

# MAASTRICHT

# leeft!

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

IN DE VOLGENDE UITGAVE  
(MEDIO DECEMBER):

**ALLES VOOR KERST**  
VOORUITBLIK NAAR 2024

NOVEMBER 2023 | NUMMER 10



Lees op pagina 9  
het interview met  
Wim Hillenaar,  
de nieuwe  
burgemeester van  
Maastricht, waarin  
hij zijn visie op de  
stad deelt.



## NAJAARSKLEUREN

Wie meent dat het leukste kinderfeest van het jaar zijn beste tijd gehad heeft, zit er helemaal naast. Nog nooit was Sinterklaas zo populair als nu. Op scholen wordt er al flink geknutseld aan de meest originele surprises. En dat de gedichtjes soms van internet geplukt worden, maakt eigenlijk ook niets uit, toch?

Voordat het echter zover is, hebben we nog de opening van het nieuwe carnavalsseizoen op de 11de van de 11de. De rood-geel-groene 'pekskes' en de schmink worden weer uit de carnavalskist tevoorschijn gehaald.... Laat het feest maar beginnen!



FOTO: JEAN-PIERRE GEUSENS

IN DE DECEMBERUITGAVE:  
**ALLES VOOR KERST**  
EN VOORUITBLIK NAAR 2024  
OOK ADVERTEREN IN DIT KOMENDE  
NUMMER?

POWERED BY  
**Randal Esser**  
sales & media

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

**Super Vleeshal**  
HENDRICKX  
**45** Smeermaas  
Lanaken   
Schitterende **ACTIES** en  
**Verjaardags-**  
**TOMBOLA** zie pag. 5

**ZIN IN EEN AVONDJE UIT?**  
**PEPPEMILL**  
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. 

**WOON  
WIJZER  
WINKEL**

HÉT ENERGIELOKET  
VAN LIMBURG



## COLOFON

Maanduitgave Maastricht Leeft!

Jaargang 1, November 2023, nummer 10

### 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@randalesser.nl  
www.randalesser.nl

**Randal Esser**  
sales & media



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.

# Woordzoeker

## Sinterklaastijd

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

ANTIVRIES  
BEVRIEZEN  
BRANDHOUT  
CADEAUTJES  
FONDUE  
GEDICHTJES  
GEZELLIGHEID  
KACHEL  
MANESCHIJN  
MIJTER  
NAJAARSWANDELING  
ONTDOOIEN  
OZOSNEL  
PAKJESAVOND  
PEPERNOTEN  
PIETEN  
ROE  
SINTERKLAAS  
SJAAL  
SNEEUW  
STOOMBOOT  
SURPRISE  
VRIESKOU  
VUURKORF  
WARMTE  
WINTERKLEDING  
IJSKRABBER

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 in het nieuwe jaar lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.

STUUR JE ANTWOORD VOLLEDIG MET NAAM, WOONPLAATS EN TELEFOONNUMMER VOOR 24 NOVEMBER 2023 NAAR: [PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.TL](mailto:PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.TL)



## PUZZELWINNAARS

JULI/AUGUSTUS-EDITIE MAASTRICHT LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'Houd deze zomer het hoofd koel'

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

**J. Troisfontaine, Wijlre**  
**Nicolette van Hinsberg, Maastricht**  
**Conny Bakkeren, Beek**

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

### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor tot 220 °C.
- Leg de gehalveerde kippendijfilets, aubergines en sjalotten in een braadslede. Roer de gember, knoflook, sesamolie, miso, honing, chilivlokken en het sesamzaad in een kommetje door elkaar en verdeel het over de aubergines en vooral de kip.
- Zet 45 minuten in de oven tot de kip goudbruin en gaar is.
- Roer de geraspte limoenschil, het limoensap, de sesamolie en sojasaus door elkaar en schenk deze dressing over de kip en aubergine. Bestrooi met de lente-uitjes en dien heet op met vers gekookte witte rijst.

*TIP:* Leg de groente en kip niet boven op elkaar in de oven. De groente en kip onderop worden dan gestoomd in plaats van gebakken en dan duurt het langer voordat het gaar is.

# EUROTEGEL

Sinds 1967

HEERLERBAAN 233 | 6418 CE HEERLEN | 045-542 72 72 | [INFO@EUROTEGEL.NL](mailto:INFO@EUROTEGEL.NL) | [WWW.EUROTEGEL.NL](http://WWW.EUROTEGEL.NL)

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

## MENU VAN DE MAAND

### Traybake met misokip, aubergine, lente-ui e' chilipeper (4 pers.)

Een traybake is een kooktechniek waarbij verschillende ingrediënten samen op een bakplaat worden bereid in de oven. Het is een handige en eenvoudige manier om een complete maaltijd te maken, omdat je alle ingrediënten op één bakplaat legt, besprenkelt met kruiden, olie en specerijen, en ze dan samen gaart. Vaak worden groenten, vlees of vis, en soms zelfs aardappelen of rijst op deze manier bereid. Traybakes zijn populair vanwege hun gemak, omdat ze weinig actieve bereidings-tijd vergen en de oven het meeste werk doet. Het resultaat is meestal een smaakvolle en voedzame maaltijd met minimale inspanning.



### Ingrediënten:

- 800 gram scharrelkippendijen-filets, gehalveerd
- 700 gram babyaubergines, gehalveerd
- 6 banaansjalotten, gepeld en gehalveerd
- 5 cm verse gember, geraspt
- 4 tenen knoflook, geraspt
- 4 el sesamolie
- 4 volle el miso
- 2 el honing
- 2 tl chilivlokken
- 2 el sesamzaad

### Dressing

- 2 geraspte schil en sap van limoen
- 2 el sesamolie
- 2 el sojasaus

### Opdienen met

- 6 lente-uitjes, in dunne ringen
- witte rijst
- 1 glas rode wijn
- 200 ml kippenbouillon
- 2 stuks steranijs
- 2 kaneelstokjes

# BLACK FRIDAY

Mega korting op al onze merken!



