

PARKSTAD

leeft!



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

APRIL 2024 | NUMMER 48



MOEDERDAG

Moeders doen zóveel voor ons. Zij geven ons liefde, zorg en steun als we dat nodig hebben. Moederdag is dé dag in het jaar dat we nog eens extra kunnen laten zien, hoezeer we onze mamma's waarderen en hoeveel we van ze houden. Je kunt haar verrassen met een heerlijk ontbijtje, helpen in de huishouding of verwennen met een grote bos bloemen of een mooie vaas voor in huis. Bekijk hiervoor onder meer de nieuwste voorjaarstrends van 2024. Parkstad Leeft wenst alle moeders op zondag 12 mei een fijne verwendag!

IN ONS VOLGENDE NUMMER (EIND MEI):

VADERDAG & EK VOETBAL

WIJ ADVISEREN U GRAAG OVER DE MOGELIJKHEDEN
MAIL NAAR MAIL@RANDALESSER.NL
OF BEL: +31 (0)650 29 88 07



KIPPIE HEERLEN OPENT OP 29 MEI HAAR DEUREN EN IS OP ZOEK NAAR MEDEWERKERS!
ZOEK JIJ EEN BIJBAAN, PARTTIME OF FULLTIME BAAN?
SOLLICITEER DAN BIJ ONS DOOR TE MAILEN NAAR: HEERLEN@KIPPIE.NL

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!
5e jaargang, april 2024, editie 48

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, Bochtoltz, Wahlwiller, Eys, Nijswiller, Partij/Wittem, Wijlre, Gulpen, Schin op Geul, Vaals en Valkenburg.

Redactie

Context4You
parkstadleeft@randalesser.nl

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media
Edwin Philippens

Lay-out en vormgeving

Studio Cicero

Druk

Print Power Nederland, Melick

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



Volg ons ook op:

Facebook: Parkstad Leeft
Instagram: ParkstadLeeft

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

www.parkstadleeft.nl

MAANDMENU APRIL STOOF VAN NIEUWE AARDAPPELS MET KIP & GROENE ASPERGES

Nieuwe aardappels en dragon zijn dikke vrienden. Heerlijk in zo'n romige stoof met groene asperges en sappige kipdijfilet. Dit typisch Franse voorjaarsgerecht is lekker makkelijk op tafel te krijgen in slechts 55 minuutjes tijd.

Ingrediënten:

- 1 ui, grof gesneden
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 wortel, in grove stukken
- 1 stengel bleekselderij, in grove stukken
- 1 laurierblad
- 1 takje tijm
- 4 jeneverbessen
- ½ tl vadouvan
- 1 kippenbouillonblokje
- 3 el olijfolie
- 8 kippendijfilets
- 100 ml cider
- 600 g nieuwe aardappels ongeschild, gehalveerd
- 1 tl mosterd
- 600 g groene asperges zonder houtige eindjes, in schuine stukken
- 150 ml room
- 2 takjes dragon, grof gehakt
- ½ citroen, uitgepers.



Bereidingswijze:

- Maak eerst de bouillon door de ui, helft van de knoflook, wortel, bleekselderij, het laurierblad, de tijm, jeneverbessen, vadouvan, het kippenbouillonblokje en 700 ml water in een pan met dikke bodem aan de kook te brengen. Dek af en laat 20 min. zacht koken.
- Verhit in een stoofpan met dikke bodem de 3 el olijfolie. Bak de kippendijfilets kort aan beide kanten goudbruin, maar nog niet gaar. Breng op smaak met peper en zout. Blus de kip af met de cider en laat 1 min. op hoog vuur inkoken.
- Voeg de rest van de knoflook, de aardappels en 500 ml van de bouillon toe en breng aan de kook. Dek af en laat op laag vuur 20 min. zacht stoven. Voeg indien nodig extra bouillon toe.
- Voeg na 15 min. de mosterd, asperges en room toe en laat nog 5-8 min. meekoken. Garneer de stoof met de dragon, breng op smaak met citroensap en serveer.
- Sluit je maaltijd af met een heerlijk dessert!

Bron: deliciousmagazine.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 10 MEI 2024 NAAR [PARKSTADLEEFT@RANDALESSER.NL](mailto:parkstadleeft@randalesser.nl)

MOEDERDAG

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

- BESCHUITJE
- BLOESEM
- CADEAU
- CHOCOLADE
- GRASMAAIEN
- LENTEGEVOEL
- LIEFSTE
- MOEDERDAG
- ONTBIJTJE
- SNOEISCHAAR
- SPITTEN
- TERRASSEN
- THEE
- VAKANTIESFEER
- VERRASSEN
- VERWENNERIJ
- VRIJ



