



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 hollandse spelletjes met het hele gezin doen, kunnen fietsfanatici hun hart ophalen tijdens de Amstel Gold Race.

Uiteraard slaan we ook het 'eiertijsen' 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 Goldrace

IN ONS VOLGENDE
NUMMER (EIND APRIL):

**TUINTIPS & LIFESTYLE
MOEDERDAG**

OOK ADVERTEREN IN ONS VOLGENDE
NUMMER? BEL 06-50298807


**Parkstad
Verduurzaamt**
#Maarnietvanzelf!

www.parkstadverduurzaamt.nl



**HULP AAN
HUIS PC**

Persoonlijke Computer
hulp aan huis!

0628861342 info@cynopel.nl

- Computerreparatie & onderhoud
- Software-installatie & upgrades
- Back-up & Virus Preventie
- Virus & malwareverwijdering
- (Draadloze) netwerkconfiguratie
- Training, uitleg & ondersteuning

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!
5e jaargang, maart 2024, editie 47

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@randalessen.nl

Coverfoto

Stichting Amstel Goldrace

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@randalessen.nl
www.randalessen.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

MAANDMENU MAART 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!

Ingrediënten:

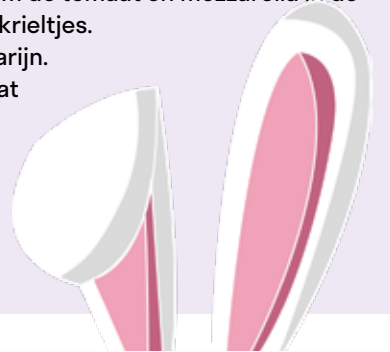
- 4 el roomboter
- 4 scharrel kipfilets
- 1 ½ bol buffel mozzarella
- 2 rijpe tomaten
- 16 blaadjes basilicum
- 2 teentjes knoflook uit de pers
- 6 el olijfolie
- 300 gr krieltjes
- 2 rode paprika's
- 1 grote ui
- 4 takjes rozemarijn
- Extra - bakplaat, bakpapier

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.



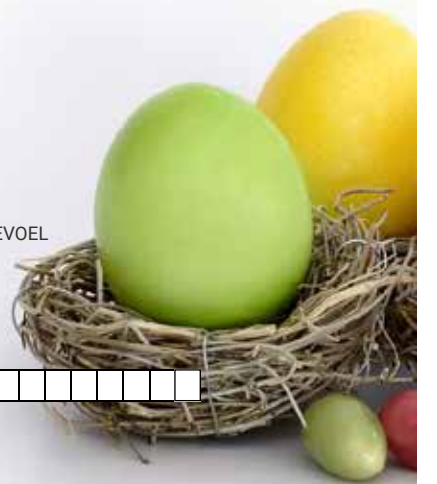
Bron: lekkermakkelijk.nl



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
- KONINGSDAG
- 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 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 12 APRIL 2024 NAAR PARKSTADLEEF@RANDALESSER.NL

PUZZELWINNAARS

FEBRUARI EDITIE PARKSTAD LEEFT! DE JUISTE OPLOSSING WAS: 'De vastentijd is begonnen en het voorjaar is in zicht'

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

Dhr. S. Neis in Grevenbicht, Mevr. M. Collard in Beek, Dhr. W. Michiels in Brunssum

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

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!

Zie voor het programma pag. 7

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 NP01. 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 wielervanaten.

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

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 GOLD RACE

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



Echte Limburgse Paasrecepten

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 mokka-crème:

- » 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 mokka-crème. Los in zo min mogelijk kokend water de oplos-espresso op. Breng in een steelpannetje de melk aan de kook met de suiker totdat 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 mokka-crème 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 zijkanten in.
- » Bestrooi de bovenkant met een laagje hagelslag. Snijd de koek pas de volgende dag aan, dan kan de koffie goed intrekken.

