

De vitaliteitskalender is gebaseerd op de zes pijlers van positieve gezondheid. De dikgetrukte tekst bevat de activiteiten van de werkgroep vitaliteit.



Ik geniet van mijn leven

8 februari

Dag van het zelfvertrouwen

18 maart

Dag van de slaap

28 april

Veiligheid en Gezondheid op het werk

15 mei

Dag van het gezin

14 t/m 18 nov.

Week van de werkstress

Ik voel me vrolijk

17 januari

Blue Monday

31 januari

Dag van het Werkplezier in de Zorg

1 mei

Dag van de lach

30 oktober

Dag van de stilte

Ik voel me gezond fit

1 januari

Nieuwjaarsduik

4 maart

Obesitasdag

19 mei

Fiets naar je werkdag

15 september

Nationale sportweek/singelloop

16 september

Eet een appeldag

3 november

Dag tegen rugpijn

5 t/m 11 juni

Suikerchallenge

4 juli

4Daagse

Ik heb goed contact met andere mensen

17 februari

Doe Vriendelijk Dag

1 maart

Internationale complimentendag

16 april

Dag van de goede daad

19 april

Dag van het pesten

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

12 mei

Dag van de verpleging

13 september

Dag van het positief denken

31 oktober

Wereld bespaardag

November

Financieel Fit

Ik kan goed voor mezelf zorgen

Januari

Dry January/lkpas

10 februari

Warme truiendag

27 mei

Zonnebrandcrèmedag

April

Stappril: 10.000 stappen per dag

Oktober

Stoptober

VITALITEITS- 2023 KALENDER



Doorlopend wordt er ook leefstijlcoaching aangeboden. Geïnteresseerd? Meld je aan via de QR-code of mail vitaliteit@ggdru.nl voor meer informatie.