Opllossing

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

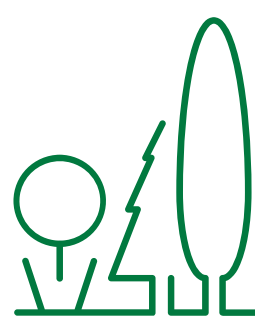
Moltweg 82 Landgraaf
Info: tel. 045-5315235



JUNISKA PHILIPS

THAISE MASSAGE THERAPEUT
THAISE YOGA MASSAGE DOCENT

Cura Thai, Thaise massage therapie, Yoga & more
Parkweg 2, 6414 HL HEERLEN, 06 - 29129753



Uw bomen en tuinplanten rechtstreeks van

KWEKERIJ SCHIFFEELERS

Bomen en plantencentrum



*Volop
Perkplanten
in Hulsberg*

*Schitterend aanbod
Bomen & Tuinplanten*

KWEKERIJ-SCHIFFEELERS.NL



Waakheuvelsweg 1 - 6336 TJ Hulsberg - 045-4055085

Openingstijden Ma t/m Vr 9:00-17:30 | Za 8:30 - 17:00 | Zo 10:00-17:00

Uw Groen Specialist in de regio!





TE HUUR

Garageboxen

Multifunctionele bedrijfsunits

Prijzen vanaf € 219,-

Albert Thijsstraat 4G te Eygelshoven

013 - 30 20 323

www.multicomplex.nl
info@multicomplex.nl

Uw onderneming, hobbyruimte of werkruimte in EYGELSHOVEN uitbreiden?

Bij Multicomplex bent u aan het juiste adres!

Met meerdere locaties in Limburg zoals Heerlen en Geleen, biedt Multicomplex betaalbare, professionele units in verschillende uitvoeringen die u hiervoor de juiste ruimte bieden. Met een eigen adres en een breed scala aan faciliteiten.



De constructie, materialen en afwerking van het Multicomplex park zijn van zeer hoog niveau. Er is veel aandacht en zorg besteed aan elk onderdeel van het park. Niet alleen de boxen zijn van de beste kwaliteit, maar ook de bestrating, beveiliging, verlichting en het hekwerk bestaan uit topkwaliteit materialen en zijn geplaatst door professionals. U heeft 24/7 toegang tot het park.

Het terrein beschikt over centrale sanitaire voorzieningen waaronder een toilet en wastafel. Binnen het terrein zijn er parkeerplaatsen. Deze zijn uitsluitend bestemd voor de gebruikers van het park. Door middel van een actieve en goed functionerende VvE bent u ervan verzekerd dat het park goed onderhouden wordt.

De locatie is zeer geschikt voor zowel ondernemers als particulieren. De multifunctionele kleine bedrijfsunits in verschillende types met ruime afmetingen lenen zich uitstekend voor ZZP-ers en MKB-ers die behoefte hebben aan een hoogwaardige, laagdrempelige, zelfstandige bedrijfsruimte, webshop-ondernemers die opslagruimte nodig hebben, particulieren die goederen willen opslaan of doe-het-zelvers.

De perfecte oplossing voor ondernemers waarvoor een bedrijfshal te groot is. Huurprijzen vanaf € 219 per maand excl. BTW.

Heeft u interesse in één van onze units, neem dan gerust contact met ons op. Bel naar **013-3020323** of mail naar info@multicomplex.nl

Nierziekte wat is dat?

Tot 5 jaar geleden, toen onze dochter 2 weken oud was en een ernstige nier-dysfunctie bleek te hebben, hadden wij geen idee van de centrale en complexe rol die de nieren spelen in het menselijk lichaam. En hoe "alles-doordringend" een nierziekte kan zijn. Van bloeddrukproblemen op kleuterleeftijd tot achterblijvende groei en forse energiebeperkingen in spelen en bewegen tot continue alertheid op vochtbalans, op "gewone" virussen en de dreiging van achteruitgang.



Als ouder kom je in een achtbaan terecht, onzekerheid voor de toekomst, machteloosheid en zorgen maar ook strijdvaardigheid. In het MUMC worden onze dochter en wij op een betrokken en zorgvuldige ondersteund en gemonitord door een pedagogisch team, specialistisch verpleegkundige en een kinder-nefroloog. Iedere 4 maanden zijn er afspraken in het ziekenhuis voor controle onderzoeken waaronder bloedafnames. Ondanks alles blijft onze dochter een vrolijke, ontzettend lieve, dappere en slimme meid en laat zij zich niet uit het veld slaan. Voor ons is zij een bron van veerkracht.

Nierschade is tot nu toe onomkeerbaar. Er wordt volop ingezet op ontwikkeling van behandelmethoden zoals dialyseren, bewustwording, medicatie en de draagbare kunstnier, om het leven van mensen die getroffen worden door nierproblematiek een beter leven te geven.

