

MAASTRICHT

leeft!

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

IN DE VOLGENDE UITGAVE
(EIND FEBRUARI):
VACATURE BIJLAGE
VOORUITBLIK LENTE

HUIS-AAN-HUIS IN HEEL ZUID-LIMBURG
MET EEN OPLAGE VAN 209.000 EXEMPLAREN!

JANUARI 2024 | NUMMER 12

**MAASTRICHT
LEEFT
1 JAAR!**

KEUZES

Heb jij ook vaak moeite met keuzes maken? Waarschijnlijk iedereen wel. Kijkend naar de diverse onderwerpen in deze uitgave van Maastricht Leeft weten we dat het begin van ieder nieuw jaar ons altijd voor bepaalde keuzes stelt. Wil ik een paar kilootjes kwijt of ga ik toch lekker uiteten? Ga ik stoppen met roken of ben ik bang dikker te worden door meer te gaan snoepen? Of op het gebied van opleidingskeuzes: wil ik laag inzetten of neem ik het risico op mijn tenen te moeten lopen? En al weet ik welke opleiding het wordt, welke richting wil ik eigenlijk gaan volgen? En: ga ik lekker 3 dagen uit mijn dak met carnaval of zoek ik de sneeuw op voor een weekje wintersportvakantie?

Welke keuze je ook maakt, houd altijd deze tekst van Loesje in gedachten:
Let vooral op de richtingen zonder wegwijzers.

FOTO: JEAN-PIERRE GEUSENS

DE VOLGENDE UITGAVE WORDT WEER EEN SPETTEREND DUBBELNUMMER MET DAARIN ALLE AANDACHT VOOR:

**ARBEIDSMARKT EN VACATURES
EN VOORUITBLIK LENTE**

HUIS-AAN-HUIS IN HEEL ZUID-LIMBURG MET EEN OPLAGE
VAN 209.000 EXEMPLAREN!

OOK ADVERTEREN IN DIT KOMENDE NUMMER?

Wij adviseren u graag over de mogelijkheden.
Mail naar mail@randalesser.nl of bel: +31 (0)650 29 88 07

POWERED BY
Randal Esser
sales & media



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!

JANUARI 2024, nummer 12

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@randalessers.nl
www.randalessers.nl

RandalEsser
sales & media



Copyright©2024 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.

Woordzoeker

De allerbeste wensen

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

AFSLANKEN
CALORIEEN
FIETSEN
FITNESS
FRUITSAPJES
GENIETEN
GEZOND
HARDLOPEN
HOBBY
KOOLHYDRAATARM
LIJNEN
REGELMAAT
ROOKSTOP
SALADES
SHAKE
SPORTEN
SPORTSCHOOL
SUIKERVRIJ
VOLHOUDEN
VOORNEMENS
WEEGSCHAAL

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 MAANDAG 5 FEBRUARI NAAR: PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.TL



PUZZELWINNAARS

MEI-EDITIE MAASTRICHT LEEFT! DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'wij wensen iedereen een mooie kerst en een gezond nieuwjaar'

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

L. Smeets-Lahaye, Meerssen
H. Hendriks, Gronsveld
N. van Hinsberg, Maastricht

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

MENU VAN DE MAAND

Crumble van wintergroenten met spek (4 pers.)

Winterkost is een heerlijke culinaire traditie die warmte brengt tijdens de koude maanden van het jaar. Met de dalende temperaturen verlangen mensen naar hartverwarmende gerechten die energie geven. Onder typische winterkost behoort ook ons recept van deze maand.

Benodigheden (4 pers.):

500 gr pompoen, in blokjes	300 gr bloem
2 pastinaken, in blokjes	200 gr boter, op kamertemperatuur
200 gr spruiten, ontdaan van harde onderkant	verse rozemarijn
200 gr spekreepjes	verse tijm
0,5 el Provençaalse kruiden	olijfolie
	peper - zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 200 graden.
- Snijd de spruitjes door midden en doe ze samen met de pastinaak en pompoen in een grote ovenschotel. Besprenkel er wat olijfolie en peper en zout over en meng alles grondig onder mekaar.
- Schuif in de oven gedurende 15-20 minuten.
- Maak ondertussen de crumble. Doe hiervoor de boter en bloem in een mengkom met de provençaalse kruiden en kneed met je handen tot een kruimelig deeg, tot de boter volledig is opgenomen door de bloem.
- Haal de schotel uit de oven en verdeel de spekblokjes erover. Verspreid nu de crumble over het geheel, verlaag de oven naar 180 graden en steek nog eens 35 minuten in de oven tot de crumble mooi goudbruin is.

Bron: Bron: njam.tv



VASTELAOVEND IN MESTREECH



Liefde in de lucht: een korte blik op Valentijnsdag

Valentijnsdag, de dag van liefde en genegenheid, staat weer voor de deur. Op 14 februari vieren mensen over de hele wereld de kunst van het liefhebben en waarderen van de bijzondere mensen in hun leven. Hoewel sommigen beweren dat elke dag de dag van liefde zou moeten zijn, heeft Valentijnsdag een speciale plek in ons hart veroverd als een moment van romantiek, genegenheid en het uiten van gevoelens.

Valentijnsdag vindt zijn oorsprong in de derde eeuw na Christus, waar de heilige Valentijn zijn naam leende aan deze dag. Er zijn verschillende legendes over de oorsprong van Valentijnsdag, maar één verhaal suggereert dat Valentijn gevangen zat vanwege het trouwen van stellen, wat in strijd was met het keizerlijke decreet. In de gevangenis zou hij verliefd zijn geworden op de dochter van zijn bewaker en haar een liefdesbrief hebben geschreven, ondertekend met "Van jouw Valentijn."