# GASSE

SLAAPCOMFORT

**Vestiging Maastricht**

Akersteenweg 60  
MAASTRICHT  
(043) 852 6980

**Vestiging Parkstad**

Irmstraat 54  
SIMPELVELD  
(045) 544 3830

[WWW.GASSE.EU](http://WWW.GASSE.EU)

# Hierbij verklaren wij per 11 november het nieuwe *carnavalsseizoen* voor geopend!



Op 11 november is heel Zuid-Nederland in de ban van een van de meest kleurrijke en feestelijke tradities: de opening van het carnavalsseizoen.

Terwijl de dagen korter worden en de winter voor de deur staat, luiden we weer het nieuwe carnavalsseizoen in.

Om 11.11 uur 's ochtends verzamelen carnavalsliefhebbers zich op pleinen en in straten door de hele regio. Iedereen is uitgedost in de meest creatieve en kleurrijke kostuums. De ceremonie begint feestelijk, vaak vergezeld van lokale fanfares en muziekgezelschappen.

bolische overdracht markeert het begin van het carnavalsseizoen. Daarna barst een uitbundig feest los, met muziek, dans, en heel veel gezelligheid. Het carnavalsseizoen is dit jaar erg kort en vroeg in het jaar, zaterdag 10 tot en met dinsdag 13 februari.

### Kort seizoen

De hoogtepunt is het moment waarop de Prins met zijn gevolg het stokje overneemt van de burgemeester. Deze sym-

### Volle agenda's

Tot die dolle dagen staan er de komende maanden weer veel gezellige carnavals-evenementen op de agenda. Met name



Zuid-Limburg en Brabant staan bekend om zijn warme en gastvrije carnavalstraditie. De opening op 11 november is slechts het begin van een periode vol plezier en

vertier. Deze unieke Limburgse viering is een onmisbare ervaring voor iedereen die van traditie, feest en folklore houdt.

## Jos Zegers nieuwe dirigent KSO

Het Kerkraads Symfonie Orkest is verheugd te kunnen mededelen dat Jos Zegers benoemd is tot chef-dirigent van het orkest. Jos Zegers was al een aantal maanden op interim basis actief bij het orkest.



V.v.l.n.r. voorzitter Norbert Dolman, dirigent Jos Zegers en penningmeester Ralph Nijsters.

Jos Zegers is geen onbekende voor het orkest. In het verleden is hij enkele jaren hoboïst van het Kerkraads Symfonie Orkest geweest. Jos Zegers studeerde hobo en directie aan de conservatoria van Maastricht en Den Haag. In 2015 won hij als jongste deelnemer de internati-

onale dirigentenwedstrijd 'Con Brio' te Innsbruck, Oostenrijk. Jos Zegers: "Sinds juni van dit jaar mocht ik als dirigent ad interim al hernieuwd kennismaken met het KSO. Het werken met het orkest heb ik tot nu toe als erg prettig ervaren. Het is mijn ambitie om

het orkest, de afgelopen 15 jaar uitstekend geleid door mijn gewaardeerde voorganger Manon Meijs, met een frisse blik te voorzien van nieuwe impulsen. Samen met het orkest en bestuur wil ik werken aan nieuwe muzikale concepten, die aansluiten bij de huidige tijdsgeest. Vernieuwen en verjongen, zonder de blik op traditie en verleden te verliezen. Een open blik naar de omgeving, jonge mensen, een breed publiek en een grote maatschappelijke betrokkenheid zijn hierin belangrijke aspecten. Het KSO is een prachtige vereniging, die aandacht en liefde verdient. Ik ga mij hier als dirigent vol voor inzetten en verheug me zeer op de verdere samenwerking."

Jos Zegers zal zijn debuut op zondag 19 november 2023 in het Parkstad Limburg Theater Kerkrade maken tijdens het Griezelmatinee (8+). Meer info over deze bijzondere voorstelling vindt u op de website [www.k-s-o.nl](http://www.k-s-o.nl).

Nadat Manon Meijs onlangs, na een 15-jarig dirigentschap, afscheid nam van het orkest startte het orkest een selectieprocedure op. Deze procedure is nu met de aanstelling van Jos Zegers afgerond.

Een schooldagje met... **Juf Sophie**

**Okt. - dec. Meeloop dagen**

Voor leerlingen van groep 8. Scan de QR-code, meld je aan en ervaar een dagje op school

**SOPHIANUM**  
DE SCHOLENGEMEENSCHAP VOOR HET HEUVELLAND  
GYMNASIUM ATHENIUM HAVO MAVO VMBO

**AUTO PARKSTAD**

**UW PROFESSIONELE ADRES VOOR ONDERHOUD, REPARATIE EN LEVERING VAN BETROUWBARE OCCASIONS TEGEN SCHERPE PRIJZEN.**

AUTO PARKSTAD | HEERENWEG 1 · 6414 AC HEERLEN | +31(0) 45-567 96 96 | [WWW.AUTOPARKSTAD.NL](http://WWW.AUTOPARKSTAD.NL)



# 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

### Openingsuren:

Woensdag, donderdag & vrijdag  
van 09u00 tot 17u00

Zaterdag van 09u00 tot 16u30

Zondag, maandag & dinsdag  
Gesloten

Na **45** jaar nog altijd  
even gek!

### Gemengd gehakt

varken/rund



Super lekker!

€6,90/kg

### Halskotelet



€4,99/kg

### 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 filetkoteletten

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 rosbief

1 kg kipfilet

1 kg kalfsbraadworsten

1 kg gemengd gehakt

1 kg western steaks

1 kg rundsstoofvlees

1 kg wiener-of pragerschnitzel

1 kg vleesribben

1 kg rundshamburgers

1 kg kippenbillen

10 kg voor

€89.50

### Vleesribben

€7,49/kg

+1/2kg zuurkool  
**GRATIS!**



### Verjaardags-TOMBOLA

Bij

aankoop van 10 euro  
**GRATIS** tombolabiljet!



1e prijs 1/2 varken 45kg

2e prijs achterham 12kg

3e prijs schouderham 7,5kg

4e prijs buikspek 5kg

5e prijs lekker gemengd gehakt 3kg

### Verjaardags-knaller

1 kg kalfsbraadworsten

1 kg gyros

1 kg kipdrumsticks

3 kg voor een  
verjaardags-  
prijs van...