Maar voor onderzoek en ontwikkeling is geld hard nodig.

Dit heeft mij in 2022 gemotiveerd om een racefiets te kopen en maanden te trainen voor deelname aan de Tour der Lage Landen (van de Nierstichting).

Het vervolg in 2023 werd uitgebreid tot de Coast To Coast Challenge; een enorme tocht van 500 km, door weer en wind, ook 's nachts, in estafette vorm. De saamhorigheid, betrokkenheid en doelgerichtheid van alle deelnemers was geweldig om mee te maken. Dit jaar neem ik opnieuw deel aan de Coast to Coast Challenge 2024 en hoop ik zoveel mogelijk donaties binnen te halen voor onderzoek en ontwikkeling van behandelmethoden voor nierpatiënten.



Wil jij meehelpen? Dat kan door een bijdrage te geven op bijgevoegde link: <https://www.coasttocoastchallenge.nl/fundraisers/sjors-schouteten>

Eindelijk lente!

In de Botanische Tuin Kerkrade vormen talrijke kleine bol- en knolgewassen in de maanden maart, april, tot in de eerste meidagen, een kleurrijk tapijt van voorjaarsbloeiers. In Limburgs plantaardige schatkamer, staan niet alleen bekende soorten, zoals krokussen en sneeuwkllokjes, maar ook tal van minder bekende bloemensoorten.

Als u door de tuin wandelt dan herkent u de stinsenplanten, dat is een bijzondere groep verwilderende voorjaarsbloemen, aan de gele sticker op het naambordje. Het bijbehorende informatieblad ligt voor u klaar in het theehuis.

De tuin: zeker een bezoekje waard

De Botanische Tuin Kerkrade is één van de 27 officiële botanische tuinen van Nederland. De Tuin is ontworpen door de bekende Tuin- en landschapsarchitect/plantenskundige John Bergmans. Botanische Tuin Kerkrade stamt uit 1939 en is in opdracht van de Staatsmijnen als recreatieplek voor de mijnwerkers en hun gezinnen ontworpen. De tuin werd in de landschappelijke stijl aangelegd, met open en dichte ruimtes, slingerende wandelpaden, intieme zitplekken en verrassende doorkijkjes. Kortom: een plek de moeite waard om te bezoeken.

Te zien en te beleven

In het theehuis, op het terras en in de winterserre, kunt u terecht voor een hapje en een drankje. Geregeld zijn er evenementen voor jong en oud, rondleidingen, concerten en markten in de tuin. Zondag 5 mei kunt u de tuin tijdens de Terwinseler Straatmarkt gratis bezoeken. Zaterdag 11 mei is er een concert 'Zing met ós mit!' met allround muzikant Jac Mevissen. Op zondag 19 mei (Eerste Pinksterdag) bent u van harte welkom voor de feestelijke opening van het zomerseizoen. In het kader 85 jaar Botanische tuin met de opening om 12.00 uur. Op zaterdag 1 juni is er een 'Muziek in de tuin concert' van de Black Stars. Zondagmiddag 23 juni speelt het strijkorkest van SMK een concert en op zondag 30 juni kunt u genieten van Kunst in de Tuin georganiseerd door Muziekvereniging St. Callistus.



Houd de website www.botatuin.nl en Facebook/Instagram pagina's in de gaten voor alle evenementen van de Botanische Tuin Kerkrade.



De Europese Unie moet sterk staan tegenover de grote uitdagingen van onze tijd, maar tegelijkertijd haar wortels in de regio koesteren. Dat betekent samenwerken waar dat ons sterker maakt en elkaar de ruimte geven waar dat nodig is. Een Europa dicht bij de mensen, dat is precies waar de EVP-fractie en het CDA in het Europees Parlement voor staan.

Zo zorgen we met het nieuwe migratiepact dat er eindelijk écht grip op migratie komt. Het zijn voortaan de lidstaten, en niet langer de mensensmokkelaars, die bepalen wie naar Europa komt.

Tegelijkertijd vieren en beschermen we de culturele diversiteit van Europa, en zorgen we ervoor dat onze tradities, zoals de Limburgse vlaai en het Schutterswezen, worden beschermd en versterkt.

Dat is óns Europa.



www.jeroenlenaers.nl



Paracetamol: dit kan er misgaan als je te veel slikt

Vooropgesteld: paracetamol werkt goed en heeft weinig bijwerkingen. Het is daarom bijna altijd de eerste keuze als pijnstiller. Maar te veel paracetamol slikken kan ernstige gevolgen hebben. Hanneke Goossens, apotheker bij het Maastricht UMC+, legt uit waarom je nooit meer moet slikken dan de dosis die in de bijsluiter staat.

Overdosering van paracetamol kan tricky zijn omdat je het in eerste instantie zelf niet merkt. Je krijgt niet direct klachten. Maar de gevolgen kunnen wel degelijk ernstig zijn.

