

MAASTRICHT

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

leeft!

IN DEZE UITGAVE:

VOORJAAR, LENTE & PASEN

HUIS-AAN-HUIS IN HEEL ZUID-LIMBURG
MET EEN OPLAGE VAN 55.000 EXEMPLAREN!

MAART 2024 | NUMMER 14

LENTEKRIEBELS

Op 20 maart is officieel de lente begonnen. Tijd om weer heerlijk de natuur op te zoeken en fietsend, danwel wandelend eropuit te gaan. Voor de tuinliefhebber dé ideale tijd van het jaar om de tuin voorjaarklaar te maken en het terras schoon te maken voor een hopelijk zonnige periode.

Ook is er weer van alles te doen in ons mooie Zuid-Limburg. Behalve Koningsdag, waarop we diverse rommelmarkten afstruinen en oud hollands spelletjes met het hele gezin doen, kunnen fietsfanatici hun hart ophalen tijdens de Amstel Gold Race.

Uiteraard slaan we ook het 'iertietsjen' niet over dit jaar en worden er weer de heerlijkste lekkernijen op tafel getoverd tijdens de traditionele familiepaasbrunch.

Kortom, we hoeven ons niet te vervelen komende maand, er valt voldoende te beleven!



FOTO: STICHTING AMSTEL GOLD RACE

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

TUINTIPS & LIFESTYLE EN MOEDERDAG

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

RandalEsser
sales & media




**Limburg
Verduurzaamt**
#Maarnietvanzelf!

www.limburgverduurzaamt.nl

COLOFON

Maanduitgave Maastricht Leeft!

MAART 2024, nummer 14

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

Stichting Amstel Gold Race

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©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

Hallo lente

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

APRIL
BLOEMENPRACHT
BLOESSEM
BUITENLEVEN
EIEREN
FIETSEN
GRASMAAND
HYACINTEN
KONINGS DAG
KONINGSSPELEN
LENTE
LENTEKRIEBELS
NARCISSEN
PAASHAAS
PAASZONDAG
TERRASSEN
TUINIEREN
TULPEN
VERVEN
VOGELS
VOORJAARSGEVOEL
WANDELEN
ZONNETJE

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 8 APRIL 2024 NAAR: PRIJSVRAAG@MAASTRICHTLEEF.TL



PUZZELWINNAARS

FEBRUARI-EDITIE MAASTRICHT LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'De vastentijd is begonnen en het voorjaar is in zicht'

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

I. Gielissen, Geulle
J. Haenen, Wijlre
M. Walraven, Maastricht

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 op 175 graden. Bak de krieltjes 5 minuten voor in 2 eetlepels boter en een eetlepels olijfolie. Breng op smaak met versgemalen zout en peper.
- Schep de krieltjes uit de pan op de met bakpapier beklede bakplaat. Smelt in dezelfde pan 2 eetlepels boter en bak hierin de kipfilets even rondom bruin. Haal ze dan uit de pan.
- Snijd de tomaat in halve plakjes zo ook de mozzarella. Snijd de kipfilets in de breedte 6 x in tot halverwege de filet. Dus snijd niet helemaal door. Meng 3 eetlepels olijfolie door de knoflook en maal er wat zout en peper over.
- Duw in alle inkepingen een blaadje basilicum. Stop vervolgens om en om de tomaat en mozzarella in de inkepingen. Kwast ze daarna in met de knoflook olie. Leg ze tussen de krieltjes. Snijd de paprika in dunne ringen en haal de naaldjes los van de rozemarijn. Hussel alles door 2 eetlepels olijfolie en verdeel ze ook over de bakplaat samen met de olijven.
- Schuif de bakplaat in de oven en bak het in 20 minuten goudbruin.

Bron: lekkermakkelijk.nl

MENU VAN DE MAAND

Kip caprese (4 pers.)

Een echte Italiaanse klassieker, de kip caprese. Het is zo simpel, maar zo smaakvol en lekker dat je er geen genoeg van kan krijgen. Deze kip caprese is een perfecte maaltijd om als lunch of als magere avondmaaltijd te eten. Geniet ervan!

Benodigheden (4 pers.):

4 el roomboter	6 el olijfolie
4 scharrel kipfilets	300 gr krieltjes
1 ½ bol buffel mozzarella	2 rode paprika's
2 rijpe trostomaten	1 grote ui
16 blaadjes basilicum	4 takjes rozemarijn
2 teentjes knoflook uit de pers	Extra - bakplaat, bakpapier



Amstel Gold Race bij u in de buurt. Wat betekent dat?

Dit jaar, zaterdag 13 en zondag 14 april 2024, vindt het jaarlijkse internationale wielerevent, de Amstel Gold Race, plaats. Op zaterdag 13 april fietsen 15.000 deelnemers hun Toerversie Amstel Gold Race.



Hoewel veel mensen plezier beleven of profiteren van dit evenement, zijn we ons ervan bewust dat de Toerversie Amstel Gold Race ook voor enige hinder kan zorgen. We hopen dit zoveel mogelijk te beperken door diverse maatregelen te treffen in samenwerking met overheid, politie en verkeersregelaars.

Op zondag 14 april worden wederom wedstrijden voor vrouwen en mannen gereden. Deze zijn vanaf het begin van de middag live te volgen op NPO1. De start voor vrouwen is 9.55uur en voor mannen om 10.40uur vanaf de Markt in Maastricht. De finish wordt verwacht om 14.15 en 16.45uur in Valkenburg. Zowel de start- als

de finishzone zijn vrij toegankelijk en een absolute aanrader voor de wielersfanaten.

Tijdens de doorkomsten van de wedstrijden wordt de weg voor korte tijd (10 a 20 minuten) afgesloten. Honderden verkeersregelaars en politieagenten zullen actief zijn om dit in goede banen te leiden. Wij willen u verzoeken om de aanwijzingen van de verkeersregelaars



en politie op te volgen en om uw auto niet op de weg te parkeren. Dit zorgt voor een veilige doorstroming.

Amstel Gold Race bij u in de buurt?

Op www.amstelgoldrace.nl vindt u de precieze routes en doorkomsttijden, waaronder ook gedetailleerde informatie over afsluitingen en bereikbaarheid.

AMSTEL GOLDRACE

ZATERDAG 13 APRIL

TOERVERSIE AMSTEL GOLD RACE

15.000 DEELNEMERS
6 VERSCHILLENDE ROUTES

ZONDAG 14 APRIL

AMSTEL GOLD RACE VROUWEN EN MANNEN

START IN MAASTRICHT
(9.55 VROUWEN EN 10.40 MANNEN)

FINISH IN VALKENBURG
(14.15 VROUWEN EN 16.45 MANNEN)

ROUTES DOOR ZUID-LIMBURG

VOOR ALLE INFORMATIE OVER ROUTES,
TIJDSHEMA, PROGRAMMA EN ANTWOORDEN
OVER AFSLUITINGEN EN BEREIKBAARHEID,
ZIE WWW.AMSTELGOLDRACE.NL



LENTEKRIEBELS IN MAASTRICHT

Maastricht staat in bloei. Geniet van de warmere temperaturen, pak weer de eerste terrasjes mee en geniet van de bruisende sfeer op straat. Ontdek nieuwe evenementen, geniet van de natuur en laat je prikkelen door fascinerende tentoonstellingen.

Bezoek aan de brouwerij

Heb je al eens een van de brouwerijen in Maastricht bezocht? Een bezoek aan deze lokale brouwerijen biedt een unieke

ervaring. Proef het lokale bier en leer het verhaal erachter kennen. Van de bekende Stadsbrouwerij tot de verborgen schatten van kleinere brouwerijen.

