

PARKSTAD

leeft!
5 JAAR!

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

JANUARI 2025 | NUMMER 56



DE KOP IS ERAF!

De champagnekurken zijn net uit de fles of de tweede maand van 2025 dient zich alweer aan. Februari staat ondermeer in het teken van Open Dagen, Valentijn en voorbereidingen voor de carnaval.

Zit je nog in dubio welke opleiding het beste bij jou past? Dan is dit het moment om je hier en daar te oriënteren. Diverse scholen geven je graag een kijkje achter de schermen, zodat jij met een goed gevoel de juiste keuze kunt maken.

Ben je een echte carnavalist? Dan heb je dit jaar wat langer de tijd om je pakje te naaien en de wagen voor de optocht op te bouwen, want carnaval valt dit jaar pas in maart, dus nog eventjes geduld.

En oh ja, vergeet niet je liefste op 14 februari nog eens extra te verwennen! Valentijnsdag valt dit jaar op een vrijdag.

Plaatselijke verenigingen organiseren

KIENEN

DAGELIJKS KIENEN IN DE ZAAL VAN
CASINO LANDGRAAF

18 rondes, 1550 euro prijzengeld!

Elke woensdag friet met snack en andere dagen andere acties!

Totaal 18 rondes.
Zaal open 17.00 uur.
Aanvang kienen 19.30
einde 22.45 uur

U kunt buiten roken in de tent

Moltweg 82 Landgraaf
Info: tel. 045-5315235

IN ONS VOLGENDE NUMMER (EIND FEBRUARI):

CARNAVAL EN VOORUITBLIK OP DE LENTE

DE NOG ÉNIGE MAANDELIJKSE GRATIS HUIS AAN HUIS KRANT!

OOK ADVERTEREN IN DE VOLGENDE EDITIE MET
EEN GRATIS ARTIKEL ERBIJ? BEL 06-50298807



AEG
Wasmachine
LR73BREMEN
Adviesprijs 949,-
749,-

AEG
Warmtepomp
droger
TR7BOCHUM
Adviesprijs 869,-
779,-

SAMSUNG
Koelkast
RB34C605CWW
Adviesprijs 799,-
649,-

Numatic
Henry
Stelstofzuiger
Henry HEN100R /
Henry HEN100G
Adviesprijs 439,-
349,-

**ALS JE ALTIJD GAAT VOOR
DE BESTE DEAL**

Prijzen zijn exclusief installatiekosten

EP:Zijlstra *denkt met je mee*

EP:Zijlstra Wanneplein 2, 6413ET Heerlen - Tel.: (045) 522 27 70 - epzijlstra.nl

EP: Zijlstra biedt complete service voor al uw elektronica en witgoed in Zuid-Limburg

EP: Zijlstra, gevestigd in winkelcentrum Heerlerheide aan het Wanneplein 2, is al jarenlang een vertrouwde naam in de regio voor de aankoop van witgoed, televisies, bruingoed en inbouwapparatuur. Het bedrijf heeft zich bewezen als expert op het gebied van elektronica en huishoudelijke apparaten. Klanten kunnen niet alleen rekenen op een breed assortiment van kwaliteitsproducten, maar ook op een uitstekende service die verder gaat dan de verkoop.

Naast de fysieke winkel biedt EP: Zijlstra ook een gebruiksvriendelijke webshop, zodat klanten gemakkelijk hun producten online kunnen aanschaffen. Of het nu gaat om de aankoop van witgoed, televisies of inbouwapparatuur, klanten vinden snel en eenvoudig de producten die ze nodig hebben, met de zekerheid van dezelfde service en kwaliteit die ze van de winkel gewend zijn.

De webshop is te vinden op www.epzijlstra.nl.

EP: Zijlstra biedt daarnaast een totaalpakket aan voor klanten die op zoek zijn naar betrouwbare ondersteuning. Het ervaren team staat klaar voor deskundige installatie en reparatieservices van witgoed zoals wasmachines, drogers, koelkasten en andere huishoudelijke apparaten. Dit zorgt ervoor dat klanten altijd kunnen rekenen op een oplossing op maat.