Foto en bron: [elle.com](#)



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
- » runderbouillblokje
- » 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 aardappelen 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 aardappelen 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:

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

Foto en bron: [bonapetit.nu](#)



Limburgse pastei met kip (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 laurierbladjes
- » 2 kruidnagel
- » 1 snufje zwarte peper zwart
- » 5 bladerdeeg plakjes (diepvries)
- » 1 scharreleieren M
- » 1 snufje 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 ovenschaal 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.

Foto en bron: [jumbo.nl](#)



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.

BOUW EN VERBOUW MET DE SPECIALISTEN VAN JAN OPREIJ

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



15%
korting op
fietsen



10%
korting op
e-bikes



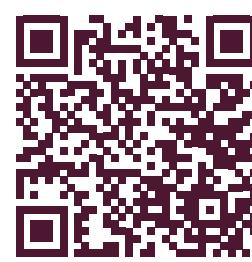
Plus een
veiligheidspakket
bij e-bikes: ART2
slot en 1 jaar gratis
verzekering

www.aondestasie.nl

Fietspecialist Aon De Stasie



**ALTIJD
ACTIES!**



Raad de waarde Win het interieur



Inspiratiehuis
29 maart - 12 mei



woon
boulevard
heerlen
inspireert

woonboulevardheerlen.nl/inspiratiehuis

Koningsdag 2024: Festiviteiten in regio Parkstad!

Koningsdag, de dag waarop heel Nederland de verjaardag van Koning Willem-Alexander viert, staat weer voor de deur! Hoewel dit jaar de koninklijke familie Emmen in Drenthe aandoet, betekent dat niet dat de Limburgse feestvreugde ontbreekt. Parkstad staat klaar om op 27 april een onvergetelijke dag vol festiviteiten te beleven.

Geen zorgen dus. Want of je nu van gezellige vrijmarkten houdt, wilt genieten van muziekoptredens, je sportieve kant wilt laten zien tijdens koningsspelen, of liever ontspant met speciaal voor Pasen uitgezette wandel- en fietstochten, er is voor elk wat wils. Parkstad staat garant voor een dag vol plezier, samenzijn en bruisende energie.

Oranje gekleurd

In Parkstad weten we als geen ander hoe we een feestje moeten bouwen. Dus trek je oranje outfit uit de kast, haal de versieringen tevoorschijn en sluit je aan bij de feestelijke menigte die Parkstad op Koningsdag kleurrijk maakt. De festiviteiten beginnen vroeg en gaan door tot in de late uurtjes, met voor elk wat wils. Dus noteer 27 april in je agenda, breng je familie en vrienden mee en laat Parkstad zien dat we ook zonder koninklijk bezoek weten hoe we Koningsdag moeten vieren.

KingsXperience Heerlen

Zo zal op woensdag 26 april en donderdag 27 april 2024 de Koningsnacht- & dag weer gevierd in Heerlen centrum. Tijdens de zesde editie van KingsXperience worden er diverse gezellige activiteiten georganiseerd en wordt er een aantrekkelijk muziekprogramma aangeboden op het Pancratiusplein.

- o Tijdens Koningsnacht op vrijdag 26 april wordt er rond 17.00 uur gestart met een feestelijk muziekprogramma. Koningsnacht duurt tot ongeveer 23:30 uur. Nog niet uitgefeest? Na afloop kunnen bezoekers terecht bij de omliggende horecagelegenheden.
- o Op Koningsdag op zaterdag 27 april worden er diverse activiteiten voor jong en oud aangeboden. Vanaf 10.00 uur kan men terecht op Pancratiusplein Noord voor de traditionele vrijmarkt voor kinderen en volwassenen. Vanaf 10.00 uur worden op het Pancratiusplein kinderactiviteiten gesitueerd als verschillende springkussens, een bmx-baan, schminken, glittertattoo's en andere leuke kinderspelen. Het middagprogramma zal ongeveer rond 12.00 uur beginnen.
- o Vanaf 17.00 uur gaat het programma over in het avondprogramma.
- o Na zonsondergang loopt het evenement ten einde en kan men wederom terecht in de omliggende horecagelegenheden aan het Pancratiusplein.