Symbolen van liefde

Rode rozen, hartvormige chocolaatjes en romantische kaarten zijn kenmerkende

symbolen van Valentijnsdag. De rode roos staat wereldwijd bekend als een symbool van liefde en passie, terwijl chocolaatjes het zoete aspect van romantiek vertegenwoordigen. Handgeschreven liefdesbrieven, vaak vergezeld van gedichten, zijn een tijdloze traditie om gevoelens op papier te zetten.

Moderne tradities

Hoewel de klassieke gebaren van genegenheid nog steeds populair zijn, heeft Valentijnsdag zich aangepast aan de moderne tijd. Technologische ontwikkelingen hebben geleid tot virtuele wenskaarten, online bloemenbestellingen en romantische video-oproepen voor



Foto Unsplash

stellen die zich op afstand bevinden. Het gaat erom de liefde te vieren, ongeacht de vorm waarin deze wordt uitgedrukt.

Niet alleen voor koppels

Valentijnsdag is niet exclusief voor romantische liefde. Het is een gelegenheid om alle vormen van liefde te vieren, of het nu gaat om vriendschappen, familiebanden of zelfliefde. Het is een dag om waardering te tonen voor de mensen

die ons leven verrijken en het hart verwarmen.

Kortom

Valentijnsdag blijft een betoverende dag vol liefde, symbolen en tradities. Of je nu een romantische ziel bent die droomt van een candlelight diner of gewoon de liefde in al haar vormen viert, deze dag herinnert ons eraan om onze dierbaren te koesteren en de waarde van liefde in ons leven te erkennen.

'Onze zesjescultuur zal tot armoede leiden.'

Wouter Duyck lanceert ambitieuze oproep voor versterking van de basisvaardigheden binnen het onderwijs.

Afgelopen week zijn de nieuwe PISA-resultaten gepubliceerd. PISA is een internationaal vergelijkend onderzoek waarbij men de vaardigheden en kennis van natuurwetenschappen, lezen en wiskunde bij 15-jarigen test. Uit de uitkomsten blijkt dat het niet goed gesteld is met de leesvaardigheid in Nederland. Dat hebben we vooral te danken aan onze zesjescultuur en de gebrekkige focus op de basisvaardigheden, lezen en rekenen, volgens cognitief psycholoog en onderwijsexpert Wouter Duyck. In zijn boek *Mijn kind, slim kind*, dat niet geheel toevallig in diezelfde periode uitkomt, trekt hij ten strijde tegen te lage verwachtingen en breekt hij een lans voor het herstel van intellectuele ambitie.



Onze kinderen hebben een jaar langer nodig om evenveel te leren als twintig jaar geleden. In het basisonderwijs behoren

onze 10-jarige kinderen ondertussen bij de slechtste lezers van Europa. Van waar komt die achterstand en wat kunnen we hieraan doen? Ligt het aan het lerarentekort of eerder aan het gebrek aan een concreet actieplan bij de onderwijsverstrekkers? Moeten we meer durven in

te zetten op cognitief homogene klassen? Verdienen sterke leerlingen meer aandacht of willen we koste wat kost iedereen meekrijgen? En ligt de focus niet te veel op het mentale welzijn van de leerlingen, in plaats van op hun intellectuele vaardigheden?

In dit boek bespreekt Wouter Duyck het belang van kennis en legt hij vanuit de hersenwetenschap uit hoe ons onderwijs er moet uitzien. Hij gaat kijken naar de invloeden van intelligentie en afkomst en toont waarom cognitieve ontwikkeling voor



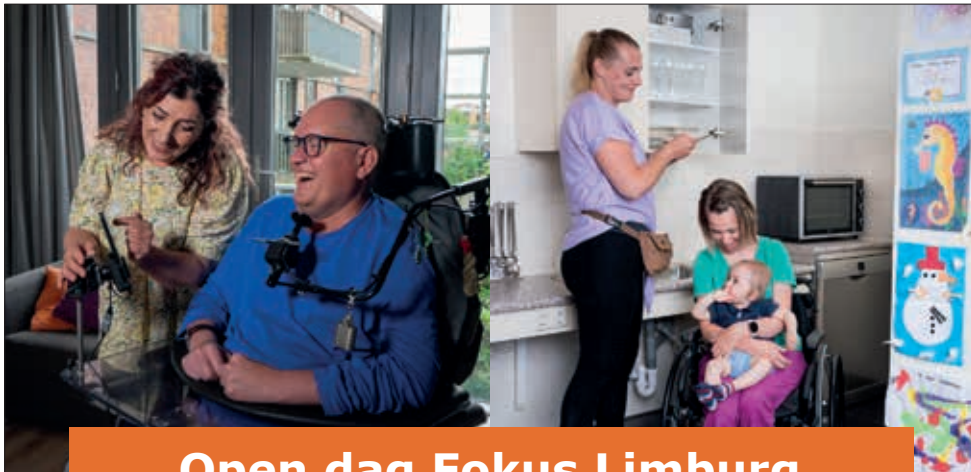
Wouter Duyck is hoogleraar cognitieve psychologie, verbonden aan de Universiteit Gent.

alle onderwijsrichtingen van belang is. 'Lage verwachtingen en minder aandacht voor basisvaardigheden zorgen ervoor dat onze economische welvaart wordt bedreigd en creëren net meer ongelijkheid en armoede.'

