|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Contentkalender Gezond Leven in Drenthe, periode 1: Een Frisse Start (deel 1)** | | | |
| **Datum** | **Thema** | **Tekst** | **Afbeelding** |
| **Week 1**  29 dec | Een Frisse Start – gezond leven | Wij wensen jou een gezond en gelukkig 2026 🎉. Een nieuw jaar, een nieuw begin! Een goed moment om even stil te staan bij je gezondheid. Want wat je aandacht geeft groeit. Kleine stappen tellen ook. #gezondlevenindrenthe #gelukkignieuwjaar #eenfrissestart | Afbeelding:  Bericht 1 |
| Extra bericht | Een Frisse Start | Een nieuw jaar, een nieuw begin. Kijk je uit naar wat komt of vind je het afscheid moeilijk? Soms heb je er zin in en soms ontkom je er niet aan. Ook dan kun je er maar beter het beste van maken. Want herken je dat? Eenmaal fris en uitgerust ziet de wereld er vaak weer beter uit. En kun je je misschien zelfs wel verheugen op wat komt. Hoe maak jij een frisse start? #gezondlevenindrenthe #frissestart | Afbeelding: Extra bericht week 1 |
| **Week 2**  5 jan | Een Frisse Start – slaap | Nog even opblijven om een serie uit te kijken. Overkomt jou dit ook wel eens? Als je je nachtrust wilt verbeteren is het handig om op een vaste tijd naar bed te gaan en op te staan. Hoe verleidelijk opblijven ook is. Voor meer adviezen om je slaap te verbeteren kun je de SlaapCheck doen op de website van de Hersenstichting: [Doe de SlaapCheck - Hersenstichting](https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/handige-tools/slaapcheck/) #gezondlevenindrenthe #frissestart #slaaplekker | Afbeelding:  Bericht 2 |
| Extra bericht | Een Frisse Start - IkPas | Wat ga jij doen om 2026 fris te starten? Heb je goede voornemens? Gaat jouw goede voornemen over minder alcohol drinken? Dan is Dry January (IkPas) iets voor jou. Samen met veel anderen drink je in januari geen alcohol. Zo heb je een frisse start van het nieuwe jaar! Lees meer op de website: <https://ikpas.nl/> #gezondlevenindrenthe #frissestart #ikpas #dryjanuary | Afbeelding:  Extra bericht week 2 |
| **Week 3**  12 jan | Een Frisse Start – bewegen | Heb jij jezelf een doel gesteld dit jaar? Je vergroot de kans om je doel te halen als je je doel op deelt in kleine stappen. Spreek bijv. met je zelf af om iedere dag even naar buiten te gaan. Of om ’s ochtends je waterfles een keer extra te vullen. Kleine stappen kunnen uiteindelijk leiden tot een grote verandering. Alle beetjes helpen! #gezondlevenindrenthe #frissestart | Afbeelding:  Bericht 3 |
| **Week 4**  19 jan | Een Frisse Start – Nationale voorleesdagen | Voorlezen is leuk! Of je nu voor het slapen gaan een mooi verhaal voorleest of overdag samen met je kind een prentenboek bekijkt, er worden herinneringen voor het leven gemaakt. Daarnaast heeft voorlezen een positief effect op woordenschat, spelling en tekstbegrip. Wat extra tips hoe je je kleintjes van 0 tot 6 jaar het beste kunt voorlezen? Bekijk deze website: [Hoe lees je voor? (boekstart.nl)](https://www.boekstart.nl/samen-lezen/hoe-lees-je-voor.html) #gezondlevenindrenthe #frissestart #nationalevoorleesdagen #voorlezen | Afbeelding:  Bericht 4 |
| **Week 5**  26 jan | Een Frisse Start - IkPas | Ben jij het nieuwe jaar gestart met tijdelijk geen alcohol drinken? Dan heb je vast al positieve effecten opgemerkt bij jezelf. Voel jij je fitter? Slaap je beter? Ben je iets afgevallen? Laat in de reacties weten wat jouw positieve ervaringen zijn. [Home - IkPas](https://ikpas.nl/) #gezondlevenindrenthe #frissestart #ikpas #dryjanuary | Afbeelding:  Bericht 5 |
| **Week 6**  2 feb | Een Frisse Start - bewegen | In de wintermaanden kan in beweging komen uitdagend zijn. Toch loont het om de buitenlucht op te zoeken. Maak bijvoorbeeld een klein ommetje, je zult merken dat het effect heeft. Ga je voor een langere wandeling? Dan zijn de Nationale Parken in Drenthe een goed idee! #gezondlevenindrenthe #frissestart #bewegen #nationaleparken | Afbeelding:  Bericht 6 |
| **Week 7**  9 feb | Een Frisse Start - IkPas | Deed je mee aan DryJanuary en ben je op zoek naar een nieuwe uitdaging? Of deed je afgelopen maand niet mee, maar wil je het binnenkort wel eens proberen? Bepaal zelf welk moment voor jou past. Op IkPas kun je elke maand meedoen aan een challenge. Kun je wel wat tips gebruiken? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief op IkPas: [Ikpas](https://ikpas.nl/). #gezondlevenindrenthe #frissestart | Afbeelding:  Bericht 7 |
| **Week 8**  16 feb | Een Frisse Start - meedoen | Het is alweer februari. Hoe begon jouw jaar? Tijd om even stil te staan. Hoe zorg jij voor aandacht voor jezelf? Kies je voor een warm bad, een boek of ga je de natuur in? #gezondlevenindrenthe #frissestart #nationaleparken | Afbeelding:  Bericht 8 |
| **Week 9**  23 feb | Een Frisse Start - Slaap | Uitgerust ziet de wereld er vaak beter uit. Voldoende slapen helpt daarbij. Herken je dat? Als je moeite hebt met in slaap vallen kan het helpen om een uur voordat je naar bed gaat niet meer op je telefoon of naar je tv te kijken. Ook voor kinderen en jongeren kan dit enorm helpen, lees meer: <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/slapen/> #gezondlevenindrenthe #frissestart #slaaplekker | Afbeelding:  Bericht 9 |