zorg gerelateerd personenvervoer, pendeldiensten voor de toeristische en recreatieve sector, logistiek vervoersmanagement rondom kleine en grote evenementen en mobiliteitsoplossingen voor onderwijsinstellingen.

Munckhof is in staat om al deze verschillende diensten te combineren. Dat maakt de organisatie uniek in Nederland. Munckhof heeft de expertise in eigen huis, coördineert en stuurt haar vervoers- en travelpartners aan. Zo kunnen de klanten en relaties met al hun vragen en wensen op één plaats terecht. Totale ontzorging in vervoersmanagement, dat biedt Munckhof!



Sevagram

wenst alle lezers
fijne feestdagen en
een goed 2024!

werkenbijsevagram.nl

Persoonsgerichte ouderenzorg in Heerlen, Maastricht en het Heuvelland