|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Contentkalender Gezond Leven in Drenthe, periode 2: Lekker in je vel (deel 1)** | | | |
| **Datum** | **Thema** | **Tekst** | **Afbeelding** |
| Wk 19  5 mei | Lekker in je vel- algemeen | Lekker in je vel zitten: soms lijkt het vanzelf te gaan. Je zit in een flow en je geniet. Gelukkig maar, want iedereen heeft ook periodes waarin dat minder goed lukt. Weet dat het normaal is als je af en toe vastloopt. Praten met anderen kan helpen. | Afbeelding:  Bericht 1 |
| Extra bericht | Moederdag | Het is zondag Moederdag. Een dag om je moeder een extra knuffel te geven of een dag om stil te staan bij het gemis van je moeder. Wil je samen wat doen op deze dag? Trek samen de wandelschoenen aan of stap op de fiets. Een mooi gesprek volgt misschien wel. #Moederdag #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 2 |
| Wk 20  12 mei | Lekker in je vel – Fiets naar je werk dag | Hierbij een herinnering om je fietsbanden te controleren 🚲. Donderdag is het namelijk fiets-naar-je-werk dag! Zo begin je fris en energiek aan je dag. Werk je thuis? Maak dan een lekker ritje in de pauze 🚲. [Fiets naar je Werk Dag](https://www.fietsnaarjewerkdag.nl/) #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe #fietsnaarjewerkdag | Afbeelding:  Bericht 3 |
| Extra bericht | Lekker in je vel - stress | De eindexamens zijn gestart. Spanning voelen voor een examen is gezond. Het is niet alleen voor leerlingen een spannende periode, ook voor ouders. Hier kun je een test doen om te ontdekken hoeveel stress jij ervaart en lees je tips voor leerlingen én ouders: [Examenstress (wijzijnmind.nl)](https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/examenstress). #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 4 |
| Extra bericht  Plaatsen bij mooi weer! | Bescherming tegen de zon | Fijn he, de lente! We genieten graag van de zon. Maar door verbranding heb je meer kans op huidkanker. Bescherm jezelf goed door te weren, kleren, smeren! Lees meer: [Geniet van de zon, maar verbrand niet (kwf.nl)](https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/zonbescherming/tips#lentezon) #lekkerinjevel #zonvenant #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 5 |
| Wk 21  19 mei | Lekker in je vel – mentale gezondheid | Ben je vaak angstig of somber? Voel je je alleen? Heb je het gevoel niet goed genoeg te zijn of ervaar je veel stress? Dan ben je niet de enige. Toch praten we hier niet vaak over met anderen. Terwijl er een heleboel mensen zijn die weten hoe het voelt, en jou kunnen steunen. Kijk hier voor handige hulp en tips: [Home | Hey, het is oké (heyhetisoke.nl)](https://www.heyhetisoke.nl/). #EuropeanMentalHealthWeek #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 6 |
| Wk 21  19 mei | Extra bericht. 20 mei start de vierdaagse in Assen. | De komende maand wordt er op veel plekken in Drenthe de avondvierdaagse gelopen! 🚶🏼‍♀️Wandel jij mee met je kind(jes)? Succes, zing uit volle borst onderweg en geniet! 🥾 Het lijkt erop dat snoepen onbedoeld ook bij de avondvierdaagse is gaan horen. Als ouder kun je vooraf bedenken hoe je het wat gezonder kunt houden of maken. Zo kun je bijvoorbeeld water en snoepgroente meegeven in plaats van frisdrank of energiedrank en snoep. Alle beetjes helpen. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe #avond4daagse | Afbeelding:  Bericht 7 |
| Wk 22  26 mei | Lekker in je vel – stoppen met roken | Denk jij na over stoppen met roken? 31 mei is een mooie startdatum. Op deze dag staat #committoquit, oftewel: stoppen met volle inzet, centraal. Want als je echt wilt stoppen, is de kans groot dat het jou gaat lukken! 🚭 Op zoek naar ondersteuning in jouw gemeente? Zie: [Stoppen met roken - GGD Drenthe](https://ggddrenthe.nl/gezondheid/gezond-leven/stoppen-roken/)  #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe #wereldnietrokendag | Afbeelding:  Bericht 8 |