Foto: heerlenmijnstad.nl

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

CIRCUS RENTZ INTERNATIONAL

**THE
GREATEST
SHOW**

LANDGRAAF, PINKPOP TERREIN

<p>Vrijdag 29 maart 17:00 uur PREMIÈRE</p> <p>Zaterdag 30 maart 17:00 uur</p> <p>Zondag 31 maart 15:00 uur</p> <p>Maandag 1 april 15:00 uur</p> <p>Woensdag 3 april 17:00 uur</p> <p>Donderdag 4 april geen voorstelling</p> <p>Vrijdag 5 & zaterdag 6 april 17:00 uur</p> <p>Zondag 7 april 13:00 uur laatste dag</p>	<p>29</p> <p>MAART</p> <p>07</p> <p>APRIL</p>
---	---

WWW.CIRCUSRENTZINTERNATIONAL.COM

★ ★ ★ ★ ★

Grandioze en traditierijke circus show van Circus Renz

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 circussfeer 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.

Locatie: Langraaf Pinkpop Terrein
Periode: 29 maart t/m 07 april 2024
Première: Vrijdag 29 maart
 aanvang 17.00 uur

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



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 het bestellen van uw online kaarten.

ZIE PAGINA 2 IN DEZE KRANT VOOR ONZE KORTINGSACTIE!

Zaadbalkanker: check je ballen!

Elk jaar wordt in Nederland rond 1100 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 gek? 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.



PENINNA
KINDERDAGOPVANG



Kinderopvang met liefdevolle aandacht in Kerkrade

- ♥ Samen zingen en dansen
- ♥ Elke dag de natuur beleven
- ♥ Gezonde (h)eerlijke voeding



Nieuwsgierig?
Meld je aan op www.peninna.nl voor een rondleiding!



Peninna Kinderdagopvang Een tweede thuis van huis

Dat is wat wij bij Peninna creëren. Zodat jij als ouder of opvoeder met een gerust hart jouw kind aan ons kan toevertrouwen. Wij geven jouw kind een plek om nieuwsgierig te zijn, een plek om te spelen, een plek om te leren en een plek om emoties te hebben. Een plek waar jouw kind zich veilig en geborgen voelt, net als thuis.



Liefdevolle aandacht

Jouw kind verdient liefdevolle en persoonlijke aandacht. Bij Peninna nemen we tijd voor elk kind, volgen de ontwikkeling bij elke stap en begeleiden hierin. Zodat de talenten, emoties, kracht en liefde van jouw kind volledig kunnen opbloeien.

Natuurlijk spelen en ontdekken

Spelen is ontzettend belangrijk voor de ontwikkeling van elk kind. Daarom neemt spel een grote plek in bij Peninna. In de speciale hoeken, buiten in de natuur, met het natuurlijke (open-eind)speelgoed en met onze eigen spellen nodigen we elk kind uit tot fantasievol spelen.

Het stukje natuur is daarnaast naadloos verweven op onze locatie en tijdens onze activiteiten. Regelmatig gaan wij op avontuur in onze tuin, onderhouden we onze eigen moestuintjes, bakken we samen brood en bereiden we heerlijke seizoenssoep. We volgen het ritme van het jaar en passen hier de seizoenstafel, spellen en liedjes op aan. Zo beleeft en ontdekt jouw kind de natuur en haar seizoenen van heel dichtbij.

Kindervoeten: klein maar heel belangrijk!



Kinderen zijn geen volwassenen in het klein. Ze bevinden zich nog volop in de groei en ontwikkeling, waardoor ze niet op dezelfde manier als volwassenen behandeld kunnen worden.

Dit vraagt een specifieke aanpak van de podotherapeut die past bij de behoeften van kinderen. Een kinderpodotherapeut is gespecialiseerd in het analyseren van de voeten en het bewegingspatroon van uw kind. Op basis hiervan kunnen

problemen opgespoord en indien nodig behandeld worden. Het gaat hierbij niet alleen om behandelen, maar ook om het voorkomen van problemen nu en in de toekomst.

Wanneer kunt u een kinderpodotherapeut bezoeken?