€18,99



### Biefstuk extra of Entrecôte

€17,25/kg



Super mals

vanaf  
3kg

€16,25/kg

### Kipfilet

€6,99/kg



vanaf  
3kg

€5,99/kg

Prijzen kunnen aangepast worden door veranderde marktprijzen.

Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele drukfouten.

Bestellen kan online of bellen naar: 089 71 35 68  
[www.supervleeshalhendrickx.be](http://www.supervleeshalhendrickx.be)

VOLG  
ONS  
OP



Zie facebook of op de website voor nog veel meer voordelen!

# Persoonsgerichte zorg, ook in de laatste levensfase binnen Sevagram

## Liefde houdt niet op waar het leven eindigt...

Voor iedereen zal ooit deze fase aanbreken terwijl er ook een taboe over hangt. We praten er niet graag over terwijl juist deze fase zo veel kan betekenen. Voor de stervende bewoner maar ook voor de naasten...

Sevagram heeft al jaren twee mooie hospices, namelijk het Geerlingshospice en Hospice Martinus voor mensen die vanuit thuis er de laatste levensfase doorbrengen. Onze medewerkers hebben heel veel kennis van het begeleiden van mensen in deze laatste fase.

Daarnaast hebben we binnen de zorgcentra van Sevagram te maken met een

toenemende complexiteit van de zorg en een steeds kortere verblijfsperiode van bewoners. Dit betekent dat palliatieve zorg een structureel onderdeel is van de alledaagse zorg die door medewerkers van Sevagram wordt verleend.

Sevagram beschikt over een professioneel en geschoold Palliatief Advies Team.



PAT-team vlnr: Diana Brosens, Roelant Gerrits, Kim Simons, Martin van Poucke en Dominique Wintels.



Dankzij dit team wordt niet alleen de palliatieve kennis van de zorgmedewerkers Sevagram naar een hoger niveau getild, maar wordt bovendien de levenskwaliteit van de bewoner in de laatste levensfase vergroot. Waarbij de nadruk vooral ligt op het welbevinden van de bewoner, en niet zozeer op genezen.

In het PAT-team zitten medewerkers met kennis vanuit hun eigen vakgebied op het levenseinde. Specialisten die bewoners, gasten, familie en medewerkers in de locaties ondersteunen en begeleiden.

Als iemand verhuist naar één van onze locaties, is dat vaak een grote stap voor de bewoner. Deze verlaat z'n vertrouwde omgeving en moet afstand doen van vaak heel veel spullen. Spullen met een herinnering.

Vanuit onze Planetree visie zijn we gestart met waardig verhuizen. Heb aandacht

voor de bewoner en zijn familie dat deze verhuistap vaak een rouwproces is. Afscheid nemen van heel veel wat vertrouwd was...

*"In onze zorgcentra wordt niemand meer geboren. Onze bewoners zullen uiteindelijk sterven. Ieder op een manier die past bij de bewoner... Dat realiseren wij ons en daar hebben wij oog voor!"*

Diana Brosens

Uiteindelijk zal voor de bewoner ook het einde naderen. Een einde dat vanuit onze visie waardig sterven op een mooie manier begeleid en ondersteund wordt. Dat einde is onvermijdelijk, voor iedereen maar niemand hoeft pijn te lijden of angst te hebben. Daarin begeleidt, schoolt en adviseert het Palliatief Advies Team onze medewerkers.



## Gezocht: Volwassenen met ongewenst ontlastingsverlies

De vakgroep Maag-, Darm- en Leverziekten van het Maastricht UMC+ doet onderzoek naar de werkzaamheid van een nieuw soort anale plug bij mensen met ongewenst ontlastingsverlies tussen de 16 en 85 jaar. Voor dit onderzoek zult u een dagelijks digitaal dagboekje bijhouden en wekelijks vragenlijsten invullen voor een periode van 10 weken.

**Heeft u last van ongewenst ontlastingsverlies en interesse in verdere informatie?**

Neem dan contact op met:

Drs. S.L. Assmann, arts-onderzoeker Maag-, Darm- en Leverziekten  
confidence-intmed@maastrichtuniversity.nl,  
0433884203



## Verpleeghuizen verbeteren kwaliteit van zorg

**Demissionair minister Conny Helder (VWS) heeft vandaag op een bijeenkomst bij Zorggroep Charim de Eindrapportage 'Waardigheid en trots op locatie 2018 - 2023' ontvangen. Verpleeghuisorganisaties hebben met ondersteuning van dit programma de afgelopen vijf jaar de kwaliteit van zorg significant verbeterd.**

Het programma 'Waardigheid en trots op locatie' was onderdeel van het bredere programma 'Thuis in het Verpleeghuis', waarmee het ministerie van VWS beoogde de beweging naar verdere verbetering van de verpleeghuiszorg in gang te zetten. VWS wilde hiermee zorgen voor voldoende tijd, aandacht en goede zorg voor bewoners.

### Grote kwaliteitsverbetering

Met het programma 'Waardigheid en trots op locatie', dat door kennisorganisatie Vilans is uitgevoerd, zijn ongeveer 30.000 verpleeghuisbewoners bereikt. Dit is bijna 25 procent van het totaal aantal verpleeghuisbewoners in Nederland. Ruim 500 zorglocaties kregen maatwerkondersteuning, met betrokkenheid van meer dan 50.000 zorgmedewerkers. Uit de eindrapportage komt naar voren dat op alle acht thema's van het kwaliteitskader gemiddeld een significante verbetering behaald is door de deelnemers. Op de thema's 'leren en verbeteren' en 'veiligheid' nam de kwaliteit het meest toe. Anneke Augustinus, directeur Vilans, verantwoordelijk

voor Waardigheid en Trots. "Wij zijn trots op de resultaten. Niet alleen de kwaliteit is verbeterd, ook het werkplezier is ondanks de personeelskrapte toegenomen. Het geeft een mooi perspectief naar de toekomst dat ook het leer- en verandervermogen is toegenomen. Bestuursvoorzitter Judith Poulus van zorgorganisatie Charim herkent dat: 'Met behulp van het programma Waardigheid en trots op locatie is een veranderaanpak ontstaan, die nu onze werkwijze is geworden. In het vervolg hierop wil Charim aan de slag met informele zorg, teamsamenstelling en zorgtechnologie. Onderwerpen die naadloos aansluiten bij het nieuwe programma Waardigheid en trots voor de toekomst.'