| Wk 23  2 juni | Week van de Mentale Gezondheid | Bericht volgt. | Afbeelding:  Bericht 9 |
| Wk 24  9 juni | Lekker in je vel – Suiker challenge | Iedere dag krijgen we veel suiker binnen. Vaak gebeurt dit zonder dat we het doorhebben. Zin in een uitdaging? Maandag 16 juni start de Nationale Suikerchallenge. Dat betekent zeven dagen letten op je suikerinname. Je zult merken dat je meer energie overhoudt. Schrijf je in: [Doe mee met de Nationale Suiker Challenge (diabetesfonds.nl)](https://formulieren.diabetesfonds.nl/inschrijven-nationale-suiker-challenge?gclid=CjwKCAjwupGyBhBBEiwA0UcqaJ7OjdQ_tQFr-aRq4GF7kpevK5b9XVyJcs6nLbf21FlSqSk4CZOnWhoC1FAQAvD_BwE) #lekkerinjevel #nationalesuikerchallenge #diabetesfonds #lekkerinjevel #nationalesuikerchallenge #diabetesfonds | Afbeelding:  Bericht 10 |
| Extra bericht | Lekker in je vel – NIX18 | Deze week worden de examenuitslagen bekend gemaakt! Hopelijk mag bij jullie de vlag uit. Geeft je zoon of dochter een feest voor vrienden? Lees deze tips om het gezellig te houden [Tips voor een goed gesprek over alcohol met je kind - Helderopvoeden.nl](https://www.helderopvoeden.nl/hulp/tips-voor-ouders-2) #lekkerinjevel #NIX18 #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 11 |
| Extra bericht | Lekker in je vel - Vaderdag | Zondag is het Vaderdag! Een dag om samen wat leuks te doen of een dag om stil te staan bij de herinneringen die je hebt aan je vader. Wil je wat doen voor je vader? Met een ontbijtje of wat anders lekkers zit je altijd goed. Tips: [Gezond ontbijt | Recepten | Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/gezond-ontbijt-recepten.aspx) #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe #vaderdag | Afbeelding:  Bericht 12 |
| Extra bericht  11 juni | Lekker in je vel – buiten spelen | Neem je kinderen mee naar buiten vanmiddag, het is namelijk nationale buitenspeeldag! Ga ervoor: hutten bouwen, rennen, klauteren en verstoppen. ⛹🏽 Meer weten? Kijk de website van Jantje Beton: [Home - Jantje Beton - Speelbeweging](https://www.speelbeweging.nl/)  #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe #buitenspeeldag | Afbeelding:  Bericht 13 |
| Wk 25  16 juni | Lekker in je vel – | Wil jij gezondere eetpatronen voor jou en je gezin? Denk samen eens na over welke eetwissel jullie kunnen maken. Kies bijvoorbeeld voor water met vers fruit in plaats van appelsap. Meer tips vind je op de website van het Voedingscentrum: [Eetwissel | Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eetwissel.aspx) #lekkerinjevel #weekvoordegezondejeugd | Afbeelding:  Bericht 14 |
| Extra bericht  Plaatsen bij mooi weer! | Zon-bescherming | Lekker he, die zon! Vergeet niet jezelf te beschermen tegen verbranding door de zon. Er zijn nogal wat feiten en fabels als het gaat over zonnebrandcrème. Word je bijvoorbeeld bruin als je factor 50 smeert? En hoelang kun je zonnebrandcrème bewaren? Weet jij hoe het zit? Bekijk de veelgestelde vragen en antwoorden op de website van het KWF: [Feiten en fabels over zonbescherming](https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen/zonbescherming/feiten-en-fabels-over-zonbescherming). #lekkerinjevel #zonvenant #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 15 |
| Wk 26  23 juni | Lekker in je vel – mentale gezondheid | Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Niet alleen als je batterij bijna leeg is; ook als je je goed voelt. Dit zijn een aantal tips:   * Doe één taak tegelijk * Haal 10 keer diep adem * Ga naar buiten voor een wandeling * Plan iets leuks in waar je naar uit kunt kijken   #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 16 |
| Wk 27  30 juni | Lekker in je vel – moestuin. | Heb jij een moestuin? Dan ben je nu misschien wel bezig met oogsten. Een mooi moment na wekenlang investeren om te genieten. Tip: spoel verse oogst voordat je het op tafel zet. Ook als het uit eigen (moes)tuin komt is dit belangrijk. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 17 |