

PARKSTAD *leeft!*

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

MAART 2020 | NUMMER 3



LENTE!

April staat in het teken van voorjaar en lentekriebels. Tijd om weer naar buiten te gaan, het zonnetje op te zoeken, de voorjaars schoonmaak te doen of heerlijk in de tuin bezig te zijn. April wordt ook wel de grasmaand genoemd, omdat dan het nieuwe gras uit de grond schiet. Bovendien vieren we in deze periode Pasen met leuke tradities als eieren verven en rapen. Ook Koningsdag mag uiteraard niet ontbreken. U leest het allemaal hier in deze uitgave van Parkstad leeft!

Voorjaars schoonmaak
en koningsnacht

PAGINA 2

“Uw ogen,
onze zorg”

PAGINA 3

Slimme apps
voor Mantelzorgers

PAGINA 4

Volledig vernieuwd
en uitgebreid

PAGINA 5

Vrolijk Pasen, waar
komt Pasen vandaan?

PAGINA 6

Lentekriebels

PAGINA 7

OLD POP

PAGINA 8

VROLIJK PAASFEEST

2e PAASDAG
GEOPEND VAN 12 TOT 17U

Volop gratis
activiteiten voor kids!

CORIO
CENTER

WINKELRIJK HART VAN HEERLEN

PAA S
MARKT

2e PAASDAG
11u - 17u

Landgraaf
www.opdekamp.eu

Op de
Kamp

IN ONS VOLGENDE NUMMER:

TUINTIPS &
LIFESTYLE

Kunstgebit Parkstad & Zorg
tandtechniek • tandprothetiek •
implantologie

- Kunstgebit en Klikgebit rechtstreeks
via zorgverzekering vergoed
- Eerste gesprek en jaarlijkse
controle gratis
- Behandeling van nieuw kunstgebit
bij u aan huis eventueel mogelijk

Landgraaf
045-5333101
www.kunstgebit-parkstad.nl

Geleen
046-4266331
www.kunstgebit-zorg.nl

COLOFON

Maanduitgave Parkstad Leeft!

Maart 2020, editie 3.

Opnlage: 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, Wijlre, Gulpen, Schin op Geul en Valkenburg.

Redactie

Context4You
parkstadleeft@randalesser.nl

Fotografie

JustInAMoment

Acquisitie

Randal Esser Sales & Media
Sem Plus

Lay-out en vormgeving

Di-gitta-al

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©2020 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

Randal Esser
sales & media



Voorjaars SCHOONMAAK



SNELLER SCHOONMAKEN: HANDIGE TIPS

Is schoonmaken niet jouw grootste hobby? En heb je ook nog eens een gebrek aan vrije momenten? Onderstaande tips helpen je slimmer en sneller schoonmaken op momenten dat je echt weinig zin of tijd hebt.

Spray-flacon

Vul een goede sprayflacon met water en een scheutje allesreiniger en zet die op een makkelijk bereikbare plek. Leg er een microvezeldoekje bij. Zo kun je in een handomdraai zo ongeveer alles schoonmaken dat vies is geworden.

Stofzuiger

Bij iedere stofzuiger zitten handige mondstukken, waarvan met name het ronde borsteltje jouw leven een stuk kan veraangenamen. Gebruik de stofzuiger met dit opzetje als veredelde stofdoek en je kunt vlugger en effectiever stoffen dan ooit tevoren! En je hoeft nooit meer stofdoeken uit te slaan en wassen.

Basiskit

Wil je de meest voorkomende schoonmaakwerkzaamheden in een handomdraai kunnen verrichten zonder eerst te hoeven zoeken naar bepaalde schoonmaakmiddelen en -materialen? Leg een basis-schoonmaakkit aan, die jou helpt om zonder omhaal aan de slag te gaan als je iets wil poetsen.

Activiteit

Laat je niet verleiden om één ruimte in huis helemaal te poetsen met behulp van stofzuiger, stofdoek en/of dweil. Kies er liever voor om je hele huis in één keer met de stofzuiger aan te doen, of in één keer te stoffen. Deze werkwijze per activiteit in plaats van ruimte scheelt je zeeën voorbereidings- en afrondingstijd. Sneller schoonmaken was nog nooit zo eenvoudig.