U kunt voor alle denkbare voet-, been of beweegproblemen van uw kind terecht bij de kinderpodotherapeut. Denk hierbij niet alleen aan pijnklachten, maar ook bijvoorbeeld twijfels over de stand van de benen, voeten of tenen van uw kind. Klaagt uw kind bijvoorbeeld over pijn bij wandelen of lopen of heeft u vragen over (sport)schoenen? Neem dan contact op met een kinderpodotherapeut.



Voor een bezoek aan een kinderpodotherapeut is geen verwijzing van de huisarts meer nodig. Kinderpodotherapeuten hebben allemaal een 4-jarige hbo-opleiding tot podotherapeut gevolgd en zich daarna nog eens 2 jaar gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van kinderen. Ouders kunnen dus zelfstandig, op eigen initiatief, een afspraak maken met een kinderpodotherapeut. Er is dus ook geen onnodige wachttijd!



Winthaegen Energieprestatieadvies Limburg

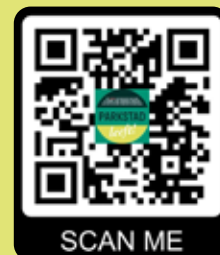
Uw gedegen partner voor een energielabel bij: verhuur, verkoop, verbouw, nieuwbouw van uw woning of bedrijfspand en daarnaast gecertificeerd voor verduurzamings-maatwerkadvies.

Opname ook mogelijk in avond en weekend uren
www.w-e-l.nl | wim@w-e-l.nl | 0610615927
Juliana Bernhardlaan 111 | 6432GV Hoensbroek



**OOK ADVERTEREN IN DE VOLGENDE
UITGAVE IN APRIL?
BEL DAN 06-50298807**

**SCAN DE QR-CODE
VOOR DE DIGITALE EDITIE**



SCAN ME



Dé specialist in kindervoeten

Voor alle vragen over de voeten van uw kind

Wat doen wij onder andere?

- Steunzolen op maat gemaakt
- Schoenadvies van 0 tot 18 jaar
- Behandeling en advies over (sport) blessures van uw kind
- Advies over standsafwijkingen of scheefstand

Maak een afspraak via: 06-11246922 (ook via whats-app) of info@boosten-podotherapie.nl

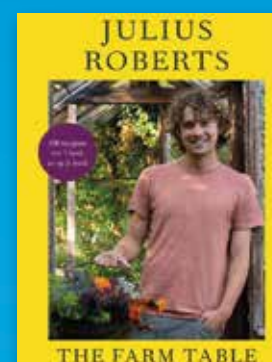


boekhandel
dominicanen

Heerlen

Vier het voorjaar

Met prachtige natuurboeken, wandelgidsen en koken uit eigen tuin!



www.boekhandeldominicanen.nl

RAAMDECORATIES
VAN MANDERS

MACHTIG MOOI



Wij helpen graag bij uw keuze uit onze fraaie, zeer uitgebreide collecties eigentijdse gordijnen, inbetweens, plissé's, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere soorten zonwering van gerenommeerde merken. En de bijpassende vloeren hebben we ook.

UW GORDIJNEN NÚ GRATIS PERFECT OP MAAT GEMAAKT!

