|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Contentkalender Gezond Leven in Drenthe, periode 1: Een Frisse Start (deel 1)** | | | |
| **Datum** | **Thema** | **Tekst** | **Afbeelding** |
| Wk 1  3 jan. | Een Frisse Start | Een gezond en gelukkig 2022 gewenst!  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? [www.ggddrenthe.nl/gezondlevenindrenthe](http://www.ggddrenthe.nl/gezondlevenindrenthe) #gezondlevenindrenthe #frissestart | Afbeelding: bericht 1 (Logo Een Frisse Start) + URL naar nieuwsbericht uit toolkit op eigen website of GGD Drenthe pagina. |
| Extra bericht week 1 | Een Frisse Start - IkPas | Wat ga jij doen om 2022 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 | Afbeelding: bericht 2 (IkPas) + URL naar website van IkPas |
| Wk 2  10 jan. | Een Frisse Start - bewegen | In de wintermaanden kan het lastig zijn om in beweging te komen. Herken je dit? Het helpt om toch even de deur uit te gaan. Maak bijvoorbeeld een ommetje. Even in beweging en je hoofd leegmaken. Je zult merken dat het effect heeft. Ga je voor een langere wandeling? Kijk eens op de website van Staatsbosbeheer voor tips: <https://www.staatsbosbeheer.nl/natuurgebieden?provincie=drenthe> #gezondlevenindrenthe #frissestart #gratisbewegen | Afbeelding: bericht 3. (gratis bewegen) + URL naar Staatsbosbeheer |
| Wk 3  17 jan. | Een Frisse Start – slaap lekker | Nog even je favoriete serie uitkijken. Het is zo verleidelijk. 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. Zo geniet je in de ochtend van een frisse start. Lees meer tips op de website van de Hersenstichting: <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/slaap/> #gezondlevenindrenthe #frissestart #slaaplekker | Afbeelding: bericht 4.  (slaap lekker) + URL naar website Hersenstichting |
| Wk 4  24 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. <https://ikpas.nl/> #gezondlevenindrenthe #frissestart #ikpas | Afbeelding: bericht 5. (IkPas) + URL naar website  IkPas. |
| Wk 5  31 jan. | Een Frisse Start - IkPas | De IkPas campagne stopt deze week. Is het jou gelukt om een maand geen alcohol te drinken? Wat een frisse start van het jaar! Dat belooft veel goeds voor de rest van het jaar, succes! #ikpas <https://ikpas.nl/> #gezondlevenindrenthe #frissestart #ikpas | Afbeelding: bericht 6.  (IkPas) + URL naar website  IkPas. |
| Wk 6  7 feb. | Een Frisse Start - bewegen | Sport en bewegen zorgt voor een frisse blik. Juist in de wintermaanden is de buitenlucht een bron van nieuwe energie. Spreekt jou dit ook aan? Heb je tijd om nog even naar buiten te gaan? Wat dacht je van een ommetje, met de kinderen naar de speeltuin of misschien wel je hardloopschoenen aantrekken. Nog meer inspiratie? Kijk op de website van SportDrenthe: <https://sportdrenthe.nl/>  #gezondlevenindrenthe #frissestart #gratisbewegen | Afbeelding: bericht 7. (gratis bewegen) + link website SportDrenthe |
| Wk 7  14 feb. | Een Frisse Start - algemeen | 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? Kun je nog wat inspiratie gebruiken? Kijk dan op de website van Marketing Drenthe voor tips <https://www.marketingdrenthe.nl/> #gezondlevenindrenthe #frissestart | Afbeelding: bericht 8. (Logo Een Frisse Start) + URL naar Marketing Drenthe |
| Wk 8  21 feb. | Een Frisse Start – slaap lekker | Eenmaal uitgerust ziet de wereld er vaak wat 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. Zo filter je minder blauwe licht en val je makkelijker in slaap. Ook voor kinderen en jongeren kan dit enorm helpen, lees meer: <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/slapen/> #gezondlevenindrenthe #frissestart #slaaplekker | Afbeelding: bericht 9. ( slaap lekker) + URL naar JouwGGD |
| Wk 9  28 feb. | Een Frisse Start - IkPas | Heb je een gezondheidsdoel die je later dit jaar wilt behalen? Dan kan het je helpen om je alcoholgebruik op pauze te zetten. Je hoeft het niet alleen te doen, haak aan bij de 40-dagen challenge. Samen met anderen zet je dan vanaf (as)woensdag tot aan Pasen je alcoholgebruik op pauze. <https://ikpas.nl/> #gezondlevenindrenthe #frissestart #ikpas | Afbeelding: bericht 10 (IkPas) + URL naar IkPas. |