Ramen

Lap je ramen met water waar wat zout aan is toegevoegd, dan gaan ze weer mooi glanzen.

Matrassen

Je kunt een matras heel goed schuinsuigen met de stofzuiger.

Koelkast

Je koelkast ruikt weer fris als je hem schoonmaakt met sodawater.

Douchegordijn

Voorkom dat je douchegordijn gaat schimmelen door het goed uit te hangen na gebruik. Schimmel krijgt geen kans als het goed droog is.

Jaloezieën

Voor het schoonmaken van de jaloezieën kan een washandje goed van pas komen!

Douchekop

Als je de douchekop een paar uur in heet water met azijn legt kun je kalkaanslag verwijderen. Eventueel prik je de gaatjes even door met een speld.

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



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.

‘Koningsnacht en –dag vier je in Heerlen!’

Op zondag 26 april en maandag 27 april 2020 worden Koningsnacht- & dag weer gevierd in Heerlen centrum. Tijdens inmiddels alweer de vierde editie van KingsXperience worden er diverse activiteiten georganiseerd voor jong en oud en wordt er een aantrekkelijk muziekprogramma aangeboden op het Pancratiusplein.

Tijdens Koningsnacht op zondag 26 april wordt er rond 17:00 uur gestart met een feestelijk muziekprogramma. Naast een optreden van dé feestband van het Zuiden: TONCA! maakt niemand minder dan Kees Toets het avondprogramma compleet. Samen met TONCA! zorgt deze rasechte entertainer er gegarandeerd voor dat dit een avond wordt om nooit te vergeten. Het programma duurt tot ongeveer 22:30 uur. Nog niet uitgefeest? Na afloop kunnen bezoekers terecht bij omliggende horecagelegenheden. Op Koningsdag op maandag 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 ook, in samenwerking met Star Events, op het Pancratiusplein kinderactiviteiten gesitueerd als verschillende springkussens, een bmx-baan en diverse Oud-Hollandse spellen. Tijdens het middagprogramma, dat gepresenteerd wordt door Bram Defeche met TV4Kids en start vanaf 12:00 uur, betreden onder andere het kindercollege, Jay's Dance Division, Swing-Inn en Parkstad Popstad Talent het podium.

Vanaf 17:00 uur gaat het programma over in het avondprogramma met de landelijk bekende en altijd positieve Tisjeboy Jay. Na afloop van zijn optreden is er tijd ingeroosterd voor een meet & greet en kan men met hem op de foto! Daarnaast zorgt And're Hazes dat we uit volle borst de Hazes klassiekers kunnen meezingen, zorgt niemand minder dan Erwin voor de Limburgse 'touch' en wordt de avond knallend afgesloten door Wir Sind Spitze. De pauzes en het slotakkoord zijn voor de uit Heerlen afkomstige DJ Wim Frijs.

Rond 22:30 uur loopt het evenement ten einde en kan men wederom terecht in de omliggende horecagelegenheden aan het Pancratiusplein.



‘Koningsnacht en –dag vier je in Heerlen!’



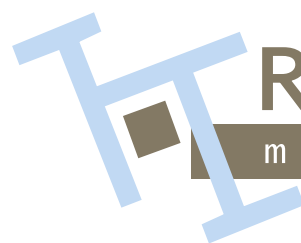
Nieuwe COLLECTIE

Floris van Bommel®

Floris van Bommel
WOMEN

HARRY MAAS MODESCHOENEN

Raadhuisstraat 24
6411 HM HEERLEN
www.harrymaas.nl



Ralf Trafas
makelaardij



Waar je
woont is
waar je
leeft!

**Uw makelaar
voor Zuid-Limburg!**

Reeds 14 jaar
een begrip in
de regio!

Bel voor
een gratis
waarde-
bepaling

Verkoop Aankoop Taxaties van onroerend goed

Dorpstraat 98 Oirsbeek t. 046 4398400 info@trafas.nl www.trafas.nl



“Uw ogen, onze zorg”

Waar veel mensen bezig zijn met hun gezondheid wordt oogzorg vaak over het hoofd gezien. Zonde, vindt Jessica Jongen van Jongen Opticiens & Optometrie. Goede oogzorg kan een wereld van verschil maken en veel zorgen voorkomen.