Een geweldige gelegenheid om te genieten van ambachtelijk gebrouwen bier en de rijke brouwtradities van de stad te ontdekken. Daarnaast kent de stad ook genoeg cafés waar er altijd genoeg keuze is in bieren, zodat je altijd weer een nieuwe kunt proeven.

Scan de QR-code en wie weet leer je wat nieuws over jouw favoriete brouwerij of café.

**Proef de lente**

Krijg je ook zo'n goede zin van de lente? De zachte zonnestralen, uitgestrekte dagen en de natuur die om je heen in bloei staat. De perfecte tijd om de Sint Pietersberg op te gaan en te wandelen. Wellicht doe je dit al regelmatig, maar ken je de Sint Pietersberg ook écht? Volg de Beleefwandeling en ontdek boeiende feiten en interessante verhalen over dit mooie gebied. Scan de QR-code voor de Beleefwandeling.



Evenementen die je niet wilt missen

Arturo Kameya - Opaque Spirits | t/m 26 mei

De Peruaanse kunstenaar Arturo Kameya heeft, in samenwerking met Claudia Martínez Garay, Marres, Huis van Hedendaagse Cultuur omgetoverd tot een spookachtig hotel. Dit hotel staat symbool voor de mislukte staat van Peru, waar de geesten van de staat hun intrek hebben genomen. Het hotel slaagt er niet in om zijn gasten zelfs maar een basisniveau van comfort te bieden. Wat kun je verwachten? Bizarre scènes als een meerarmige bierfontein, een grote bovenkamer met drijvende vissen en een betegeld badhuis dat doet alsof het een

restaurant is. Het is een schijnwereld waarin de waarheid minder belangrijk is dan wat uit pure noodzaak wordt opgeroepen.

Isaac Julien: What Freedom Is To Me | t/m 18 augustus

In het Bonnefanten kun je het werk bewonderen van een van de grootste pioniers op het gebied van video- en installatiekunst: Isaac Julien. Sinds de vroege jaren 80 maakt hij indrukwekkende installaties waarin het medium film samenkomt met kunstvormen als fotografie, performance, muziek en schilderkunst. Zijn storytelling in zijn kunst draait om sociale rechtvaardigheid, waarbij hij zich in het bijzonder richt op de Zwarte en queer identiteit. Hij brengt onderwerpen als klasse, seksualiteit en culturele geschiedenis onder de aandacht. Een zeer indrukwekkende tentoonstelling en een unieke kans om zijn werk van dichtbij te ervaren.

**Albert Troost - 100 jaar | t/m 21 april**

Dit jaar zou het de 100e verjaardag zijn van de kunstenaar Albert Troost. Hij staat bekend om zijn bijzondere glas-in-loodramen die je op diverse plekken in Maastricht tegenkomt. Een van die locaties is de Onze-Lieve-Vrouw-van-Goede-Raadkerk in Malpertuis, waarin Opera Zuid gevestigd is. Begin maart was de kerk opengesteld voor het publiek, waar je zijn werk kon bewonderen en een expositie kon bezoeken. Vanaf 9 maart werd deze expositie verhuisd naar de Sint Servaasbasiliek, waar liefhebbers tot en met 20 april kunnen genieten van het werk van Albert Troost.

**Bee Gees Forever | 7 april**

Bee Gees Forever is een Nederlandse tributeband die een hommage brengt aan de legendarische Gibb-broers. Wellicht ken je ze van hun deelname aan het populaire zaterdagavondprogramma 'The Tribute - Battle of the Bands', waarin ze keer op keer het publiek omver weten te blazen. In het MECC neemt Bee Gees Forever het publiek mee terug in de tijd met hun indrukwekkende muzikale interpretatie en eerbetoon aan pop- en discollegendes, de gebroeders Gibb.

**Augustus: Oklahoma | 11 & 12 april**

'Augustus: Oklahoma' is een meeslepend tragikomisch toneelstuk dat de gebroken familie Weston in de schijnwerpers zet. Drie generaties worden geconfronteerd met diepgewortelde geheimen en onvervulde verlangens, wat leidt tot explosieve confrontaties. Het verhaal speelt zich af in de Amerikaanse staat Oklahoma tijdens de warme maand augustus. Het overstijgt een eenvoudige familiekroniek door de westerse wereld te ontmaskeren en de emotionele erfenis te belichten.

Ra:dus Festival Koningsdag | 27 april

Ben je klaar voor een knallend feest op Koningsdag? Ra:dus Festival is een nieuwe beweging die innovatieve en elektronische muziekfestivals in het zuiden organiseert. Ga lekker los op lokaal en internationaal talent in de genres house, trance en techno.

Geniet van de bruisende en nieuwe energie van het feest, op het industrieterrein rond de 'Gashouder'. Nodig je vrienden uit en mis het niet!



15%
korting op
fietsen



10%
korting op
e-bikes



Plus een
veiligheids pakket
bij e-bikes: ART2
slot en 1 jaar gratis
verzekering

www.aondestasie.nl

Fietspecialist Aon De Stasie



**ALTIJD
ACTIES!**

Zaadbalkanker: check je ballen!

Elk jaar wordt in Nederland rond 1 100 keer de diagnose 'zaadbalkanker' gesteld. Vooral bij jonge mannen tussen de 15 en 35 jaar: zij hebben het grootste risico op deze vorm van kanker. Toch zijn de vooruitzichten meestal goed – mits je er tijdig bij bent, aldus dr. Joep van Roermund, uroloog bij het Maastricht UMC+. Hij geeft uitleg over zaadbalkanker en hoe je zelf je ballen kunt checken.

Gezond idee

Een kwaadaardige tumor in de zaadbal groeit snel, dus is het verstandig regelmatig zelf je zaadballen te onderzoeken. Dr. Joep van Roermund: 'Er is een filmpje waarin bij het afgaan van het luchtalarm op de eerste maandag van de maand alle mannen hun ballen controleren.' In Het Ballenalarm op YouTube is te zien hoe bouwvakkers op straat en kantoormedewerkers op hun werkplek bij het afgaan van het luchtalarm opstaan en hun broek openknopen om op zichzelf te controleren op zaadbalkanker. Hoe doe je dat? 'Je checkt iedere bal apart ... Je zoekt naar knobbels, hardheid en plotse veranderingen. Voel je iets gekks? Laat je dan onderzoeken door een arts.'



Beeld: KWF

Behandeling en gevolgen zaadbalkanker
De behandeling van zaadbalkanker (ofwel teelbalkanker of testiskanker) begint altijd met een operatie waarbij de zaadbal via de lies wordt verwijderd. Joep van Roermund: 'Het risico op zaadbalkanker in twee ballen tegelijk is heel klein.'

Medisch gezien is het een kleine operatie, maar emotioneel kan het ingrijpend zijn. Je kunt last krijgen van verminderde vruchtbaarheid of onvruchtbaarheid, vermoeidheid en minder zin om te vrijen of erectiestoornissen. Dat laatste wil Joep van Roermund wel nuanceren. 'Vaak zie je na een operatie geen problemen met de hormonale huishouding, met het testosteron dat nodig is voor een erectie. Voor een goede erectie heb je een aantal

dingen nodig. Voldoende testosteron dus. Een goede bloedvoorziening. De bekabeling moet goed zijn, dat wil zeggen: de zenuwen naar het geslachtsorgaan moeten goed zijn. En boven in je hoofd moet het ook allemaal kloppen. Zeker bij jonge mannen kan dat laatste een probleem zijn. Het mannelijk aanzien staat op het spel: 'ik heb maar één bal.' Maar, ter geruststelling: 'Met één bal die goed werkt kun je een heel dorp zwanger maken.'

Mythes

Een aantal mythes over zaadbalkanker wil Van Roermund ook nog wel uit de wereld helpen. Zaadbalkanker is geen geslachtsziekte, wordt niet veroorzaakt door masturbatie en is niet besmettelijk. En het is ook niet aangetoond dat je zaadbalkanker krijgt door je mobiele telefoon in je broekzak te dragen.

