

# 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 2025**

DECEMBER 2024 | NUMMER 22

## MAGISCH MAASTRICHT & KERSTSPECIAL

### DE WARMSTE TIJD VAN HET JAAR

De herfst ligt weer bijna achter ons en we genieten nu van de warmte en gezelligheid van de winter binnenshuis. De feestdagen staan voor de deur – Kerst is in aantocht, het aftellen naar deze bijzondere tijd van het jaar is begonnen. In huis schitteren de kerstversieringen, van sfeervolle kerststukjes tot dierbare decoraties die van zolder zijn gehaald.

We verzamelen ons rondom de feestelijk versierde kerstboom, omringd door cadeaus, of genieten van een avond spelletjes doen aan een sfeerfol gedekte tafel. Ook de gezellige kerstmarkten bieden een fijne plek om te genieten van schaatsen op winterse muziek, zoals bij **Magisch Maastricht Vrijthof**, waar de sfeer de hele maand december betovert.

Het team van Maastricht Leeft wenst iedereen een warme en vrolijke Kerst en een gezond, gelukkig Nieuwjaar. Op naar een jaar vol leesplezier en mooie momenten!

**BEZOEK MAGISCH  
MAASTRICHT NOG  
T/M 30 DECEMBER**

FOTO: JEAN-PIERRE GEUSENS

OOK DEZE UITGAVE IS WEER EEN GEWELDIG NUMMER  
MET DAARIN AANDACHT VOOR:

**KERSTMIS EN WINTERTIJD**

OOK ADVERTEREN IN MAASTRICHT LEEFT?

POWERED BY

**RandaEsser**  
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



**Limburg**  
Verduurzaamt

**WOON  
WIJZER  
WINKEL**

Alles over de verduurzaming  
van jouw woning of pand!  
[www.limburgverduurzaamt.nl](http://www.limburgverduurzaamt.nl)



## COLOFON

Maanduitgave Maastricht Leeft!

2e jaargang, december 2024, nummer 22

### 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

**Randal Esser**  
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

## Feestdagen

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

ARRESLEE  
BORREL  
CADEAUTJES  
CHAMPAGNE  
DINEREN  
ENGELENHAAR  
FONDUE  
GEZELLIGHEID  
GOURMETTEN  
KERSTBALLEN  
KERSTBOOM  
KERSTLIEDJES  
KERSTSTAL  
KERSTSTER  
NIEUWJAARSDAG  
OLIEBOLLEN  
OPENHAARD  
SNEEUWBAL  
VOORNEMENS  
VUURWERK  
WAFELS  
WITTEKERST

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 10 januari 2025 NAAR: [PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.TL](mailto:PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.TL)



## PUZZELWINNAARS

MEI-EDITIE MAASTRICHT LEEFT! DE JUISTE OPLOSSING WAS:  
**Nog eventjes en de goedheiligman is weer in het land**

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

**S. Janssen, Meerssen**  
**M. Senden, Berg en Terblijt**  
**T. Peijmen, Maastricht**

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

### Bereidingswijze:

Leg de kippendijen uit en leg op elk stuk 2 abrikozen. Rol de kippendij om de abrikozen en doe er een plak parmaham omheen. Pak elke ballotine stevig in plastic folie. Probeer hier nette cilinders van te maken. Leg een uur in de koelkast te rusten.

Week het gedroogde eekhoortjesbrood 20 minuten in warm water Giet af maar bewaar zowel het water als de paddestoelen. Snij het eekhoortjesbrood fijn.

Verhit een beetje olie in een grote pan. Haal de ballotines uit het folie en bak rondom bruin en knapperig. Haal uit de pan en zet apart.

Bak in dezelfde pan de zilveutjes lichtbruin, voeg knoflook en champignons toe en bak een paar minuutjes aan. Blus af met de witte wijn.

Laat de wijn reduceren tot een derde, doe de ballotines terug in de pan en voeg kippenbouillon, vocht van het eekhoortjesbrood en de rest van de abrikoos (in reepjes gesneden) toe.

Laat met het deksel op de pan ongeveer 20 minuten koken, haal dan het deksel eraf en laat nog 20 minuten op laag vuur pruttelen.

Haal de kip uit de pan als die gaar is. Roer dan de spinazie en creme fraiche door de saus, breng op smaak met peper en zout.

Doe de kip terug in de pan, garneer met gesneden dragon en serveer direct.

Bron: [miljuschka.nl](http://miljuschka.nl)

## KERSTMENU 2024

### *Kip ballotine met parmaham, abrikoos en aardappelgratin* (pagina 3)

Voor het maken van de kip ballotine gebruik ik kipdijfilet. Kipdij heeft net wat meer vet dan kipfilet en is hier wat geschikter voor. Sla de kipdij eerst iets platter met een deegroller zodat het vullen wat makkelijker gaat. Dek de kip wel eerst even af met plastic folie natuurlijk!

