|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Contentkalender Gezond Leven in Drenthe, periode 3: Jij en je omgeving (deel 1)** | | | |
| **Datum** | **Thema** | **Tekst** | **Afbeelding** |
| Wk 36  1 sept. | Jij en je omgeving – algemeen | We kunnen van alles bereiken in ons leven, maar vaak doet het er pas toe als je van betekenis kunt zijn voor een ander. Ons leven krijgt kleur door de verbinding die wij ervaren met anderen. Voor sommigen is verbinden vanzelfsprekend. Anderen voelen zich soms of regelmatig eenzaam. Laten we de verbinding blijven zoeken met elkaar. #gezondlevenindrenthe #jijenjeomgeving | Afbeelding:  bericht 1 |
| Extra bericht | Jij en je omgeving - Stoptober | Stoppen met roken is niet alleen gezond en fijn voor jezelf; ook voor de mensen om je heen. Daar komt bij dat het hen ook motiveert om gezondere stappen te nemen. Rook je en wil je de uitdaging aangaan om een maand niet te roken? Schrijf je nu in voor Stoptober: [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl) #gezondlevenindrenthe #jijenjeomgeving | Afbeelding: bericht 2 |
| Wk 37  8 sept. | Jij en je omgeving – algemeen | Denk je er wel eens over na om bij een sport- of cultuurvereniging in jouw gemeente aan te sluiten? De meeste verenigingen starten in september weer op, een goed moment om contact te leggen. Ook leuk voor het ontmoeten van nieuwe mensen! #gezondlevenindrenthe #jijenjeomgeving | Afbeelding: bericht 3 |
| Wk 38  15 sep. | Jij en je omgeving- Nationale Sportweek  (start 19 sept.) | Vrijdag start de #nationalesportweek. Tijdens deze week kun je kennismaken met sporten en bewegen binnen jouw gemeente. Denk je na over een nieuwe sport? Dit is een kans om te ontdekken wat bij je past. Kijk op de website van jouw gemeente of Sport Drenthe om het aanbod te vinden. #gezondlevenindrenthe #jijenjeomgeving #goforit | Afbeelding: bericht 4 |
| Wk 39  22 sep. | Jij en je omgeving – Nationale Burendag  [27 sept.] | Goede contacten in je buurt kunnen enorm waardevol zijn. Een spontaan gesprek, elkaar helpen met de kinderen of een bordje eten langsbrengen. Het geeft ons een gevoel van verbondenheid. Is er iemand in jouw buurt die nog wat hulp kan gebruiken? #nationaleburendag #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 5 |
| Extra bericht | Jij en je omgeving – Week tegen Eenzaamheid  (start 25 sept.) | Iedereen kan een periode hebben waarin je je eenzaam voelt. Een klein gebaar kan het verschil maken. Heb je een familielid, vriend of buur die dit ervaart? Er is altijd wel iets dat iemand leuk vindt om te doen, samen met jou of met anderen. Aandacht en een steuntje in de rug kan veel betekenen. #weektegeneenzaamheid #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 6 |
| Extra bericht | Jij en je omgeving – Week tegen Eenzaamheid  (start 25 sept.) | Eenzaamheid gaat niet alleen over alleen *zijn*. Je kunt je ook eenzaam voelen omdat je het gevoel hebt dat je er niet bij hoort. Een wandeling in de natuur kan veel doen. Vraag eens iemand mee. Geen haast, gewoon samen buiten zijn en misschien durf je wel te delen hoe je je voelt. Wandeltip: de Nationale Parken van Drenthe. #gezondlevenindrenthe #jijenjeomgeving | Afbeelding: bericht 7 |
| Wk 40  29 sep. | Jij en je omgeving - valpreventie | Een val kan veel impact hebben. We kunnen ons eigen huis onder de loep nemen én onze hulp aanbieden bij mensen om ons heen. Zoals ouders, opa’s en oma’s en buren. Ga jij binnenkort op visite? Vraag eens of er iets is wat je kunt doen waardoor ze makkelijker kunnen bewegen in huis. Denk bijvoorbeeld aan genoeg licht om te kunnen zien waar je loopt. #valpreventieweek #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 8 |
|  | Extra bericht | Dit is een aanmoedigingsbericht voor alle Drenten die meedoen aan Stoptober 2025: hou vol, jij kunt het! 💪🏼 Doe jij zelf niet mee, maar heb jij iemand in je omgeving die meedoet? Stuur diegene een berichtje om te laten weten dat je trots bent. #stoptober #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 9 |
| Wk 41  6 okt. | Jij en je omgeving – geldzorgen | Ervaar jij geldzorgen? Weet dat iedereen dit kan overkomen. Probeer het bespreekbaar te maken zodat iemand met je mee kan denken. Je kunt anoniem en gratis bellen naar 0800-8115. Zie ook: [www.0800-8115.nl](http://www.0800-8115.nl). #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 10 |
|  | Extra bericht – Dag van de Mentale Gezondheid (10 okt.) | Veel mensen vinden het lastig om te praten over hun gevoelens. Begrijpelijk én toch is het goed om te proberen. Want als je praat over wat je bezig houdt:   * ga je je beter voelen, * verwerk je de problemen beter, * krijg je ondersteuning van je familie en vrienden, * voel je je sterker en neem je de leiding.   Heb je (even) niemand om mee te praten, dan staan de hulpverleners van [MIND Korrelatie](https://mindkorrelatie.nl/) voor je klaar.  #dagvandementalegezondheid #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 11 |
|  | Extra bericht – gericht op mentale gezondheid | Soms voel je je gespannen, somber of overprikkeld. Je mentaal weer wat beter voelen begint vaak met vertragen — en de natuur is daar een goed medicijn voor. Plan vandaag een momentje buiten, al is het maar tien minuten. En plan binnenkort een langere wandeling, bijvoorbeeld in één van de Drentse nationale parken #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 12 |
| Wk 42  13 okt. | Jij en je omgeving – Hartveilig Drenthe | Donderdag 16 oktober is de dag van de reanimatie. De inzet van burgerhulpverleners redt levens! Heb jij er wel eens over nagedacht? Bekijk hier waar je een cursus kunt volgen: [www.hartslag.nu/](http://www.hartslag.nu/). Sommige zorgverzekeraars vergoeden de cursus (deels). #dagvandereanimatie #drenthehartveilig #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 13 |
| Wk 43  20 okt. | Jij en je omgeving – wintertijd | Komend weekend wordt de klok een uur teruggezet. Heb jij soms moeite met deze overgang? Houd regelmaat aan: blijf op dezelfde tijd uit bed gaan en op hetzelfde tijdstip naar bed gaan. Meer tips lees je op de website van de Hersenstichting:  [4 tips om je hersenen zo snel mogelijk te laten wennen aan de wintertijd - Nieuws - Hersenstichting](https://www.hersenstichting.nl/nieuws/4-tips-om-je-hersenen-zo-snel-mogelijk-te-laten-wennen-aan-de-wintertijd/) #jijenjeomgeving #wintertijd #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 14 |
| Wk 44  27 okt. | Jij en je omgeving – Dag van de Mantelzorg | Het is binnenkort de Dag van de Mantelzorg. Het moment om onze onzichtbare helden in de schijnwerpers te zetten. Ontvang jij zorg of ken je iemand die voor een ander zorgt? Zet 10 november alvast in je agenda en zorg die dag voor een complimentje #dagvandemantelzorg #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 15 |