Zaadbalkanker is vaak goed te genezen, maar je moet niet te lang wachten. Per jaar sterven ongeveer 20 mensen aan zaadbalkanker. Dat is misschien geen heel groot aantal, maar toch hadden sommige van die sterfgevallen voorkomen kunnen worden door tijdig in te grijpen.'

Kijk ook op www.kwf.nl voor meer info over zaadbalkanker, hoe vaak je je ballen moet controleren en een filmpje dat laat zien hoe je dat het beste kunt doen.

Dit moet je weten

Liefdesverdriet:

Het is één van de heftigste ervaringen in het leven: verliefd zijn. Voor de een brengt dat groot geluk met zich mee, voor de ander soms diepe droefenis. Een verkenning van de achtbaan aan gevoelens en sensaties die verliefdheid heet. Verliefdheid zorgt voor heel veel stoffjes in je lichaam. Een deel daarvan zorgt voor euforie en positieve gevoelens (de plusstofjes) en weer andere stoffjes zorgen juist voor wat negatieve emoties (de minstofjes). De veroorzakers van de euforie zijn hormonen en neurotransmitters, stoffjes die je lichaam aanmaakt zodra de liefde zich aandient. PEA is de bekendste 'liefdesdrug' die ook de neurotransmitter dopamine opwekt. Het is met name de dopamine die voor je gelukzalige gevoel zorgt.

Verliefdheid en stress

Helaas gaat verliefdheid ook gepaard met lichamelijke verschijnselen die minder fijn zijn. Je maakt namelijk ook het stresshormoon cortisol aan, waardoor je kunt gaan twijfelen of de ander jou ook wel leuk vindt. Om het nog moeilijker te maken, wordt er adrenaline geactiveerd waardoor je vecht-of-vluchtimpuls in werking treedt. Dat wil zeggen: je kunt zelfs ongewild in paniek raken en dan hard wegrennen van het object van je verlangen.

Liefde is niet zonder gevaar

Als je relatie uiteindelijk goed verloopt, activeert de liefde het beloningssysteem en zakt de stress na een tijdje vanzelf. "Maar gaat het mis, dan stijgt de stress juist en dat kan bij sommige mensen tot depressie of obsessie leiden of zelfs tot zelfmoordneigingen", vertelt psychiater Marijntje Tijssen van Maastricht UMC+. "Het prettig gevoel, wanneer oxytocine en dopamine vrijkomen, is eveneens niet helemaal zonder gevaar. Net als bij een seksverslaving kan het voor komen dat mensen steeds maar weer verliefd worden om die lekkere stoffjes aan te maken waardoor je je zo heerlijk voelt."

Soms duurt een verliefdheid niet lang, maar in ieder geval houdt je lichaam na plusminus drie jaar vanzelf op met het produceren van de stoffjes die erbij horen.

Maar niet getreurd: óf je begint weer vrolijk aan een nieuwe verliefdheid of er is tussen jou en je geliefde een diep en langdurig gevoel ontwikkeld dat weer andere gelukshormonen produceert: liefde. En dat gevoel kan heel lang bij je blijven!



Je hoeft je echt niet in het zweet te werken om gezond bezig te zijn

Gezond bewegen

Prof. dr. Stef Kremers is bestuurslid en hoogleraar Gezondheidsbevordering aan het Maastricht UMC+ en doet veel onderzoek naar preventie van obesitas. Hij weet raad als je geen zin in bewegen hebt: pas je gewoontes aan.

Ik hoor allerlei redenen waarom mensen niet toekomen aan bewegen, maar het goede nieuws is, dat je je helemaal niet in het zweet hoeft te werken om gezond bezig te zijn. Er leiden heel veel wegen naar Rome. De een houdt van balsport en bewegen in spelvorm, terwijl een ander liever alleen wandelt. Het is allemaal gezond en goed. In meerdere opzichten. Als je bijvoorbeeld gewend bent om altijd zittend te telefoneren, maar je gaat dat nu eens staand doen, ben je al heel goed bezig.

Alleen al je dagelijkse gedrag iets actiever maken, heeft een gezondheidseffect. Vooral het onderbreken van langere periodes van zitten. Denk aan de zit-sta-bureaus op kantoor. Uit onderzoek weten we dat het helpt als je je fysieke omgeving zo inricht dat je makkelijker gezonde keuzes kan maken.

We doen veel dingen uit gewoonte. Zo is het neerleggen van de vork na het avondeten voor veel mensen het moment om een sigaret op te steken. Maar je kunt ook goede gewoontes aanleren. Zelf sta ik altijd op van de bank als de tv-reclames beginnen. Zo kun je elke dagelijks terugkerende situatie koppelen aan een beweegmoment in huis. Elke minuut meer bewegen heeft gezondheidseffect

Uit allerlei studies blijkt dat elke minuut meer bewegen al een gezondheidseffect heeft. Van nul naar tien minuten geeft zelfs meer gezondheidseffecten dan van 140 naar 150 minuten in de week bewegen. Je moet proberen positieve motivatie in jezelf te vinden. Ik ben ervan overtuigd dat er voor iedereen een passende vorm of sport is om meer te bewegen.

Goud voor familiebedrijf Gilissen & Gilissen Installatietechniek

Familiebedrijf Gilissen & Gilissen Installatietechniek uit Cadier en Keer, opgericht 1 februari 1974 door Jef Gilissen en sinds 2003 geleid door zoon Richard Gilissen, verzorgt al meer dan 50 jaar uw installatiewerk in de regio Zuid-Limburg.

De producten en diensten die wij leveren maken onderdeel uit van hoogstaande installatietechniek uitgevoerd door vakkundige en toegewijde installateurs.

Of het nu gaat om duurzame energie, cv-installatie of loodgieterswerk bij Gilissen & Gilissen Installatietechniek bent u aan het juiste adres.

Wij volgen de technische ontwikkelingen

in onze branche op de voet en bieden onze medewerkers alle mogelijkheden om zichzelf te blijven ontwikkelen.

Dit jaar vieren wij ons gouden jubileum en wij zijn trots op wat wij bereikt hebben. Deze mijlpaal was niet mogelijk geweest zonder de inzet en toewijding van onze medewerkers en het vertrouwen van onze klanten.



Gilissen & Gilissen Installatietechniek



**Service & Onderhoud • Verwarming
Loodgieter • Sanitair • Ventilatie**

Heerderweg 3, 6267 NH Cadier en Keer • (043) 407 2220
post@gilissen-bv.nl • www.gilissen-installatietechniek.nl