Niet alleen de staat van het onderwijs in Nederland en Vlaanderen en de link naar sociale mobiliteit komen aan bod, maar Wouter Duyck zoomt ook in op meer praktische aspecten zoals de lesmethodes, de rol van huiswerk, klagemiddelen en cijfers, het gebruik van smartphones, etc.

Hij reikt tot slot verschillende oplossingen aan, zoals het creëren van meer concurrentie in het aanbod, het afschaffen van de brede eerste graad en het vak levensbeschouwing, of de (te zware) overhead binnen het lerarenkorps als antwoord op het tekort in de klassen.

Kortom, een hoogst noodzakelijk boek dat de zaken durft te benoemen, heilige huisjes afbreekt en vooral oproept tot een breed maatschappelijk debat, nu meer dan ooit.



Open dag Fokus Limburg

Brunssum - Maastricht - Roermond - Sittard - Venlo

Vrijheid en gewoon leven met een fysieke beperking? Dat kan bij Fokus. Kom 3 februari om 13:00 - 16:00 uur binnenkijken!

Gewoon wonen en leven dankzij Fokus

Fokus maakt het mogelijk dat mensen met een fysieke beperking in alle vrijheid zelfstandig kunnen wonen en leven. Wilt u zelf kunnen bepalen wat u doet en laat, in en om uw (sociale) huurwoning? Dat kan met Fokus. Er zijn meerdere volledig aangepaste woningen beschikbaar.

Fokus verleent assistentie bij algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL), zoals aan- en uitkleden, toiletgang en eenvoudige verpleegtechnische assistentie. Zo houdt u altijd de regie over uw eigen leven!

Bezoek de open dag

U bent op deze vijf locaties van harte welkom om kennis te maken en vrijblijvend te laten informeren over het wonen bij Fokus.

Brunssum Aristotelestraat 24 HS 25 6446 BA Brunssum	Sittard Clotildestraat 2 6132 GE Sittard	Roermond Beethovenstraat 129 6044 PK Roermond
Maastricht Annadal Elisabeth Gruytersstraat 18 A 6216 EM Maastricht	Venlo Blerick Seringestraat 23 5925 EN Venlo	

Liza over het wonen bij Fokus

Ze heeft de spierziekte Spinale Musculaire Atrofie type 2.

Ze is afhankelijk van haar elektrische rolstoel. Ondanks haar beperking heeft ze toch een normaal sociaal leven opgebouwd.

Liza: "Naast mijn werk als controller, speel ik Powerchairhockey op hoog niveau en doe ik graag leuke dingen met vrienden en familie. Ik kan overal gewoon heen met mijn eigen aangepaste auto. Een ander onderdeel van een normaal leven is zelfstandig wonen. Fokus maakt dit voor mij mogelijk. Zij helpen mij met al mijn zorgvragen in en rondom het huis. Naast de persoonlijke verzorging, zoals douchen, aankleden en toiletgang, helpen ze ook bij kleinere hulpvragen die voor een gezond iemand heel vanzelfsprekend zijn. Denk bijvoorbeeld aan tanden poetsen, haar en make-up, maar ook hand- en spandiensten zoals brood smeren, mijn werklaptop in mijn tas doen en wat te drinken klaarzetten.

Wat voor mij het belangrijkste is wat Fokus zo uniek maakt, is dat ik hulp kan vragen op afroep wanneer ik dit wil, zonder dit altijd te hoeven plannen. Op deze manier kan ik geheel zelfstandig mijn leven leiden zoals ieder ander en kunnen mijn familie en vrienden gewoon familie en vrienden blijven in plaats van verzorgers. Zonder de ADL'ers van Fokus Oosterhout zou dit alles niet mogelijk zijn. Ik hoop er dan ook nog jaren lang met plezier te kunnen blijven wonen!"

Even binnenkijken?

U bent van harte welkom om kennis te maken! Er zijn meerdere woningen waar u kunt binnenkijken en u laten informeren over het wonen bij Fokus.



Boswachter Tim naar de Tweede Kamer voor meer groene schoolpleinen

Komende dinsdagmiddag 16 januari trekt KRO-NCRV presentator Boswachter Tim met leerlingen Bilal, Sam en Ikhlas uit groep 5 van OBS De Zuidwalschool in Den Haag én met 15.567 handtekeningen naar de Tweede Kamer. Want Boswachter Tim overhandigt daar om half twee de petitie Alle schoolpleinen gezond en groen in 2030 aan de voorzitter van de vaste Kamercommissie Onderwijs. De petitie is een initiatief van IVN Natuureducatie en wordt ondersteund door KRO-NCRV.

Boswachter Tim wil met zijn programma's bij KRO-NCRV de liefde voor natuur bij kinderen aanwakkeren.

Zo zet hij zich ook in voor buitenlessen waarbij kinderen buiten in de natuur les krijgen. Over deze oproep aan de politiek zegt hij: "Versteende schoolpleinen dagen niet uit, prikkelen niet de fantasie van kinderen. Terwijl ze juist energie moeten krijgen van een schoolplein. Kinderen moeten in de pauzes kunnen rondrennen, dollen, zich verstoppen achter bomen en tussen struiken voor hun vriendjes. Meer dan de helft van de schoolpleinen in ons land ligt vol met tegels en helaas ook

steeds vaker met kunstgras. In de zomer is het bloedheet en als het regent liggen ze vol met grote plassen omdat het water niet de grond in kan. Ik vind het geweldig dat bijna 16.000 mensen, net als KRO-NCRV, deze oproep van IVN Natuureducatie voor meer groene schoolpleinen steunen. Nu is de politiek aan zet!"