Paracetamolvergiftiging

'Paracetamolvergiftiging kan al vrij snel optreden,' zegt Hanneke Goossens. 'Bijvoorbeeld als je een paar dagen achter elkaar meer dan de aangegeven dosis slikt. Of in één dag heel veel slikt.' Dat doen mensen bijvoorbeeld als ze heel erge kiespijn hebben. Soms zijn mensen zich er ook niet van bewust dat ze te veel binnenkrijgen. Ze weten niet dat paracetamol ook een hoofdbestanddeel is van bijvoorbeeld Hot Coldrex of Antigrippine en realiseren zich niet dat ze een dubbele dosis binnenkrijgen als ze daarnaast paracetamol gebruiken.

Overdosering van paracetamol kan leiden tot ernstige, blijvende leverschade. 'Patiënten die een overdosis paracetamol geslikt hebben, worden vaak door de huisarts naar het ziekenhuis gestuurd. Soms kan tegengif dan helpen, maar soms is het te laat. Dan is de lever blijvend beschadigd. Daar kun je zelfs aan over-



lijden.' Sommige mensen moeten extra oppassen dat ze niet te veel paracetamol slikken – ze lopen een verhoogd risico. Hanneke: 'Dat zijn bijvoorbeeld mensen die een leverziekte hebben of te veel alcohol drinken. Ook mensen op hoge leeftijd of mensen met ondergewicht of ondervoeding lopen extra risico.'

Medicatieovergebruikshoofdpijn

Ook te vaak paracetamol slikken kan

soms tot problemen leiden. 'Een gevolg van het overmatig slikken van pijnstillers tegen hoofdpijn kan zijn dat je eraan gewend raakt en daardoor juist vaker hoofdpijn krijgt. Medicatieovergebruikshoofdpijn noemen we dat. Mensen belanden in een vicieuze cirkel: ze slikken pijnstillers tegen de hoofdpijn, maar door overmatig gebruik krijgen ze juist meer last van hoofdpijn waardoor ze nog vaker pijnstillers gaan slikken. In dat geval is het

Gezond Leven

raadzaam om onder begeleiding van een arts deze vicieuze cirkel te doorbreken.'

Paracetamol maar op recept dan?

Zouden we paracetamol dan niet beter alleen op doktersrecept moeten gebruiken? 'Voor de meeste mensen is paracetamol veilig, mits je je houdt aan de juiste dosering en adviezen zoals die in de bijsluiter staan. Het is vaak niet nodig om bij pijn of griep meteen de huisarts te raadplegen. Op thuisarts.nl kun je opzoeken wanneer het wél raadzaam is om de huisarts te bellen. Maar de clou is vooral: gebruik nooit méér dan de aangegeven dosering. En overleg bij twijfel met een arts of apotheker.'

Medicatiewijzer Maastricht UMC+

Het Maastricht UMC+ heeft een medicatiewijzer waar betrouwbare informatie over medicijnen te vinden is. Je kunt daar ook vragen stellen aan de online apotheker. Kijk op apotheek.mumc.nl/medicijnen

Zo kom je makkelijk in *beweging*

Nick Smeets, projectleider Welzijn & Verzuim van Maastricht UMC+, weet hoe je makkelijk in beweging komt. In deze blog lees je hoe.

Als het gaat om bewegen, hoef je aan geen enkele norm te voldoen om toch al goed bezig te zijn. Begin gewoon met wat kleine dingen. Breng vandaag eens je pauze niet zittend door, maar maak een kleine wandeling met collega's. Of doorbreek je werk thuis met iets huishoudelijks als stofzuigen of grasmaaien. Dan heb je om je lichaam al een heel groot plezier gedaan ten opzichte van een normale dag. Je bent niet meteen gezond, maar het helpt je je leefstijl te veranderen, omdat je bewust bezig bent. We leven immers veelal op gewoonte en rituelen.

Die zijn moeilijk te doorbreken en worden vaak uitgelokt door de omgeving. Probeer daar eens iets aan te veranderen, al ga je maar thuis op een andere plek aan tafel



zitten. Of leg de broodplank waarvan je elke dag je lunch eet eens buiten in de tuin, zodat je even naar buiten moet voor je lunch.