Jongen Opticiens & Optometrie

is gespecialiseerd in alle facetten van oogzorg. Of het nu gaat om het bepalen van de brilsterkte, het aanmeten van contactlenzen of het behandelen van droge ogen. “Klanten komen bij ons voor een kijkoplossing” aldus Dolf Niesters. Dit wil niet per se zeggen een bril, maar dat we samen op zoek gaan naar de beste oplossing voor die betreffende persoon. Dolf en echtgenote Jessica staan aan het roer van Jongen Opticiens & Optometrie. Jessica heeft, als gediplomeerd optometrist de leiding over de afdeling optometrie. Dolf, zelf opticien, is de man van de in- en verkoop en stuurt het team aan. Jongen Opticiens & Optometrie is de enige optiekzaak in Heerlen met zowel gediplomeerde optometristen alsook contactlensspecialisten en opticiens in dienst. Bijzonder, omdat het vak van opticien en contactlensspecialist tegenwoordig niet beschermd is en iedereen zich dus zo mag noemen. Bij Jongen wordt u altijd geholpen door gediplomeerde vakmensen.

Dat Jongen Opticiens & Optometrie een grote collectie monturen heeft samengesteld waarin alle topmerken vertegenwoordigd zijn



“Ontzettend trots
ben ik op het feit
dat we met deze
apparatuur
kunnen werken”
geeft Jessica aan.
Een absolute
meerwaarde
in de zorg voor
onze klanten
“uw ogen, onze zorg”.



spreekt voor zich. Zo vindt u er monturen van Lindberg, Cartier, Porsche Design, Tom Ford, Dita en vele andere merken. Een bijzonder deel van de collectie bestaat uit monturen van hout, goud of buffelhoorn. Wat betreft de brillenglazen werken zij met uitsluitend A-merk kwaliteitsglazen en wordt er samen met u bepaald welk type glas het beste past bij uw specifieke kijkwensen. Binnen de afdeling optometrie vindt u er een aantal specialisaties: zo hebben ze een speciaal Droge Ogen spreekuur. Tegenwoordig zijn droge ogen een veel voorkomend probleem. Vaak veroorzaakt door veel beeldschermwerk, veel binnen zijn of door bepaalde huidproblemen. Bovendien hebben de optometristen de beschikking over de speciale BlephEx apparatuur. Hiermee wordt de verstoorde biofilm op de ooglidranden afgebroken en wordt de balans van de traanfilm hersteld. Daarna wordt er samen met u een vervolgbehandelplan opgesteld.

Tevens staat preventieve oogzorg hoog aangeschreven bij Jongen Opticiens & Optometrie. De oogproblemen macula degeneratie en glaucoom zijn tegenwoordig de 2 grootste oorzaken van blindheid in onze westerse wereld. Tijdige opsporing en behandeling is bij deze oogaandoeningen goed mogelijk, maar voor deze optometrische onderzoeken beschikken de optometristen van Jongen over een OCT. Hiermee kunnen zij een scan maken van uw netvlies en zo in een vroegtijdig stadium de conditie van uw ogen in kaart brengen.

SLIMME APPS VOOR MANTELZORGERS

Als je langdurig voor iemand zorgt, kun je soms wel wat hulp gebruiken. Met deze super praktische apps en websites voor mantelzorgers kun je de zorg makkelijker organiseren en met anderen delen.

ALZHEIMER ASSISTENT

Hét digitale hulpje voor mensen die gezamenlijk zorgen voor iemand met dementie. Met de app Alzheimer Assistent kunnen mantelzorgers direct ervaringen en praktische tips uitwisselen.

CARENZORGT

Via de website carenzorgt.nl kan er een zorgagenda worden geopend. Iedereen die helpt, zet zijn/haar taak in de agenda, zodat er één duidelijk overzicht ontstaat van alle taken en acties. Denk hierbij bijvoorbeeld aan 'boodschappen doen' op dinsdag en 'helpen met de boekhouding' op vrijdag.

WEHELPEN

Met de website wehelpen.nl ben je altijd en overal op de hoogte van wie er in je omgeving hulp kan gebruiken. Wil je best boodschappen doen, een keer de tuin harken of de hond uitlaten voor de buurvrouw? Via de site kun je iets doen voor een ander of extra hulp inroepen voor degene die jij verzorgt.