Bij EP: Zijlstra staan kwaliteit en klanttevredenheid hoog in het vaandel. Het bedrijf wil zijn klanten op alle vlakken ondersteunen, van aankoop tot langdurige zorg en reparaties, zodat zij verzekerd zijn van betrouwbare en duurzame oplossingen.



Kies voor de toekomst van uw kind: Sint-Janscollege Hoensbroek

Bent u op zoek naar een middelbare school waar uw kind zich écht thuis voelt, in een veilige en inspirerende omgeving? Het Sint-Janscollege biedt degelijk onderwijs op havo- en vwo-niveau, met een breed aanbod aan mogelijkheden voor ontwikkeling. Hier leggen we samen de basis voor een succesvolle toekomst.

Waarom kiezen voor Sint-Jan?

- **Een rustige start met onze tweejarige brugklas**
De overstap naar de middelbare school kan spannend zijn. Daarom krijgen leerlingen bij ons twee schooljaren de tijd om te ontdekken welk niveau het beste bij hen past. Dit vermindert stress en biedt ruimte om te wennen aan nieuwe uitdagingen zoals toetsen en nieuwe leerwijzen. Een rustige start voor een mooie toekomst!
- **Ondersteuning op maat met KeuzeWerkTijd (KWT)**
Iedere leerling is anders. Tijdens onze KWT-uren krijgt uw kind de kans om extra ondersteuning te ontvangen of juist te verdiepen in vakken die hen interesseren. Dit versterkt zelfstandigheid en geeft iedereen de kans om te groeien.
- **Tweetalig Onderwijs (TTO)**
Wilt u dat uw kind voorbereid is op een internationale toekomst? Met ons Tweetalig Onderwijs leren leerlingen vloeiend Engels spreken, waardoor ze uitstekend voorbereid zijn op studies en carrières in Nederland, maar ook in het buitenland.
- **Een modern en duurzaam schoolgebouw**
Ons gloednieuwe gebouw biedt een inspirerende leeromgeving met lichte lokalen, studiepleinen, gymzalen en collegezalen. Hier voelt uw kind zich meteen thuis. De duurzame inrichting zorgt voor een gezonde en toekomstgerichte plek om te leren.
- **Focus op internationalisering en burgerschap**
Wij bereiden onze leerlingen voor op de wereld van morgen. Door uitwisselingsprogramma's en aandacht voor wereldburgerschap leren ze de vaardigheden die nodig zijn in een snel veranderende maatschappij.

Kom kennismaken!

Zien is geloven. Kom samen met uw kind op 15 februari naar onze open dag en ontdek wat het Sint-Janscollege zo bijzonder maakt. Hier bouwen we samen aan een mooie toekomst voor uw kind. Kies voor Sint-Jan – voor degelijk onderwijs met een persoonlijke touch!

**ZA 15.02.2025
OPENDAG**

Sint-Jan
leeft



infoavond
voor ouders

woensdag 05 februari 2025
18.30 uur

www.sintjan-lvo.nl

DEMOLESSEN

GROEP 8

WO 05.02.2025
18.30 uur

GROEP 7

WO 04.06.2025
14.30 uur





Overzicht Open Dagen

Op zoek naar de perfecte Middelbare School

De komende maanden gaan vrijwel alle leerlingen van groep 8 (of de eindgroep) van het basisonderwijs een belangrijke stap zetten: de overstap naar het voortgezet onderwijs.

De keuze voor één van de vele middelbare scholen in Parkstad en Maastricht betekent ook de keuze voor een heel nieuwe omgeving, andere manier van lesgeven, nieuwe vrienden en je krijgt veel nieuwe docenten die de plaats gaan innemen van de vertrouwde juf of meester van de basisschool. Gelukkig is het aanbod van scholen zo groot, dat alle denkbare vormen van middelbaar onderwijs dicht in de buurt zijn.

De keuze is reuze

Met zoveel keuzemogelijkheden kan het voor aankomende brugklassers, hun ouders/verzorgers en de leerkrachten van basisscholen een uitdaging zijn om de juiste school te selecteren. Gelukkig is er www.parkstadscholen.nl, dé plek waar zij terecht kunnen voor meer informatie over de verschillende opleidingen en mogelijke open dagen. "De overgang naar de middelbare school is een spannende tijd voor leerlingen, ouders en leerkrachten", zegt directeur Thomas van der Velden van Parkstadscholen.nl. "Ons doel is om hen te voorzien van alle nodige informatie om deze overgang zo soepel mogelijk te laten verlopen."