MANDERS INTERIEURS

RAAMDECORATIES & VLOEREN

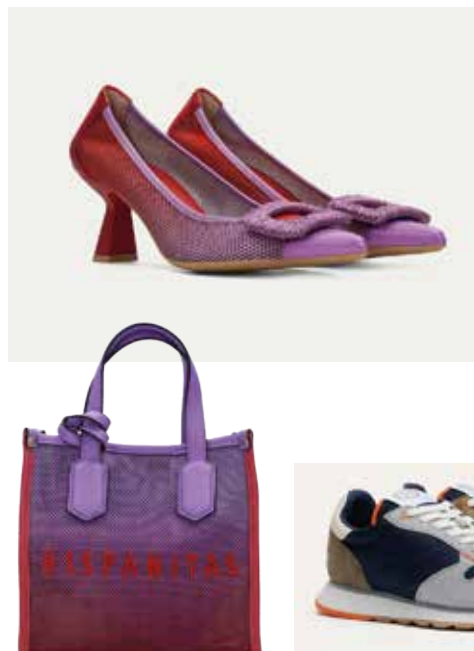
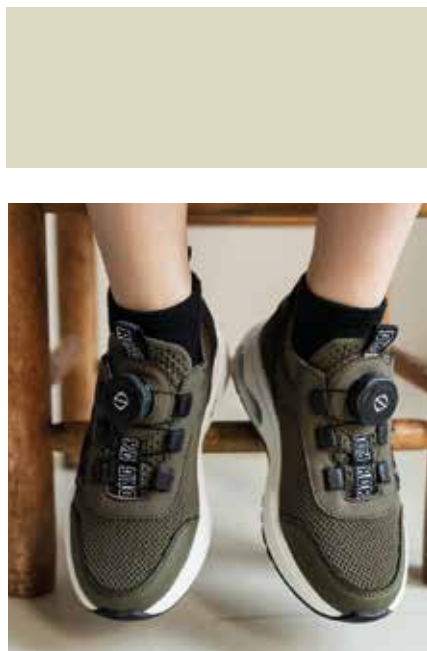
WILLEMSTRAAT 101-103 | HEERLEN | 045 572 06 18 | MANDERSINTERIEURS.NL

HARRY MAAS MODESCHOENEN

Lentekriebels



Voor dames,
heren en kids



Tassen en riemen



Topmerken o.a.

Floris van Bommel, Nubikk, Greve, Giorgio1958, Unisa, Peter Kaiser, Evaluna, Red Rag, HIP, Shoesme, Clic

Raadhuisstraat 24 Heerlen www.harrymaas.nl 045-5714473

Apetito, uw maaltijdservice aan huis

Lekker, voedzaam en gevarieerd eten is voor iedereen belangrijk, maar niet voor iedereen vanzelfsprekend. De maaltijdservice van apetito helpt u hierbij. Met veel passie zetten wij ons in voor het beste eten en de beste service.

Bent u zelf niet meer in staat om te koken, of draagt u de zorg voor een ander? Dan kunt u gebruik maken van onze maaltijdservice aan huis. Wat uw woon- of eetsituatie ook is, wij willen u culinair verrassen en laten genieten van gemak, met alle aandacht voor datgene wat u nodig heeft.

Ruime keuze, ook dieetmaaltijden

Onze maaltijdservice is gericht op lekkere en verantwoorde voeding. U heeft keuze uit ruim 130 maaltijden, soepen en desserts, van traditionele Hollandse maaltijden tot wereldse specialiteiten. Ook voor diëten uit voedingsvoorkeuren, zoals natriumarm, glutenvrij of vegetarisch, kunt u bij ons terecht. Voor mensen met kauw- en slikproblemen bieden we glad- en fijn gemalen maaltijden.

De kracht van vriesvers

Direct na bereiding worden onze maaltijden ingevroren bij een temperatuur van -40 C. Zo blijven de voedingswaarden, smaak én kwaliteit optimaal bewaard. U hoeft dus nooit iets weg te gooien. Dat is niet alleen heel verantwoord, maar ook de meest natuurlijke en duurzame manier van bewaren.

Contact

Neem contact op via 088 - 2012 123.
Dit kan op werkdagen van 08.00 - 17.00 uur.



Zet je schrap voor Pride Parkstad 2024 in Heerlen!

In de eerste week van september organiseert Queer Parkstad, in samenwerking met Cultura Nova, Pride Parkstad. Gedurende deze week zullen er diverse activiteiten plaatsvinden met als absolute hoogtepunt een Pride Walk op zaterdag 7 september, dwars door het centrum van Heerlen. Tijdens deze Pride Walk zal diversiteit voorop staan en in al haar facetten te zien zijn. Iedereen is welkom om aan te sluiten bij deze feestelijke parade.

**PRIDE
PARKSTAD
RESPECT AND ACCEPT**

Aansluitend ben je van harte welkom op het Pancratiusplein voor de Queer Parkstad Pop-up Show LOVE IS LOVE. Hier kan je samen met anderen genieten van muziek, dans en diverse optredens.