### Waardigheid en trots voor de toekomst

Er komt veel op verpleegzorg af. Vergrijzing, toename van complexere zorgvragen en het groeiend personeelstekort vragen om een andere organisatie van zorg en ondersteuning. Het vervolgprogramma 'Waardigheid en trots voor de toekomst' helpt professionals, organisaties en netwerken bij deze grote maatschappelijke opgaven, door bewezen innovaties versneld te verspreiden en het leren en veranderen te versnellen op thema's als informele zorg, technologie, langdurende zorg thuis. Dit doen we door kennis, tools en goede voorbeelden te delen. Samen leren tussen organisaties te stimuleren en door organisaties met maatwerk te ondersteunen.

# Wat te doen bij luchtweginfecties

Druk in de weer met zakdoekjes, hoestdrankjes en zuigtabletten? Pijn in je keel, je neus, je longen? Dikke kans dat je een luchtweginfectie hebt. Je bent niet de enige. Maar wat doe je eraan en moet je ermee naar de dokter? Prof. dr. Geertjan Wesseling, emeritus hoogleraar Longziekten Maastricht UMC+, geeft advies en helpt de feiten van de onzin te scheiden.



Een luchtweginfectie is een ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen. De lucht die we inademen, bevat onzichtbare ziekmakers. Als zo'n microbe zich nestelt in het slijmvlies, kan een infectie ontstaan. Meestal treft deze infectie onze bovenste luchtwegen en dan vooral onze neus en keel. Maar de boosdoener kan ook de lager gelegen longen of bronchiën infecteren. Longontsteking en bronchitis zijn voorbeelden van dergelijke lage luchtweginfecties.

## Oorzaken luchtweginfectie

Luchtweginfecties kunnen veroorzaakt zijn door een virus of een bacterie, mild of ernstig zijn, acuut (kortdurend) of chronisch. Verreweg de meeste luchtweginfecties – zeker de bekende verkoudheden – komen van een virus, verlopen mild en duren kort. Bij de – veel zeldzamere – bacteriële infecties zijn pneumokokken of andere kokken de belangrijkste ziekteverwekkers.

## Griep is geen verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn beide bovenste luchtweginfecties. Ze lijken op elkaar, maar bij griep voel je je doorgaans veel beroerder. Een verkoudheid bouwt zich vaak langzaam op, terwijl griep van het ene op het andere moment begint. En bij griep heb je – anders dan bij een gewone kou – flinke koorts, nare rillingen en overal pijn.

## Tocht niet de oorzaak

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus. Meestal het rhinovirus, om precies te zijn. Dat veel meer mensen ver-

kouden en griepigerig zijn in de herfst en winter komt doordat er veel meer binnen wordt gezeten met de ramen dicht en de verwarming aan. Wanneer iedereen dicht op elkaar zit zonder goede ventilatie, is het risico veel groter dat virussen worden overgedragen.

## Het gaat meestal vanzelf over

Dat is het mooie van een luchtweginfectie. Ook zonder behandeling ben je er vaak binnen 3 tot 14 dagen weer vanaf. Van een verkoudheid en andere virale bovenste luchtweginfecties weten we dat wel. Maar gezonde mensen kunnen ook bacteriële onderste luchtweginfecties als bronchitis en zelfs een longontsteking zelf oplossen.

## Wanneer naar de dokter?

Sommigen lopen meer risico dan anderen. Dat geldt voor 75-plussers, mensen met een verminderde weerstand (door

bijvoorbeeld diabetes of kanker) en patiënten bij wie een infectie al eerder uit de hand liep. Maar ook gezonde mensen moeten toch even bij de dokter langsgaan als ze kortademig zijn, hogere koorts hebben dan 38°-38,5°C, heel veel slijm opgeven – zeker als daar bloed bij komt – en de infectie langer duurt dan een week of twee.

## Wel of geen antibiotica?

Antibiotica helpen alleen bij ziektes die door een bacterie worden veroorzaakt: de medicatie doodt dan de ziekmakende bacterie. Bij een bacteriële luchtweginfectie geven dokters die medicijnen dan ook meestal. Tegen virale luchtweginfecties als keelpijn en verkoudheid bestaat geen afdoende medicatie. Een virusremmer voorkomt hooguit vermenigvuldiging van het virus, maar doodt het niet. Je moet letterlijk uitzieken.



## Dit moet je weten over snot

Je neus en neusbijholtes zijn bekleed met slijmvlies. Dat slijmvlies maakt slijm en dat noem je snot. Snot vinden veel mensen weliswaar vies, maar het is ook een heel nuttig goedje. KNO-arts dr. Femke Verhees van het Maastricht UMC+ legt uit waarom.



## Snot vangt vieze deeltjes op

"Snot heeft een beschermende functie. Het zorgt voor het vochtig houden van het slijmvlies in je neus en filtert alles wat je inademt. Vieze deeltjes worden opgevangen door het snot en naar achter in je keel vervoerd en daar slik je het door waarna het verteerd wordt door de maag. Je produceert ongeveer 1 liter snot per dag. Heel veel daarvan slik je onbewust door. Als je verkouden bent maak je nog meer snot. Hoeveel precies dat verschilt van persoon tot persoon, maar het kan zo een halve liter extra zijn."

## Wat zegt de kleur van snot?

Gezond snot is doorzichtig. Snot met een kleurtje betekent echter niet direct dat het ongezond is, maar dat je lichaam tegen iets vecht. Als je snot geel of groen is, is dat een teken dat je lichaam vecht tegen een bacterie. Rood snot krijg je als er wat bloed door het snot zit. Het wijst op beschadiging van het weefsel in de neus. Meestal niet door een verkoudheid, maar bijvoorbeeld droge lucht of een allergische reactie. Bruin of donker snot dat zie je bijvoorbeeld als je werkt in de bouw of op andere plaatsen waar er veel vieze delen in de lucht zitten.

