



## Roda Run, een sportief feest voor jong en oud

De Roda Run rondom het oude stadion van Roda JC, Kaalheide, was een groot succes! Het evenement trok deelnemers van alle leeftijden en niveaus, van doorgewinterde atleten tot enthousiaste wandelaars. De 5 km route zorgde voor veel plezier en sportieve prestaties. De sfeer was gezellig en iedereen genoot van de gezamenlijke inspanning en de mooie omgeving. Het was een dag vol energie, saamhorigheid en sportieve uitdagingen.

[Bekijk hier de aftermovie!](#)



## Ontdek deze nieuwe gezonde smaakmaker

Probeer ons nieuwe gezonde recept: zoetzure groente met gebakken pangasius en rijst! Dit gerecht zit boordevol voedingsstoffen! De pangasiusfilet levert eiwitten en omega-3 vetzuren, terwijl de mix van zoetzure groenten vitamine C, vitamine A en kalium biedt. Perfect voor een gezonde boost!

[Bekijk hier het recept!](#)



# Centering Zwangerschap, sterker naar een gezonde start

Centering Zwangerschap is een programma van Stichting Centering Nederland. Het combineert medische controles en informatie over zwangerschap, bevalling en de eerste babytijd in groepssessies. Acht tot twaalf zwangere vrouwen met dezelfde zwangerschapsduur volgen tien sessies van twee uur, begeleid door een verloskundige en een kraamhulp of jeugdverpleegkundige.

Dit programma verkleint de kans op vroeggeboorte en een laag geboortegewicht. Het helpt bij een gezonde leefstijl en mentale gezondheid. Deelnemers maken gezondere keuzes, stoppen vaker met roken en voelen zich zekerder over hun zwangerschap en moederschap. Het programma biedt ook steun, kennisuitwisseling en langdurige contacten tussen de vrouwen.

[Meer informatie op onze website!](#)



## Praat over de toekomst: Tips voor fit, zelfstandig en zorgzaam ouder worden

De helft van de mensen tussen 60 en 75 jaar praat over de toekomst! Hier wordt landelijk veel aandacht aan geschonken en bij Vie vinden we het belangrijk om hierover te blijven praten. Praat over hoe je fit wilt blijven, hoe je wilt wonen en wat je voor elkaar kunt doen als iemand zorg nodig heeft.

Vie helpt hier graag mee en geeft je een aantal tips om dit te doen!

**Tip 1:** Hoe blijf je fit? Uitdaging is goed voor lichaam en geest. Beweeg, eet gezond en doe wat je

leuk vindt. Kleine dagelijkse gewoontes maken al een groot verschil! Bij Vie vinden wij gezonde voeding erg belangrijk.

**Tip 2:** De ideale woonsituatie verschilt voor iedereen. De meeste mensen willen zelfstandig thuis blijven wonen, of dat nu in hun huidige woning is of in een andere die beter past. Denk nu alvast na over je toekomstige woonwensen voor een gerust gevoel later.

**Tip 3:** Veel mensen vragen liever niet om hulp, maar het is belangrijk om nu al te bespreken hoe je elkaar kunt helpen als iemand hulp of zorg nodig heeft. Zo ben je voorbereid en weet iedereen wat te verwachten. Anderen helpen geeft een goed gevoel. Voor wie kun jij klaarstaan?

Wil je meer weten over Vitaal ouder worden bekijk dan onze programma's

[Klik hier voor onze programma's](#)



## Doe jij mee aan de Roda JC Wijktoer?

In wijken in de regio Parkstad en omgeving bieden we wekelijks gratis voetbalactiviteiten aan. Deze activiteiten richten zich op de jeugd van 8 tot en met 12 jaar. We willen kinderen meer laten bewegen, in contact brengen met elkaar en laten ervaren wat een gezonde levensstijl betekent. De activiteiten staan onder leiding van Roda JC-trainers. Elke locatie waar de Roda JC Wijktoer is wordt regelmatig bezocht door spelers van Roda JC. Door deel te nemen aan de Roda JC Wijktoer spaar je meteen voor twee gratis wedstrijd tickets. Wil jij ook meedoen? Vul snel het aanmeldformulier in!

[Meld je aan!](#)

Van  
12 juli t/m  
14 aug.

# De leukste zommer met Sjpas!

## De leukste zomer met sjpas!

De zomervakantie komt eraan en we hebben deze vakantie volgepland met leuke activiteiten voor alle kinderen uit Kerkrade!

Van 12 juli t/m 14 augustus 2024 kun je meedoen aan deze activiteiten. Mis het niet, meld je aan en doe mee!

De zomer Sjpas wordt georganiseerd in samenwerking met: Roda JC Kerkrade, Gezond in Mijn Streek, Iedereen Kan Sporten Zuid-Limburg, Vie, Vrije Akademie Parkstad, JOGG, Impuls, Beleef Kerkrade, SMK muziek & dans, HuB Kerkrade, The MoveFactory, Radar en Flow Kinderopvang.

[Meer informatie!](#)

Vie wordt mede mogelijk gemaakt door:



provincie limburg  
geubeld 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