Op de website vinden bezoekers een schat aan informatie over de diverse onderwijsinstellingen, de specifieke opleidingen die ze aanbieden, en belangrijke data voor open dagen. Van gymnasium tot technasium, van tweetalig onderwijs tot kunstacademie: alle mogelijkheden liggen binnen handbereik.

"De keuze voor een middelbare school is een belangrijke stap in het leven van een kind", zegt ouder Jennifer Peters. "We zijn dankbaar voor de informatie die we hebben gekregen via de website van Parkstadscholen.nl. Het heeft ons geholpen een goed geïnformeerde keuze te maken voor de volgende fase van de educatieve reis van ons kind."

Aanmelden voor het voortgezet onderwijs

Van 25 maart tot en met 31 maart 2025 kunnen leerlingen van groep 8 worden aangemeld bij een van de scholen voor voortgezet onderwijs. De scholen van stichting LVO, SVOPL en Yuverta gebruiken hiervoor een digitaal aanmeldformulier.



Meer informatie over de wijze van aanmelden voor de school van jouw keuze, vind je op de website van de betreffende school.

Bron: parkstadscholen.nl

School	Datum	Tijdstip	Omschrijving
Montessori College Maastricht	01-02-2025	11:00 -14:00	Open Dag
De Nieuwe Thermen	01-02-2025	10:00-13:00	Open Dag
Grotius College	04-02-2025	19:00 -20:00	Informatieavond, Aanmelden via de website: www.vrijeschool-parkstad.nl
Vrijeschool Parkstad	05-02-2025	19:30 -21:00	Voorlichtingsavond, Aanmelden via de website: www.vrijeschool-parkstad.nl
Vrijeschool Parkstad	05-02-2025	09:00 -14:30	Meeloopdag, Aanmelden via www.vrijeschoolparkstad.nl
Sint-Janscollege	05-02-2025	18:30 -20:30	Proefflessen
Sint-Janscollege	05-02-2025	18:30 -20:30	Informatieavond voor ouders groep 8
Montessori College Maastricht	05-02-2025	13:00 -16:00	Proefflesmiddag MCM Experience
Eijkhagen College	06-02-2025	19:00 -21:00	Informatieavond www.eijkhagen.nl
Sintermeertencollege	11-02-2025	19:30 -21:30	Informatieavond voor ouders. Diverse workshoprondes naar keuze.
Grotius College	11-02-2025	14:00 -16:00	Meeloopmiddag
Montessori College Maastricht	12-02-2025	13:00 -16:00	Proefflesmiddag - MCM Experience
Sint-Janscollege	15-02-2025	09:30 -14:00	Open Dag
Eijkhagen College	15-02-2025	10:00 -14:00	Open Dag - www.eijkhagen.nl
Beroepscollege Parkstad Limburg locatie Brandenburg	15-02-2025	13:00 -17:00	Open Dag
Vrijeschool Parkstad	19-02-2025	09:00 -14:30	Meeloopdag Aanmelden via www.vrijeschoolparkstad.nl
De Nieuwe Thermen	19-02-2025	13:45 -16:15	Doemiddag
Broeklandcollege	19-02-2025	19:00 -20:00	Informatieavond ouders groep 8
Bernardinuscollege	19-02-2025	13:30 -18:00	Rondleiding
Sintermeertencollege	22-02-2025	10:00 -13:00	Open Dag
Beroepscollege Parkstad Limburg locatie Brandenburg	26-02-2025	13:30 -15:00	Meet & Greet Brandenburg

3D-COACHING PEGGY VOS



Voor wie is 3D-Coaching?

- Zit je in een **pre-burn out** of in een **burn-out**? Heb je behoefte aan een **luisterend oor** en weer licht aan het einde van de tunnel?
- Ben jij de **school drop-out** die niet weet welke richting je op moet? Heb je behoefte aan iemand **om mee te sparren** om uit te zoeken wat je in de toekomst wilt gaan doen?
- Wil jij ondersteuning in je **persoonlijke ontwikkeling**? Een vraagbaak, klankbord en sparren?
- Zit je met **levensvragen**, zit je niet lekker **in je vel** en wil je een andere richting op (in je leven) en weer optimaal genieten van het leven en de kleine dingen?