ONGEHINDERD

Altijd voorbereid op pad. Met de app Ongehinderd vind je snel restaurants, toiletten, attracties en nog veel meer handige en leuke plekken die makkelijk toegankelijk zijn voor ouderen en mensen met een beperking.

MISSAGENDA

Met de app MissAgenda organiseer je eenvoudig zorg én aandacht voor je ouders. Wie kan wanneer met vader naar de dokter? Gaat er zondag een broer of zus bij moeder op de koffie? Je stemt het met familie, vrienden, burens en vrijwilligers allemaal af vanuit één agenda. Per dag kun je invullen wat er is gebeurd (hoe is het bij de fysiotherapeut gegaan, zit vader lekker in zijn vel, heeft moeder andere medicijnen) of wat vader/moeder graag zou willen doen.

FELLO

Fello is een andere app om met familie de zorg te verdelen. Alle afspraken staan op één plek en de hele familie weet precies wat-ie waar, wanneer en met wie gaat doen. Met een paar klikken plan je afspraken, verdeel je taken en chat je met elkaar. Naast de app biedt Fello een blog met tips & tricks voor mantelzorgers.

MYINLIFE

Veel mantelzorgers zijn overbelast: de zorg voor hun naasten is zwaar en hulp vragen is lastig. De app Myinlife voorziet in de behoefte aan sociale ondersteuning en contact voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Bron: www.margriet.nl | www.zorgopdejuisteplek.nl



Buiten kantoortijd met spoed
een huisarts nodig?
045 - 577 88 44

U voelt zich niet goed. Wilt het liefste even naar de dokter. Maar het is avond, nacht, weekend of een feestdag. De praktijk van uw eigen huisarts is gesloten. Wat nu?

Bepaal eerst of uw klacht echt spoedeisend is. Thuisarts.nl of de app MOET IK NAAR DE DOKTER kunnen u daarbij ondersteunen. Is dat het geval? Bel dan de Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg.

Onze huisartsenpost ligt op het Spoedplein van het Zuyderland Medisch Centrum. Op dit Spoedplein is alle acute zorg bij elkaar gebracht.

Zo zorgen we er samen voor dat u snel de juiste zorg op de juiste plek krijgt.

www.huisartsenpost-ozl.nl



Huisartsenpost
Oostelijk Zuid-Limburg
Voor Spoed

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN



MAAK
VRIJBLIJVEND
UW AFSPRAAK:
+045 572 99 92



LAAT UW GEBIT GRATIS DIGITALISEREN

Bij TPP Heerlen hebben wij reeds in 2015 als een van de eersten in de regio stappen gezet in de digitale tandprothetiek. Wij zijn de evoluties op de voet blijven volgen en toepassen. Nu, 4 jaar later, is voor ons het moment aangebroken dat we nog een stap verder kunnen gaan. We hebben geïnvesteerd in scanners met de hoogste precisie, printers en computers om een kopie van uw huidige gebit te maken. Voeg hier nog onze kennis en ervaring aan toe en we zijn ervan overtuigd dat we voor iedere patiënt het beste resultaat kunnen garanderen.

WAAROM UW PROTHESE DIGITALISEREN/ VOORDELEN?

- Verkorte behandeltijd, minder afspraken
- Betere pasvorm
- Sterkere kwaliteit
- Prothese verloren? Geen probleem, alle gegevens worden digitaal bewaard. Wij maken een exacte kopie binnen enkele dagen.

WAAROM TPP HEERLEN?

- Ruim 30 jaar ervaring
- Persoonlijk patiënt contact
- Volledige serviceverlening
- Vooruitstrevend
- Nieuwste technologieën

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK HEERLEN

Van Karnebeekstraat 11 | 6415 EK Heerlen | T: 045 5729992 | I: WWW.TANDPROTHETISCHEPRAKTIJKHEERLEN.NL

Volledig vernieuwd én uitgebreid: Pieds sur Terre in Heerlen!

HÉT ADRES VOOR MODISCHE SCHOENEN GESCHIKT VOOR EIGEN ZOOLTJES



“Leuke schoenen die lekker zitten én geschikt zijn voor eigen zoeltjes: dát is onze missie!”

