|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2025 Contentkalender Gezond Leven in Drenthe, periode 2: Lekker in je vel** | | | |
| **Datum** | **Thema** | **Tekst** | **Afbeelding** |
| Wk 27  30 juni | Lekker in je vel – algemeen | Bíjna zomervakantie. Het doel is van onze vakantie is (meestal) ontspannen en tijd doorbrengen met onze families en vrienden. Maar soms ligt vooraf stress op de loer en dat kan de voorpret flink bederven. Je weet het vast, maar uitgerust krijg je meer voor elkaar. Ga op tijd naar bed als je moe bent, morgen weer een dag! #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 1 |
| Extra bericht | Gehoor-bescherming | Het festivalseizoen is begonnen! Ga jij binnenkort naar een concert of festival? Leuk! 💃🏻. Sta je graag vooraan? Zorg dan dat je wat afstand van de geluidsboxen hebt. En beschermende oordoppen draagt. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 2 |
| Wk 28  7 juli | Lekker in je vel – algemeen | Heb je al pauze genomen vandaag? 💆🏼 Met weinig tijd helpt een mini-pauze ook. Adem eens drie keer bewust in- en uit. ‘Even doorknallen’ lijkt vaak een goede oplossing als we druk zijn, maar je bereikt doelen vaker als je voldoende rust neemt. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 3 |
| Wk 29  14 juli | Beweging | Lekker op fietse! 🚲De Drentse Fietsvierdaagse gaat deze week voor de 60e (!) keer van start. Goed bezig als jij meedoet en geniet ervan! Stap jij het hele jaar door graag op de fiets? Kijk dan op de [Op Fietse Kalender](https://www.opfietsekalender.nl/) voor de fietsevenementen in onze provincie 🚲. [Drentse Fiets4daagse | 4 Dagen heerlijk Fietsen in Drenthe](https://www.fiets4daagse.nl/) | Afbeelding:  Bericht 4 |
| Extra bericht | Zonbescherming | Genieten van de zon doet ons allemaal goed. Toch is het belangrijk om onszelf te beschermen tegen de zon. Want huidverbrandingen kunnen veel gevolgen hebben. Het ezelsbruggetje ‘weren, kleren, smeren’ kan je helpen met beschermen. Lees meer op de website van het Huidfonds: [Voorkom huidkanker](https://www.huidfonds.nl/voorkomhuidkanker). #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 5 |
| Wk 30  21 juli | Lekker in je vel – alcohol | Op zomerse avonden kan het zijn dat je sneller neigt naar een glas bier of wijn. Voordat je het doorhebt drink je dan over een langere periode opeens meer alcohol. Dit heeft invloed op hoe je slaapt en hoe (mentaal) fit je je voelt. Misschien lukt het je om vaker een alcoholhoudend drankje te kiezen. Zoals (bruiswater) met munt en citroen. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 6 |
| Extra bericht | Beweging  Voeg hier eigen website/ informatiepagina toe! | Zin om lekker in beweging te komen in de zomervakantie? 🎾De buurtsportcoaches bij jou in de buurt hebben genoeg leuke activiteiten in petto. Een overzicht vind je op de website van jouw gemeente\*. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 7 |
| Wk 31  28 juli | Lekker in je vel – algemeen | Soms zit je niet lekker in je vel en kun je daarin blijven hangen. In actie komen kan helpen. Bijvoorbeeld door een rondje te wandelen 🚶🏼‍♀️. Denk er niet langer over na, tel af van 5 naar 0 en spreek met jezelf af dat je dan in actie komt #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 8 |
| Extra bericht | Zonbescherming | Heerlijk dit zomerse weer! ☀️ Wist je dat veel mensen bij het insmeren van hun gezicht niet genoeg zonnebrandcrème gebruiken? Houd zeker een halve theelepel aan. Zorg dat je jezelf en anderen (bijv. kinderen) beschermt tegen huidverbranding, kijk ook op [Voorkom huidkanker](https://www.huidfonds.nl/voorkomhuidkanker). #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 9 |
| Wk 32  4 aug | Hitte | Zorg jij voor een ouder persoon? Houd een oogje in het zeil als het warm is. Ouderen voelen namelijk minder snel een dorstprikkel en voldoende drinken is belangrijk. Net als het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen, lees hier meer tips: [Waar let je op als mantelzorger van ouderen? | Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/mantelzorg-voor-ouderen/waar-let-je-op-als-mantelzorger-van-een-oudere-.aspx) #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 10 |
| Extra bericht | Beweging | Vind jij het belangrijk om iedere dag je stappen te halen? Als er sprake is van hitte, kun je het beste direct ’s ochtends vroeg op pad gaan of wat later op de avond. Zoek je nog een mooi wandeldoel? Wat dacht je van het Drenthepad: [Drenthepad (SP 6) | Een mooie wandeling door de provincie Drenthe - Wandelnet](https://www.wandelnet.nl/drenthepad?gad_source=1&gad_campaignid=168400604&gclid=CjwKCAjw6s7CBhACEiwAuHQcktsdyhqPmSJNh-Uc6bKXAUf8j9NNIKk9vI_toHC2OqBoYnOZdFHKjRoCjBQQAvD_BwE). #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 11 |
| Wk 33  11 aug | Gezond eten | Haal jij de barbecue ook graag tevoorschijn met mooi weer? Als je gaat barbecueën kun je eindeloos variëren. Denk aan verschillende groenten, allerlei vegetarisch lekkers, een stukje vlees of vis als je dat wilt en warm fruit als zoete afsluiter! Kijk voor meer tips op de website van het Voedingscentrum: [Verrassende recepten voor op de BBQ | Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/receptinspiratie/verrassende-bbq-recepten.aspx). #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 12 |
| Wk 34  18 aug | Ontspanning | Maak jij je snel druk om dingen? Realiseer je waar je invloed op hebt en waar niet. Je hebt invloed op je eigen grenzen, je keuzes, je mening en hoe je voor jezelf zorgt. Maar niet op: het verleden en verwachtingen en keuzes van anderen. Kortom: werk aan de dingen waar je wel invloed op hebt! #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 13 |
| Wk 35  25 aug | Stoppen met roken | Wil jij gezonder leven? In september kun je je inschrijven voor Stoptober 2025. Ga jij de uitdaging aan om tussen 1 en 28 oktober 28 dagen niet te roken? 🚭 Stoptober heeft al 600.000 mensen geholpen met stoppen. Iets voor jou? Bekijk de website eens: [Met Stoptober stop je 28 dagen met roken in oktober](https://stoptober.nl/) | Afbeelding: Bericht 14 |