Heel belangrijk is het afwisselen van houdingen, ook als je zit. De beste houding is de volgende houding. Eigenlijk zou je niet langer dan tien minuten in dezelfde

houding moeten zitten. Een perfect afgestelde werkplek is dus eigenlijk niet zo

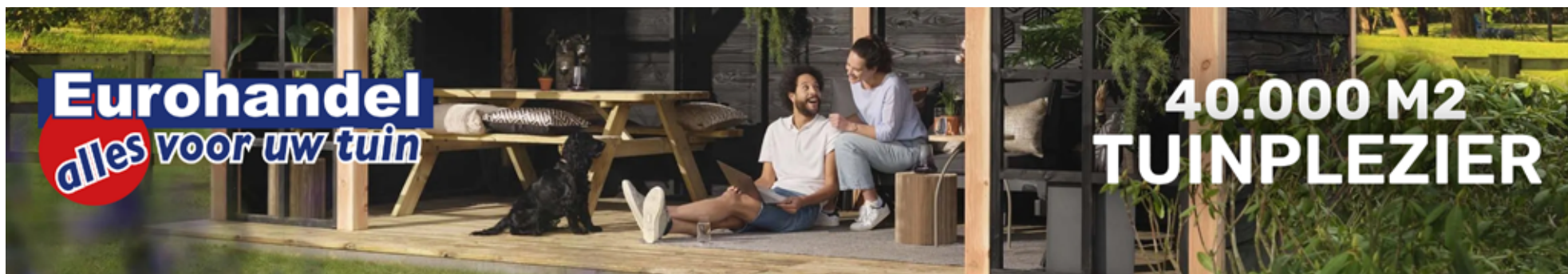
top, want je voelt minder de neiging om op te staan als je lekker zit. Het klinkt raar, maar je kunt beter tien minuten in een arbo verantwoorde houding zitten en dan tien minuten niet, dan twintig minuten in die verantwoorde houding.

Pauzesoftware op je computer of een horloge dat een seintje geeft als je lang zit, kunnen helpen hier actiever mee om te gaan. Zelf sta ik altijd even op en draai met mijn schouders als ik een lange mail heb getypt. Dan kan ik er weer fris tegenaan. Dit gesprek voer ik staand, dat helpt ook. Vanaf nu iedere tien minuten van houding wisselen is misschien wat ambitieus. Maar elk goed begin is het halve werk!

Nick Smeets,
projectleider Welzijn & Verzuim MUMC+

Tips en adviezen

Kijk voor meer gezondheidstips op:
gezondidee.mumc.nl



Het ultieme vakantiegevoel in je eigen tuin. Thuiskomen en direct weer naar buiten, dat is het echte leven. Zeker nu de zomer weer langzaam in zicht komt en de heerlijke zonnestrallen ons verwarmen. Jouw tuin als extra buitenkamer om je woongenot te vergroten. Ontdek je droomtuin in onze 40.000 M² showtuin, of shop online in onze webshop met zeer groot assortiment.

Wij zijn dan ook dé plek voor iedereen die zijn tuin wil omtoveren tot een oase van rust en ontspanning. Bij ons vind je een ruim assortiment aan producten voor je tuin, van veranda's tot bestrating en van tuinhuisen tot tuinmeubelen & tuinhout. Onze plantenafdeling biedt bovendien een grote variatie aan planten, bomen en bloemen om jouw tuin helemaal af te maken.

Eigen montage teams voor de realisatie van jouw project!

Bij Eurohandel staan we voor kwaliteit en service. Ook dit kun je terug zien in onze maatwerk projecten die wij realiseren met onze eigen montage teams. Onze montage teams zorgen ervoor dat jouw tuinproducten op professionele wijze worden geplaatst, zodat je jarenlang tuinplezier tegemoet kan gaan.

Levering aan huis of afhalen (Drive-in)

Wij leveren al onze producten aan huis door heel Nederland, België & gedeeltes van Duitsland. Dit geldt zowel voor onze showtuin aankopen als online.

Ook uniek aan onze showtuin is de drive-in. Hier kun je met je eigen auto of aanhanger door onze showtuin om direct je gewenste bestrating of hout producten mee te nemen. Ook is het mogelijk een aanhanger bij ons te huren.

Persoonlijke advies door echte tuinkenners

Of je nu vragen hebt over de aanleg of beplanting van je tuin of over de maten van een tuinhuis, veranda of schutting, onze medewerkers staan met veel enthousiasme klaar om antwoord te geven op al je vragen.



📍 **RENNEMIGERVELDWEG 70A HEERLEN** 🛒 **SHOP.EUROHANDEL.NL**

Eurohandel
alles voor uw tuin

Koningsdag
normaal geopend
Hemelvaartsdag
(11 tot 16 uur)
2^e Pinksterdag
(11 tot 16 uur)

Terrasoverkapping-acties

Bijv. Trendline Wandmontage
6 x 3 m. 3338,-

Bijv. Panorama glaswand
3 m. 1335,-

Het grootste assortiment terrasoverkappingen en buitenverblijven uit de regio, opgebouwd in onze showtuin.

VRAAG OOK NAAR ONZE MONTAGE MOGELIJKHEDEN **ONTDEK DE MOOISTE TUININSPIRATIE IN ONZE 40.000M² SHOWTUIN**

De grootste collectie tuinhuisen uit de euregio. Uit voorraad leverbaar! Ook met opbouw.

