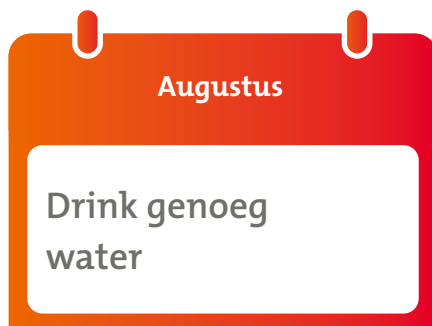
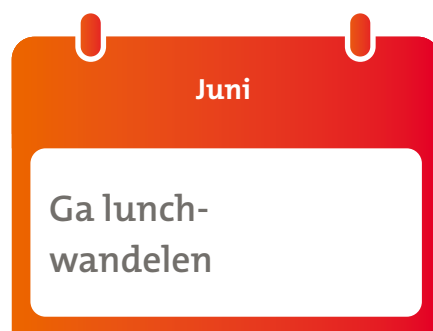


# Vitaliteitskalender



# Toelichting

## Januari — Start met sporten

Het nieuwe jaar is een goed moment om in beweging te komen. Stimuleer uw medewerkers om uit hun stoel te komen. Denk bijvoorbeeld aan het vormen van hardloopclubjes, of andere groepjes die gezamenlijk een sport kunnen beoefenen.

## Februari — Internationale RSI- dag

Jaarlijks is in februari de internationale RSI-dag (Repetitive Strain Injury). De term RSI is in Nederland ook bekend als KANS (klachten aan arm, nek of schouder). Vergroot de kennis over fysieke belasting bij uw medewerkers.

Daarnaast kunt u ze op verschillende manieren subtiel sturen om deze belasting te verminderen.

[Bekijk de tips voor gedragsverandering.](#)

## Maart — Gezonde voeding

Voeding is enorm belangrijk voor een gezonde leefstijl. Dat weten uw medewerkers vast en zeker ook. Toch liggen er verleidingen op de loer. Help uw medewerkers de gezonde keus te maken. Plaats bijvoorbeeld de gezonde keuzes duidelijk zichtbaar in het bedrijfsrestaurant, of zorg voor voorlichting over gezond eten op de werkvloer.

## April — Traploopweek

De nationale traploopweek bestaat niet meer, maar u kunt hem in uw eigen organisatie natuurlijk gewoon in leven houden. Besteed één week extra aandacht aan de positieve gevolgen van traplopen. Op deze manier zullen uw medewerkers ook na deze week vaker de trap pakken.

## Mei — Fiets naar je werk dag

In mei vindt de volgende Fiets naar je Werk dag plaats. Maak uw medewerkers hierop attent en stimuleer ze met de fiets naar het werk te komen.

## Juni — Ga lunchwandelen

Juni is een perfecte maand om uw medewerkers te stimuleren wat vaker naar buiten te gaan. Wandelen helpt uw medewerkers om even rust afstand te nemen van hun werkzaamheden. U kunt het ze gemakkelijk maken door alvast enkele routes uit te stippelen.

[Bekijk een voorbeeld van wandelroutekaartjes.](#)

## Juli — Ontspannen op vakantie

De laatste dagen voor een vakantie kunnen soms voor stress zorgen. Als werkgever kunt u hier aandacht aan besteden en medewerkers tips geven over hoe ze hun werk zo slim mogelijk kunnen afronden. Zodat ze ook echt ontspannen op vakantie kunnen.

## Augustus — Water drinken

Genoeg water drinken is altijd belangrijk, maar zeker in een warme maand als augustus. Daag u medewerkers uit om genoeg water te drinken. Houd bijvoorbeeld als team bij of iedereen genoeg water drinkt en deel tips met elkaar om genoeg water te drinken op een drukke dag.

## September — Vitaliteitsweek

Uw organisatie kan deelnemen aan de nationale vitaliteitsweek. De week focust zich op het stimuleren van het nemen van verantwoordelijkheid voor eigen vitaliteit. Gebruik deze week om extra aandacht te besteden aan vitaliteit.

[Ontdek meer over de nationale vitaliteitsweek.](#)

## Oktober — Stoptober

Stoptober is samen 28 dagen niet roken. Besteed aandacht aan het onderwerp en steun medewerkers om samen de uitdaging aan te gaan.

[Leer meer over stoptober.](#)

## November — Week van de werkstress

Werkstress is arbeidsrisico nummer 1. Grote kans dus dat werkstress in uw organisatie ook speelt. Besteed hier aandacht aan en stimuleer medewerkers om tips te delen om hier mee om te gaan.

## December — Goede voornemens maken

Stimuleer uw medewerkers om ook werkgerelateerde voornemens te maken voor het komende jaar. Link bijvoorbeeld medewerkers met een soortgelijk voornemen aan elkaar, zodat ze elkaar kunnen ondersteunen.