Heuvelland Vandaag start met iedere dag een nieuwsuitzending

Vanaf dit jaar is iedere dag een uitzending van het Heuvelland Nieuws te zien op de kanalen van Heuvelland Vandaag. De nieuwsuitzending is dagelijks om 19:00 uur op tv.

Tot nu toe maakte Heuvelland Vandaag van maandag tot en met donderdag een uitzending van het Heuvelland Nieuws. In het nieuwe jaar wordt dit uitgebreid naar een dagelijkse uitzending.

Actueler

"Op deze manier willen we de inwoners van het Heuvelland nog beter en vaker informeren", zegt hoofdredacteur Nick Claasens. "Nu wordt onze nieuwsuitzending nog een stuk actueler. Het is mooi

dat we met drie lokale omroepen dagelijks nieuws kunnen gaan maken."

Laatste nieuws

Heuvelland Vandaag is het samenwerkingsverband van Meer Vandaag, TV Valkenburg en 3Heuvelland dat bestaat sinds februari 2023. Via Heuvelland Vandaag kunnen inwoners het laatste nieuws volgen uit de gemeenten Meerssen, Valkenburg aan de Geul, Eijsden-Margraten, Gulpen-Wittem en Vaals.

De eerste uitzendingen op vrijdag, zaterdag en zondag zijn komende week te zien op de kanalen van 3Heuvelland, TV Valkenburg en Meer Vandaag. De uitzending wordt vanaf 19:00 uur ieder uur herhaald.



Beleef kunst en historie in Museum Valkenburg



Kom naar Museum Valkenburg en maak kennis met de unieke historie van Valkenburg en de bijzondere werken van Limburgse kunstenaars. Beleef in het museum ook de geschiedenis van Valkenburg in een Reis door de Tijd: van de prehistorie en de Romeinen naar de kasteelruïne en het huidige toerisme.

Valkenburg staat niet voor niets in de top 10 van favoriete reisbestemming. Een reden te meer om in 2024 de vele bijzondere tentoonstellingen in Museum Valkenburg te beleven. In het bruisende hart van Valkenburg kunt u hier tot rust komen en genieten van alles wat er te zien is.

EXPOSITIEKALENDER 2024

21 januari t/m 31 maart	Ans Repkes
28 januari t/m 14 april	Dyon Scheijen en Dries Engelen
7 februari t/m 13 maart	Barbie 65 jaar en kunstwerken van kinderen
7 april t/m 23 juni	Ilse Wielage en Viviane Schuijren
20 en 21 april	Atelier op tafel
28 april t/m 30 juni	Collectie Theo Schroijen, Frans Duckers en Tom Cremers
9 juni t/m 8 september	Lisanne Sloots en Angelique Cremers
7 juli t/m 1 september	Helga Paetzold en Jo Peeters/Loe Jonas
14 juli t/m 1 september	Fototentoonstelling Tour de France de Femmes
8 september t/m 24 november	80 jaar bevrijding in Zuid-Limburg
15 september t/m 5 januari	Vrijheid
1 december t/m 16 maart	Collectie Sint Fiet

Kijk voor meer informatie op www.museumvalkenburg.nl

Museum Valkenburg
MV



LIMBURGSE KUNST EN HISTORIE

Kijk voor een actueel aanbod op: www.museumvalkenburg.nl

OPENINGSTIJDEN

Dinsdag t/m Zondag 13:00 – 17:00 uur.
(Nieuwjaarsdag, 1e paasdag, 1e pinksterdag & 1e kerstdag gesloten)

ENTREEPRIJS

€ 8,- inclusief kopje koffie.
Museum- en ICOM kaart geldig.
Kinderen tot 12 jaar gratis.

ADRES

Grotestraat Centrum 31
6301 CW Valkenburg a/d Geul
Tel: 043 601 63 94

Bob, de held van carnaval

Maandag 15 januari start de Bob carnavalscampagne in Limburg. Carnaval is een geweldig volksfeest dat door veel Limburgers gevierd wordt. Juist dan is het duidelijk vooraf aangeven wie de Bob is belangrijk. Zo wordt het gemakkelijker om Bob te blijven. Immers door het gebruik van alcohol kan de verkeersveiligheid in gevaar komen. Daarom wordt er in de carnavalstijd wederom een Bob-campagne gevoerd om rijden onder invloed van alcohol te voorkomen.

De campagne stimuleert automobilisten en hun passagiers samen de Bob-afspraken te maken, vooraf duidelijk aan te geven wie de Bob is en die afspraak consequent na te leven. Bob is daarbij degene die geen alcohol drinkt en zichzelf en de anderen veilig thuis brengt. In de periode voor carnaval en tijdens carnaval voert de politie natuurlijk ook weer alcoholcontroles uit. De nuchtere automobilist wordt beloond met een welverdiend heldenmasker van Bob.

Bob: kom veilig thuis

De Limburgse actie is een aanvulling op de landelijke verkeerscampagne. De centrale boodschap van de Bob-campagne is verwoord in de slogan 'Ben je Bob, zeg het hardop!'. Beide campagnes laten op positieve wijze zien dat het

heel normaal is dat je tijdens visites en carnaval, net als bij het uitgaan, vooraf een Bob-afpraak maakt.