GEERTJE THEELEN (EIGENAAR, 38 JAAR)

**VOORJAARS-COLLECTIES
NÚ BINNEN!!**

Al 29 jaar is Schoenenspecialzaak Pieds sur Terre een begrip in Heerlen en omstreken. Schoenen voor het hele gezin (dames-, heren-, wandel- én heel veel kinderschoenen...) is hier het speerpunt; alles onder één dak, van schoenen tot zoeltjes en pedicure!

“Na 10 jaar werkzaam te zijn geweest in de zaak met en van mijn ouders, heb ik Pieds sur Terre het afgelopen jaar overgenomen en besloten om grondig te gaan verbouwen. Op beurzen in Italië, Duitsland en Nederland vinden we al jaren de pareltjes op het gebied van lekker lopen op modische schoenen en het

werd tijd dat deze schoenen konden gaan stralen in een nieuw interieur!” vertelt Geertje met gepaste trots. “Het vorig jaar al heb ik een flinke uitbreiding aangebracht in ons assortiment en onze modische collecties, omdat we merken dat mensen goede schoenen die lekker zitten meer en meer waarderen, maar er ook hoge eisen aan stellen: de schoen moet bovenal leuk zijn én uitstekend bij de voet passen. Wij scannen iedere voet en weten zo precies welke lengte en breedte de klant nodig heeft.”

“Kindervoeten is mijn persoonlijke passie! Niks is zo belangrijk als goede schoentjes voor de opgroeiende voet. Daarom besteden we heel veel aandacht en zorg aan de samenstelling van onze kinderschoenencollectie én het meten van kindervoetjes. Daarom is ook onze kinderwinkel flink uitgebreid! We hebben grotere collecties dan ooit in alle breedtematen én extra ‘vrouwkracht’ zodat je nooit lang hoeft te wachten tot je aan de beurt bent.”

Geertje laat ook nog even de praktijken voor podologie en pedicure zien. Deze zijn van oudsher in de zaak gevestigd en



bieden indien nodig ondersteuning bij vragen omtrent voetproblemen. Zo heb je dus altijd een deskundige achter de hand.

Wij zijn erg verrast door het prachtige, nieuwe interieur, de sfeer én de ongelooflijk grote collecties bij Pieds sur Terre. Een bezoekje is meer dan de moeite waard. En het fijne is, dat je voor de deur kunt parkeren. Wij komen zeker terug!

Pieds sur Terre
Willemstraat 48
Heerlen (achter het station)
045-572-44.71
www.piedssurterre.nl



C-SOME by Waterval

Frankenlaan 3
6419 BT HEERLEN
www.c-some.nl
Follow us at Instagram en Facebook



VLOEREN EN GORDIJNEN VAN MANDERS MACHTIG MOOI



Wij helpen u graag bij uw keuze harde of zachte vloerbedekking zoals tapijt, karpetten, parket of laminaat, vinyl, marmoleum of PVC-stroken.

**ALLE VLOEREN NU
GRATIS GELEGD**

Wij adviseren graag over gordijnen, inbetweeners, plissé's, jalouzieën, lamellen, rolgordijnen, panelen en andere soorten zonwering.

**ALLE GORDIJNEN NU
GRATIS GEMAAKT**



MANDERS INTERIEURS

VLOERBEDEKKING
RAAMDECORATIE
SLAAPCOMFORT

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



Zorg & Gezelschap
Kleinschalige en persoonlijke thuiszorg

- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Individuele begeleiding

**Wilt u graag meer weten over wat wij u te bieden hebben?
Neem dan geheel vrijblijvend contact met ons op. Wij zijn actief
in heel Zuid-Limburg**

Roda JC Ring 99
6466 NH Kerkrade
088 018 77 88

www.zorgengezelschap.nl
info@zorgengezelschap.nl

VROLIJK PASEN!

Op 2^{de} Paasdag viert CORIO CENTER HEERLEN de lente met een hoop gratis activiteiten. Naast het feit dat het winkelcentrum is geopend van 12u tot 17u kunnen kids paaseieren versieren, paaseieren gooien, paasbrood bakken en spelen in het Speelparadijs. Uiteraard is de Paashaas ook aanwezig. Als je op zoek bent naar de nieuwste outfit voor de lente, dan is dit de ideale dag om te gaan shoppen.

WAAR KOMT PASEN VANDAAN?

