



Wil jij ook Fit én Vitaal aan de slag?

Het programma 'Fit en Vitaal' biedt inwoners in Kerkrade de kans om verschillende sporten uit te proberen. Een mooie manier om kennis te maken met een nieuwe sport, fit te worden én nieuwe mensen te ontmoeten.

Samen werken we aan een gezonder leven en zorgen we voor toegang tot sportactiviteiten in de buurt.

[Bekijk hier de video!](#)



Gezondheidsbeurs Parkstad, kom jij ook?

De volgende editie van Parkstad Gezondheidsbeurs vindt plaats op zaterdag 2 november 2024. Een vitaal dagje uit voor iedereen die actief bezig is met een gezonde levensstijl! Meer dan 100 standhouders informeren bezoekers op een interactieve manier over een breed aanbod aan diensten en producten op het gebied van gezondheid en zorg.

Waar? Parkstad Limburg Stadion, Kerkrade

Wanneer? Zaterdag 2 november 2024, van 10.00 tot 16.00 uur.

Neem contact op via onderstaande link en schrijf je in!

[Inschrijven kan hier!](#)



Save the date! Ouderen als oplossing in Kerkrade

Donderdag 28 november 2024 aanstaande organiseert de gemeente Kerkrade in samenwerking met Vie en MOVISIE een bijeenkomst waarin de rol van ouderen in de samenleving centraal staat. Nu de babyboomer generatie de komende jaren massaal met pensioen gaan, komt de 'ouder wordende samenleving' rap in zicht.

Nu al is meer dan 20 procent van de mensen ouder dan 65 jaar, in 2040 zal dat een kwart van de bevolking zijn. Zuid-Limburg loopt vooruit op deze trend. In Kerkrade is nu al 27,1 procent van de bevolking ouder dan 65 jaar, in Heerlen 24,3 procent.

In de media wordt dit vooral geframed als een 'probleem'. Maar is dat wel zo? Zijn al die ouderen niet ook een bron van rijkdom en goed samenleven? Zijn ouderen niet juist de oplossing voor veel maatschappelijke vraagstukken?

Vanuit de gedachte 'anders kijken, denken en doen' gaan we donderdag 28 november 2024 tijdens een inspiratiebijeenkomst in gesprek over een mindset-verandering naar 'ouderen als oplossing'. Lokale initiatieven dagen bestuurders en beleidsmakers uit.

[Bekijk hier de video!](#)



Kom jij ook naar de Monumentenmaand in Kerkrade?

September is Monumentenmaand in Kerkrade. Tot en met 30 september kun je op een leuke en eenvoudige manier Kerkrade ontdekken! Vele enthousiaste vrijwilligers en medewerkers van de bibliotheek, de Watermill Foundation, Abdij Rolduc, de Lambertuskerk, Schacht Nulland, de

Botanische Tuin Kerkrade en het IVN hebben samen met het gemeentearchief een gezellig en leerzaam programma gemaakt.

Dit jaar draait alles om routes, netwerken en verbindingen. Je blijft niet alleen in beweging, maar je doet ook iets goeds voor je fysieke én mentale gezondheid. Onderweg geniet je van de mooie plekken in Kerkrade en kom je van alles te weten!

[Meer informatie!](#)



Back to school: Broodtrommeltips

De zomervakantie is voorbij, de scholen zijn weer begonnen! 🎒✏️ Een nieuw schooljaar betekent nieuwe avonturen en natuurlijk ook het inpakken van gezonde lunchtrommels. Een vitale lunchtip voor een energieke schooldag: smeer volkoren brood met een laagje roomkaas, leg er wat plakjes komkommer en kipfilet op, en voeg een paar blaadjes sla toe. Vouw het brood dicht, en je hebt een simpele, maar voedzame sandwich die perfect is om mee naar school te nemen.

Vergeet niet een stuk fruit en een flesje water mee te nemen voor een complete en gezonde lunch!

Voor meer gezonde (lunch) gerechten, neem een kijkje op de website.