ROVL

Verantwoordelijke voor deze campagne in Limburg is het ROVL (Regionaal Orgaan Verkeersveiligheid Limburg). Dit is het onafhankelijk bestuursorgaan dat in opdracht van de Provincie Limburg werkt aan de verbetering van de verkeersveiligheid in Limburg. ROVL streeft dan ook naar nul verkeersslachtoffers! De campagne 'Bob, de held van carnaval' past dan ook helemaal bij deze filosofie. Het voorkomen van ongevallen is een verantwoordelijkheid van ons allemaal. Samen maken we van de nul een punt!

Voor meer informatie kijk op www.rovl.nl.



Dit moet je doen bij voorhoofdsholteontsteking

Je kent het wel. Je bent snipverkouden en je neus zit potdicht. Vervolgens krijg je ook nog eens hoofdpijn. Vooral als je bukt voelt je hoofd zwaar en drukkend. Heb je nu een voorhoofdsholteontsteking? En moet je dan eigenlijk naar de huisarts of kun je gewoon thuis uitzieken? Drs. Iris Krebbers, KNO-arts in opleiding van het Maastricht UMC+, vertelt je hoe het zit.

Voorhoofdsholte- of bijholteontsteking?

In de volksmond wordt het vaak een voorhoofdsholteontsteking genoemd, vertelt Krebbers, maar eigenlijk is dat niet juist. "We hebben namelijk niet één, maar vier paar bijholtes: de voorhoofdsholte, kaakholte, zeebeenholte en wiggebeensholte. Een ontsteking kan in al deze holtes voorkomen. De juiste term is dan ook een neusbijholteontsteking."

Normaal zijn de bijholten (sinussen) gevuld met lucht, maar als hier een ontsteking zit dan raken deze holten verstopt. "Vaak begint het als een gewone verkoudheid met een verstopte neus, snot, verminderde reuk of hoesten. Wanneer het slijmvlies in je neus zwelt kunnen de holtes verstopt raken en kun je last krijgen van hoofdpijn rondom of achter je ogen.

Als deze klachten na 5 dagen erger worden of na 10 dagen nog niet weg zijn, dan spreken we van een neusbijholteontsteking. Die kan chronisch worden. Dat is het geval als na 12 weken, ondanks behandeling, de klachten niet weg zijn."

Wat zijn de oorzaken en wat kun je zelf doen?

De oorzaak is vaak een 'gewoon' verkoudheidsvirus. Weinig aan te doen dus. "Je kunt het eigenlijk niet voorkomen, maar zodra je klachten krijgt kun je wel iets doen om te zorgen dat de klachten niet erger worden", vertelt Krebbers. Dat kan door je neus te spoelen met een neusdouche met zoutoplossing, of met neusdruppels die xylometazoline bevatten (bijvoorbeeld otrivin). "Die laatste mag je niet langer dan zeven dagen gebruiken, want dan kun je eraan verslaafd raken. Ook raad ik aan om te stoppen met roken, want dit kan de klachten verergeren."

Bijholteontsteking komt vaker voor bij mensen met afwijkingen aan de neus, zoals scheefstand van het neustussenschot of neuspoliepen. Ook mensen met allergieën, infecties aan de tandwortel, of mensen met een verminderd afweersysteem hebben een groter risico op een chronische ontsteking.

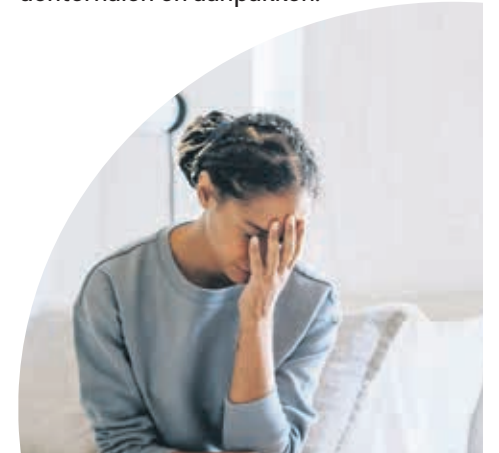
Wanneer moet je naar de huisarts?

Verergeren je klachten na 5 dagen, of heb je na 10 dagen nog klachten zoals druk-

achter je ogen, dan is het verstandig om naar de huisarts te gaan. "Een bijholteontsteking kan een negatief effect hebben op de onderste luchtwegen, vooral bij mensen die astma en bronchitis hebben. Dan is het dus verstandig om iets eerder aan de bel te trekken. De huisarts doet vaak een allergietest en start met een neusspray met ontstekingsremmer die je langer kunt gebruiken. Mocht dat niet helpen, dan kan je huisarts een antibioticakuur voorschrijven. Tenminste als een bacterie de boosdoener is, anders heeft antibiotica geen zin. Pas als de klachten onvoldoende behandelbaar blijken of vaker terugkomen, word je doorverwezen naar de KNO-arts. Die verricht een (kijk) onderzoek, kan medicatie voorschrijven of bij een chronische ontsteking een operatie uitvoeren. Bij een operatie wordt de opening naar de holtes ruimer gemaakt en de ontsteking verwijderd. Sommige patiënten met neuspoliepen komen in aanmerking voor immunotherapie."

"Uiteindelijk kun je zelf al veel doen als je last krijgt van een bijholteontsteking." Maar bij aanhoudende klachten, of als

de klachten vaker terugkomen, is het goed om een bezoek te brengen aan de huisarts. "Die kan, eventueel samen met de KNO-arts, de onderliggende oorzaak achterhalen en aanpakken."



