

Jaaroverzicht 'Gezond Leven in Drenthe'

Periode 1	Frisse start
Jan- april	<i>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?</i>
Focus thema's	voldoende slapen; pauze in alcoholgebruik; meer bewegen, water drinken.
Maand	Te verbinden campagnes en events
Januari	IkPas Nieuwjaarsbijeenkomsten Blue Monday
Februari	Gratis bewegen
Maart	Slaap Lekker Dag van de slaap (19 maart)
April	WereldGezondheidsdag (7 april) Konings spelen (rond 27april)
Periode 2	Lekker in je vel
Juni – aug	<i>Soms lijkt het vanzelf te gaan. Je zit in een flow en je geniet. Gelukkig maar, want iedereen kent ook de periodes waarin het niet lukt. Het kost dan moeite om je best te doen en je zit gewoon niet lekker in je vel. In beide situaties kun je investeren in jezelf. Want wat je aandacht geeft groeit. Dus al zit het tegen, zet je beste beentje voor. Je kunt het!</i>
Focus thema's	Gezond gewicht, gezond eten, bewegen, ontspannen
Maand	Te verbinden campagnes en events
Mei	Eetwissel
Juni	Diabetes challenge Week voor de gezonde jeugd
Juli	Op vakantie gaan/ vakantie in eigen huis NIX18
Augustus	Het ritme weer oppakken na de vakantie

Periode 3	Jij en je omgeving
Sept – dec	<i>We kunnen van alles bereiken in ons leven, maar vaak doet het er pas toe als je voor een ander van betekenis kunt zijn. Ons leven krijgt kleur door de verbinding die wij ervaren met anderen. Voor sommigen is die verbinding vanzelfsprekend. Maar als je de verbinding mist, je eenzaam voelt is dat soms verdrietig. Laten we oog houden voor elkaar!</i>
Focus thema's	Eenzaamheid, roken, samen gezond eten, hartveilig
Maand	Te verbinden campagnes en events
September	Nationale Sportweek Kraanwaterdag Hartveilig
Oktober	Week tegen de eenzaamheid (29 september – 6 oktober) Stoptober
November	Nationaal schoolontbijt Zien drinken doet drinken
December	Feestdagen