Pasen wordt door vele mensen bij uitstek als een christelijke traditie beschouwd. Toch kent het feest zijn oorsprong in het joodse Pesach en heeft het in de loop der eeuwen ook aardig wat heidense elementen overgenomen, waaronder de traditionele paaseieren en de bijbehorende paashaas.

De precieze herkomst van het woord Pasen is niet helemaal met zekerheid te achterhalen. Vermoedelijk staat het in verband met het joodse feest 'Pesach', maar de oorsprong kan ook liggen in het Latijnse woord 'pascua', dat weide betekent en op die manier zou verwijzen naar de lente. De Duitse en Engelse woorden voor Pasen – respectievelijk Ostern en Easter - zouden bovendien te herleiden zijn tot de oud Germaanse godin van de vruchtbaarheid: Eostre.

LAATSTE AVONDMAAL

De oorsprong van het Paasfeest ligt in ieder geval bij de joodse traditie van de Pesach. Met dit feest herdenken de Joden de Exodus uit Egypte en daarmee hun bevrijding van de slavernij. Pesach begint met de Sederavond, de avond van 14 nisan, en duurt zeven of acht dagen. Het feest gaat traditioneel gepaard met het slachten van een lam, het eten van ongezuurd brood en het drinken van wijn.

Volgens een aantal evangeliën vond het Laatste Avondmaal van Jezus plaats op een Sederavond aan het begin van Pesach. Ook zijn kruising de volgende dag en de wederopstanding drie dagen later, vonden nog plaats tijdens het Joodse feest. Op deze manier raakten het joodse Pesach en de dood van Christus direct met elkaar verbonden. Gaandeweg richtten de christenen zich echter steeds meer op het belang van de wederopstanding van Jezus en lieten zij de joodse aspecten van de Pesach achterwege. Beslist werd dat paaszondag voortaan ieder jaar gevierd zou worden op de zondag na de eerste volle maan van de lente. Op de donderdag ervoor, Witte Donderdag, wordt het Laatste Avondmaal herdacht. Op Goede Vrijdag wordt de kruisiging van Jezus herdacht.

PAASEIEREN

Toen het christendom zich vervolgens in de loop der eeuwen over Europa verspreidde, raakte het Pasen ook vermengd met een aantal heidense lentefeesten. Zo stamt de traditie van het paasei mogelijk af van de heidense overtuiging dat eieren symbool stonden voor de vruchtbaarheid en de geboorte van de lente. Onder andere in de Germaanse heilige-boom cultus was het gebruikelijk om de komst van de lente te vieren door eieren in de bomen te hangen. Er bestaat echter ook een meer praktische verklaring van de oorsprong van het paasei, die met name verband houdt met de periode van het Vasten. In die weken was het namelijk voor christenen verboden om vlees en zuivel te eten, en door velen werden eieren ook als zuivelproduct beschouwd. Omdat de kippen echter niet stopten met broeden, had men aan het einde van het Vasten zo'n overschot, dat het al snel traditie werd om met het begin van Pasen hardgekookte eieren te eten.

PAASHAAS

Met de opkomst van het protestantisme 16e eeuw verdween in grote delen van Noord-Europa de traditie van het gezamenlijk vasten. Omdat vele Duitse protestanten hun kinderen echter niet het genot van de paaseieren wilden onthouden, bedachten

PAASMARKT OP DE KAMP

Op 2de Paasdag kun je naar de gezellige Paasmarkt in en rondom winkelcentrum Op de Kamp in Landgraaf. Naast het struinen over de braderie met de mooie hebbedingen en de leukste koopjes kun je met je hele gezin genieten van de vele activiteiten zoals de inmiddels niet meer weg te denken kinderboerderij. Er zijn lammetjes, kuikentjes, biggen, ezels, ganzen en nog veel meer. Kids kunnen paaseieren versieren, op de foto met de Paashaas, springen in de springkussens en racen op de Formule 1 baan. Jij komt toch ook? De meeste winkels zijn geopend, zodat je ook nog lekker kunt komen shoppen. De Paasmarkt is gratis toegankelijk op 2de Paasdag van 11u tot 17u. Gratis parkeren.