<p>Blokhut Stein 3 295 x 295 cm 28 mm</p> <p>van 1.469,- NU 1.385,-</p>	<p>Overkapping Linne 445 x 320 28 mm</p> <p>nu met extra korting van 1.995,- van 1.695,- NU 1.499,-</p>	<p>Blokhut Vaals 560 x 320 cm 34mm</p> <p>nu met extra korting van 3.295,- van 2.799,- NU 2.495,-</p>	<p>Blokhut Trintelen 730 x 350 28 mm</p> <p>nu met extra korting van 3.195,- van 2.795,- NU 2.495,-</p>
---	--	--	--

<p>Luxury TopLine Graphite 60 x 60 x 3 cm</p> <p>van 30,75,- NU 18,50 p m²</p>	<p>Uitgebreide keuze Beton Keramik natuursteen Zand & Grind Afwatering</p>	<p>Keramische tegel Varese Greige 60 x 60 x 3 cm</p> <p>van 58,75 NU 37,50 p m²</p>	<p>Keramische tegel Playa de Silencio 40 x 80 x 3 cm</p> <p>van 67,25 NU 39,95 p m²</p>	<p>Keramische tegel Fossil Black 60 x 60 x 2 cm</p> <p>van 52,95 NU 29,95 p m²</p>	<p>Steenschot A-kwaliteit 150 x 135 cm 55 mm dik</p> <p>van 55,- NU 39,95 p st.</p>	<p>Jumbo Tuinscherm geïmpregneerd recht of boog 19 planken 2^e keus</p> <p>nu met extra korting van 69,- NU 35,- p st.</p>
---	---	--	--	---	---	---



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

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

Naanhof Nuth
Naanhofsweg 3

Naanhof Vaals
Maastrichterlaan 4

Openingstijden:

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

Openingstijden:

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



prijswijzigingen en actieprijsen voorbehouden

Elke dag vers elke dag voordelig!

XL VOORDEEL



6.⁴⁹
per kilo

Kipdijfilet
schaal 2,5 kilo

(= € 16.23/schaal)

XL VOORDEEL



8.⁴⁹
per kilo

Halskoteletten
schaal ± 2 kilo



3.⁹⁹
per schaal

Half-om-half gehakt of kipgehakt
schaal 500 gr.



4.⁹⁹
per zak

Pangasiusfilet diepgevroren
zak 1 kilo (800 gr. netto)

GRILL



3.⁹⁹
per stuk

Warme gegrild jong haantje

GRILL



3.⁵⁰
per stuk

Verse belegde broodjes o.a. gehaktbal, beenham, krokante kip, kiptöner kebab of pulled chicken



boekhandel dominicanen

Heerlen

Op zoek naar het perfecte cadeau voor Moederdag?



www.boekhandeldominicanen.nl



HENDRIKS
landgraaf

SCHOENMODE & WANDELSPORT

Heerlenseweg 34 - 6371 HS Landgraaf
T 045 - 531 3001 - www.hendrikslandgraaf.nl








PIEDINUDI

Comfortabel lopen heeft een naam...

Hendriks Schoenmode en Wandelsport in Landgraaf staat voor persoonlijke bediening. Wij nemen nog altijd de tijd voor de klant. Wij meten de voet zodat u altijd met de juiste schoenen naar huis gaat. Dit geldt niet alleen voor uw comfort schoenen maar ook voor uw wandelschoenen en wandelkleding. Wij dragen het keurmerk Loopgoed.



Zoekt u een modieuze schoen met een goede pasvorm, dan hebben wij die voor u. Als u er uw eigen zooltje in wilt, dan kan dat natuurlijk ook. Wij hebben schoenen met uitneembare voetbedden in verschillende wijdtematen. Wij zijn gespecialiseerd in comfort schoenen. Onze collectie is zeer uitgebreid, zowel voor dames als voor heren. En allemaal even verrassend modern en comfortabel. Onze merken zijn o.a. Durea, Hartjes, Solidus, Think, Semler, Finn Comfort, PIEDI NUDI, X- Sensible, Gijs en Australian.

Wist u dat wij damesschoenen hebben vanaf maat 33 t/m 44 en heren vanaf 38½ t/m 50

Op het gebied van de wandelsport zijn wij een begrip in Limburg geworden. Zelf zijn we ook fanatieke wandelaars. Hierdoor weten wij als geen ander wat een wandelaar nodig heeft. Wij hebben z'n 100 verschillende wandelschoenen van de bekendste topmerken op voorraad. Van een lichte soepele wandelschoen voor "het blokje om", een steviger model voor in het heuvelland of de echte bergschoen. Onze merken zijn Lowa, Meindl, Hanwag en Lomer. Ook hebben wij hoogwaardige wandelkleding zoals waterdichte- en ademende jassen, sneldrogende wandelbroeken en windstoppers. Wandelkleding zijn van de merken Jack Wolfskinn, Schöffel, Fjall Raven en Royal Robbins. Maar natuurlijk ook technische onderkleding, trekkingstokken en wandelsokken. En als u dan eenmaal bent aangekleed, eten en drinken in een goede rugzak, bent u klaar om op pad te gaan.

