

Welke thema's staan er bij jullie op de vitaliteitskalender?

Hieronder vind je een aantal ideeën voor initiatieven om op te zetten. Sommige zijn landelijke programma's waar je direct bij kunt aansluiten. En onthoud: alles wat je aandacht geeft, groeit.

JANUARI

Dry January
Blue monday

FEBRUARI

Valentijnsdag
Doe-vriendelijk dag

MAART

Nationale Complimentendag
Dag van de slaap (zomertijd)
Week van de vrijwilliger
Week van het geld

APRIL

Humor
Wereld Gezondheidsdag
Gezonde kantine

MEI

Fiets naar je werkdag
Wereld niet rokendag

JUNI

Wereld Milieudag
Week (geen) suiker challenge
Plezier in je werk

JULI

Fit op vakantie
Passie/ bezinning

AUGUSTUS

Dag van de ontspanning
Reflectie 2^e half jaar

SEPTEMBER

September
Week van de loopbaan
Nationale Vitaliteitsweek
Nationale sportdag

OKTOBER

Stoptober
Week van de Veiligheid
Week van het werkgeluk
Nationale groente en fruit dag

NOVEMBER

Dag van de Mantelzorg
Week van de werkstress
E-mailloze Vrijdag

DECEMBER

Nationale vrijwilligersdag
Reflectie (trots en voornemen)
Verbinding