Tip

Maak zelf een zoutoplossing om je neus te spoelen:

- Maak een zoutoplossing door 1 afgestreken theelepel keukenzout op te lossen in een mok (200 ml) lauwwarm kraanwater.
- Gebruik een neusdouche. Deze kun je op internet of bij de apotheek kopen.

Coronatijd: tips en adviezen

Nieuwe longziekte CALD

Het Longfonds waarschuwt dat besmetting met het coronavirus COVID-19 in veel gevallen leidt tot een nieuwe chronische longziekte. De littekens in de longen veroorzaken dan een soort longfibrose, waarbij de longen niet meer voldoende zuurstof op kunnen nemen. De nieuwe ziekte heeft ook al een naam: CALD, wat staat voor COVID Associated Lung Disorder.

Om te voorkomen dat ex-coronapatiënten jarenlang blijven rondlopen met onbegrepen klachten wil het Longfonds hen in een vroegtijdig stadium registreren en koppelen aan medische zorg en wetenschappelijk onderzoek.

Meer informatie over CALD op www.longfonds.nl.

Daar kun je je ook registreren.

Post-intensive-caresyndroom (PICS)

Patiënten die lang op de ic hebben gelegen lopen risico op het ontwikkelen van het post-ic-syndroom. PICS is een verzamelterm voor allerlei problemen. Daartoe behoren naast spierzwakte, ondervoeding en uitputting onder meer ook ademhalingsmoeilijkheden, concentratiestoornissen en psychische problemen – tot aan een posttraumatische stressstoornis (PTSS) toe. PICS is echter geen specifiek gevolg van corona; het kan na elke ic-opname optreden. Wel is de impact groter naarmate je langer in een ic-bed ligt, zoals bij corona vaak voorkomt.

Lichamelijke gevolgen extreem 'gezond' eten

Dit kunnen de fysieke gevolgen zijn van extreem 'gezond' eten:

- ondergewicht
- vitaminetekort
- lusteloosheid of somberheid
- hartklachten
- nier- en leverbeschadigingen
- ernstige maag- en darmklachten
- wegblijvende menstruatie (en dus onvruchtbaarheid)
- slechte kwaliteit van haar, huid, nagels en gebit.

Wat te doen als je vermoedt dat je eetgedrag ongezond is geworden?

Het is soms lastig om onder ogen te zien dat je eetgedrag dat zo gezond lijkt eigenlijk best ongezond is. In zo'n geval zou

je een dagboekje kunnen bijhouden. Als je zwart-op-wit voor je ziet wat je in een week eet, valt het waarschijnlijk wel op als het nogal extreem is. Je staat er nooit alleen voor; durf er met iemand over te praten of laat je begeleiden. Een psycholoog en een diëtist kunnen je weer op de goede weg naar een gezond eetpatroon helpen. Ook zullen eventuele medische klachten die door de eetstoornis zijn ontstaan moeten worden behandeld.

Hoe weet je of je eetpatroon gezond is?

Kijk ook eens op voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Bron: www.gezondidee.mumc.nl van Maastricht UMC+.



HENDRIKS MODE

HEERLEN

SCHELSBERG 88
6413 AG, HEERLEN
045 572 1124

EXTRA KOOPAVONDEN!

DONDERDAG

1 februari

09.30 - 20.00 UUR

DINSDAG

6 februari

09.30 - 20.00 UUR

WOENSDAG

7 februari

09.30 - 20.00 UUR

DONDERDAG

8 februari

09.30 - 21.00 UUR

TOT CARNAVAL ELKE ZONDAG GEOPEND!

VAN 11.00 TOT 17.00 UUR

OUTLET MET KORTINGEN TOT WEL 70%

GRATIS PARKEREN



Star Housing viert 10-jarig bestaan



Het Maastrichtse verhuurkantoor Star Housing, opgericht door Manon Bartels, bestaat tien jaar.

Het bedrijf, gevestigd in het centrum van Maastricht, levert een totaalservice van verhuur, beheer en advies voor de regio Maastricht en de rest van Zuid-Limburg. Star Housing is de laatste jaren fors gegroeid.

Niet alleen zorgt Star Housing voor het in opdracht van de verhuurders zoeken naar de geschikte huurders van woningen in het midden- en hoger segment, daarnaast regelt het bedrijf desgewenst alle verdere afhandeling omtrent het beheer en het onderhoud van het pand. Bartels en haar collega's geven ook advies bij de aan- en verkoop van beleggingspanden. Daarbij wordt o.a. gekeken hoe de waarde van panden verhoogd kan worden door bepaalde ingrepen.

„De afgelopen jaren hebben wij gezien dat veel verhuurders behoefte hebben aan totaal-ontzorging en daar zorgen wij voor”, zegt Manon Bartels. „Met de nog steeds toenemende vraag denken wij dat we ook het komende decennium de handen vol zullen krijgen en er mogelijk nog nieuwe disciplines aan toe zullen voegen. We zijn thuis in de vastgoedwereld en hebben een groot netwerk, dus we zien nog veel kansen.” Gezien de huidige onrustige verhuurmarkt is kennis zeer belangrijk en het team van Star Housing houdt de wetswijzigingen en lokale regelgeving nauwlettend in de gaten, zodat verhuurders hierin ondersteund worden en blijven. „Juist nu kies je voor de expertise van een gerenommeerd kantoor”.



Meer informatie?
info@walpot.net of
043 409 1244

Uw houvast bij loslaten

Het verlies van een dierbare brengt een periode van onzekerheid, chaos en emotie met zich mee. In deze turbulente tijd, waarin snelle beslissingen moeten worden genomen, neemt Walpot u met zorg aan de hand.