KINDER
OPVANG
PARKSTAD



Akerstraat 149
6466 HD Kerkrade



info@kinderopvangparkstad.nl
www.kinderopvangparkstad.nl



045-5426688



Kinder Opvang Parkstad

zij de paashaas, die de eieren op paaszondag voor hen verstopte. Zeer waarschijnlijk heeft de keuze voor dit dier ook zijn oorsprong in het heidendom, aangezien de haas al sinds de oudheid vanwege zijn vruchtbaarheid symbool stond voor het begin van de lente. Ook het Carnaval, Aswoensdag, de Vastentijd en Palmpasen zijn vanouds voorbereidingen voor de paasviering. Naast het christelijke aspect van Pasen wordt het paasfeest ook steeds meer een

kinderfeest. Dat Pasen steeds meer een kinderfeestje geworden is, is niet alleen terug te zien in de paashaas en het schilderen en zoeken van eieren, maar ook in het zingen van paasliedjes. Rond Pasen worden niet meer alleen christelijke paasliederen gezongen, maar ook vrolijke kinderliedjes met als thema Pasen.

Bron: IsGeschiedenis

PAAS BRUNCH

Bladerdeegtaartjes met ei en spek

Bereidingswijze

1. Vet de bakvorm in met boter of bakspray. Bekleed ieder vormpje met één plakje bladerdeeg. Leg het spek hier overheen en bak voor ongeveer 10 minuten op 180°C.

2. Splits de eieren en houdt de dooiers heel. Meng het eiwit met de geraspte kaas en breng op smaak met gemalen peper (extra zout is niet nodig ivm het zout uit het spek).



Ingrediënten 6 personen

6 vellen bladerdeeg
6 eieren
6 plakjes ontbijtspek
geraspte kaas
tuinkers of bieslook
versgemalen peper

3. Haal de bakvorm uit de oven en giet hier het eiwitmengsel in. Verdeel de dooiers over de muffinvormpjes en zet de bakvorm nogmaals 10 minuten in de oven.

4. Wanneer het eiwit gestold is en het bladerdeeg goudbruin is, zijn de hapjes klaar. Haal ze uit hun vormpjes en garneer met wat verse bieslook of tuinkers. Eet smakelijk!



Samen werkt

Onlangs verscheen er een artikel naar aanleiding van een onderzoek door studenten naar de aantrekkelijkheid van Limburg als vestigingsplaats. Ondanks dat de studenten unaniem aangaven positief verrast te zijn over wat onze provincie te bieden heeft, overwoog geen van hen zich na hun studie in het zuiden te vestigen. Werkgelegenheid, dynamiek en uitstraling werden genoemd als belangrijkste argumenten. Betekent dit dat Limburg een imago uitdaging heeft waar we niet zomaar vanaf komen?



Mijnschacht Oranje
Nassau IV - Heksenberg

Verbinden

Als modern ICT-bedrijf weten we wat het betekent om te verbinden met de regio en onze directe omgeving. Naast de technische onderbouwing, die zich wel laat raden, zetten wij ons actief in om diezelfde werkgelegenheid, dynamiek en uitstraling stap voor stap te helpen ontwikkelen. Dit doen we door met Limburgse ondernemers samen te werken aan lokale en internationale initiatieven. In bijzondere gevallen maken we digitale groeiprojecten mogelijk middels een stukje financiering, waardoor een intensieve samenwerking ontstaat. Door gezamenlijk succesvol te zijn creëren en behouden we uitdagende banen in onze eigen regio.

Uitstraling & ontwikkeling

Daarnaast dragen wij als organisatie bij aan culturele, maatschappelijke en sportieve initiatieven die de directe omgeving en de regio versterken. Zo zorgen we samen voor dynamiek, uitstraling en ontwikkeling in ons mooie leefgebied. Nog niet iedereen ziet in Parkstad wat wij zien, maar samen zetten we stukje bij beetje onze regio op de kaart!

Wil jij net als ons bijdragen aan een aantrekkelijk Limburg? Dan ben jij misschien wel die getalenteerde developer die met ons wil verbinden om zowel lokaal als globaal het verschil te maken. Kijk voor onze actuele vacatures op onze website: mabs40.com/vacatures.

LENTEN KAPSEL

zaterdag
11 april
(13.00 - 16.00 uur)
op de foto
met de
Paashaas!