#### Rollen van de kip

Een ballotine is als het ware niet meer of minder dan een rolletje van kip. Vul het rolletje heel eenvoudig met gedroogde abrikozen en omwikkel de rolletjes met lekkere parmaham. De parmaham kun je eventueel ook vervangen door bijvoorbeeld ontbijtspek. De vulling kun je nog wat opleuken door er behalve de abrikozen bijvoorbeeld wat gehakte pistachenootjes door te doen en wat stukjes olijf.

#### De ballotine strak oprollen

Na het vullen van de kip is het zaak om dit zo strak mogelijk op te rollen. Vervolgens verpak je dit in plastic folie en je koelt dit voor een uur. Overigens kun je dit dus ook al eerder klaarmaken zodat je tijdens het kerstdiner alleen nog maar de kip hoeft te garen.

#### Benodigheden (4 pers.):

- 8 kippendijen zonder bot
- 8 plakken parmaham
- 150 gr gedroogde abrikoos in stukjes
- 16 zilveutjes gehalveerd
- 3 teentjes knoflook fijngehakt
- 10 kastanjechampignons halve plakjes
- 10 gr gedroogd eekhoortjesbrood
- 300 gr spinazie
- 150 ml witte wijn
- 300 ml kippenbouillon
- 2 el creme fraiche
- 1 el fijngesneden dragon





# KERSTMENU 2024

## Bijgerecht: Aardappelgratin

Deze aardappelgratin is heerlijk als bijgerecht bij het recept van Kip Ballotine maar kan natuurlijk altijd als gerecht bij een ander recept.



### Benodigheden (4 pers.):

- 1 kilo vastkokende aardappels
- 200 ml volle melk
- 200 ml slagroom volvet, geen light!
- 1 eetlepel mosterd
- 1 teen knoflook
- Snuf nootmuskaat
- Boter om de schaal in te vetten

### Bereidingswijze:

Verwarm eerst de oven voor op 200 graden. Snij de aardappels in dunne plakjes, ongeveer zo dik als een euro. Breng dan vervolgens de aardappels met de room, melk en mosterd in een pan rustig aan de kook. Kook dit geheel 10 minuten. Smeer nu een ovenschaal in met de binnenkant van een doormidden gesneden teen knoflook. Beboter de schaal. Stort het aardappelmengsel erin. Bestrooi de aardappelen met de geraspte belegen Uniekaas. Zet de ovenschaal 40 minuten in de oven op 200 graden. Maak af met een snuf nootmuskaat en peper en zout naar smaak.

Bron: miljuschka.nl

# Voorwoord

Beste lezer van Parkstad Leeft en Maastricht Leeft.

We zijn inmiddels weer aan het eind van het jaar 2024 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.

### Terugblik

Hoe erg het ook klinkt, maar helaas ging het jaar 2024 veelal over oorlog en ellende. Nog steeds is de oorlog tussen Oekraïne en Rusland één van de meest besproken onderwerpen in de wereld.

Kijken we op landelijk vlak dan is politiek toch wel één van de populairste thema's geweest die ons hebben beziggehouden. 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 Maastricht Leeft inmiddels alweer 2 jaar verschijnt in Maastricht en omstreken en Parkstad Leeft haar 5-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 komend 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 2025!

**Team Parkstad Leeft en Maastricht Leeft!**

## MAGISCH MAASTRICHT

28 NOV – 30 DEC

- 1 Van modern tot historisch
- 2 Van Wyck tot Vrijthof
- 3 Industrieel Sphinx

- Sfeerverlichting
- ★ Lichtkunstwerk
- ★ Magisch Maastricht Vrijthof

Scan hier voor meer info of ga naar [magischmaastricht.nl](http://magischmaastricht.nl)  
Scan for more info or visit [magicalmaastricht.com](http://magicalmaastricht.com)

NL

EN

## Magische lichtroutes

Welkom in Magisch Maastricht. Hoewel de wintermaanden donker zijn, schijnt er altijd licht in Maastricht. Deze 3 magische lichtroutes brengen je op fonkelende wijze naar de mooiste plekken en wijken van de stad. Laat je verrassen door de vele historische, culturele en culinaire schatten. Breng ook zeker een bezoek aan Magisch Maastricht Vrijthof, hét winterevent op het bekende plein.

- 1 Sint Servaasbasiliek & Vrijthof
- 2 Sint Janskerk
- 3 Fotomuseum a/h Vrijthof
- 4 Theater a/h Vrijthof
- 5 Boekhandel Dominicanen & Entre Deux
- 6 Stadhuis
- 7 Mosae Forum
- 8 Rederij Stiphout
- 9 Kesselskade
- 10 Onze Lieve Vrouwebasiliek & -plein
- 11 Natuurhistorisch Museum
- 12 Centre Céramique/Maastricht Museum
- 13 Bonnefanten
- 14 De Percée
- 15 Eiffelgebouw
- 16 Jachthaven 't Bassin
- 17 Lumière Cinema
- 18 Bureau Europa
- 19 Muziekgieterij
- 20 Marres
- 21 Brikkegebouw
- 22 Maastricht Underground