Heyendallaan 55
6464 EP Kerkrade
Abdij Rolduc

0650810622
Www.3d-coaching.nl
Info@3d-coaching.nl

Maak kennis met...

Juf Sophie

1 febr.
Bezoek aan school

Tussen 9.30 en 12.00 uur kun jij kennismaken met Juf Sophie en dé scholengemeenschap voor het Heuvelland ontdekken.



Scan de QR-code voor meer informatie

SOPHIANUM
DE SCHOLENGEMEENSCHAP VOOR HET HEUVELLAND
GYMNASIUM ATHENEUM HAVO MAVO VMBO



COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!
6e jaargang, januari 2025, editie 56

Oplage: 120.000 (gratis h.a.h.)

Verspreidingsgebied:

Regio Parkstad: Heerlen, Brunssum, Kerkrade, Landgraaf, Nuth, Onderbanken, Simpelveld en Voerendaal.

Regio Westelijke-Mijnsteek: Schinnen, Oirsbeek, Amstenrade, Doenrade, Puth en Sweikhuizen.

Regio Heuvelland: Mechelen, Vijlen/Lemiers, Bocholtz, Wahlwiller, Eys, Nijswiller, Partij/Wittem, Wijre, Gulpen, Schin op Geul, Vaals en Valkenburg.

Redactie:

Context4You
 parkstadleeft@randalesser.nl

Acquisitie:

Randal Esser Sales & Media - Edwin Philippens

Druk:

Print Power Nederland, Melick

Randal Esser
 sales & media

Uitgever

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



Volg ons ook op:

Facebook: Parkstad Leeft
 Instagram: ParkstadLeeft

Copyright©2025 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

© Icons: designed using Flaticon.com

MENU VAN DE MAAND

GEKARAMELISEERDE VENKELPASTA

Niets is lekkerder dan een warme pasta deze maanden. Ditmaal serveren wij je een verrassende winterpasta, de gekarameliseerde venkelpasta. Het karameliseringsproces geeft de venkel een rijke zoete smaak. t!

INGREDIËNTEN: (4 PERS)

2-3 venkelknollen ca. 700 gram in totaal
 1 ui
 2 tenen knoflook
 8 worstjes in totaal 450 gram (bijvoorbeeld verse Catalaanse worstjes, of venkelworstjes)
 105 ml olijfolie
 100 ml witte wijn droge witte wijn
 400 gr spaghetti
 1,5 l kippenbouillon
 90 gr garneermandelen
 60 gr spinazie, 1 handje extra voor garnering
 90 gr pecorino eventueel extra voor garnering
 Peper en zout



BEREIDINGSWIJZE:

- Snijd de onderkant van de venkelknollen en haal eventueel de buitenste bladeren eraf. Hak de venkel in kleine stukjes. Haal de schil van de ui en knoflook en hak beiden fijn. Snijd de worstjes open en haal het worstvlees eruit.
- Verhit een scheutje olijfolie (2 eetlepels) in een hapjespan (of diepe koekenpan). Voeg de venkelstukjes toe en bak ze in 8-9 minuten al omscheppend rondom bruin. Bestrooi met peper en zout.
- Roer de ui en knoflook door de venkel en bak 2-3 minuten mee. Blus af met de wijn, doe het worstvlees erbij en schep om. Leg de spaghetti tussen de venkel. Schenk de bouillon in de pan tot de pasta net onderstaat. Breng de bouillon aan de kook, zonder deksel op de pan en kook in 15 minuten de pasta gaar.
- Roer er 50 gram geraspte pecorino kaas door en serveer er een handje verse spinazie bij.

Serveertip:

Ter garnering serveer je naast de pasta een pesto (bijvoorbeeld op basis van spinazie en amandelen). Ook heerlijk als dip met wat brood.

Bron: miljuschka.nl

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 1 van de 3 prijzen à € 50,- zodat jij lekker kunt gaan shoppen bij Woonboulevard Heerlen.