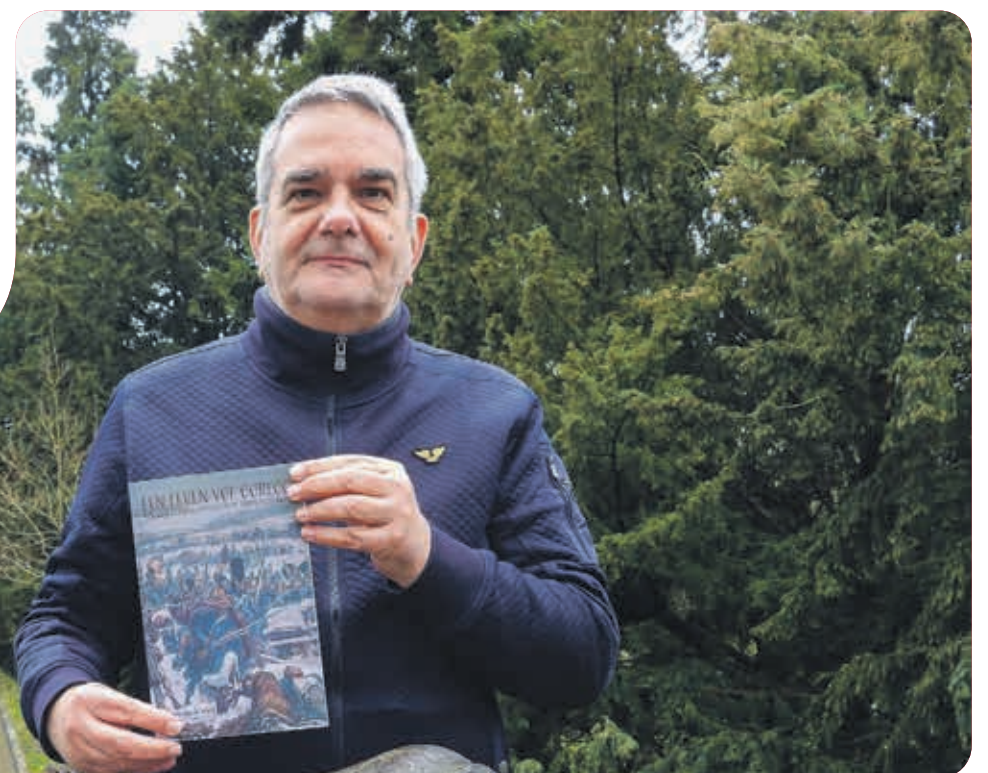
Maastricht belangrijk onderdeel in nieuwe historische roman

De inwoner van Limburg Bert de Vries heeft de historische roman Een leven vol oorlog – Een Nederlandse officier in de jaren 1787-1845 uitgebracht. Het boek speelt zich voor een groot deel af in de steden Maastricht, Harlingen en Deventer. Het vertelt het verhaal van de Maastrichtenaar Alphons Hoebrichts die als militair in verschillende infanterieonderdelen diende en deelnam aan veel veldtochten.



De inwoner van Limburg Bert de Vries heeft de historische roman Een leven vol oorlog – Een Nederlandse officier in de jaren 1787-1845 uitgebracht. Het boek speelt zich voor een groot deel af in de steden Maastricht, Harlingen en Deventer. Het vertelt het verhaal van de Maastrichtenaar Alphons Hoebrichts die als militair in verschillende infanterieonderdelen diende en deelnam aan veel veldtochten.

Als twaalfjarige jonge neemt Alphons in 1787 als vaandrig dienst in het infanterieregiment van zijn oudoom de Schepper. Hij weet eigenlijk helemaal niet wat hem te wachten staat als hij in Harlingen aankomt. In de volgende jaren vindt hij zijn



plek steeds beter in deze harde militaire omgeving. Maar hij ontmoet ook de liefde van zijn leven. Met het uitbreken van de oorlog in 1793 raakt hij betrokken bij veel gevechtshandelingen. Tijdens de Veldtocht in Rusland komt hij aan het einde van zijn krachten door de zware sneeuwstormen. Zal hij thuis terugkomen?

De stad Maastricht komt driekeer ruimschoots aanbod in het verhaal. Natuurlijk als geboortestad, dan als zijn garnizoensstad en als laatste de stad van zijn laatste plaatsing. In het boek komen aspecten aan bod die in die periode zich in Maastricht afspeelden.

Bij het lezen van het verhaal voelt het alsof je een onderdeel bent van het leven van Alphons, en hij je vertelt over alle gebeurtenissen in het leger. Er is een goede balans tussen de negatieve aspecten, zoals de onmenselijke omstandigheden en gevechten, en positieve aspecten van Alphons' leven. Al met al een sprekend verhaal die menig lezer meer zal leren over het leven als militair in de achttiende en negentiende eeuw!

Het boek is te bestellen bij Boekscout.

Mobiliteitswereld

Openingstijden:

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

Zoof Rolstoel

De Zoof rolstoel is een nieuw Nederlands product waarbij de rolstoel opnieuw ontwikkeld is en goed is gekeken wat er aan de traditionele rolstoel verbeterd kan worden om de mobiliteit te verbeteren, de ergonomie na de hedendaagse tijd te ontwikkelen en te zorgen dat deze een nieuw en sportiever uiterlijk krijgt zodat het stigma op rolstoel wordt verlaagd. Ook is er goed gekeken om de rolstoel makkelijk en licht mee te kunnen nemen.

De Zoof rolstoel weegt nog maar slechts 10 kg en kan met 1 beweging in- en uitgevouwen worden.

Er is bij het ontwikkelen van de Zoof rolstoel goed gekeken naar de ergonomie om uiteindelijk de gebruiker het hoogste comfort te kunnen geven en te zorgen dat deze comfortabel kan zitten ook voor een langere periode. Zo heeft de rolstoel een zithoek van 110 graden, waardoor u een perfecte zithoek heeft die ergonomisch voor de beste drukverdeling tussen rug- en zitvlak zorgt. De speciale zitting heeft een optimale drukverdeling en geeft een juiste ondersteuning.

Doordat de rolstoel zeer eenvoudig, met 1 beweging is op te vouwen, is deze makkelijk mee te nemen en licht om te tillen. Met een gewicht van 10 kg is deze bijna voor iedereen goed te tillen en is het een zeer compact pakket waarbij alle onderdelen zijn geïntegreerd. Bij de grote wiel versie dienen alleen de unieke lichte 3 spaaks wielen met 1 druk op de knop eraf gehaald te worden zodat deze in alle auto's past.

Op het zelfde frame zijn 4 toepassingen mogelijk zodat de Zoof ook zeer toekomstbestendig is.

Het frame kan worden toegepast voor :

- Kleine 10 inch wielen (duwwagen)
- Grote 24 inch wielen (zelfbeweger)
- Met elektrische ondersteuning (bediening achterop)
- Volledig elektrisch zelfrijdend (joystick bediening)

Bij het opvouwen van de Zoof rolstoel zijn alle onderdelen geïntegreerd en wordt deze van voor naar achteren in 1 beweging opgevouwen. Hierdoor gaat dit zeer makkelijk en soepel en krijgt u een zeer klein en compact pakket dat in elke auto past.

Met een zithoek van 110 graden is dit ideaal voor 90 % van de mensen en geeft dit de beste zitpositie. De hellingshoek van de zitting is 10 graden om schuiven te voorkomen en de druk tussen de rug en het zitvlak optimaal te verdelen. De zitting is een ideaal gevormd kussen voor een optimale drukverdeling. Met een ondergrond van een harde zitplaat en daarboven op het comfortkussen zakt deze zitting niet door en blijven uw rugwervels in de juiste positie staan. Ook zorgt de zitting voor demping van de ondergrond wat een hoog comfort geeft tijdens het rijden.

Standaard is de Zoof rolstoel verkrijgbaar in twee varianten. De Zoof Classic en Zoof Urban. De Zoof Urban wordt geleverd met een geïntegreerde voetsteun, die makkelijk ingeklapt kan worden. De Urban versie is uitgevoerd met een grijze framekleur. Waarbij de Classic is uitgevoerd met twee afneembare voetensteunen en deze wordt geleverd in de framekleur creme. Beide varianten kunnen geleverd worden met 4 kleuraccenten en in kleinwiel of grootwiel versie.



UIT
VOORRAAD
LEVERBAAR!



Scootmobiel Atto Sport

Movinglife ontwikkelt levens veranderende oplossingen voor mensen met mobiliteitsbehoeften. De ATTO is een eigentijdse lijn scootmobielen, die een slim ontwerp combineren met robuustheid functionaliteit. Met zijn lichtgewicht bruikbaarheid en gemakkelijke overgang tussen reguliere, compact en trolley-modi, ATTO is het ideaal metgezel om mee te nemen op elke reis. De wereld stopt niet bij uw winkel op de hoek en dat zou u ook niet moeten doen. Transformeer uw scooter van volledig formaat naar opgevouwen, tot trolley, in enkele seconden op te splitsen, voor gemakkelijk dragen, compacte opslag en gemakkelijk reizen.