Maastricht



# GASSE

SLAAPCOMFORT



**BTW  
VRIJ  
WEKEN\***

**MAASTRICHT | SIMPELVELD**

**GASSE.EU**

\*VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN IN DE WINKEL



# Gasse Slaapcomfort uw slaapspecialzaak

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

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



## 30 jaar ervaring

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

## Aandacht en respect

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



Foto's: Raoul Limpens

## Vertrouwd

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

## Compleet

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

## Een goede nachtrust is gezond voor lichaam en geest





# Is het erg om je *nies* in te houden?

Het kriebelt in je neus en dan... hatsjie! Niezen helpt je lichaam om prikkelende stoffen en bacteriën uit je neus te verwijderen. Het is een natuurlijke reflex waarbij je je ogen automatisch sluit en je vaak een hard geluid maakt. Sommige mensen houden hun nies in of knijpen hun neus dicht om het geluid van de nies zoveel mogelijk te verminderen. KNO-artsen in opleiding Nina van den Hoogen en Mickey Leentjens, van het Maastricht UMC+, leggen uit waarom we niezen en of het ongezond is om je nies in te houden.



Foto iStock

## Waarom ga je niezen?

Niezen is een plotselinge, krachtige uitademing door je neus en mond die je luchtwegen schoonmaakt en je beschermt tegen infecties en irritaties. Je kunt gaan niezen door stof, huisstofmijt, schimmels, pollen, huidschilfers van dieren, rook, maar ook door chemische stoffen of sterke geuren. Soms moet je niezen door veranderingen in de temperatuur of door fel zonlicht of kunstlicht.

## Is je nies inhouden slecht?

Je nies inhouden kan gevaarlijk zijn, vertellen Nina van den Hoogen en Mickey Leentjens. 'Door je nies tegen te houden verhoog je de druk in je luchtwegen, oren, ogen en je neusbijholtes. Hiermee kun je lichaamsweefsels, bloedvaten in je ogen of neus, of het trommelvlies in je oren beschadigen. En infecties van je neusbijholtes kunnen erger worden als je je nies inhoudt en je kunt er oorpijn door krijgen. Niet doen dus!'

## Wat is de beste manier om te niezen?

Lucht komt bij een nies los met een snelheid tot 160 km/u en niesdruppels kunnen meters ver reizen. De beste manier om te niezen is in de binnenkant van je elleboog of in een papieren zakdoek, die je direct weggooit. Zo voorkom je dat ziektekiemen op je handen komen en zich verspreiden als je iets aanraakt. Als je niest zonder iets voor je neus en mond te houden, dan kunnen jouw ziektekiemen zich verspreiden via druppeltjes in de lucht. Zo kunnen ze bij andere mensen ziekten veroorzaken zoals de griep, een verkoudheid en COVID-19. Door onbeschermd te niezen verhoog je dus het risico dat mensen in je omgeving ziek worden.

## Is het erg als je vaak moet niezen?

Soms moet je een paar keer achter elkaar niezen. Dat kan komen doordat de prikkel in je neus niet weggaat of doordat je eerste nies niet krachtig genoeg was om de prikkelende

stof te verwijderen. Als je allergieën of een virale infectie hebt (zoals een verkoudheid of griep), moet je soms ook vaker achter elkaar niezen.

'Meestal is vaak of meerdere keren achter elkaar niezen niet ernstig', stellen Nina van den Hoogen en Mickey Leentjens gerust. 'Het kan wel vervelend zijn, zeker in het openbaar of op je werk. Veel niezen zou kunnen wijzen op een allergie of infectie. Door irritatie van de slijmvliezen kun je door niezen soms een bloedneus krijgen en je kunt zelfs spierpijn krijgen als je vaak niest door de herhaalde spiersamentrekkingen.'

## Wanneer moet je naar de huisarts?

Het is verstandig om naar de huisarts te gaan als het niezen lang duurt of als je daarnaast nog andere ernstige klachten hebt zoals koorts, kortademigheid of bloed in je neusslijm. Ook als je denkt dat het niezen door allergieën komt die niet weggaan met

zelfzorgmiddelen, is het goed om naar de huisarts te gaan. Die kan dan onderzoeken of het niezen veroorzaakt wordt door een infectie of allergie. Als het nodig is kan je huisarts medicijnen voorschrijven en je adviezen geven om prikkels te vermijden.

## Wist je dat...

De luidheid van je nies bepaald wordt van hoe krachtig je lucht uitademt? Het is ook afhankelijk van de vorm van je neus en keel.

Je gewoontes en lichaamshouding bij het niezen spelen ook een rol bij de hoeveelheid geluid die je maakt bij het niezen.

## Dit moet je weten over *(extra) eiwitrijke* producten

In de supermarkt vind je veel producten die rijk aan eiwit zijn of waar extra eiwit aan is toegevoegd. Dat zijn niet alleen producten zoals vlees of zuivel waar van nature al veel eiwit in zit of de bekende eiwitshakes en proteïne-repen. Maar ook crackers, pasta, sauzen en zelfs chips. Maar hoe gezond zijn die producten eigenlijk en heb je al dat (extra) eiwit wel nodig? Eiwitexpert en hoogleraar Fysiologie van Inspanning en Voeding prof. dr. Luc van Loon van Maastricht UMC+, legt het uit.