## Zijn neussprays een gezond idee bij een verstopte neus?

Snel bij de drogist een neusspray of neusdruppels halen. Dat is vaak de eerste reflex als je neus dicht zit. Maar is dat een gezond idee? KNO-arts dr. Jan Wouter Brunings van het Maastricht UMC+ geeft uitleg én tips tegen een verstopte neus.

Meestal gaat het om een middel met daarin als werkzame stof xylometazoline of oxymetazoline. "En die werken fantastisch!", vertelt KNO-arts Jan Wouter Brunings. "Door de spray knijpen de vaatjes in je neusslijmvlies samen, waardoor je neus wijder wordt. Hierdoor kun je eigenlijk direct na het sprayen weer goed door je neus ademen. Wie flink verkouden is, kan trouwens gerust een neusspray met xylometazoline of oxymetazoline gebruiken. Maar het is wel verstandig om er na tien dagen mee te stoppen, want neusspray is verslavend."

Vervelend is dat naarmate je langer neusspray gebruikt, je steeds meer neusspray nodig hebt om je neus open te houden en de werkzame stoffen uiteindelijk zelfs averechts gaan werken. De kwaliteit van je neusslijmvlies wordt door het gebruik minder, waardoor je eerder klachten ontwikkelt die aanvoelen als een verkoudheid. Zo ontstaat een soort vicieuze cirkel. Jan Wouter Brunings adviseert dan ook om een neusspray te gebruiken als je het echt nodig hebt, maar er wel tijdig mee op te houden.

## Tips van Jan Wouter Brunings tegen een verstopte neus:

- Grijp niet te snel naar neusspray met daarin als werkzame stof xylometazoline of oxymetazoline.
- Probeer eerst eens een neusspray met zout of spoel je neus zelf met een neusdouche met een zoutoplossing.
- Bij een heftige verkoudheid kan een neusspray met xylometazoline of oxymetazoline een hele opluchting zijn. Gebruik deze echter niet langer dan tien dagen achter elkaar.
- Ga naar je huisarts en laat je eventueel doorverwijzen naar een KNO-arts als je langdurig, bijvoorbeeld enkele maanden of zelfs al jaren, een neusspray gebruikt. Een KNO-arts kan vaststellen wat er precies aan de hand is als je langdurig een verstopte neus hebt. Vervolgens is er meestal een oplossing op maat.



Kijk voor meer gezonde ideeën op [gezondidee.mumc.nl/](http://gezondidee.mumc.nl/) van het Maastricht UMC+.

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

# Geefstress: vier op de tien Nederlanders willen graag indruk maken met cadeau

**36 procent geeft alleen presentjes die hij of zij zelf óók leuk vindt**

Een cadeautje geven blijkt niet helemaal onzelfzuchtig. Zo vindt maar liefst 43 procent van de Nederlanders het belangrijk dat hun cadeau indruk maakt en geeft ruim een derde enkel cadeaus die zij zelf ook leuk vinden. Dit blijkt uit onderzoek van brievenbusboompjesverzender Treemore onder 1.025 Nederlandse volwassenen.

Vooraf vrouwen denken bij het geven van cadeaus ook aan hun eigenbelang. Zo maakt maar liefst 48 procent van hen graag indruk op anderen met hun cadeau en geeft 42 procent alleen cadeaus die ze zelf ook wel willen hebben. Onder mannen bedragen deze percentages 38 en 29 procent. Verder lijkt leeftijd een grote rol te spelen. Respondenten jonger dan dertig jaar willen aanzienlijk vaker imponeren met hun presentje (59 procent) dan zestigplussers (29 procent). "Cadeautjes geven is vaak net zo leuk als ze krijgen", zegt Maarten van den Berg, oprichter en eigenaar van Treemore. "Ik kan me dus goed voorstellen dat iemand graag een indrukwekkend cadeau geeft. In zekere zin geef je een stukje van jezelf aan de ander en versterk je daarmee jullie band."

## Cadeau verplichting

Uit het onderzoek blijkt verder dat veel Nederlanders cadeaus geven als een 'moetje' ervaren. Zo voelt maar liefst twee derde van de ondervraagden zich weleens verplicht een cadeau te geven. Ook hiervoor zijn jonge respondenten aanzienlijk gevoeliger (81 procent) dan oudere Nederlanders (51 procent). Mogelijk komt dit doordat cadeauwensen ons regelmatig worden voorgekauwd. Ruim een kwart van de cadeau gevers wijkt namelijk nooit af van tips of verlanglijstjes. Van den Berg: "Je hoeft je helemaal niet gedwongen te voelen cadeaus te geven. Het is misschien een cliché, maar vaak is je aanwezigheid op een feestje vele malen belangrijker. Tegelijkertijd helpen cadeau tips en verlanglijstjes met de denkrichting, maar dan is het verrassingseffect wel weg. Doe vooral iets wat bij jou past en waarvan jij denkt dat de ontvanger lang plezier heeft."

## Impact

Hoewel cadeaus vaak positief bedoeld zijn, hebben de cadeaus die Nederlanders geven regelmatig negatieve impact. Zo geeft 31 procent van de Nederlanders



cadeaus die bijdragen aan bestaande (gezondheids)problemen van de ontvanger. Denk hierbij aan alcohol, ongezond eten of cadeaus gerelateerd aan gokken. Tegelijkertijd houdt een op de vijf Nederlanders wel rekening met de klimaatimpact van een cadeau. Theoretisch opgeleiden staan hier vaker bij stil (25 procent) dan praktisch geschoolden (16 procent). Van den Berg: "Idealiter geef je iets waar de ontvanger en de wereld beter van worden. Duurzame cadeaus met een mooi verhaal én een positieve klimaatimpact leveren wat dat betreft een win-win-win situatie op; je maakt niet alleen indruk, je bent ook nog eens ludiek en je helpt er echt iemand mee. Zo profiteren de ont-

vanger, de gever en de planeet ervan."