Rijden: robuustheid en veiligheid, bredere wielen, extra beenruimte en gemakkelijk bediening.

Trolley: rijd de scooter als een koffer door een trein of vliegtuig.

Compact: opvouwbaar in minder dan 6 seconden. De Atto past zelfs in de kofferbak van een sportwagen!

Splitsen: Gemakkelijk te scheiden in 2 lichtgewicht segmenten die eenvoudig kunnen worden opgetild en opgeslagen.



UIT
VOORRAAD
LEVERBAAR!

Tworby driewieler

**Een leven lang actief met Tworby!
VAN EEN TWEEWIELER NAAR EEN STABIELE DRIEWIELER**

De Tworby is hét hulpmiddel als je op zoek bent naar veilige en duurzame verlenging van jouw mobiliteit! Dankzij de Tworby wordt het mogelijk om jouw fiets om te laten bouwen tot een stabiele driewieler. Op deze manier kan je je eigen fiets blijven gebruiken, maar toch veilig de weg op!

Fietsen betekent plezier, vitaliteit, vrijheid en zelfstandigheid. Wij vinden het bij Tworby belangrijk dat iedereen hier zo lang mogelijk van kan blijven genieten, ongeacht je situatie. Met de Tworby wordt je eigen (elektrische) tweewieler omgebouwd tot een stabiele driewieler. Daarmee geven we bestaande fietsen een langer leven, en zorgen we ervoor dat iedereen weer veilig en vol zelfvertrouwen de weg op kan.

- Jouw eigen fiets, maar dan als driewieler
- Mogelijkheid tot vergoeding vanuit WMO (PGB)
- Snel weer veilig de weg op
- Montage uitgevoerd bij een specialist
- Is maar 72 cm breed en past door reguliere deur

Ervaringen van gebruikers:

Mevr. Verdooren:

'Ik heb evenwichtsproblemen, maar nu ik een Tworby heb voel ik mij weer veilig en fiets ik weer elke dag.'

Fietsfanaat mevr. Perree:

'Ik heb jaren niet gefietst, maar nu is de liefde voor het fietsen terug! Wie weet doe ik zelfs wel weer mee aan een fietsvierdaagse zoals ik vroeger meer dan 25 jaar heb gedaan!'

Eén van onze jongste Tworby-gebruikers Bas:

'Ik kan nu zelf overal komen. Ik fiets nu naar mijn vrienden, de sportclub of doe een rondje boodschappen met mijn Tworby-fiets.'

UIT
VOORRAAD
LEVERBAAR!



Showroom groter dan 600m²

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

Tel. +31(0)46-7820552

CIRCUS RENZ INTERNATIONAL

THE GREATEST SHOW

LANDGRAAF, PINKPOP TERREIN

29 maart 17:00 uur PREMIÈRE
 30 maart 17:00 uur
 31 maart & 1 april 15:00 uur
 3 april 17:00 uur
 4 april GEEN VOORSTELLING
 5 & 6 april 17:00 uur
 7 april 13:00 uur LAATSTE DAG

29 MAART 07 APRIL

WWW.CIRCUSRENZINTERNATIONAL.COM

Circus Renz komt naar Landgraaf

Circus Renz International presenteert met trots voor jong en oud een grandioze en traditierijke circus show, hoewel ze met hun tijd zijn meegegaan is tijdens de shows nog steeds de oude circusfeer van vroeger te proeven.

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

Maar ook is er ruimte voor jonge en talentvolle artiesten, sensationele jongleurs, luchtacrobatiek, trapezewerkers, clownerie verder vertederende en bijzondere dieren. Het circus gaat met zijn tijd mee en biedt het publiek, zowel op de loge als op de tribune, een aangename zicht en

zitcomfort.

Kinderen tot 2 jaar mogen gratis genieten van de voorstelling. Er zijn tribune en loge kaarten. De zitplaatsen zijn comfortabele kuipstoelen. De loge kaarten zijn plaatsen rondom de pisterand.

Zie ook www.circusrenzinternational.nl voor online kaarten bestellen.



Locatie; Landgraaf Pinkpop terrein

Periode van 29 maart t/m 07 april a.s.

Vrijdag 29 maart
aanvang 17.00 uur **Première**

De overige voorstellingen zijn.

30 maart	17.00 uur
31 maart & 1 april	15.00 uur
3 april	17.00 uur
4 april	geen voorstelling

5 & 6 april	17.00 uur
7 april	13.00 uur

KORTINGSBON

TEGEN INLEVERING VAN DEZE BON €3 KORTING

DE KAART VOORVERKOOP IS ALLEEN 30 MIN VOOR DE VOORSTELLING GEOPEND AAN DE CIRCUSKASSA.

PINNEN IS NIET MOGELIJK! NIET GELDIG IN COMBINATIE MET ONLINETICKETS!

Binnenkijken bij een Ronald McDonald Huis bij jou in de buurt

De Ronald McDonald Huizen en vakantiehuizen in Nederland zijn geopend.

Tijdens deze 'Open Huizen Dag' zijn buurtgenoten, sponsors, donateurs, andere relaties en geïnteresseerden van harte welkom om een kijkje te nemen in de Ronald McDonald Huizen en vakantiehuizen.

Op loopafstand

In de elf Ronald McDonald Huizen in Nederland vinden families een huiselijke plek op loopafstand van hun kind in het ziekenhuis. Hier laten zij de ziekenhuisomgeving even los en kunnen ze toch binnen enkele seconden weer aan het ziekenhuisbed van hun kind staan. Zo zijn families dicht bij elkaar, wanneer zij dat het hardst nodig hebben. In de drie (aangepaste) vakantiehuizen komen gezinnen met een zorgintensief kind op adem tijdens een welverdiende vakantie.

Beleef het van dichtbij

Op 28 februari brengen de Ronald McDonald Huizen en vakantiehuizen graag buurtgenoten, betrokkenen en geïnteresseerden dicht bij elkaar tijdens de

'Open Huizen Dag'. Een unieke kans om de gastvrijheid te ervaren en kennis te maken met de betrokken vrijwilligers die het Huis of het vakantiehuis dag en nacht draaiende houden. En om mee te krijgen hoe families met een ziek kind van het Huis hun tijdelijke thuis maken. Bezoekers kunnen de impact op deze dag zelf van dichtbij beleven.

Geheel vrijblijvend en zonder afspraak kun je deze dag binnenlopen bij het Huis of vakantiehuis bij jou in de buurt. Ga voor adressen en exacte tijdstippen waarop het Huis bezoekers verwelkomt naar www.kinderfonds.nl/open-huizen-dag



Over Ronald McDonald Kinderfonds

Het Ronald McDonald Kinderfonds zorgt dat zieke kinderen en hun familie dicht bij elkaar zijn. In 11 Ronald McDonald Huizen logeren ouders en broertjes en zussen op loopafstand van het ziekenhuis, in 12 Ronald McDonald Huiskamers kunnen families in huiselijke sfeer ontspannen en in 3 (aangepaste) vakantiehuizen komen gezinnen met een zorgintensief kind op adem tijdens een welverdiende vakantie. Het Ronald McDonald Kinderfonds krijgt geen subsidie en functioneert dankzij 1.900 vrijwilligers, sponsors en donaties. #keepingfamiliesclose



Raad de waarde Win het interieur



Inspiratiehuis
29 maart - 12 mei



woon
boulevard
heerlen
inspireert

woonboulevardheerlen.nl/inspiratiehuis

VBO en Vastgoedpro als één organisatie

VBO en Vastgoedpro hebben een convenant ondertekend waarin is vastgelegd dat zij voornemens zijn als één nieuwe en brede organisatie verder te gaan. Zo ontstaat er ruimte om aangrenzende beroepsgroepen te laten aansluiten, een meer integrale aanpak te realiseren binnen de vastgoedketen en een solide basis te leggen voor gezamenlijke groei.