## Maar eerst, waarom zijn eiwitten zo belangrijk?

'Wanneer we eiwitten innemen, wordt deze eiwitten in de darm afgebroken tot aminozuren. Die worden door het lichaam opgenomen en daarna gebruikt als bouwstenen voor de vele weefsels in ons lichaam. Zo vormen aminozuren ook de bouwstenen voor onze spieren. Je lichaam breekt continu spiereiwitten af en maakt ook weer nieuwe spiereiwitten aan. Per dag wordt één tot twee procent van al je spiereiwitten vervangen door nieuw spiereiwit. Daardoor kunnen je spieren zich aanpassen als je ze anders gebruikt, zoals bij lichamelijke werk of bij het sporten. Het is dus duidelijk dat we eiwit in onze voeding nodig hebben om onze weefsels gezond te houden.'

## Hoeveel eiwitten heb je nodig per dag?

'Dat hangt af van je leeftijd, geslacht en hoeveel je weegt en beweegt. Om de spiermassa in balans te houden heeft een gemiddelde volwassene per dag minimaal 0,8 gram eiwit



Foto iStock

per kilogram lichaamsgewicht nodig. Als je 70 kilo weegt, dan moet je dus minimaal 56 gram eiwit per dag binnenkrijgen. Mensen die actief zijn omdat ze bijvoorbeeld lichamelijk werk doen of veel sporten, hebben echter meer eiwitten nodig. Dan zit je eerder op 1,1 tot 1,6 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Ook ouderen en kwetsbare mensen die een ziekte hebben of die van een ziekte herstellen hebben zoveel eiwitten nodig.'

## Moet je producten met extra eiwit eten?

'Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je waarschijnlijk genoeg eiwitten binnen. En als je extra eiwitten wilt binnenkrijgen, bijvoorbeeld omdat je veel sport, dan kun je dat ook met gewone voeding bereiken. Producten met toegevoegd extra eiwit zijn dus niet noodzakelijk. Ze zijn een makkelijke manier om extra eiwit binnen te krijgen zonder dat je

meer hoeft te eten. Ze kunnen handig zijn voor sporters die moeite hebben om via normale voeding voldoende eiwitten te eten. Of voor ouderen of mensen die ziek zijn of herstellen van een operatie en daardoor vaak minder eetlust hebben. Ik vind het heel goed dat er nu meer aandacht is voor het belang van eiwit in onze voeding, maar er zit natuurlijk ook een marketingkant aan. Voor een kwark die rijk is aan eiwitten betaal je vaak meer dan voor gewone kwark, terwijl het eiwitgehalte hetzelfde kan zijn. Lees daarom goed de ingrediëntenlijst op de verpakking.'

## Hoe zit het met eiwit-supplementen en eiwit-poeders?

'Wanneer je zeer actief bent en gezond eet krijg je automatisch al vaak meer dan 1,3 tot 1,6 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag binnen. Voor kwetsbare patiënten is het vaak moeilijk om met normale voeding genoeg eiwitten binnen te krijgen. Dan is het verstandig om een eiwitverrijkt dieet te volgen. In dat geval kunnen ze eiwit-supplementen gebruiken of extra eiwit toevoegen aan hun voeding. Dit betekent echter niet dat ze absoluut gezien (te) veel eiwit eten omdat hun totale voedselinname nog steeds laag is. Bij zeer actieve topsporters kan de eiwitinname ver boven de 2,0 gram per kilo lichaamsgewicht uitkomen. Dit komt niet door supplementen, maar door de grote hoeveelheid voedsel die ze eten om hun energiebalans te behouden. Zelfs zo'n hoge eiwitinname heeft geen negatieve gevolgen voor hun gezondheid. Toch is het belangrijk is om niet te overdrijven met het gebruik van eiwit-supplementen. Veel mensen hebben geen idee hoeveel eiwit ze met hun normale voeding binnenkrijgen. Kijk daar eerst naar voordat je aan de slag gaat met producten met toegevoegd eiwit of eiwitpoeders.'

## Tips en adviezen

Kijk voor gezondheidstips ook op:  
[gezondidee.mumc.nl](http://gezondidee.mumc.nl).



# 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](http://www.woonboulevardheerlen.nl/droom) en stuur jouw droom voor jezelf óf voor een ander in.

Meedoen aan deze winactie kan tot en met vrijdag 20 december en enkel door het deelnameformulier volledig in te vullen. We nemen telefonisch contact op met de winnaars.



Groot kerstcircus Maastricht, met bekroonde artiesten uit binnen en buitenland

## 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.

- Uit Brazilië de Rivera Brothers Rad des Doods. Spectaculair, stuntmannen lopen op een draaiend rad wel 10 meter boven de grond

- Uit Tsjechië Duo Sunrise Kracht, controle en een perfecte balans leiden tot unieke en indrukwekkende prestaties tijdens de show van Duo Sunrise

- Speciaal geboekt voor de show in Maastricht, de Italiaanse clowns-familie Jason Medini Comedy. Naast dolkomisch ook nog eens zéér muzikaal!

- Paarden mogen natuurlijk niet ontbreken bij het traditionele Kerstcircus. 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 zit comfort.