Stuur je antwoord volledig met naam, woonplaats en telefoonnummer vóór 14 februari 2025 naar prijsvraag@parkstadleeft.nl

WINTERPRET



AFSLANKEN
 BOBSLEE
 GEZONDHEID
 GLAD
 HAGELBUI
 MUTS
 NIEUWJAAR
 SCHAATSEN
 SJAAL
 SKIBRIL

SKILATTEN
 SNEEUWPOP
 SPORTEN
 UITGLIJDEN
 VALENTIJN
 VOORNEMENS
 VOORSPOED
 WINTERTIJD
 IJSKRABBER
 IJZEL

OPLOSSING



PUZZELWINNAARS

DECEMBER EDITIE PARKSTAD LEEFT & MAASTRICHT LEEFT!

DE JUISTE OPLOSSING WAS: "Fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar"

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

Mevr. L. Klekers in Heerlen, Mevr. J. Gerards-Hendriks in Schinnen, Dhr. R. van der Meer in Brunssum, Mevr. M. van Hooren in Meerssen, Mevr. A. van Geel-Peerboom in Scheulder en Dhr. J. Boosten in Cadier en Keer

Iedereen van harte gefeliciteerd! De winnaars worden zo snel mogelijk benaderd voor het in ontvangst nemen van hun welverdiende prijs.



NIEUWTJESBOX

Graag luisteren wij ook naar de inwoners van Parkstad e.o. Dus heeft u interessante nieuwtjes of leuke weetjes in en over uw buurt te melden op het gebied van evenementen, jubilea, vereniging, wonen, zorg, lifestyle, mobiliteit of onderwijs?

Meld dit dan bij de redactie: parkstadleeft@randalesser.nl.

De redactie maakt hier per editie een keuze uit en geeft geen garantie voor plaatsing.

PVC Traprenovatie

vanaf
 € 1495,-

WEGENS SUCCES VERLENGD
 NU 20% KORTING
 OP ROLLUIK HEROAL BBS

Schillings

Rolluiken • Zonwering • Woningstoffering

Ook voor reparaties rolluiken

Sunplein 32, Landgraaf T 045-531 4132 M 06-37 33 59 82
 E info@schillingslandgraaf.nl I www.schillingslandgraaf.nl



Seniorenzitting Brunssum Noord

Voor tweede jaar op rij organiseren de Seniorenvereniging Brunssum Noord, de Zonnebloem Brunssum Noord, C.V. De Streupers en Klaver Vier een Seniorenzitting. In 2025 op 8 en 9 februari. Ja, u leest het goed: er zijn twee uitgaves in 2025..

Programma

De Seniorenzittingen in Brunssum Noord kennen hun eigen unieke sfeer. Dat wil je gewoon niet missen. Naast de traditionele versnapering staan op zaterdag de Tatermenkes uit Stein, Thei en Marij uit Tegelen/Venlo en Buuttereedner Peter Vaessen op het podium. Op de zondag zijn dat Jef Verheijde uit Maastricht en de Schlagerzanger Karl Christoph. Peter Vaessen zal er dan ook bij zijn en zijn buut vertolken.

Kaartverkoop

De entree bedraagt € 12,50/ De voorverkoop van kaarten gaat via de genoemde verenigingen. Ook bij Klaver Vier, Florence Nightingalestraat 6 in Brunssum Tobacconist Hofland aan de Rumpenerstraat 5 in Brunssum zijn kaarten verkrijgbaar.

Trots

Het verenigingsleven staat al jaren onder druk. Als leden een vereniging trouw blijven, mag een vereniging daar in deze tijd dus extra trots op zijn. Bij C.V. De Streupers is dat niet anders.

Stuur de kinderen of kleinkinderen er op uit. Laat ze een kaartje halen, beter gezegd: meer kaartjes. Neem hen gewoon mee. Dan heeft niet alleen u een onvergetelijke middag!



Thei en Marij werden door Finbar van der Veen geïnterviewd voor de nieuwe Buun. Foto: Bart Wilmer, Bron: De Limburger



Faces – Een reis om de wereld in 80 portretten

Van 2 t/m 28 februari exposeert Kaza Poorter in de kruisgangen van Abdij Rolduc te Kerkrade. Deze tentoonstelling 'Faces' -Een reis om de wereld in 80 portretten- wordt op zondag 2 februari om 14.00 uur geopend door wethouder Jo Schlangen (cultuur). De inleiding wordt verzorgd door filosoof/denker Maurice Meyers. De muzikale omlijsting wordt verzorgd door het duo Ubuntu.