Dankzij het samengaan van de beroeps- en brancheverenigingen ontstaat er tevens verhoogde slagkracht, uitgebreidere kennis en meer data over de beroepen én een groter netwerk van professionals. Hierdoor kan de nieuw te vormen organisatie nog beter de belangen behartigen van de leden. Bij akkoord van die leden streven VBO en Vastgoedpro ernaar om in de zomer van 2025 officieel te starten onder een nader te bepalen nieuwe naam.

Voordelen door schaalgrootte

Beide bestuursvoorzitters zijn optimistisch over de toekomstige voordelen van de nieuwe brancheorganisatie. "De wereld van vastgoed en makelaardij wordt steeds veeleisender en complexer. Belangenbehartiging bij de wetgever, kwaliteitseisen van onze klanten en het belang van onder andere datasturing vragen steeds meer investeringen. Kortom: schaalgrootte gaat VBO en Vastgoedpro enorm helpen om de

leden in alles maximaal te ondersteunen en faciliteren", aldus Harry Bruijnicks (VBO). "Samen hebben we een grotere impact op vernieuwing in de vastgoedmarkt", vult Truus de Smit van Vastgoedpro aan.

Over Vastgoedpro

Vastgoedpro heeft circa 700 aangesloten vastgoedprofessionals en bestaat sinds 2009. De beroepsvereniging is ontstaan uit een fusie tussen Landelijke Makelaars Vereniging (LMV) en Register van Vastgoed Taxateurs (RVT). Ondanks zijn relatief jonge bestaan kan Vastgoedpro bouwen op jaren ervaring vanuit die laatstgenoemde organisaties. De LMV is opgericht in december 1987 en het RVT stamt uit oktober 1998.

Over VBO

VBO zag het levenslicht in 1985 en begon als Stichting Belangenbehartiging Bemiddelaars Onroerend Goed (SBB0). Een jaar later werd de stichting omgezet naar Vereniging Bemiddeling Onroerend Goed (VBO) en in 2009 volgde een nieuwe naamswijziging met VBO Makelaar. Sinds een paar jaar opereert de branchevereniging onder de naam VBO, dat inmiddels zo'n 1.400 leden heeft bestaande uit makelaars, taxateurs en verhuurbemiddelaars.

MyWheels breidt uit naar twintig deelauto's in Maastricht

Maastricht, 26 februari 2024 - Deelauto-aanbieder MyWheels schaalt flink op in de stad Maastricht. Het aantal deelauto's gaat van twee naar twintig auto's. Deze uitbreiding speelt in op de toenemende vraag naar deelauto's in Maastricht.

De deelauto's zijn als gevolg van de opschaling in de gehele stad beschikbaar, ook aan beide oevers van de Maas. De locaties omvatten onder andere het station, de binnenstad en wijken zoals Wyck, Marienberg en Brusselsepoort.

"We zien in Maastricht een groeiende gemeenschap van bewuste autobezitters die openstaan voor deelvervoer. We streven ernaar om het voor iedereen mogelijk te maken om hun privéauto in te ruilen voor elektrisch deelvervoer. We hebben in andere gemeenten gezien dat toename in deelvervoer een positief effect heeft op het straatbeeld en de leefbaarheid," aldus Dani Sprecher, Manager Public Affairs bij MyWheels.

De deelauto's zijn beschikbaar voor zowel particuliere als zakelijke gebruikers. Bij in-

tensief gebruik van de nieuwe deelauto's zal het aanbod verder worden uitgebreid.

Over MyWheels

MyWheels is het grootste autodeelplatform van Nederland. De deelauto's staan verspreid over ongeveer 90 Nederlandse steden en dit aantal blijft groeien. De deelauto-aanbieder is ervan overtuigd dat er maar een miljoen auto's nodig zijn om Nederland mobiel te houden. Zo creëert MyWheels meer ruimte op straat, meer ruimte voor groen en levert het een belangrijke bijdrage aan het milieu. Ook zet MyWheels de volgende stap in de energietransitie met We Drive Solar. Inwoners in Utrecht kunnen als eerste in Nederland grootschalig ervaren welke positieve impact een 'rijdende buurtbatterij' kan maken.



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 € 22,50.** 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 vervolgbestellingen.** 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-ENVIDA03A24**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 30 juni 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

Pasen 2024

Met de lente in volle bloei en de dagen die langer worden, staat Pasen 2024 voor de deur. Terwijl de wereld zich langzaam herstelt van de pandemie en de samenleving zich aanpast aan een nieuw normaal, betekent Pasen dit jaar voor velen een periode van voorspoed en optimisme voor velen. Pasen valt dit jaar op 31 maart en 1 april.

Limburgse kouw sjottel



Hoewel elke Limburger zijn eigen variatie van het recept heeft, blijft de basis hetzelfde. Dit traditionele gerecht is een ware traktatie voor liefhebbers van Limburgse culinaire erfgoed.

Ingrediënten:

500 gram rundersoepvlees
1 wortel
runderbouilblokje
500 gram aardappelen
3 à 4 eetlepels mayonaise
1 el room

1 rode ui
4 eieren
1 appel
klein potje augurkjes
potje zilveruitjes
peper en zout
verse peterselie
tomaat
1 tl mosterd
1 tl kerriepoeder

Bereidingswijze:

- Maak een bouillon van 500 gram rundersoepvlees, 1 wortel, 1 gesnipperde ui en runderbouillonblokje. Laat bouillon ongeveer 2 uur op zacht vuur trekken.
- Kook 500 gram aardappels en 4 eieren. Hak 125 gram zilveruitjes en 75 gram augurken fijn. Schil een appel en snijd in kleine blokjes. Maak het soepvlees klein.
- Meng zilveruitjes, augurken, appel, soepvlees, kleingesneden aardappels met 3 à 4 el mayonaise en 1 el room. Breng op smaak met peper en zout. Pel de eieren als ze zijn afgekoeld. Snijd ze doormidden in de lengte en haal de dooiers eruit. Prak de dooiers fijn en meng 3 el mayonaise, 1 tl mosterd, 1 tl kerrie, peper en zout. Vul de gehalveerde eiwitten met het gemengde eigeel. Garneer met peterselie. Serveer de koude schotel met gevulde eieren en tomaat in partjes.

Handige tips:

1. Gebruik de runderbouillon als basis voor verschillende soepen, zoals mosterdsoep.
2. Tip van een lezer: Kook de aardappels in de bouillon voor extra smaak.
3. Presenteer de koude schotel op een schaal met asperges (eventueel opgerold in ham), augurk, perziken, sla, zilveruitjes, ei en eventueel tomaat.

Bron: bonapetit.nu

Limburgse pletskeskook (10 à 12 porties)

Deze koek is vooral bekend in Limburg. Buiten deze streek bestaan er ook varianten waarbij de koffie wordt vervangen door andere ingrediënten, zoals cacao.