Maastricht a/d Stadionweg de Geusselt  
Periode van 20 december t/m 5 januari a.s.

Dagelijks om 12.00 uur & 16.00 uur. Op 20 december & 1 januari om 17.00 uur.  
24 december, 31 december en 5 januari om 12.00 uur

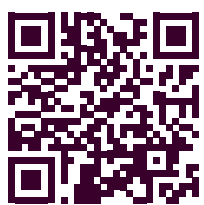
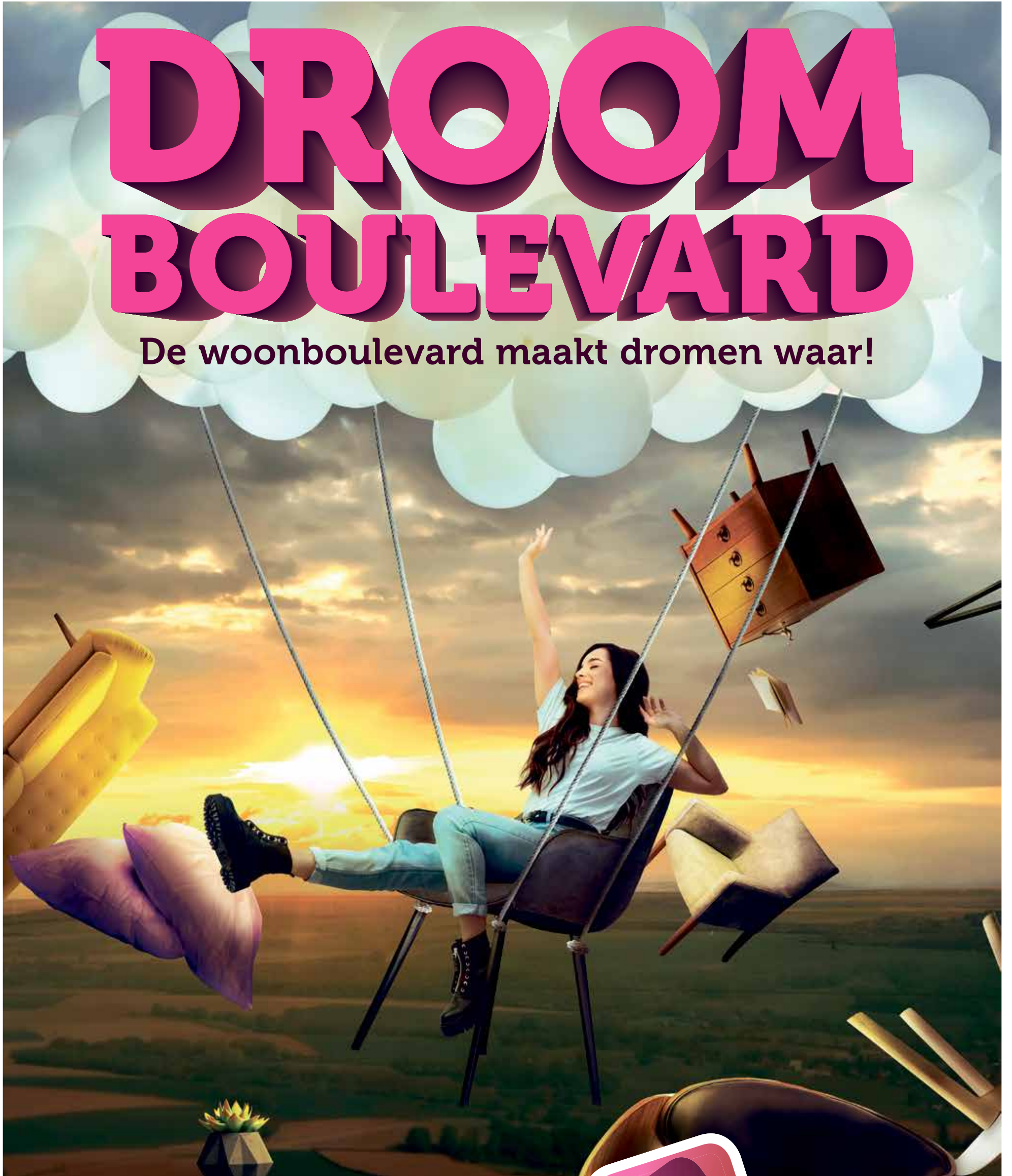
Voor meer info zie

[www.circusrenzinternational.nl](http://www.circusrenzinternational.nl) of <https://m.facebook.com/renzinter>



# DROOM BOULEVARD

De woonboulevard maakt dromen waar!



Stuur je  
droom in!



woon  
boulevard  
heerlen  
inspireert



[woonboulevardheerlen.nl](http://woonboulevardheerlen.nl)



## Stoomtreinreis met de nostalgische 'Kerst Expres'



Ervaar de vertrouwde nostalgische kerstfeer uit grootmoeders tijd tijdens een stoomtreinreis met de speciale 'Kerst Expres' over de Miljoenenlijn. Zacht zet de puffende stoomlocomotief de Kerst Expres in beweging. De stoomverwarming verwarmt het nostalgische rijtuig comfortabel, terwijl slierten stoom je raam versieren aan de buitenzijde. Geniet van het prachtige winterlandschap van Zuid-Limburg!

