



Leven in beweging

Georganiseerde sport: waarom blijft deelname bij volwassenen achter?

Inzichten uit onderzoek onder 30-50-jarigen in Kerkrade



Voor Vie Kerkrade voerde **Britt Merx** haar masteronderzoek uit binnen de opleiding *Health Education and Promotion* aan Maastricht University. Daarbij stond de vraag centraal: wat houdt volwassenen tussen de 30 en 50 jaar tegen om mee te doen aan georganiseerde sport, en wat kan hen juist motiveren?

De volledige resultaten van dit onderzoek met gedetailleerde aanbevelingen zullen op een later tijdstip gepubliceerd worden. Op dat moment zal er ook een White paper verschijnen. Uiteraard zullen we hier op dat moment in deze nieuwsbrief aandacht aan besteden. Voor nu delen we graag alvast de resultaten op hoofdlijnen.

Bekijk hier de [resultaten](#)!

De inzichten van Britt geven Vie waardevolle handvatten om het sport- en beweegaanbod beter af te stemmen op wat inwoners nodig hebben. Zo zetten we samen stappen richting een gezonder en actiever Kerkrade.

Vie? Dat ben jij!



Vie? Dat ben jij!

Iedereen in de gemeente draagt bewust of onbewust zijn of haar steentje bij aan Vie. Vie zit in veel dingen die je doet. Vaak doe je het al, zonder dat je het merkt. Ook jij draagt bij aan Vie! Met deze campagne laten we zien hoe inwoners van Kerkrade Vie laten zien in hun dagelijkse leven.

Een onderdeel van deze beweging is het vitaal ouder worden. Voor de senioren in Kerkrade houdt dat in dat zij veel bewegen, sociaal contact hebben en hun oude dag doorbrengen in een veilige omgeving. De Bridgeclub in Kerkrade sluit op meerdere manieren aan op Vie. We gingen daarvoor met voorzitter Betty in gesprek.

Bekijk het verhaal van Betty via vie-kerkrade.nl



Een nieuwe groep van **Krachtig Vitaal** is geslaagd!

Deelnemers van het programma '**Krachtig Vitaal**' hebben het traject met succes voltooid en ontvingen hun certificaat. Dit programma is specifiek ontwikkeld voor personen met een uitkering die hun gezondheid en persoonlijke ontwikkeling willen verbeteren.

Het programma wordt in samenwerking met de bibliotheek en Impuls aangeboden. Binnen dit traject krijgen de deelnemers de gelegenheid om hun talenten, dromen en toekomstige mogelijkheden te verkennen. De consultants van Werk & Inkomen evalueren de kwaliteiten en kansen van elke deelnemer individueel.

Wekelijks wordt er in de gymzaal van Flexiforum onder begeleiding van de coaches van The MoveFactory actief bewogen. Deze sport- en spelactiviteiten dragen niet alleen bij aan de fysieke conditie, maar bevorderen ook het zelfvertrouwen en de motivatie.

De volgende groep van het programma '**Krachtig Vitaal**' zal in september van start gaan.

Voor meer informatie neem een kijkje op vie-kerkrade.nl



We nodigen je uit voor de startbijeenkomst 'Ketenaanpak Valpreventie'

Vanaf oktober 2025 gaat de Ketenaanpak Valpreventie van start in de gemeente Kerkrade. Deze aanpak is specifiek gericht op thuiswonende 65-plussers met een verhoogd valrisico. Om de Ketenaanpak Valpreventie succesvol vorm te geven, is het belangrijk dat alle professionals die hier belang bij hebben goed geïnformeerd worden. Daarom organiseert The MoveFactory, in opdracht van Gemeente Kerkrade, op woensdag 1 oktober een startbijeenkomst voor professionals zoals fysiotherapeuten, POH'S, wijkmanagers, huisartsen en andere zorg- en welzijnsprofessionals.

Lees via onderstaande knop meer over deze bijeenkomst en meld je gratis aan.

Meld je aan via themovefactory.nl

Campagne 'We zijn zelf het medicijn' in Zuid-Limburg

Dementie is een ernstige hersenaandoening waarvoor nog geen genezing bestaat. De verwachting is dat het aantal mensen met dementie de komende jaren fors toeneemt. Dat een groot deel van de gevallen van dementie te voorkomen is met een bepaalde leefstijl is bij maar weinig mensen bekend. Proberen dementie te voorkomen is de beste optie die we hebben. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter het is. Het is nooit te vroeg of te laat.

Om daar meer bewustzijn over te creëren, is het Alzheimer Centrum Limburg (onderdeel van Universiteit Maastricht) in februari gestart met de campagne 'We zijn zelf het medicijn'. De campagne richt zich op inwoners van Zuid-Limburg tussen de 40 en 75 jaar en wil hen stimuleren gezonder te leven voor gezondere hersenen.

Deze campagne sluit perfect aan bij het vitaliteitsproject Vie – Leven in Beweging, waarin de gemeente samen met inwoners en maatschappelijke partners werkt aan gezondheid en vitaliteit. Daarnaast sluit de campagne naadloos aan bij de concrete stappen die in Kerkrade worden gezet om een dementievriendelijke gemeente te worden. Hierdoor kunnen mensen met dementie zo lang mogelijk actief blijven deelnemen aan de samenleving. Initiatieven zoals buurtschakels ondersteunen inwoners en bevorderen hun zelfredzaamheid.

De komende maanden is het campagneteam actief in meerdere Zuid-Limburgse gemeenten. Iedereen is van harte welkom om de activiteiten te bezoeken. Zo geven zij op 22 september een lezing over hoe je je hersenen gezond kunt houden in het Alzheimer Café in Eygelshoven. Het volledige overzicht van alle activiteiten vind je op de website van wezijnzelfhetmedicijn.nl. Wil je meer informatie of 'campagnevriend' worden?

Stuur dan een e-mail naar ndpi-np@maastrichtuniversity.nl



Vie wordt mede mogelijk gemaakt door:



[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