Programma

We sluiten de Pride week af met een feest tot in de late uurtjes tijdens de Pride After Party: Booty Shake. DJ's, dansers en superlocatie maken dit tot een event dat je niet

wilt missen. Booty Shake is een feest waar iedereen welkom is en zichzelf kan zijn. Het volledige programma van Pride Parkstad 2024 wordt binnenkort bekendgemaakt op onze website www.prideparkstad.nl en onze sociale mediakanalen. Houd ze in de gaten! Laten we samen van Pride Parkstad 2024 een onvergetelijk feest maken, en diversiteit vieren.

Over Queer Parkstad

Queer Parkstad is een organisatie die zich inzet voor de Queer gemeenschap in Parkstad. We streven naar een inclusieve samenleving waarin diversiteit wordt gevierd en iedereen zich geaccepteerd voelt, ongeacht seksuele oriëntatie of genderidentiteit. Met evenementen zoals Pride Parkstad willen we bijdragen aan meer zichtbaarheid, acceptatie en begrip voor de Queer gemeenschap.

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 voetsteunen 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!

Scotmobiel 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 is de liefde voor 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



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 wijd en zijd
 bekend voor zijn
 kwaliteit!

Actie geldig vanaf 3 april 2024

Prijzen kunnen aangepast worden door veranderde marktprijs!

**Rundsstoof-
vlees**



€9,89/kg

**Filet
koteletten**



€6,99/kg

**Gehaktballetjes
in tomatensaus**



€6,99/750 gr

**Paarden-
stoofvlees**
 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**



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

Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele drukfouten.

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



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



Maak je tuin lenteklaar met deze 6 leuke tips!

De zon schijnt vaker en het is langer licht: het is voorjaar! Kortom: de hoogste tijd om de tuin lenteklaar te maken! Benieuwd hoe je dat aanpakt? Wij delen 6 tips.

1

Waar je in de winter weinig hoeft te tuinieren, is het in de lente dé perfecte tijd voor een voorjaarsschoonmaak. Ruim tuinafval, takken en losse bladjes op en haal het onkruid weg. Dit kun je zowel met de hand doen als met een onkruidsteker.

2

Zijn je terrastegels inmiddels groen geworden? Door de beperkte hoeveelheid zon en vochtige buitenlucht kan algengroei ontstaan. Gelukkig begint de zon in de lente weer lekker te schijnen en wordt het langzaam droger. De hoogste tijd om de aanslag van je tegels te halen! Spuit eerst de tegels in met schoonmaakzijn. Laat dit even intrekken en neem een bezem en veeg je terras schoon. Onkruid kun je weghalen met een voegenkrabber of -borstel.

3

De lente is dé perfecte tijd om te snoeien. Hierdoor krijgt je tuin meer ruimte én licht. Planten groeien daardoor beter en worden ouder. Is de vorst inmiddels voorbij? Begin dan met het snoeien van vorstgevoelige planten, zoals rozen en hortensia's. De meeste hortensiasoorten bloeien op 'oud hout': takken van minimaal een jaar oud. Snoei deze takken weg, dan bloeien de bloemen komend seizoen nóg mooier! Vergeet ook niet hagen en heggen bij te werken, zoals de buxus of rozenhaag. Een heggenschaar komt hierbij goed van pas.

4

Na de winter kan het gazon wel een zetje gebruiken. Als je hier vroeg in het jaar mee begint, krijg je er een prachtige groene grasmat voor terug. Waar moet je aan denken?

- » **Grasmaaien.** Start met grasmaaien zodra de vorst voorbij is. Gras groeit zodra het buiten warmer is dan 6 graden; in maart dus!
- » **Bekalken.** Door het gazon te kalken (het liefst in februari of maart), bereid je de grasmat voor op het groeiseizoen. Het gazon neemt daardoor de voeding beter op. Het maakt de bodem ook een stuk minder zuur, waardoor er minder mos kan groeien.
- » **Verticuteren.** Last van mos door de winter? Haal dit weg door je gazon te verticuteren tussen maart en mei. Kale plekken vul je op door nieuw gras te zaaien.
- » **Bemesten.** Tijdens de winter krijgt het gazon veel te verduren. Geef je gras een boost door het gazon te bemesten. Hierdoor krijgt het alle voeding om goed te groeien!