In Simpelveld bevindt zich het kloppende hart van de Miljoenenlijn. In en rondom het 110 jaar oude stationsgebouw word je door onze vrijwilligers meegenomen naar de Kerstmis uit de tijd van vroeger. Graag verwelkomen wij je hier in stijl met ouderwetse kerstmuziek en sfeervolle versieringen. Terwijl de kinderen een kijkje nemen in de Kerstkribbe, kun je genieten in onze Brasserie Perron 4 van warme chocomel met een stuk Limburgse vlaai of een heerlijke huisgemaakte soep.

### Route

De Kerst Expres pendelt meermaals per rijdag tussen ons hoofdstation Simpelveld en station Schin op Geul. Onderweg passeert de trein de stations Eys-Wittem en Wijlré-Gulpen. Het is mogelijk om onderweg overal in of uit te stappen. Vanuit Schin op Geul is het zelfs mogelijk om met je dagkaart gratis met de treinen van Arriva door te reizen naar Kerststad Valkenburg, Wintertijd Heerlen of Magisch Maastricht!

Meer informatie over de rijdagen, de dienstregeling en de tickets is te vinden op onze website [www.miljoenenlijn.nl](http://www.miljoenenlijn.nl).

### Miljoenenlijn

Stationstraat 22,  
6369 VJ Simpelveld (Zuid-Limburg)  
[www.miljoenenlijn.nl](http://www.miljoenenlijn.nl)  
[info@miljoenenlijn.nl](mailto:info@miljoenenlijn.nl)

**KERST EXPRES**  
14 DECEMBER TOT 5 JANUARI

MILJOENENLIJN  
INFO EN TICKETS: [MILJOENENLIJN.NL](http://MILJOENENLIJN.NL)

# Rd4

Bedrijvenservice

**Uit de regio  
voor  
Limburgse bedrijven!**

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

[bedrijvenservice.rd4.nl](http://bedrijvenservice.rd4.nl)





# Troost voor wie mist

Een gedicht door Maarten Schalley

Nooit gedacht, dat het zo'n pijn doet,  
als je afscheid nemen moet.  
Wanneer iemand weggaat die je liefhebt,  
niet voor even maar voorgoed.

Mijn hoofd wil het niet weten,  
maar mijn hart zegt zacht: vertrouw!  
Dat het licht jou steeds zal dragen,  
wij zijn één, ik hou van jou...

Het team van Walpot wenst u liefde,  
kracht en warmte toe tijdens de feestdagen.

Pisartlaan 8, Eijsden  
Langs de Gewannen 20,  
Ulestraten  
[www.walpot.net](http://www.walpot.net)

walpot  
uw howvast bij loslaten

## Groep 8 van OBS Binnenstad is de meest mediawijze klas van Maastricht

Groep 8 van OBS Binnenstad is de 'meest mediawijze klas van Maastricht'. De leerlingen van deze klas behaalden tijdens de landelijke MediaMasters-wedstrijd meer punten dan alle andere klassen uit deze stad. MediaMasters is een gratis serious game voor leerlingen van groep 5/6, 7/8 en het gespecialiseerd onderwijs, die kinderen op een speelse manier laat kennismaken met digitale geletterdheid. Dit jaar was MediaMasters voor het eerst ook beschikbaar voor groep 5 en 6. Aan deze editie deden meer dan 260.000 leerlingen mee - een recordaantal. MediaMasters is een initiatief van Netwerk Mediawijsheid en biedt scholen een toegankelijke manier om met digitale geletterdheid in de klas aan de slag te gaan.

Het verhaal van de game draaide om een spannende ontsnapping uit een trein, waarbij de leerlingen samenwerkten aan MediaMissies met vragen en opdrachten over onderwerpen als gamen, privacy, online pesten, cybercriminaliteit, gezond schermgebruik en nepnieuws. Met elke goed beantwoorde vraag verzamelden zij bits (punten); de klassen met de meeste punten winnen prijzen en een eervolle titel. Groep 8 van IKC St. Vitus uit Winschoten ging er met de prestigieuze titel 'Meest mediawijze klas van Nederland' vandoor.

# MEDIA MASTERS

MediaMasters is onderdeel van de Week van de Mediawijsheid (8 t/m 15 november). Deze campagne stond dit jaar in het teken van digitale balans en goed en gezond schermgebruik.

### De rest van het schooljaar

Na de Week van de Mediawijsheid kunnen scholen verder met MediaMasters aan de hand van ThemaMissies en Klassengesprekken. Deze zijn het hele jaar door op ieder moment beschikbaar.

### Netwerk Mediawijsheid

MediaMasters is een initiatief van Netwerk Mediawijsheid, dat bestaat uit meer dan duizend organisaties die zich inzetten op gebied van mediawijsheid en zich hard maken voor een Nederland waarin iedereen mediawijz is - of bezig is dat te worden. Want mensen die mediawijz zijn, kunnen zich gemakkelijker en zekerder bewegen in een samenleving waarin (online) media een steeds grotere rol spelen.