Kaza Poorter kan op verzoek bij deze gelegenheid een toelichting geven op haar werk: 80 portretten, acryl op doek, van inheemse volkeren wereldwijd. Zij wil ze een gezicht geven, voordat ze helemaal verdwenen zijn. Zij gaan verloren in de tijd, worden opgeslokt door onze beschaving. Het gaat over ver weg, maar ook over dichtbij. Over onze indirecte verantwoordelijkheid voor de aarde en haar bewoners. De spiegel die we krijgen voorgehouden.

Zigeunerjongen

Tevens is er ook een portret van de talentvolle zigeunerjongen Willy Steinbach uit de Heerlense wijk Heksenberg, die in WOII werd vermoord vanwege zijn afkomst. Zijn zusje Settela werd bekend als het meisje met de hoofddoek in de goederentrein die een paar seconden in een documentaire te zien was, en waarvan men lange tijd dacht dat het een joods meisje was.



De kunstenaar

Kaza Poorter werd geboren in Den Haag. Ze kwam via Antwerpen en Zeeland naar het Zuiden. Inmiddels woont zij al ruim 20 jaar in Kerkrade. Kaza heeft heel wat kunstdisciplines beoefend. Ze schilderde bijvoorbeeld op jeans, waarmee zij in Parijs, Brussel en Londen heeft geëxposeerd. Ook won zij onder andere de 1e prijs van de Vie Curi kunstwedstrijd in Venlo. Haar betrokkenheid bij natuur & milieu resulteerde in de expositie 'Plastic Fantastic?' bij Kunstcentrum_Post te Kerkrade.

Meer informatie vind je op www.kazapoorter.com



Een veilige en uitdagende plek waar je samen kunt ontdekken

Wij passen onze kinderopvang aan op de leeftijd en de behoeftes van je kind. In onze warme en veilige omgeving maakt je zoon of dochter nieuwe vriendjes en ontdekt samen met ons de grote wereld. We betrekken jou als ouder bij alles wat we doen. Samen creëren we kansen voor je kind, zorgen ervoor dat het zich veilig voelt en dat het uitgedaagd wordt. Zo zorgen we ervoor dat het de allerbeste kinderopvang krijgt.

11 Wintertips ter voorbereiding op de kou

Na een verlengde natte en druilerige herfst heeft de winterkou eindelijk zijn intrede gedaan. Voor de één een geschenk, voor de ander een nachtmerrie. De winter heeft invloed op je huis, je tuin en je auto. Zo kan vorst veel schade aanrichten aan bijvoorbeeld het buitenkraantje, de planten of de handrem. Volg onderstaande winterchecklist met 11 tips en voorkom problemen in deze koudste periode van het jaar.

WINTERCHECK HUIS EN TUIN:

1. BUITENKRAANTJE

Sluit het buitenkraantje af. Dit doe je door eerst de afsluitkraan dicht te draaien. Bij ieder huis zit hij op een andere plek: in de garage, in de meterkast, in de kelder of kruipruimte zijn veelvoorkomende plekken. Draai vervolgens de buitenkraan open en laat deze open staan, zodat al het water uit de leiding is. Leg ook tuinslangen binnen. Vorst kan ervoor zorgen dat deze gaan scheuren.

2. THERMOSTAATKRANEN

Thermostaatkransen in de ruimtes die je niet verwarmt, hoeven niet helemaal dicht. Op de knop staat niet voor niets een vorstsymbool. Is er geen verwarming in een kamer, maar wel water? Zet dan de binnendeuren open. Waterleidingen in onverwarmde kamers kun je overigens ook eenvoudig isoleren door er een isolatiebuis overheen te schuiven.

3. VORSTGEVOELIGE PLANTEN

Veel buitenplanten zijn vorstgevoelig. Zet vorstgevoelige planten altijd binnen met koude temperaturen. Je kunt lage planten afdekken met stro, met hun eigen afgestorven loof of ander organisch materiaal. Planten met noppenfolie tegen de kou beschermen kan ook. Maar wees daar wel voorzichtig mee: als planten niet voldoende lucht krijgen, kunnen ze gaan rotten.