Ingrediënten:

Voor de mokkacrème:
10 volle tl oplos-espresso
100 ml melk
200 g suiker
250 g boter, zacht
Voor de koek:
3 pakken theebiscuits à 240 g
500 ml zeer sterke koffie
pure hagelslag



Bereidingswijze:

- Begin met de mokkacrème. Los in zo min mogelijk kokend water de oplos-espresso op. Breng in een steelpannetje de melk aan de kook met de suiker tot dat deze is opgelost. Laat afkoelen.
- Mix (met een mixer) in een kom het melkmengsel beetje bij beetje door de boter. Doe vervolgens hetzelfde met de afgekoelde espresso.
- Doe de sterke koffie in een schaal en dompel de biscuitjes er een voor een in onder. Leg ze op een platte schaal naast elkaar, in drie rijen van vier. Smeer er vervolgens een laagje mokkacrème op. Ga zo door met afwisselend een laagje biscuitjes en een laagje crème, totdat de koek acht biscuitjes hoog is. Eindig met de crème en smeer ook de zijanten in.
- Bestrooi de bovenkant met een laagje hagelslag. Snijd de koek pas de volgende dag aan, dan kan de koffie goed intrekken.

Bron: elle.com



Vrolijk pasen!

Limburgse pasteitjes (4 pers.)

Een luxe Limburgse pastei met kip, champignons en ontbijtspek. Het deeg voor de pastei dekt de ingrediënten volledig af, zodat de sappen en smaken volledig in het deeg trekken.

Ingrediënten:

200 g gebakken ontbijtspek
600 g champignons
400 g kipfilet
450 g mini krieltjes
35 g champignonsaus mix
1 laurierblaadjes
2 kruidnagel
1 snuffje zwarte peper zwart
5 bladerdeeg plakjes (diepvries)
1 scharreleieren M
1 snuffje zout



Bereidingswijze:

Zet in 5 stappen deze heerlijke Limburgse pastei op tafel.

- Champignons schoonvegen en in vieren snijden. Kipfilet in reepjes snijden. Ei loskloppen.
- Ontbijtspek in droge koekenpan krokant bakken, champignons en kip toevoegen en op hoog vuur nog 5 minuten roerbakken.
- Mengsel met de aardappelen in een ingevette ovenschaal scheppen. Voor de saus 2 dl water aan de kook brengen en zakje toevoegen. Saus bij de oven schaal schenken. De kruiden toevoegen.
- Oven voorverwarmen op 200 C. Deegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot een laag van ongeveer 30 cm (afhankelijk van de grootte van je ovenschaal). Rand van de schaal met water bevochtigen en de deeglap over de schaal leggen. Randen goed aandrukken. Deksel eventueel met wat deegfiguurtjes garneren. Bestrijken met ei.
- Pastei in het midden van de oven ongeveer 35 minuten bakken.

Bron: jumbo.nl

ÉCHTE LIMBURGSE PAASGERECHTEN



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

Hendrickx wordt bekend voor zijn kwaliteit!

Actie geldig vanaf 3 april 2024

Prijzen kunnen aangepast worden door veranderde marktprijzen!

Rundsstoofvlees



€9,89/kg

Filet koteletten



€6,99/kg

Gehaktballetjes in tomatensaus



€6,99/750 gr

Paardenstoofvlees

Bevroren verpakt per 2,5kg

€8,75/kg

Biefstuk extra of Entrecôte



€17,25/kg

Super mals

vanaf 3kg €16,25/kg

Kipfilet



€6,99/kg

vanaf 3kg €5,99/kg

5kg kippenbillen

1 doos voor €12



Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele drukfouten.



VOORDEELCOLLI 1

1 kg biefstuk extra of entrecôte
1 kg kalfsbraadworst
1 kg halskoteletten
1 kg gemengd gehakt
1 kg kippenbillen

5 kg voor €40.50



VOORDEELCOLLI 2

1 kg biefstuk extra
1 kg kalfsbraadworst
1 kg halskoteletten
1 kg varkensstoofvlees
1 kg gemengd gehakt
1 kg kipfilet

6 kg voor €52.50



VOORDEELCOLLI 3

1 kg entrecôte
1 kg kipfilet
1 kg filet koteletten
1 kg vleesribben
1 kg gemengde braadworsten
1 kg gyros of shoarma
1 kg spaghetti gehakt
1 kg varkensgebraad

8 kg voor €72.50



VOORDEELCOLLI 4

1 kg biefstuk extra
1 kg gemengd gehakt
1 kg kalfsbraadworst
1 kg soepvlees zonder been
1 kg hespenlappen
1 kg vers spek gesneden
1 kg vleesribben
1 kg gyros
1 kg varkensstoofvlees
1 kg kippenbillen

10 kg voor €85.50



VOORDEELCOLLI 5

1 kg biefstuk extra of 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

Bestellen kan online of bellen naar: 089 71 35 68
www.supervleeshalhendrickx.be

VOLG
ONS
OP

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





Meer weten?
Neem gerust contact met ons op.

Uitvaart- verzorging Ulestraten

Daar midden in het groen. Omringd door bloemen, beuken en fruitbomen, ligt het gedenkhuis. Een warme, geborgde ruimte met uitzicht over een weidse omgeving.

Een plek waar verdriet mag zijn en waar wij voor u klaarstaan om u te begeleiden in de periode van verlies. Het team van Walpot neemt u aan de hand en zorgt samen met u voor een passend en persoonlijk afscheid, gekleurd door eigenheid en uw wensen.

Langs de gewannen 20, Ulestraten
Een kijkje nemen?
begraafplaats@walpot.net
of 043 409 1244
[www.walpot.net/
landschapsbegraafplaats](http://www.walpot.net/landschapsbegraafplaats)



uw houvast bij lo'staten

Lionsclub doneert hoogste score voor de Voedselbank

In de afgelopen maanden hebben de Lionsclubs Eijsden-Mergelland en Maastricht Trajectum, met ondersteuning van de lokale gemeenschap, de inzet van Envida en de lokale media landelijk de hoogste score behaald door 4.341 pakken koffie te verzamelen.

Deze inspanning, samen met bijdragen van andere clubs uit Zuid-Limburg, heeft geresulteerd in een totale donatie van 6.567 pakken koffie met een winkelwaarde

van ruim €26.000,- aan Voedselbank Zuid-Limburg.

Dank aan iedereen die zich heeft ingezet!

Voorafgaand aan de komende actie in het najaar kunnen mensen het hele jaar door Douwe Egberts punten blijven doneren bij apotheek St. Pieter op de Glacisweg in Maastricht of bij Burg. Jos Duijsensstraat 9 in Mesch.



Maastricht: Verrassende Statistieken over Vermiste Katten

Maastricht, vandaag - In een recente data-analyse onthult PetRadar, het Nederlandse platform voor vermiste huisdieren, opvallende statistieken over de 85 vermiste katten gerapporteerd aan hen in Maastricht gedurende het jaar 2023.

Totaal aantal vermissingen

Uit de analyse blijkt dat Maastricht met 85 vermiste katten beduidend meer vermissingen registreert dan andere nabijgelegen steden en gemeenten, zoals Heerlen met 56 katten, Valkenburg met 11 katten, Meerssen met 4 katten en Eijsden met slechts 2 vermiste katten. Bovendien komt naar voren dat alle vermissingen in Maastricht plaatsvinden in een niet nader gespecificeerd stadsdeel, aangeduid met NO_DISTRICT.

Terugvindpercentage

90% van de baasjes in Maastricht vindt hun vermiste kat terug, ten opzichte van een Nederlands gemiddelde van 72%. De gemiddelde tijd voordat een vermiste kat thuis terugkeert in Maastricht is 24 dagen en 28 uur.

Heet je kat Floor? Opletten geblazen

De dag waarop de meeste katten van huis vertrekken is vrijdag, met de maand juni als piekperiode (20 vermistmeldingen). David Olthaar, oprichter van PetRadar, verklaart dit fenomeen: "In de zomer zetten veel mensen hun ramen open, en gaan katten sneller op avontuur. Ook horen we vaak dat katten verdwijnen wanneer de baasjes op vakantie zijn en er een oppas is. Katten rennen sneller weg als hun thuisomgeving verandert."