## Interviews met Maastrichtse ondernemers 'Samen Anders Leren Kijken'

Op 13 november 2024 is het eerste interview in het kader van de 8-delige interviewserie 'Samen Anders Leren Kijken' gepubliceerd, een serie interviews met Maastrichtse ondernemers, organisaties en instellingen over toegankelijkheid. Aan de orde komen thema's als bejegening, het VN-verdrag Handicap, de verantwoordelijkheid van ondernemers, de rol van de gemeente en bewustwording voor iedereen.

De interviews zijn een gezamenlijk initiatief 'Ik zie jou' van de Maastrichtse organisaties 'Maastricht voor Iedereen' en 'Happy Fuel'.

Dit samenwerkingsverband wil van Maastricht een plek maken die openstaat voor iedereen. Toegankelijkheid in horeca, winkels, musea en andere dienstverleners, is namelijk zoveel meer dan het

letterlijk weghalen van een drempel of het verbreden van een deur. Die deur zou juist figuurlijk altijd moeten openstaan, voor iedereen. Immers, iedereen heeft behoefte aan aandacht en sociaal contact, het opsnuiven van cultuur of het onbezorgd rondneuzen in een winkel. Als je moeite hebt om sociaal contact te maken, minder goed ziet of hoort, een verstandelijke beperking hebt, de taal

niet spreekt, of uit een ander land, cultuur of zelfs, heel dichtbij, uit "Holland" komt, is het vervullen van die basisbehoeften op een prettige wijze echter helemaal niet vanzelfsprekend. Dit gezamenlijke initiatief is er erop gericht om ondernemers van Maastricht bewust te laten kijken naar hoe ze willen ondernemen met aandacht voor zichzelf, hun medewerkers en de gasten om hen heen. Want wie zorgt voor zijn medewerkers, zorgt ook voor zijn klanten.

De 8 interviews zullen met tussenpozen van een week op de websites van 'Maastricht voor Iedereen' en 'Ik zie jou' (spe-

ciaal voor ondernemers) gepubliceerd worden.

De geïnterviewden:

11 dec: Sigrid Peters & Kristie Stoelens (Maastricht University)  
18 dec: Farèn Sallak (Perzisch restaurant Farèn)  
25 dec: Artin van Ginkel (AH Scharnerweg)  
1 jan: Ton Harmes (Dominicanen)

Website 'Maastricht voor Iedereen': <https://maastrichtvooredereen.nl/interviews-ik-zie-jou/>  
Website 'Ik zie jou': <https://ikziejou-maastricht.squarespace.com/interviews>





# Genieten van de meest magische tijd van het jaar!

## Optimaal genieten in Maastricht rondom de feestdagen

De lichtjes in de stad zorgen voor warmte en een feestelijke sfeer. Kun jij ook niet wachten op de feestdagen? Trommel je vrienden en/of familie op voor een heerlijke wandeling door de stad. Volg een van de drie nieuwe lichtroutes door Maastricht die je langs de mooiste versierde straten leiden. Geniet van de nieuwe lichtjes die door de stad verspreid hangen. Stop onderweg voor een hartverwarmende kop chocolademelk in een knus café. Geniet en maak er een onvergetelijk uitje van. **Scan de qr-code** voor de lichtroutes.



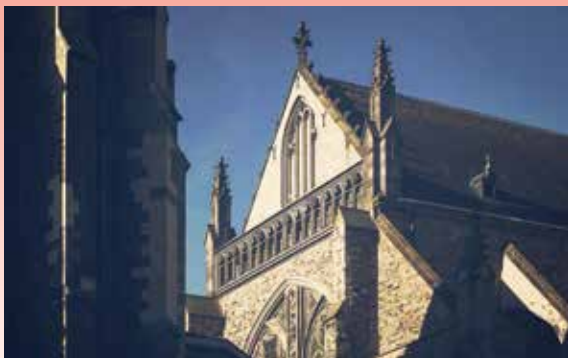
## 5x de wijken tijdens Magisch Maastricht

Waar kom jij graag tijdens dit magische moment van het jaar? Ga je ook graag de stad in om van de mooie verlichting te genieten? Of wil je juist wat kunst en cultuur opzoeken? In de verschillende wijken in het centrum van de stad, is er altijd wat te beleven. Mocht je nog wat sfeervolle inspiratie kunnen gebruiken voor een middag ertussenuit met je vrienden, dan hebben wij voor jou wat leuke tips! **Scan de qr-code.**



# Evenementen om niet te missen

## Kerststallentoonstelling in de Sint-Servaasbasiliek | t/m 6 januari 2025



Bezoek deze kerstperiode de Sint-Servaasbasiliek en geniet hier van de bijzondere sfeer tijdens de kerstallentoonstelling. Bij het altaar staat de traditionele kerstgroep, terwijl de panduin buiten is versierd met een grote kerststal, sfeervolle lampjes en kerstbomen. Daarnaast is er een unieke selectie kerststallen te zien uit de collectie van Ruud Verheggen. Geen traditionele voorstellingen, maar kunstzinnige creaties van over de hele wereld, gemaakt van materialen zoals kunsthars, porselein, schelpen en messing. Een bijzondere manier om de kerstvreugde te beleven in een historische setting.