4. BUITENPOTTEN

Terracotta potten zijn niet vorstbestendig. Zorg dus dat er geen laagje water in staat. Nog beter is het om ze binnen te zetten.

5. KONIJN BUITEN

Heb je een konijn buiten, haal het dier dan niet zomaar naar binnen. Een konijn kan door zijn wintervacht prima tegen lage temperaturen. Leg eventueel voor wat extra stro neer en zorg ervoor dat Stampertje geen bevroren water heeft.

6. VRIEZER ONTDOOIEN

De winter is bij uitstek een goede periode om je vriezer eens goed schoon te maken. De bevroren inhoud kun je namelijk buiten zetten. In de lege ijskast zet je vervolgens een pan met kokend water. De stoom zorgt ervoor dat het ijs smelt. Het kokend water zal je waarschijnlijk een aantal keer moeten verversen. Als het ijs weg is, kun je je vriezer nog even schoonmaken.



WINTERCHECK AUTO:

7. DEURRUBBERS VAN DE AUTO INSMEREN

Om te voorkomen dat je deuren vastvriezen kun je de portierrubbers insmeren met een speciaal verzorgend middel uit de autospecialzaak. Wat ook helpt: het supersmeermiddel WD40, vaselinespray, zuurvrije vaseline, talkpoeder of babypoeder. Probeer het niet te vergeten, het vervangen van gescheurde deurrubbers is een dure aangelegenheid.

8. ACCU-CONTROLE

De Wegenwacht moet 's winters het vaakst op pad voor auto's die niet willen starten. Dat komt in bijna alle gevallen door accu's die zijn overleden, of simpelweg te weinig kracht hebben. Laat je accu's op tijd nakijken, dan weet je zeker of deze de winter overleven.

9. KOELVLOEISTOFCONTROLE

Bevroren koelvloeistof kan je motor verwoesten. Ga dus na of er nog voldoende antivries in je koelvloeistof zit, zodat deze ook ver onder het vriespunt zijn werk blijft doen. Bedenk wanneer de vloeistof is vervangen en vul 'm zo nodig bij.

10. RUITENWISSERS LOS VAN DE RUIT

Trek je ruitenwissers een stukje los van het raam en doe er een kurk of stukje karton onder. Je kunt ook een anti-ijsdeken over de ruit leggen en daar de ruitenwissers op laten rusten. Zet ze niet aan als je raam bevroren is, daarmee sloop je de wisserbladen.

11. HANDREM NIET AANTREKKEN

Voorkom dat je handrem vast vriest door je auto in de versnelling of de parkeerstand te zetten. Als deze toch is vastgevroren, trek je handrem dan even extra hard aan in de hoop dat 'ie losschiet. Lukt dat niet, start dan de motor en laat de auto warm worden. Dat kan even duren, maar uiteindelijk kun je de auto weer van de handrem krijgen.



HENDRIKS CARNAVAL
HEERLEN
 SCHELBERG 88, HEERLEN
 WWW.HENDRIKSMODEHEERLEN.NL



KOOPZONDAGEN

Zondag 2, 9, 16 & 23 februari
 van 11.00 tot 17.00 uur

KOOPAVONDEN

Donderdag 30 januari tot 20.00 uur
 Donderdag 6 februari tot 21.00 uur
 Donderdag 13 februari tot 21.00 uur
 Donderdag 20 februari tot 21.00 uur
 Dinsdag 25 februari tot 20.00 uur
 Woensdag 26 februari tot 20.00 uur
 Donderdag 27 februari tot 21.00 uur



Welkom in de gezelligste Carnavalswinkel van de regio! Bij Carnaval Hendriks Heerlen, gelegen op de Schelsberg te Heerlen vind je alles wat je nodig hebt om van dit carnavalsseizoen een feest te maken om nooit te vergeten. Van de meest spectaculaire kostuums tot de leukste accessoires, wij hebben het allemaal!

Naast kostuums bieden we ook een uitgebreid assortiment aan schmink, hoeden, pruiken en versieringen. Wat je ook nodig hebt om jouw carnavalslook compleet te maken, wij zorgen ervoor dat je alles in één keer kunt vinden. Ook voor de kleinste feestgangers hebben we een ruime keuze aan kinderkostuums en accessoires.