## Over Treemore

Treemore wil de natuur herstellen én mensen ermee in verbinding brengen. Dit doet de organisatie door kleine boompjes inclusief kweektips in een uniek en beschermd concept de wereld in te sturen. Met de verkoop van zijn producten wil oprichter Maarten van den Berg de wereld een beetje veerkrachtiger maken. Niet alleen met de bomen zelf, maar ook door €1,- per boompje te doneren aan natuurherstel. Ondertussen verzendt Treemore ruim 80.000 boompjes per jaar. Voor meer informatie, bekijk de website: <https://www.treemore.eu/>

# Sinterklaasfeest: de leukste en lekkerste traditie van Nederland

Het Sinterklaasfeest wordt al heel lang en in veel meer landen gevierd en de wijze van vieren is niet overal het zelfde. Wat typisch is voor Nederland is dat in geen enkel ander land het Sinterklaasfeest op zo'n knusse en uitbundige manier gevierd wordt als in Nederland. Van de landelijke intocht tot het schoen zetten en het maken van surprises met het liefst een persoonlijk gedichtje kennen we alleen in ons land. Een traditie om te koesteren dus.

Een andere, niet minder belangrijke reden, om het Sinterklaasfeest in ere te houden, zijn de lekkere gerechten die op 5 en 6 december op tafel getoverd worden. Je kunt allerlei heerlijke lekkernijen kant en klaar in de winkel kopen, maar hoe leuk is het om in de periode vóór het grote Sinterklaasfeest heerlijke gerechten in eigen keuken te maken?

## Zelf banketletters maken

Wat mag er zeker niet ontbreken tijdens het Sinterklaasfeest? Juist, een banketletter en het liefst zelfgemaakt. Wij kregen van de kookpiet stiekem het recept voor de lekkerste banketletters.

### Ingrediënten:

450 gram diepvries bladerdeeg / 500 gram amandelspijs / 1 losgeklopt ei

### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ontdooi de bladerdeeg en leg de deegplakjes op elkaar.
- Rol het deeg uit tot een rechthoek van 30 x 30 cm is bereikt.
- Snijd de deeglap doormidden en plak ze met water aan elkaar tot een deeglap van 15 x 60 centimeter.
- Vorm de amandelspijs tot een rol van ongeveer 55 centimeter en leg dit op de deeglap.
- Het deeg rond de spijs vouwen en de deegnaad en zijkant met water vastplakken.
- Met de deegnaad naar beneden op een bakblik leggen en de letter S (van Sint) vormen.
- Het deeg bestrijken met het ei en in het midden van de oven ongeveer 35 minuten op 200 graden bakken.

**Serveertip:** Deze banketletter smaakt warm-lauw bestoven met poedersuiker het lekkerst!



## Zelf pepernoten maken

Na de banketletter past ongetwijfeld heerlijk koel pepernotenijs. Wellicht ook wel lekker te combineren met de eerder gemaakte warme banketletter!

### Ingrediënten:

500 ml vanille ijs / 250 ml slagroom / 75 gram pepernoten / 1 sinaasappel

### Bereidingswijze:

- Het vanille ijs uit de diepvries halen en in ongeveer 10 minuten iets zachter later worden, maar niet laten smelten.
- Was de sinaasappel onder stromend water schoon en rasp de schil eraf. Klop daarna de slagroom stijf.
- Breek de pepernoten in kleine stukjes. Het makkelijkst gaat dat door ze in een zak te doen en er met een deegroller overheen te rollen. Zo krijg je niet te veel rommel.
- Klop de slagroom, sinaasappelpers en pepernoten met grote slagen door het ijs. Klop niet te lang!
- Doe daarna het mengsel terug in de ijsdoos en laat het ijs 3 tot 4 uur helemaal bevriezen. Schep het ijs tussentijds tweemaal met een vork om.

**Serveertip:** Schep mooie bollen van het ijs in een ijscoupe of op een bordje en garneer het eventueel met wat pepernoten en chocoladesaus.

Een feestelijke afsluiter van de 5 december maaltijd! Smullen maar !!!





Exclusief interview met burgemeester Wim Hillenaar

# Nieuwe burgemeester Maastricht deelt visie op de stad

Maastricht, Nederland - In een exclusief interview met Maastricht Leeft & Parkstad Leeft deelt de recent geïnstalleerde burgemeester van Maastricht, Wim Hillenaar, zijn gedachten over zijn motivatie, doelen en visie voor de stad. De burgemeester, die eerder 11 jaar als burgemeester in Cuijk diende, benadrukt de unieke uitdagingen en kansen die Maastricht biedt.

**Wat bracht u ertoe om burgemeester van Maastricht te willen worden en wat zijn uw belangrijkste doelstellingen voor de stad?**

Na een lange ambtsperiode in Cuijk en het Land van Cuijk te hebben gehad, was ik op zoek naar een nieuwe uitdaging in een stad. Maastricht, met zijn rijke geschiedenis, unieke cultuur en internationale karakter, bood de perfecte kans. Mijn belangrijkste doelen zijn gericht op het bevorderen van kansgelijkheid en het vergroenen van de stad, terwijl ik er ook voor alle inwoners van Maastricht wil zijn.

**Hoe voelt u zich na uw installatie op 1 juli?**

Ik voel me al aardig thuis in Maastricht. De mogelijkheid om veel plekken te bezoeken, mensen te ontmoeten en gesprekken te voeren, heeft me geholpen om snel mijn weg te vinden. Samen met de gebiedswethouders heb ik verschillende wijken bezocht en gehoord over zowel mooie initiatieven als zorgen van bewoners.

**Wat zijn de verschillen tussen Cuijk en Maastricht?**

Hoewel er aanzienlijke verschillen zijn, zoals de omvang van de stad en de

eigenzinnige cultuur, zijn er ook overeenkomsten. In beide gemeenschappen willen mensen het beste voor hun stad en hun medeburgers. Het zou geweldig zijn als we hen als gemeente kunnen ondersteunen.

**Wat maakt Maastricht volgens u zo uniek in vergelijking met andere steden?**

De unieke cultuur en taal van Maastricht, de 'Mestreechter Geis', zijn onmiskenbaar. Het is een eigenschap die de stad onderscheidt van alle andere.

**Hoe ziet u de rol van Maastricht in de regionale en nationale context?**

Maastricht heeft een bijzondere positie als de meest internationale stad van Nederland, grenzend aan Duitsland en België. Deze ligging biedt enorme kansen voor samenwerking en groei. Door nauwere banden te smeden met onze buurstedes kunnen we nog meer voor elkaar betekenen.