U vindt ons aan de Heerlenseweg 34 in Landgraaf. U kunt gratis parkeren aan het Streperplein waar wij ook een ingang hebben.

Onze openingstijden zijn:

Maandag van 13.00 tot 18.00u

Dinsdag t/m vrijdag van 9.30 tot 18.00u

Zaterdag van 9.30 tot 17.00u

Kijk voor onze collectie op www.hendrikslandgraaf.nl



Huisartsen
Oostelijk Zuid-Limburg
Cliëntenraad

Heeft u interesse in de gezondheidszorg?

De cliëntenraad HuisartsenOZL zoekt nieuwe leden.

Beantwoordt u deze vragen met ja?

- ❖ Bent u geïnteresseerd in huisartsenzorg?
- ❖ Bent u in staat om vanuit een breed en abstract perspectief reflecteren op zorg?
- ❖ Kunt u zich inleven in de belangen van cliënten?
- ❖ Heeft u een open, positief kritische houding?
- ❖ Heeft u gemiddeld 5 uur per maand de tijd?

Dan zijn wij op zoek naar u!
Scan de **QR-code** voor meer informatie. Of ga naar:
www.huisartsen-ozl.nl/vacature-leden-clientenraad/



Uw reactie ontvangen wij graag uiterlijk **10 mei 2024** op het e-mailadres clienraad@hozl.nl

Lentelooks: dit zijn dé voorjaarstrends van 2024

Zodra het voorjaar voor de deur staat, begint het vaak nóg meer te kriebelen: tijd om het interieur weer lekker op te frissen. Zeg maar dag tegen de koude wintermaanden en hallo tegen een licht en luchtig voorjaarshuis.

Bron: vtwonen.nl



Behand met stuc-look.
Verkrijgbaar via vtwonen.nl



hkliving retro base lampenvoet
Verkrijgbaar via vtwonen.nl

Trend 1: handwerk en ambacht

Dit voorjaar is hét seizoen van handwerk en zelfgemaakte creaties. Van zelf koffiekopjes keramieken tot met de hand geborduurde plaids. En als we het niet zelf maken, shoppen we het wel handgemaakt. Ook speelt upcyclen en hergebruiken een steeds grotere rol. Hierbij krijgen oude items een frisse make-over, waarna ze in een nieuw jasje weer jarenlang meegaan.

Trend 2: combinaties van dessins

Dit seizoen zien we nog meer statements in de vorm van behang en stof met dessins. Het mixen en matchen van dessin is key dit voorjaar. Het interieur mag flink knallen in 2024. Denk aan geometrische vormen op de wand of florale motieven in kussens en plaids. Alles mag en kan bij elkaar. Sterker nog, zo'n mix maakt de look juist speels en krachtig.

Trend 3: soft flowers

Bloemmotieven keren dit jaar op een vernieuwende manier terug. De klassieke bloemdessins maken plek voor subtiele, bijna abstracte interpretaties die juist stralen vanwege hun imperfecte uiterlijk. In het voorjaar verlangen we naar lichte elementen. Verfijnde bloemdessins in gordijnen, behang en kussens staan garant voor een luchtige flair. De natuur is een grote inspiratiebron dit voorjaar. Dat zien we in items geïnspireerd op bladeren, koralen en schelpen. Van een vaas in de vorm van de iconische nautiluschelp tot behang met bladmotief.

Trend 4: ronde vormen

Ronde vormen zijn al langere tijd een trend en zijn ook dit voorjaar een duidelijke favoriet. Items met uitgesproken en zachte bolvormen voeren de boventoon. Dat zien we in accessoires, maar zeker ook in meubels.



Met deze items haal je de voorjaarstrends in huis:

- » Banken met afgeronde hoeken;
- » Eet- en salontafels in ronde en organische vormen: van een bijzettafel in aardse look tot een tafel met poten in verschillende diameters;
- » Accessoires met abstracte vormen.

Trend 5: beton

Beton en betonlooks zijn nog steeds prominent aanwezig in het interieur, maar dit seizoen komen ze terug met een twist. Zo is er nu ook ruimte voor beton aan de wand. Dit seizoen zien we steeds meer behang met reliëf, het lijkt net gestuct. Het levendige effect van beton vind je zowel groots als miniatuur terug. Van royale vazen en een lampenvoet tot eierdopjes op tafel, zolang je de structuur maar ziet en voelt. Het machinale maakt plek voor het imperfecte. Dit zorgt voor een natuurlijke en levendige sfeer.