[Klik hier voor meer gerechten!](#)



Terugblik Zommersjpas

Wat hebben we een geweldige tijd gehad tijdens Zommersjpas! De zomerse dagen waren gevuld met plezier en avontuur voor de kinderen. Er was van alles te doen: van spannende speurtochten tot creatieve knutselworkshops, en van sportieve activiteiten tot gezellige spelletjesmiddagen. Elk kind kon iets vinden dat helemaal bij hem of haar paste. Het lachen, spelen, en ontdekken zorgde voor onvergetelijke momenten.

Voor meer sjpas in de vakanties, neem een kijkje op de socials!

[Klik hier voor meer sjpas!](#)



Bankjes 113 'Ik zie je'

In Kerkrade zijn op verschillende bankjes plaquettes geplaatst met de tekst: "Een goed gesprek begint met iemand écht zien". Deze bankjes, genaamd '1K Z1E J3' (ik zie je), maken deel uit van een campagne van 113 Zelfmoordpreventie. Het doel is om het makkelijker te maken om over zelfdoding te praten en om meer mensen bewust te maken van dit onderwerp.

Achter elke plaquette zit een bijzonder verhaal. Door de QR-code te scannen, kun je op de website van 113 Zelfmoordpreventie inspirerende verhalen lezen en tips krijgen over hoe je een gesprek kunt beginnen.

Er wordt nog steeds weinig over zelfdoding gepraat, terwijl een gesprek juist heel veel kan betekenen voor iemand. Deze bankjes bieden een plek waar mensen elkaar écht kunnen zien en helpen.

Het idee kwam van een inwoner van Kerkrade en werd gesteund door de gemeente. '1K Z1E J3' is een campagne van Stichting 113 Zelfmoordpreventie. Deze stichting zet zich in voor een land waarin niemand eenzaam en radeloos sterft door zelfdoding.



Zomerschool Kerkrade breidt uit met herfst- en winterschool!

Kinderen van 6 tot 12 jaar kunnen tijdens de herfstvakantie, en nu ook tijdens de tweedaagse wintereditie in de carnavalsvakantie, deelnemen aan de Zomerschool Kerkrade.

Onder leiding van Jean-Philippe Rieu, leerkrachten, gastdocenten en studenten van Zuyd Hogeschool, kunnen de kinderen genieten van een breed scala aan activiteiten zoals zingen, koken, sporten, dansen, fotograferen, mediteren, lezen en nog veel meer. Het motto van Zomerschool Kerkrade luidt dan ook: 'We zijn veel mooier dan we denken dat we zijn' en 'Gezond in alle opzichten'.

Blijf de website in de gaten houden voor updates over de zomerschool!

[Klik hier voor meer informatie!](#)



Nieuwe vitaliteitsruimte Gemeentewerf sportief geopend!

Recentelijk is de nieuwe vitaliteitsruimte op de Gemeentewerf op sportieve wijze geopend door de wethouders Tim Weijers (Personeel & Organisatie) en Alexander Geers (Openbare Ruimte).

Initiatiefnemers Pascal Moesker en Wilbert Sijben klopten onlangs bij Personeel & Organisatie aan voor een fitnessruimte op de locatie Hammolenweg, nadat intern aan medewerkers bij de Gemeentewerf gevraagd werd of er behoefte was aan een vitaliteitsruimte. "Uit navraag bleek behoefte aan een fitnessruimte bij onze werkplek", aldus Moesker.

"Deze bestuursperiode zetten we flinke stappen in ons vitaliteitsbeleid binnen Gemeente Kerkrade, omdat we belangrijk vinden dat je je goed voelt op je werk. Dat doen we met bijvoorbeeld vitaliteitsdagen, vitaliteitsweek, vitaliteitspremie en het Fietsplan", aldus wethouder Weijers. "Het verzoek om een fitnessruimte op het Gemeentewerf past naadloos in ons vitaliteitsbeleid".

Vie wordt mede mogelijk gemaakt door:



provincie limburg
gevestigd door de Provincie Limburg



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