Een uniek leven verdient een uniek afscheid. Met alle ruimte voor uw wensen en gekleurd door eigenheid, geven wij samen vorm aan een mooi en persoonlijk afscheid. Samen maken we van de laatste groet een mooie blijvende herinnering.

Bij Walpot kunt u met vertrouwen loslaten.



Pisartlaan 8, Eijsden
Langs de Gewannen 20,
Ulestraten
www.walpot.net

walpot
uw houvast bij loslaten



Schrijf je in voor onze nieuwsbrief en ontvang wekelijks onze aanbiedingen!
www.naanhof.nl

- Het grootste assortiment vlees, elke dag vers uit onze eigen slagerij
- Dagverse broden & Limburgse vlaaien
- Vleeswaren & kaas, vers van het mes
- Groenten & fruit
- Uitgebreid assortiment diepvriesproducten o.a. vis, snacks & groenten
- Warm gegrilde vleesproducten en heerlijke broodjes van onze grillcorner

Naanhof Nuth
Naanhofsweg 3

Naanhof Vaals
Maastrichterlaan 4

Openingstijden:

Ma-Vr: 8.30-18.00 u
Za: 8.30-17.00 u
Zo: Gesloten

Openingstijden:

Ma-Za: 8.00-18.00 u
Zo: 9.00-18.00 u

prijswijzigingen en actieprijsen voorbehouden



Elke dag vers elke dag voordelig!

ALLEEN BIJ NAANHOF: het grootste assortiment vlees, elke dag vers uit eigen slagerij

<p>XL VOORDEEL</p> <p>6.⁹⁹ per kilo</p> <p>Verse kipfilet schaal 2,5 kilo</p>	<p>XL VOORDEEL</p> <p>5.⁴⁹ per kilo</p> <p>Dikbeveesde varkensribben schaal ± 2 kilo</p>
<p>ALAAF</p> <p>8.¹¹ per emmer</p> <p>Haringen met vel emmer 10-15 stuks</p>	<p>***</p> <p>10.⁹⁹ per zak</p> <p>Scampi's gepeld zak 1 kilo (800 gr. netto)</p>
<p>GRILL</p> <p>3.⁵⁰ per stuk</p> <p>Vers belegde broodjes o.a. gehaktbal, beenham, krokante kip of kip kebab</p>	<p>GRILL</p> <p>3.⁹⁹ per stuk</p> <p>warm gegrild jong haantje</p>

Mobiliteitswereld

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

Rolstoel Vermeiren 101



van ~~€275,-~~
voor
€225,-

Sta opstoel Blue

5 jaar just enjoy garantie.

van ~~1195,-~~
voor
€795,-



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

Rollator Panther



normaal
~~€249,-~~
voor
€175,-

Showroom groter dan 600m²

Rijksweg Zuid 212 te Sittard.
(Schuin tegenover Zuyderland ziekenhuis)

Tel. +31(0)46-7820552

Mobiliteitswereld

voor al uw hulpmiddelen

Valentijns Vonken in Maastricht

In februari schittert niet alleen carnaval in Maastricht, maar ook Valentijnsdag! Nodig je geliefde uit voor een romantische date of je beste vriend(in) voor een gezellig uitje. Maak er een prachtige dag van in de stad. Kun je nog wat inspiratie gebruiken, ontdek dan hieronder onze leuke tips, van een cadeautje tot nieuwe zaakjes om uit te proberen!

New Kid in Town

Maastricht is een stad waar ondernemers creatief zijn. Ze brengen mooie ideeën tot leven, waarbij hun passie duidelijk naar voren komt. Dit resulteert in aantrekkelijke nieuwe aanwinsten voor de stad. Wat zijn een aantal 'new kids in town'? Van een inspirerende Matcha-winkel tot een culinaire, maar vooral ook gezellige hotspot.



Ontdek een aantal van de nieuwste aanwinsten in Maastricht door de QR-code te scannen.

Chocolaatjes voor je Valentijn!

Valentijnsdag staat voor de deur. Een heerlijke dag om elkaar net wat extra aandacht te geven. Heb je al een bijzondere dag gepland voor jou en je Valentijn? Maak het onvergetelijk met een doosje verrukkelijke bonbons. In Maastricht zijn er diverse locaties waar je terecht kunt voor de meest verrassende chocolaatjes. Van bonbons met een romige koffievulling, limoncello of karamel tot de meest verfijnde klassiekers. Verras je Valentijn met een mooi doosje en geniet samen van deze smaakvolle ervaring. Love is in the air!



Scan de QR-code voor de tips.

Evenementen die je niet wilt missen

Piaf | 19 februari

Deze voorstelling, ter ere van de zestigste sterfdag van de iconische Édith Piaf, onthult het tumultueuze leven van de Franse legende. Vertolkt door de getalenteerde Suzan Seegers, brengt de voorstelling Piafs verwarde geest na haar dood tot leven. Onderweg naar Parijs ontmoet ze vier symbolische figuren die elk een belangrijke rol in haar leven hebben gespeeld: De Engel, De Duivel, De Nar en De Dood. Door hun verhalen en Piafs tijdloze muziek wordt het publiek meegenomen op een emotionele reis door cruciale momenten uit haar leven, waarbij de legende haar ware zelf ontdekt en overdenkt wat ze achterlaat.