En als je kat Floor heet; in Maastricht staat deze naam bovenaan de lijst van katten die het vaakst verdwijnen, met maar liefst 2 geregistreerde vermissingen.

Digitale advertenties

Via PetRadar is het ook mogelijk om via betaalde advertenties op Facebook en



Foto: Andriyko Podilnyk

Instagram buurtgenoten te alarmeren over een vermist huisdier. In Maastricht maakte 25% hiervan gebruik. Dit leidde tot een bereik van meer dan 7188 weergaven per vermist huisdier.

David Olthaar bevestigt dat het ophangen van posters nog steeds een effectieve methode is om je vermiste huisdier terug te vinden. "Als je meer wilt doen, en snel mensen wilt bereiken in jouw buurt, werken digitale advertenties ook ontzettend goed".

So heeft PetRadar al geholpen bij de thuiskomst van meer dan 10.000 vermiste huisdieren.

Langste zoekactie

Ten slotte een hartverwarmend feitje: de langste tijd dat een baasje zijn kat heeft moeten missen in Maastricht, bedroeg meer dan 9 maanden. "Zo zie je maar weer dat zelfs als alle hoop verloren lijkt, het nog steeds mogelijk is om je vermiste huisdier terug te vinden."

Kom in *beweging*

Wist je dat wie fulltime werkt gemiddeld 9 uur per dag stil zit?
Reden genoeg om uit de stoel te komen en te gaan wandelen.

Na 20 minuten lopen ben je geconcentreerder, energiever en creatiever. Dus strek die benen, activeer je brein en blijf gezond en fit. Maar beperk het bewegen vooral niet tot deze ene dag! Voor wie meer beweging wil, maar daarbij een beetje hulp nodig heeft, is er veel inspiratie en praktische ondersteuning beschikbaar. Laat je bijvoorbeeld uitdagen door een app of tracker of inspireren door sportlessen of beweegtips online. Een greep uit het brede aanbod op het gebied van bewegen.

Wandelen tijdens je werk

Digitale hulpmiddelen als fitness apps, stappentellers en bewegingstrackers helpen je goed op weg bij het in beweging komen. Een stappenteller laat je zien hoeveel je precies per dag beweegt. Dat motiveert om bijvoorbeeld eens de trap te kiezen in plaats van de lift, of om in de avond nog even een wandeling door de buurt te maken. Je hebt polshorloges en simpele apparaten die je aan je broek kunt vastmaken. Met een sensor leggen ze bewegingen vast.

Stappentellers in je telefoon gebruiken een bewegingsdetector. Bewegingstrackers, of activity trackers, houden ook je stappen bij, maar doen veel meer. Vaak



meten ze ook je hartslag, de intensiteit van je beweging, soorten trainingen en je caloriebehoefte. Een waarschuwing: voor een goede werking van de apps deel je persoonlijke data. En vaak vragen ze je ook medische data over jezelf prijs te geven. Bedenk of je dat wilt. Vind (gratis) apps door in de appstore naar 'fitness' of 'beweging' of 'stappenteller' te zoeken.

Maak eens een ommetje

Een ander goed voorbeeld is de app Maak

eens een ommetje. Dagelijks een (klein) blokje om heeft allerlei positieve effecten op je lichaam en geest. Daarom lanceerde de Hersenstichting de app Ommetje, samen met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Je vindt de gratis app (en meer informatie) op www.hersenstichting.nl/ommetje.

MUMC+ sport en beweegt

Een gratis programma voor wie thuis aan de slag wil met bewegen komt van MUMC+

Gezond idee

sport en beweegt. Op het YouTube-kanaal van MUMC+ sport en beweegt staan ruim 200 sportlessen. Er is voor ieder wat wils, van yoga en mindfulness tot benenbillenbuik workouts en high intensity intervaltrainingen (HITT).

Meer hulp nodig?

Je eigen coach bij het bewegen

Heb je veel overgewicht en vind je het daarom lastig om in beweging te komen? Dan kun je in veel gevallen bij je zorgverzekeraar voor hulp aankloppen. De meeste zorgverzekeraars vergoeden sinds een paar jaar 'gecombineerde leefstijlinterventies', waarbij een coach samen met jou ook op zoek gaat naar beweegplezier. Een aantal van die interventies is in samenwerking met het Maastricht UMC+ ontwikkeld. Je huisarts en je zorgverzekeraar kunnen je er meer over vertellen

Omgaan met *angst* e' *paniek*

Eén op de vijf zelfs dagelijks. Angst kan je leven beheersen. Mensen gaan er soms jarenlang onder gebukt. Toch is er vaak iets aan te doen. Stap één: de angst onder ogen zien.



Angst is een natuurlijk overlevingsmechanisme dat je leven kan redden. De dreiging van gevaar geeft ons lichaam namelijk een signaal dat het tijd is om te vluchten of vechten. En dankzij de snelle aanmaak van hormonen als adrenaline en cortisol lukt het om meteen te reageren. Gelukkig komen we tegenwoordig niet meer zo vaak in acuut bedreigende situaties terecht. Toch leidt één op de vijf mensen aan een angststoornis.

Verschil tussen paniek en angst

"Er is een verschil tussen vrees en paniek", vertelt psychiater dr. Koen Schruers van het Maastricht UMC+. "Als je zoveel last hebt van angst en vrees dat het je dagelijkse leven verstoort, spreek je van een angststoornis. Mensen kunnen bang zijn voor hoogtes, spinnen of lijden aan claustrofobie (engtevrees). Dit kan tot een stoornis leiden, dat je bijvoorbeeld geen lift in durft of de deur van een openbaar

toilet niet dicht wil doen. Een paniekaanval komt daarentegen meestal plotseling opzetten. Mensen worden duizelig, krijgen hartkloppingen, gaan zweten. Bij de Eerste Harthulp in het Maastricht UMC+ herkennen we dit, maar in het buitenland word je vaak naar huis gestuurd met de boodschap; u mankeert niets. Terwijl er wel iets aan de hand is, alleen niet met je hart."

Hoe herken je een angststoornis of paniekaanval?

Het is niet altijd eenvoudig om een angststoornis of een paniekaanval te herkennen. Een hele reeks verschijnselen

kan wijzen op het ontwikkelen van een angststoornis. Verschijnselen die vaak in een mensenleven voorbij komen, maar ineens wel heel erg veel en in combinatie met elkaar én langdurig. Bijvoorbeeld: hoofdpijn, buikpijn, slaapproblemen, concentratieproblemen, gebrek aan eetlust, bange voorgevoelens, nervositeit, een gevoel van spanning en onrust. Een pa-

niekaanval kun je onder meer herkennen aan duizeligheid, hartkloppingen, trillen, misselijkheid, een doof gevoel of tintelingen in armen en benen, een gevoel van onwerkelijkheid of je naar de film kijkt.

Wie heeft er het meeste last van?

Veel kleine kinderen lijden aan een of andere dwanghandeling, maar groeien daar vaak wel overheen. Een echte angststoornis ontwikkelt zich meestal in de late tienerjaren of begin twintig. En vaker bij vrouwen dan bij mannen. Dat kan heel goed met de hormoonhuishouding te maken hebben: panieklachten nemen toe in de premenstruele periode, bij zwangerschap of net voor de menopauze. Ook dat bij sommige vrouwen de paniekaanvallen juist verdwijnen tijdens zwangerschap, geeft aan dat hormonen een sterke rol spelen. Dwangstoornissen komen overigens bij mannen en vrouwen even vaak voor. Het zou natuurlijk kunnen zijn dat veel mannen het niet zo stoer vinden om toe te geven dat ze een angststoornis hebben en dat is dan weer van invloed op de cijfers

Tips en adviezen

Kijk voor meer gezondheidstips op:
gezondidee.mumc.nl



Jouw droombaan vind je bij Sevagram!



www.sevagram.nl

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