Vtwonen muurverf is verkrijgbaar bij [Karwei](https://www.karwei.nl)

Trend 6: felle accenten

Tot slot: Aardetinten blijven populair, maar dit seizoen doen ook felle tinten hun intrede. Dat gaat goed samen. Met natuurtinten als stevige basis, kunnen felle kleuraccenten lekker knallen. Wat dacht je van de combinatie van warm terracotta met krachtig azuurblauw voor flink wat pit?

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 | www.schillingslandgraaf.nl

BOUW EN VERBOUW MET DE SPECIALISTEN VAN JAN OPREIJ

- RUWBOUWMATERIALEN
- GEREEDSCHAPPEN
- TUINHOUT
- NATUURSTEEN
- BESTRATING
- DAK- EN GEVELBEKLEDING
- BETON, ZAND EN GRIND

BOUWCENTER Jan Oprij
THERMIEKSTRAAT 3 NUTH
WWW.OPREIJ.NL



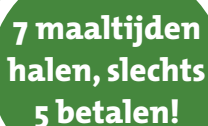
Met zorg bereid.

Speciaal voor u Probeer nu een seizoensdoos met 7 lente maaltijden!

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! **7 ervan kunt u nu proberen in een lente proefpakket voor circa € 44,-!** Normale prijs € 60,-. Om het pakket compleet te maken, doen we er **2 heerlijke bijgerechten** bij, namelijk een lentesoep en appelcompote. Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Vraag naar de mogelijkheden. **Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen** (m.u.v. bijgerechten). Ga naar apetito.nl/seizoensdoos of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode: **101-MEANDER04A24**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 15 juni 2024. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito.nl/seizoensdoos





Casselerrib in jus met aspergemit en aardappelen in schil



Zalm in roomsaus met spinazie en gestampte aardappelen



Bospaddenstoelenragout met romanesco en wilde rijst



Cordon Bleu met gemengde groenten en aardappelen met kruidensaus



Grootmoeders kippannetje met groenten, spek en ui en gebakken aardappelen



Spaghetti met groenten en een broccoli kaassaus



Prei-gehakt-schotel; prei, aardappelschijfjes en gehakt in een romige saus

www.apetito.nl/seizoensdoos

RAAMDECORATIES VAN MANDERS MACHTIG MOOI



Wij helpen graag bij uw keuze uit onze fraaie, zeer uitgebreide collecties eigentijdse gordijnen, inbetweens, plissés, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere zonwering. En de bijpassende vloeren hebben we ook.

UW GORDIJNEN NÚ GRATIS PERFECT OP MAAT GEMAAKT!

MANDERS INTERIEURS

RAAMDECORATIES & VLOEREN

WILLEMSTRAAT 101-103 HEERLEN 045 572 06 18 WWW.MANDERSINTERIEURS.NL

Woonboulevard Heerlen inspireert

De drie pleinen van Woonboulevard Heerlen staan bol van de wooninspiratie. Met meer dan 50 winkels voor elke ruimte in en rondom het huis. Maak kennis met de nieuwste woontrends en de mooiste woonaccessoires. Met zoveel winkels en showrooms vol inspiratie ben je een hele dag zoet. Woonboulevard Heerlen staat bekend om zijn unieke evenementen en speciale aanbiedingen. Het voorjaar staat in het teken van het inspiratiehuis!



Raad en win!

In het inspiratiehuis, gelegen op plein 1, hebben onze interieurstylisten de mooiste items van Woonboulevard Heerlen verzameld en samengevoegd tot één fantastisch interieur. De nieuwste trends komen hier samen tot een inspirerend geheel, waar je nieuwe dingen blijft ontdekken. En het blijft niet bij kijken alleen! Als je goed kunt inschatten wat de opgetelde waarde is, kun je het inspiratiehuis winnen!

Doe mee, waag de gok en maak van je huis een stijlvol thuis! Ga naar woonboulevardheerlen.nl/inspiratiehuis voor alle informatie rondom het inspiratiehuis! Meedoen kan tot en met zondag 12 mei 2024.

PUZZELWINNAARS



MAART-EDITIE PARKSTAD LEEFT!
DE JUISTE OPLOSSING WAS:

'Hoera de langverwachte lente is eindelijk in aantocht'

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

Dhr. R. Janssen in Kerkrade
Mevr. N. Baggen in Oirsbeek
Mevr. R. Bressers in Landgraaf

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



**Sevagram wenst
alle medewerkers
een fantastische
Dag van de Zorg!**

www.werkenbijsevagram.nl

12 mei 2024

scan mij
en vind de
mooiste baan!