5

Wat is er nou leuker dan in de zomer te genieten van een bloeiende tuin? Onze tip: plant zomerbollen. De meeste bollen plant je na de laatste nachtvorst. Twijfel je of dit het juiste moment is? Controleer dan de verpakking van de bloembol. Prachtige zomerbollen zijn bijvoorbeeld de irissen, lelies, dahlia's en gladiolen. Voorjaarsbloeiende bloemen zoals krokussen en narcissen moet je al vóór de eerste vorst hebben geplant. Heb je dit al gedaan én ben je van plan om nu zomerbollen in je tuin te planten? Dan kun je het hele jaar door genieten van een kleurrijk feest in de tuin!

6

Heb je een vijver? Vergeet dan ook niet om de vijver en pompfilters schoon te maken. De afgestorven delen van waterplanten kun je verwijderen. Bij temperaturen vanaf 10 graden mogen de vissen weer gevoerd worden.



Nu het eenmaal lente is, mogen de tuinmeubelen zoetjes aan weer naar buiten. Op een mooie lentedag is het daarom slim om de meubelen van een onderhoudsbeurt te voorzien. Controleer ook de schuttingen, tuinhuisjes en schuurtjes voor eventueel onderhoud.

Veel plezier met het lenteklaar maken van jouw tuin!

Bron: www.rodinl.nl



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!

EEN VROLIJK EN SMAKELIJK PASEN GEWENST!



6.⁹⁹
tray 30 st.

Verse scharreleieren
maat M, bruin of wit



9.⁹⁹
tray 30 st.

Paaseieren
vers gekookt & geverfd

**XL
VOORDEEL**



6.⁹⁹
per kilo

Verse kipfilet
schaal 2,5 kilo

(= € 17.48/schaal)



13.⁹⁹
per kilo

Luxe varkenshaas



GRILL



9.⁹⁹
per kilo

Warme gegrilde
kipkluijjes



10.⁹⁹
per zak

Scampi's gepeld
zak 1 kilo (800 gr. netto)

Een smaakvol Pasen met Naanhof!

Pasen staat voor de deur en bij Naanhof hebben we alles in huis om jouw paasdagen extra bijzonder te maken. Ontdek onze heerlijke verse producten, met liefde en aandacht voor jou geselecteerd.



» Een paasontbijt of brunch zonder eieren kan natuurlijk écht niet. Bij ons vind je vers gekookte en geverfde paaseieren. Ook voor bruine of witte scharreleieren ben je bij Naanhof aan het goede adres. Vers geleverd van onze lokale eierboer.

» Ontdek onze smaakvolle kazen en heerlijke vleeswaren vers van het mes. Bij Naanhof vind je een uitgebreid assortiment aan smeuïge Noord-Hollandse kaas, kruidenkazen en ambachtelijke vleeswaren om jouw paasontbijt of -brunch compleet te maken.

» Versgebakken brood, de basis voor een goed begin van de dag. Met Pasen kan dit uiteraard niet ontbreken op de ontbijttafel. Onze warme bakker levert iedere ochtend vers brood en broodjes.

» Een lekker stukje vlaai mag natuurlijk niet ontbreken als er visite over de vloer komt. Bestel onze vlaaien gemakkelijk via de website:
www.naanhof.nl/limburgse-vlaai/

» Hoogwaardig vlees voor een onvergetelijk paasdiner: vanuit ons eigen vleesverwerkingsbedrijf leveren wij dagelijks vers vlees van hoge kwaliteit. Maak jouw paasdiner extra speciaal met ons ambachtelijke vlees uit eigen slagerij.



Kom gezellig langs bij Naanhof en laat je inspireren. Wij hebben alles in huis om van Pasen een smaakvol feest te maken!

Nieuwe trends



**SCHUH
OKAY**

**In het Magnus-winkelpark
in 52531 Übach-Palenberg**



Jouw droombaan vind je bij Sevagram!



www.sevagram.nl

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