**Wat zijn uw plannen met betrekking tot stedelijke ontwikkeling en infrastructuur?**

Hoewel het niet aan de burgemeester is om alles aan te pakken, zal ik me richten op het behouden van balans in de stad.



Foto Jonathan Vos

Dit omvat zaken als leefbaarheid in wijken, bestaanszekerheid van de inwoners en het stimuleren van toerisme en studentenhuisvesting.

**Hoe gaat u de culturele identiteit van Maastricht behouden en versterken?**

Er zijn veel betrokken mensen die zich dagelijks bezighouden met het behoud en de versterking van de culturele identiteit van Maastricht. Het is essentieel om ons erfgoed te koesteren terwijl we tegelijkertijd naar de toekomst kijken.

**Wat zijn uw plannen voor veiligheid en welzijn van de inwoners?**

Veiligheid staat bovenaan mijn agenda, vooral gezien de internationale ligging van Maastricht. We zullen ons inzetten voor samenwerking met andere regio's en aandacht besteden aan lokale problemen zoals overlast en handhaving.

**Hoe leidt u Maastricht naar een duurzamere toekomst?**

Duurzaamheid is van cruciaal belang, en hoewel verandering soms uitdagingen met zich meebrengt, is het onvermijdelijk. We moeten eerlijk en inclusief handelen om ervoor te zorgen dat iedereen kan deelnemen aan het vergroenen van onze stad.

**Wat zijn uw plannen om de kwaliteit van het onderwijs in Maastricht te verbeteren?**

Goed onderwijs is van vitaal belang, en we werken hard om ervoor te zorgen dat kinderen toegang hebben tot kwalitatief hoogwaardig onderwijs in goede schoolgebouwen. Maastricht biedt al een breed scala aan onderwijsniveaus.

**Hoe wilt u de betrokkenheid van de gemeenschap bij het stadsbestuur vergroten?**

Democratie moet voortdurend worden vernieuwd. Maastricht heeft al stappen gezet met burgerinitiatieven en gebiedsgericht werken. Ik zal mijn rol gebruiken om deze betrokkenheid te blijven stimuleren.

**Wat wilt u graag delen met de inwoners van Maastricht en hoe kunnen zij bijdragen aan de positieve ontwikkeling van de stad?**

Ik roep iedereen op om trouw te blijven aan onze stad en samen te werken aan een mooie toekomst voor Maastricht. Trouw heeft altijd sterker gebleken dan wantrouwen of cynisme, en ik hoop met heel mijn hart dat dit in de toekomst blijft gelden. Samen gaan we aan de slag voor onze prachtige stad!

**apetito**

Met zorg bereid.

## Speciaal voor u Bestel een proefpakket en ontvang een waardebon van bakkerij Voncken ter waarde van € 10,-!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen.

Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! 4 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvangt u nu een waardebon van bakkerij Voncken t.w.v. € 10,- gratis! Dat smaakt naar meer toch?

Nu met  
gratis  
waardebon!



Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Leden van Envida krijgen 10% korting op alle vervolbestellingen.

Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze.

Vermeld bij de bestelling actiecode 303-ENVIDA11A23. Eet smakelijk!

*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 januari 2024.*

*Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket).*

**Bestel  
& geniet  
van:**

Runderhachee  
met rode kool en  
aardappelen

Nasi goreng  
met kipsaté

Macaronischotel  
met rundergehakt

Grootmoeders  
kippannetje

[www.apetito-shop.nl](https://www.apetito-shop.nl)

20 oktober 2023

# Lustrumconcert 140 jaar Staar



De Koninklijke Zangvereniging "Mastreechter Staar" viert dit jaar haar 140-jarig bestaan en dat is een mijlpaal van formaat. "De Staar", gevestigd in Maastricht, is het bekendste mannenkoor van Nederland en omstreken. Tot op heden heeft het koor acht gouden platen, een gouden CD en een gouden Tulp Award ontvangen.



Met optredens voor de Paus in Rome, concerten in Parijs en in de Wiener Musikverein, de thuisbasis van de beroemde Gouden Zaal, kan "De Staar" bogen op een ongeëvenaarde geschiedenis. Recente hoogtepunten zijn onder andere een uitverkocht optreden met Guus Meeuwis in het Philips Stadion en indrukwekkende optredens gedurende vijftien zomeravonden tijdens de "Vrijthofconcerten van 2022", samen met André Rieu en zijn Johann Strauss orkest. Met fakkels in de hand betraden de koorleden het Vrijthof terwijl ze "Conquest of Paradise" van Vangelis zongen voor meer dan 180.000

bezoekers. Muziek is en blijft emotie en "De Staar" weet hiermee al 140 jaar een internationaal publiek te raken.

### Lustrumconcert op 19 november

Ter ere van haar bijzondere 140-jarige bestaan geeft "De Staar" op 19 november aanstaande om 14.30 uur een spectaculair lustrumconcert in de Sint Janskerk te Maastricht. Het programma belooft indrukwekkend te worden, met een aantal bekende werken die bezoekers zeker zullen herkennen en enkele stukken die ze mogelijk voor het eerst in

hun leven horen. Bijzonder opmerkelijk is dat een werk dat zelden live wordt uitgevoerd, vanwege de hoge moeilijkheidsgraad, ten gehore zal worden gebracht. Pianovirtuoos Michiel Ballhaus zal "De Staar" op de vleugel begeleiden.

### Bijzondere solisten

Omdat dit een lustrumconcert is, heeft "De Staar" een aantal bijzondere solisten uitgenodigd, waaronder Sef Thissen. Het geheel staat onder leiding van dirigent Hennie Ramaekers, die de glorie van vroegere tijden zal laten herleven en dit combineert met moderne werken.

**Tickets voor het  
lustrumconcert zijn  
hier verkrijgbaar.**

Koninklijke Zangvereniging  
Mastreechter Staar  
Hennie Ramaekers - Dirigent  
Michiel Ballhaus - Piano  
Sef Thissen - Bariton  
Bèr Schellings - Bas-bariton  
Amy Schillings - Sopraan  
Fabio Verga - Tenor  
Bona Hutahaeen - Tenor

# Ben jij klaar voor *Magisch Maastricht*?

De winter komt er weer langzaam aan. Een heerlijke tijd om in Maastricht te zijn. De lichtjes branden door de hele stad en de sfeer voelt magischer dan ooit. Struin op je gemak door de straten en laat je helemaal onderdompelen in de warme winterse sfeer. Kijk je er ook zo naar uit?