Onze winkel is dé plek voor carnavalsvierders die houden van gezelligheid, kwaliteit en de nieuwste artikelen. Ons team staat altijd voor je klaar om je te helpen met advies en inspiratie, zodat jij het leukste outfit vindt voor het carnavalsfeest. Laat je inspireren door ons ruime aanbod en vind jouw perfecte outfit. We helpen je graag met advies en maken van jouw carnaval een knalfeest. Tot snel!



HENDRIKS CARNAVAL
HEERLEN

**NU ELKE
 ZONDAG
 TOT AAN
 CARNAVAL
 GEOPEND!**



SCHELBERG 88, HEERLEN



045 572 1124

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 proteïnerepen. 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.

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 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.'

Verschil tussen 'rijk aan eiwit' en 'extra eiwit'

Als op de verpakking Rijk aan eiwit staat, dan betekent dit dat in het product van nature veel eiwitten zitten. Voorbeelden zijn kip, vis, zuivel en bonen. Als op de verpakking Extra eiwit staat, dan betekent dit dat tijdens de productie extra eiwit is toegevoegd, zoals bij eiwitshakes of proteïnerepen.

Is er verschil tussen eiwitten en proteïnen?

Nee. Er is geen verschil tussen proteïnen en eiwitten. Het zijn twee woorden voor hetzelfde. In spreektaal wordt meestal het woord eiwitten gebruikt. Terwijl in wetenschappelijke teksten of in andere talen proteïnen wordt gebruikt.

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.'



MONTAGE CADEAU BIJ UW DROOMKEUKEN!

Een bezoek aan onze Concept Store op de 3^e etage bij Berden in Heerlen is echt de moeite waard. Verrassende keukenopstellingen, luxe apparatuur en aanrechtbladen, vele kleuren en prachtige materialen.

Onze keukenadviseurs weten alles over de laatste innovaties in keukenapparatuur en ontwerpen met veel passie volgens de nieuwste keukentrends. Onze Concept Store is elke dag geopend! Maak direct een afspraak en ontvang ook nog ons welkomstgeschenk.

HEERLEN 3^E ETAGE BERDEN, PROMENADE 12
0475 - 56 60 50 | TINNEMANSKEUKENS.NL

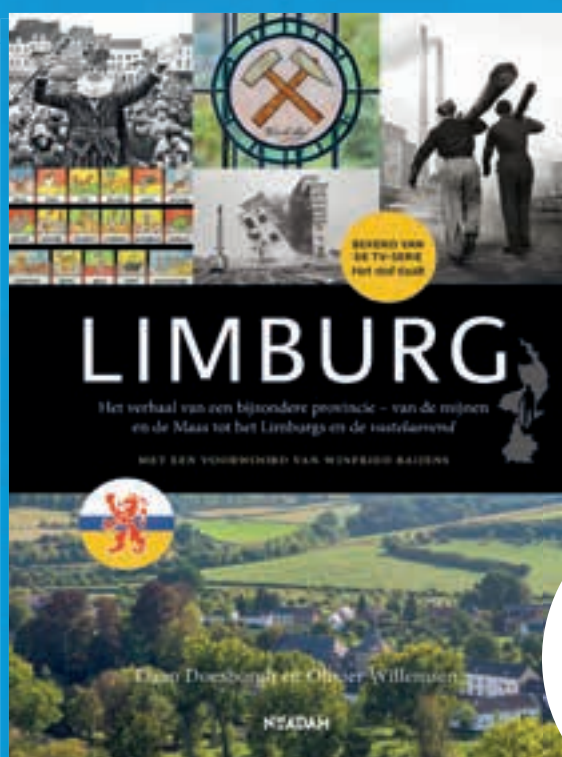
PERSOONLIJK ADVIES | KEUKENS (OP MAAT) | KEUKENRENOVATIE
INTERIEURONTWERP | INTERIEURBOUW | NIEUWBOUWPROJECTEN
TOPSERVICE | TOTALE ONTZORGING

40
JAAR



TINNEMANS
KEUKENS
HEERLEN

Gezien bij **Boekhandel Dominicanen** Heerlen!



Koop lokaal,
ook online!

www.boekhandeldominicanen.nl

boekhandel
dominicanen

Heerlen

