



Terugblik inspiratiebijeenkomst ouderen als oplossing

Op 28 november organiseerden we samen met Movisie een inspiratiesessie over de waardevolle rol die ouderen spelen in onze samenleving. Samen met betrokken partners én inwoners gingen we in gesprek over hoe we deze kracht nóg beter kunnen benutten.

We mogen terugkijken op een interessante, leerzame en waardevolle bijeenkomst.

[Bekijk hier de aftermovie!](#)



healthyLIFE & Move4Vitality

Een programma van Vie

Ontdek de kracht van bewegen, voeding en positieve gezondheid!

HealthyLIFE is een programma dat mensen met overgewicht en een verhoogd risico op ziektes zoals diabetes en hart- en vaatziekten helpt gezonder te eten, meer te bewegen en zich beter te voelen. Het programma is gratis voor deelnemers, gefinancierd door gemeenten en zorgverzekeraars zonder eigen risico. Huisartsen en praktijkondersteuners kunnen doorverwijzen als deelnemers aan de voorwaarden voldoen. Voor extra ondersteuning is er de app Move4Vitality beschikbaar. HealthyLIFE biedt een laagdrempelige manier om de gezondheid van inwoners te verbeteren en chronische ziekten te voorkomen.

[Meer weten?](#)



Een dag voor onze vrijwilligers

Op 6 december organiseerden Vie - leven in beweging en Welzijnsgroep Parkstad Limburg een inspirerende bijeenkomst om onze vrijwilligers in het zonnetje te zetten.

Tijdens inspirerende gesprekken deelden we tips en ideeën om buurten sterker te maken. We spraken over thema's als eenzaamheid en verbinding en gaven vrijwilligers de tools om hun belangrijke werk nog beter te doen.

Met een warme sfeer, inspirerende inzichten en fijne ontmoetingen was het een geslaagde dag. Bedankt aan alle vrijwilligers die zich inzetten voor sterkere buurten – jullie maken het verschil!

[Bekijk hier de aftermovie!](#)



Flexiforum opent kookstudio met maatschappelijk doel

In het Flexiforum is een gloednieuwe kookstudio geopend. Deze nieuwe voorziening combineert de maatschappelijke opgaven van het Flexiforum en het Vie programma. Het Flexiforum is een gebouw dat bedoeld is als ontmoetings- en knooppunt in de wijk. Deze kookstudio zien we als mooie aanvulling om het bruisend gebouw nog completer te maken als het gaat om leven, leren en werken. De kookstudio wordt ook ingezet voor programma's van Vie zoals Krachtig Vitaal.

