

De vitaliteitskalender is gebaseerd op de zes pijlers van positieve gezondheid. We besteden aandacht aan de activiteiten die dikgedrukt zijn.



Ik geniet van mijn leven

- 17 maart** Internationale Dag van de Slaap
- 15 mei Dag van het Gezin
- 16 mei Fiets naar je Werkdag
- 1 juni** Internationale Buitenspeeldag

Ik voel me vrolijk

- 31 januari Dag van het werkplezier in de zorg
- 9 & 10 april Eid al-Fitr
- 5 mei Internationale Dag van de Lach
- 10 oktober** World Mental Health Day

Ik voel me gezond fit

- 4 april** Wandel naar je Werkdag
- 10 t/m 16 juni Nationale Suiker Challenge
- 20 t/m 29 september** Nationale Sportweek
- 3 november** Dag tegen Rugpijn

Ik heb goed contact met andere mensen

- 12 t/m 16 februari** Week van de Liefde
- 1 maart Internationale Complimentendag
- 15 mei Dag van het Gezin
- 1 juni Utrecht Pride
- 25 & 26 december Kerst

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

- 8 t/m 14 april** Week van de Overgang
- 12 mei** Dag van de Verpleging
- Juli** We zijn zelf het medicijn
- 1 juli Ketu Koti

Ik kan goed voor mezelf zorgen

- Januari** IkPas/Dry January
- 2 februari Warmetruidendag
- 3 maart World Hearing Day
- 12 t/m 17 maart Week van de Zorg en Welzijn
- Oktober** Stoptober

VITALITEITS- KALENDER 2024



Wil je meer informatie over vitaliteit? Check Portaal onder het kopje 'Vitaliteit' of scan de QR-code.