## Toneelgroep Maastricht – De waan van de nacht | 12, 15, 16 en 17 december



'De waan van de nacht' is een reeks korte, absurde en humoristische luisterverhalen geschreven door Porgy Franssen. Tijdens een live voorleessessie in Boekhandel Dominicanen draagt Dominicanen enkele van deze verhalen voor en vertelt hij over zijn inspiratie en het creatieve proces achter het schrijven. Je krijgt de mogelijkheid meer te leren over de

schrijver en zijn werk. Na de sessie kun je het boek aanschaffen, waarin alle verhalen gebundeld zijn. Dit boek is in een beperkte oplage beschikbaar en uitsluitend te verkrijgen in de boekhandel na de voorleessessie, wat het evenement extra bijzonder maakt.

## Winternights | 13 en 14 december

Winternights is een festival voor work-in-progress-projecten van opkomende, atypische makers die buiten traditionele disciplines opereren, zoals choreografen, theatermakers en kunstenaars. Het biedt een platform voor vernieuwende werken die de grenzen tussen performance, dans, theater en installatiekunst vervagen. Makers krijgen de kans om hun werk te testen, te verfijnen en in contact te komen met publiek en professionals. Als bezoeker kun je het festival op verschillende manieren ervaren, van begeleide tours tot open ateliers. Het festival vindt plaats op 13 en 14 december, met een diner op vrijdag en lunch op zaterdag. Het festival zelf is gratis, maar voor maaltijden kunnen tickets gereserveerd worden. Het biedt een waardevolle uitwisseling van ideeën en feedback.



## André Rieu Winterconcert | 13, 14, 15, 20, 21 en 22 december

Een winterse avond vol muziek, romantiek, humor en een goede kerstsfeer. De winterconcerten van André Rieu en zijn Johann Strauss Orkest zorgen voor een onvergetelijke ervaring in het MECC. Een winterse show met een indrukwekkend decor, kunstschaatsers en leuke meezingers. Een spektakel met hartverwarmende melodieën. De concerten zijn ieder jaar opnieuw een bijzondere ervaring voor iedereen. Een mooi idee om met je geliefde te gaan of met het hele gezin! Een moment in het jaar om extra van elkaar te genieten en bijzondere herinneringen te maken. Wil jij er ook bij zijn? Grijp je kans en verzeker je nog snel van een plek.



## Kerstconcert Mastreechter Staar | 26 december

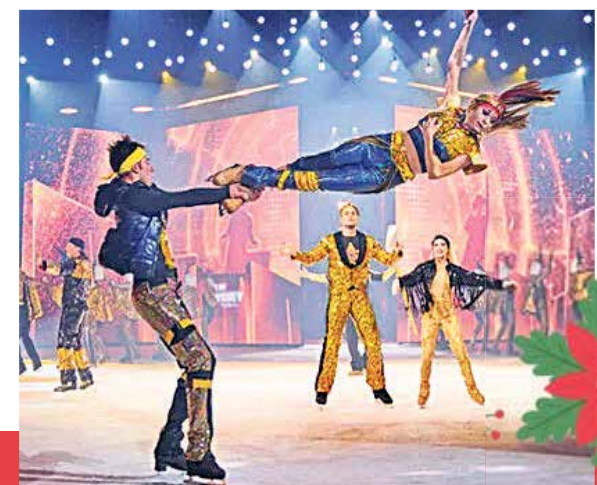


Het Kerstconcert van de Mastreechter Staar op Tweede Kerstdag is een traditie die bijna net zo oud is als het koor zelf. Ook dit jaar brengen de mannen een ontroerend repertoire, van het ingetogen 'Stille Nacht' tot jubelende klanken die de geboorte van Christus vieren.

Onder leiding van dirigent Hennie Ramaekers en pianist Michiel Ballhaus heeft het koor recent grote stappen gezet in kwaliteit en kwantiteit. Dit bijzondere concert, geïnspireerd door het nieuwe begin dat de geboorte van Christus symboliseert, belooft een avond vol warmte, bezieling en de magie van Kerstmis.

## Holiday on Ice - NO LIMITS | 9 t/m 12 januari 2025

NO LIMITS combineert kunstschaatsen met moderne technologie in een spectaculaire show vol wereldklasse. Met verbluffende schaatsprestaties, adembenemende videoprojecties en sprankelende verlichting ontstaat een magisch universum op en boven het ijs. Het verhaal draait om grenzen overwinnen, om liefde en verbinding. Je wordt meegenomen op een heldenreis door steeds nieuwe, onvergetelijke werelden. Fantasie en realiteit vloeien samen. Het wordt een meeslepende ervaring die indrukwekkender en emotioneler is dan ooit. Ben jij erbij?







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

**Daar zorgen wij voor...**

**Wonen of werken bij de meest persoonsgerichte zorgorganisatie?!**

Scan mij....