In Vitro | t/m 16 juni

De tentoonstelling 'In Vitro' bij Bureau Europa biedt een diepgaande blik op de veelzijdige toepassingen van glas. Het onthult de fascinerende reis van glas door de jaren heen, van 19e-eeuwse gebrandschilderde vensters tot moderne architectuur.



Ontdek de rol van glas als lokaal ambacht en wereldwijd industrieel product, beïnvloedend op kunst, mode, design en gezondheid. De expositie combineert archiefmateriaal, oud glas-in-lood, introspectieve

installaties en films. Ook presenteert het moderne Limburgse architectuur met ontwerpen en maquettes. Verken de glans en gelaagdheid van glas en zijn symbolische betekenis in onze interactie met elkaar, architectuur en de natuur.

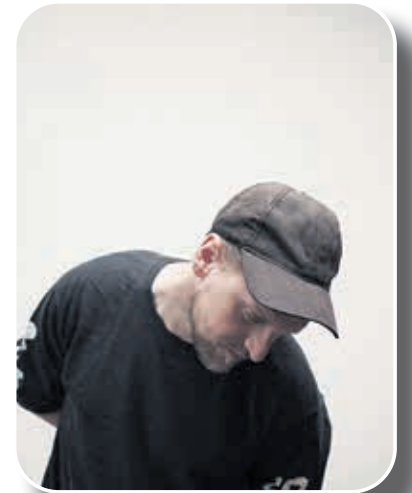
Familieoptocht | 12 februari

Carnaval in Maastricht is een bijzondere tijd in het jaar. Een moment dat iedereen samenkomt: jong en oud, bekenden en vreemden. De stad bruist tijdens deze dagen van de activiteiten en bijzondere tradities. Op carnavalsmaandag is de familieoptocht het hoogtepunt, die van de Hoogbrugstraat naar het Vrijthof trekt. Een prachtig evenement voor alle leeftijden. Of je nu deelneemt of enthousiast langs de kant staat, het is een feest voor iedereen.



Metropole Orkest met SOHN | 16 februari

SOHN en het Metropole Orkest bundelen opnieuw hun krachten na het succes van hun live-album in 2020. Het resultaat? Een 'hemelse' samensmelting van SOHN's live-elektronica en betoverende stem met het groots orkestrale geluid van het Metropole Orkest. Deze 'match made in heaven' werd ontdekt tijdens het Amsterdam Dance Event. De setlist bevat nummers van SOHN's nieuwste album Trust, aangevuld met favorieten van Rennen en Tremors. Een onweerstaanbare mix van elektronica en klassieke elementen, waarbij vergelijkingen met Bon Iver en James Blake snel opduiken.



Zate Hermeniekes Concours | 13 februari



Op carnavalsdinsdag wordt de binnenstad overgenomen door de vrolijke klanken van de Zate Hermeniekes. Op diverse podia verspreid door de stad laten ze feestelijk zien wat ze in huis hebben. De straten worden gevuld met muzikale vreugde en carnavaleske energie. Een uitbundige en kleurrijke ode aan de Vastelaovendstraditie dat je niet wilt missen. Geniet van de gezelligheid en de Mestreecher Geis die tastbaar is.

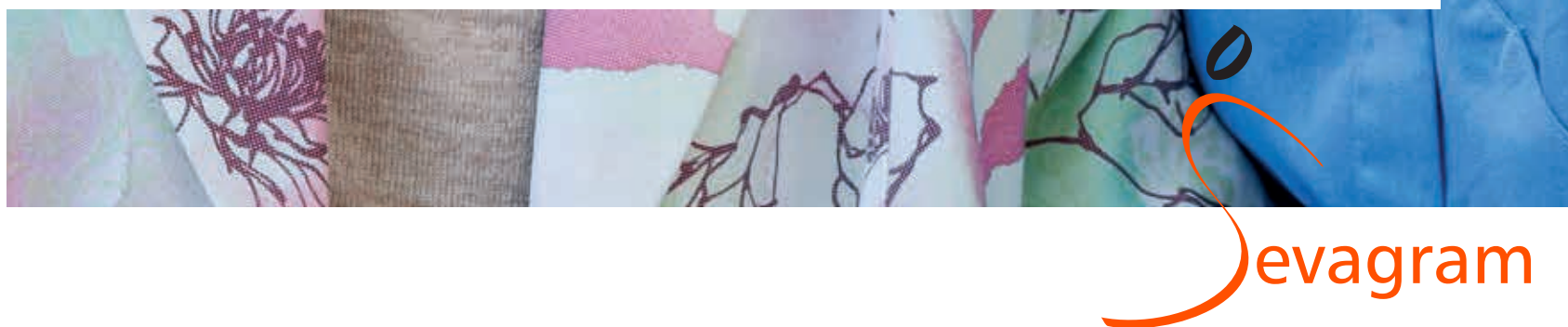
Rondleiding in het biologiedepot | 7 februari

Verken de natuurlijke schatten! Paul Beuk, huisbioloog van het Natuurhistorisch Museum Maastricht, neemt je mee achter de schermen naar het biologiedepot. Ontdek de intrigerende biodiversiteit in het museum. Een unieke kans om de fascinerende wereld van de natuur te verkennen. Mis het niet! De rondleiding is geschikt voor alle leeftijd. Een ideale activiteit voor het hele gezin. Meld je snel aan.





Jouw droombaan vind je bij Sevagram!



www.sevagram.nl

Kijk snel op
werkenbijsevagram.nl
voor de leukste baan in
Heerlen, Maastricht of het Heuvelland