## 5x hot choco in Maastricht

Wanneer de temperaturen dalen wil je toch niets anders dan lekker knus genieten van een warme chocolademelk? Heerlijk, even een momentje van verwennerij. In Maastricht zijn er genoeg plekken waar dit kan. Of je nu een kleine break wilt van een dagje shoppen of speciaal voor een kopje warme chocolademelk de stad in trekt, het kan allemaal. Wij tippen je 5 leuke zaakjes waar je heerlijke warme chocolademelk kunt krijgen.

Scan hiervoor de QR-code.



## 5x de wijken tijdens Magisch Maastricht

Tijdens Magisch Maastricht schijnt en schittert de stad nog eens meer dan gewoonlijk. Het is werkelijk een magische tijd. In ieder stadsdeel word je betoverd door sfeervolle verlichting, prachtige guirlandes en de mooist versierde winketalages. Ook is er in elke wijk iets unieks te beleven. Ben je al een tijdje niet meer in het museum geweest, bekijk dan een van de tentoonstellingen in het Bonnefanten of het Maastricht Museum. Wil je de leukste kerstcadeaus shoppen of heerlijke, lokale delicatessen in huis halen? Dan moet je uiteraard in het Jekerkwartier zijn! Scan de QR code om erachter te komen hoe de stadsdelen van Maastricht eruit zien tijdens Magisch Maastricht.



## Evenementen die je niet wilt missen

### FASHIONCLASH Festival | 17 t/m 19 november

FASHIONCLASH festival is een internationaal en interdisciplinair mode-evenement met een rijk programma. De stad bruist dit weekend met mode-optredens, expo's, theater, dans, en nog veel meer. Modekenners, modeontwerpers, bloggers, fashionliefhebbers en talentscouts komen samen. Het festival biedt opkomende ontwerpers en kunstenaars een kans om hun werk te tonen aan een internationaal publiek. Daarnaast draait het festival om het verkennen, aanmoedigen en delen van moderne mode- en samenlevingsontwikkelingen met een breed publiek. Het festival omvat tentoonstellingen, performances en gesprekken van meer dan 50 ontwerpers en kunstenaars van over de hele wereld.



### Cinemini | om de 2 weken op zondag t/m 17 december



Heb jij jonge film liefhebbers in huis? Wist je al dat Lumière Cinema een speciaal programma biedt voor de kleintjes? Tijdens 'Taartrovers Cinemini' geniet je op een heerlijke ontspannen zondag in het filmhuis van de meest hartverwarmende en betoverende korte films. Na de films kunnen kinderen spelen in een magisch lichtlandschap met diverse

installaties die hen laten ontdekken hoe ook licht en schaduw verhalen creëren. 'Taartrovers Cinemini' is ideaal voor een eerste bioscoopervaring: gedimd licht, zacht geluid en vrij bewegen, waar kinderen hun zintuigen kunnen prikkelen en hun ervaring verwerken.

### Mastreechter Staar 140 jaar | 19 november

Dit jaar viert de Koninklijke Zangvereniging 'Mastreechter Staar' hun 140-jarig bestaan. Ter ere van dit jubileum organiseert 'De Staar' een spectaculair lustrumconcert in de Sint Janskerk. Het programma belooft bekende en nieuwe stukken, inclusief een zelden uitgevoerd complex werk. Dirigent Hennie Ramaekers en pianovirtuoos Michiel Ballhaus zorgen voor een mix van glorie en moderniteit. Bovendien treden bijzondere solisten op, waaronder Sef Thissen en Bèr Schellings. Het belooft een uniek muzikaal evenement te worden.



### Magische winterwandeling Maastricht | 2 t/m 30 december

Verken samen met een Official Maastricht Guide een magische stadswandeling. Volg de gids langs de mooiste bezienswaardigheden, meest sfeervolle straatjes en sprankelende pleinen. Geniet onderweg van een verwarmend drankje voor het complete, knusse wintergevoel. De tour eindigt op het betoverende Magisch Maastricht Vrijthof.

Maastricht in de decembermaand is nog mooier dan ooit. Nodig een geliefde uit voor een fijne winterwandeling.



### Magisch Maastricht Vrijthof | 30 november t/m 31 december



Deze winter wacht Magisch Maastricht Vrijthof op jou! Op het winter-event kun jij je weer winters uitleven. Neem een ritje in het reuzenrad voor een adembenemend uitzicht over de stad, laat je schaatstalent zien op de overdekte ijsbaan en wandel over de replica van de Sint Servaasbrug. Verken de uitgebreide kerstmarkt vol lokale producten en trakteer jezelf op heerlijke delicatessen en

traditionele lekkernijen. Warm je fijn op met een warme chocolademelk of glühwein. Hét winter-event om weer naar uit te kijken, waar de magie en lichtjes samenkomen.

### Winterconcert André Rieu | 9 t/m 17 december

Vier de magische winterperiode met André Rieu en zijn Johann Strauss Orkest, tijdens het winterconcert in het MECC. De locatie wordt omgetoverd tot een waar winters sprookje, compleet met sfeervol decor.

Deze magische show neemt je mee op een reis die je helemaal in de kerststemming brengt. Laat je betoveren door tijdloze kerstklassiekers, romantische walsen en prachtige chansons die je hart verwarmen. Het is een ervaring die je niet wilt missen tijdens de wintermaanden.



Kom werken bij Sevagram!  
Wij hebben oog voor jouw  
persoonlijke behoeftes.  
Of je nu een hele hoop  
ervaring hebt, net bent  
afgestudeerd of zelfs  
nog helemaal geen  
zorgdiploma hebt:

**Wij zijn op  
zoek naar jou!**

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



[www.sevagram.nl](http://www.sevagram.nl)

kijk snel op  
[werkenbijsevagram.nl](http://werkenbijsevagram.nl)  
voor de leukste baan in  
**Heerlen, Maastricht of het Heuvelland**