'LOON'
SHOPPINGCENTERHEERLEN
WWW.HETLOON.NL



Problemen met uw bloedsomloop?

BEMER HELPT!

Microcirculatie kan omschreven worden als bloedsomloop door de haarvaten in het lichaam. De bloedsomloop voorziet het lichaam namelijk van voedingsstoffen en zuurstof. 74% van de bloedsomloop vindt plaats in de fijnste bloedvaten (microcirculatie). Daar voorzien bloedcellen weefsel en organen van voedingsstoffen en zuurstof en voeren ze tegelijkertijd afvalstoffen af.

De lichaamscellen zijn voor het uitvoeren van hun verschillende levensbelangrijke taken volledig aangewezen op dit aan- en afvoerproces. Het hart zorgt ervoor dat de bloedcellen door de bloedsomloop bewegen. Maar de bloedlichaampjes moeten een gebied van meer dan 120.000 kilometer voorzien van voedingsstoffen en bovendien schoonhouden. Het hart kan dit niet alleen en heeft hulp nodig: de kleine bloedvaten bewegen de bloedcellen voort door zelf een pompbeweging te maken (vasomotie) en ondersteunen zodoende de functie van het hart. Bovendien reguleren ze door hun beweging de bloedstroom zodanig, dat gebieden met een hogere behoefte aan energie een betere doorbloeding kennen dan gebieden die tijdelijk met wat minder toekunnen.

Oorzaken

Door veel stress, te weinig slaap, een eenzijdig dieet, ongezonde leefgewoontes, ziekten en het natuurlijke verouderingsproces worden de pompbewegingen van de fijne bloedvaten steeds langzamer. Dit scenario geldt voor de meeste mensen. Hierdoor zijn bloedcellen te lang onderweg en kunnen ze hun taken niet meer naar behoren uitvoeren. Wanneer weefsel

en organen te weinig voedingsstoffen en zuurstof krijgen gaan de lichamelijke en geestelijke functies op den duur achteruit met pijn, stemmingswisselingen en ziekten tot gevolg.

Oplossing

De fysische vasculaire therapie van BEMER kan dit proces binnen de natuurlijke grenzen tegengaan. Met behulp van elektromagnetische pulsen wordt de pompende beweging van de fijne bloedvaten gestimuleerd en wordt de bloedstroom in het betreffende gebied weer op een normaal niveau teruggebracht. De lichaamscellen hebben weer de beschikking over voedingsstoffen en zijn in staat hun taken uit te voeren. Bijvoorbeeld ziekten en pijn bestrijden, wonden dichten, energie ter beschikking stellen voor lichamelijke en geestelijke prestaties of het algemene welzijn herstellen. Spataderen, cellulitis en artrosepijn nemen snel af en blauwe plekken verdwijnen.

*“Een lange tijd werd ik 's nachts wakker van de kramp. Door het gebruik van de BEMER is dit enorm verminderd. En de cellulitis is inmiddels ook op zijn retour. Ik mag dan wel tot de oudere generatie behoren, maar ook nu hoeft men niet allerlei klachten zomaar te accepteren. **BEMER helpt echt**”, aldus mevrouw T. Ratering - van Zijl (80).*



**MEER INFO OP WWW.MICROCIRCULATION.TIPS.EN TOEPASSINGEN
IN DE SPORT OP WWW.ALOESPORT.INFO | TEL 06 250 78 555
INFO@MICROCIRCULATION.TIPS | VOLG ONS OP FACEBOOK**

PARKSTAD

leeft!

ADVERTORIAL

OLD POP

Schitter deze
zomer bij Sevagram.
Vakantiewerk
dat ertoe doet én
goed verdient.



**Rock your
Summer bij
Sevagram**

Werken bij Sevagram maakt je een rijker mens. Ja, je verdient goed, maar je bezorgt ook onze cliënten een onvergetelijke zomer. En we weten bijna zeker dat je deze zomer ook zelf niet snel zult vergeten. Onverwachte ontmoetingen met leuke, lieve en bijzondere mensen, mooie vriendschappen en je doet een enorme ervaring op.

Een leuke baan waarbij je lekker verdient en genoeg vrije tijd overhoudt.

Liever on stage of backstage? Vul zelf je vakantiebaan in: werkenbijsevagram.nl