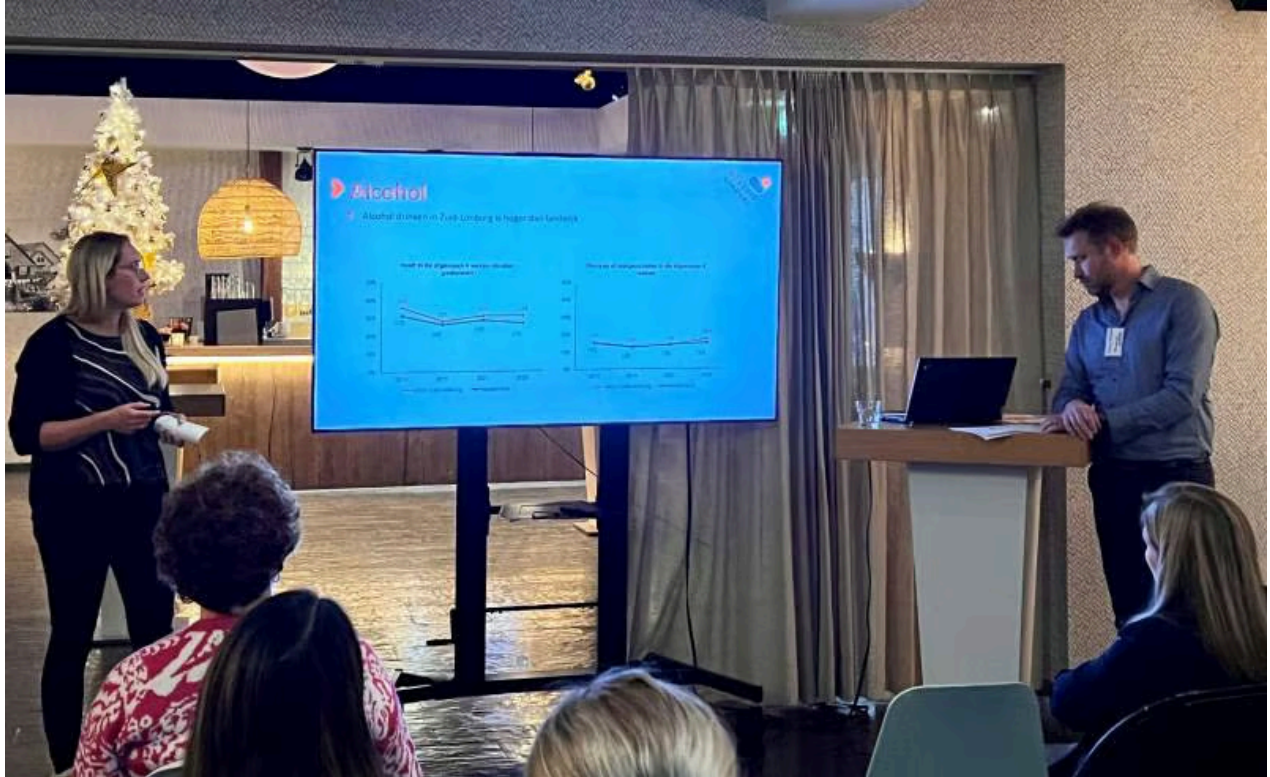


Terugblik bijeenkomst basisvaardigheden

Afgelopen maand bundelden Vie en het Maastricht UMC+ de krachten voor een inspirerende sessie over het bereiken van kwetsbare doelgroepen. Professionals en vrijwilligers uit diverse organisaties, zoals gemeenten, Movare, de Bibliotheek, het Expertisecentrum Sport en Bewegen, en GGD Zuid-Limburg, kwamen samen om kennis en ervaringen uit te wisselen.

Dr. Kathelijne Bessems van de Universiteit Maastricht nam ons mee in de vele factoren die van invloed zijn op fysieke en mentale gezondheid. Ze deelde praktijklessen uit de interventies 'Zin in Koken' en 'Goedkoop gezonde voeding', die zij mede heeft ontwikkeld. Vervolgens werd in interactieve sessies verkend hoe kwetsbare inwoners effectiever bereikt en gemotiveerd kunnen worden.

Een open en betrokken houding vormt de basis voor verbinding en verandering. Samen zetten we stappen om gezondheid en welzijn voor iedereen toegankelijk te maken.



Terugblik bijeenkomst eenzaamheid onder jeugd/jongeren

De bijeenkomst van 26 november belichtte de toenemende eenzaamheid onder jongeren en de sterke samenhang met mentale gezondheid. Femke Hamers (GGD Zuid-Limburg) presenteerde zorgwekkende cijfers, terwijl Dr. Maaïke Verhagen (Radboud Universiteit) de impact van eenzaamheid en het belang van sociale gezondheid toelichtte.

Inspirerende praktijkvoorbeelden lieten zien hoe mentale veerkracht en sociale verbondenheid versterkt kunnen worden. Met laagdrempelige ondersteuning, ervaringsdeskundigheid en focus op eigen regie werd duidelijk dat er effectieve manieren zijn om jongeren te helpen gezond op te groeien.



Krachtig vitaal

De gemeente Kerkrade, de bibliotheek Kerkrade en Impuls slaan de handen in één om inwoners te stimuleren om het beste uit hun zelf te halen. De programma's Vitaal Kerkrade en Empowerment zijn dit jaar samengepakt in één programma: 'Krachtig Vitaal'.

De bundeling van expertise van de bibliotheek, Impuls en gemeente stelt ons in staat om meer maatwerk te leveren aan de deelnemers, wat hun persoonlijke ontwikkeling ten goede komt. Alle activiteiten zijn gericht op het bevorderen van de vitaliteit en de ontwikkeling.

We willen alle deelnemers hartelijk feliciteren met het behalen van hun certificaat!



Fijne feestdagen en een gezond 2025

De feestdagen zijn een tijd om even stil te staan, te genieten van het moment en vooruit te kijken naar een nieuw jaar. Wij wensen iedereen een warme en ontspannen kerstperiode, en een 2025 vol gezondheid, energie en mooie momenten.

Fijne feestdagen!

Vie wordt mede mogelijk gemaakt door:



Rijksoverheid



Klik hier om uw informatie bij te werken
[Klik hier om een online kopie van deze e-mail te bekijken](#)
[Uitschrijven](#)

Vie
Hoofdingang
Vie Boulevard 21
6461 BD Kerkrade
Nederland