

# VITALITEIT KALENDER

# 20 25

*Zet vitaliteit op  
de agenda!*



**FIT FUNDAMENTALS**  
*Wellbeing at Work*



## JANUARI

11: DANKJEWELDAG  
13: BUREAU OPRUIM DAG  
20: BLUE MONDAY  
24: DAG V/H ONDERWIJS  
30: DAG V/H WERKPLEZIER  
(ZORG)

## MAART

01: NAT. COMPLIMENTENDAG  
01: WEEK V/D VRIJWILLIGER  
08: INTERN. VROUWENDAG  
14: DAG V/D SLAAP  
16: DAG V/D THUISWERKER  
20: DAG V/H GELUK

## MEI

06: WEEK VD POSITIEVE  
GEZONDHEID  
10: NAT. OFFLINE DAG  
15: FIETS-NAAR-WERK DAG  
20: INTL. HR DAG  
31: WERELD NIET ROKEN DAG

## JULI

01: DAG V/D HOUDING  
05: DAG V/D SAMENWERKING  
15: WERELD JONGE TALENTEN  
DAG

## SEPTEMBER

02: DUURZAME DINSDAG  
13: DAG VH POSITIEF DENKEN  
15: WEEK V/D LOOPBAAN  
22: NAT. VITALITEITSWEEK  
22: WEEK VH WERKGELUK

## NOVEMBER

03: DAG TEGEN DE RUGPIJN  
10: WEEK V RESPECT  
10: WEEK VD WERKSTRESS  
10: DAG V/D MANTELZORG  
11: STERK IN JE WERKWEEK

## FEBRUARI

04: DAG VD FITTE MEDEWERKER  
08: DAG /VH ZELFVERTROUWEN  
17: DOE VRIENDELIJK DAG  
28: INTL. RSI DAG

## APRIL

03: WANDELTIJDENSWERKDAG  
06: INTL. SPORTDAG  
07: WERELD GEZONDHEIDSDAG  
08: WEEK V/D OVERGANG  
17: DAG V/D MEDEWERKER  
18: DAG V/D PREVENTIE  
28: WERELDDAG VEILIGHEID EN  
GEZONDHEID OP WERK

## JUNI

01: WEEK V/D OUDER  
02: WEEK V/D MENTALE  
GEZONDHEID  
09: NAT. SUIKER CHALLENGE  
12: OUTDOOR OFFICE DAY  
23: WERELD WELLBEING WEEK

## AUGUSTUS

13: LINKSHANDIGENDAG  
15: NATIONALE RELAX DAG

## OKTOBER

01: STOPTOBER  
01: DIVERSITEITS DAG  
10: MENTAL HEALTH DAY  
10: NAT. GROENTE & FRUIT DAG  
18: WERELD MENOPAUIZE DAG

## DECEMBER

07: INTL VRIJWILLIGERSDAG  
12: DAG VAN DE  
VRACHTWAGENCHAUFFER  
25: KERSTMIS

*Klik, Scan of Draai om voor passende ideeën!*



## *Ideeën voor Vitaliteitsmomenten*

### HEALTH CAFÉ

Breng Health Checks en Actieve Challenges op een laagdrempelige, frisse manier naar de werkplek

### VITALITEIT CHECKS

Biedt uitgebreide Mentale & Fysieke Checks - Persoonlijk en vertrouwelijk, bij jullie op locatie

### WORKSHOPS

Versterk de kennis rond welzijn door interactieve Teamsessies met praktische tips

### TEAM WORKOUTS

Stimuleer beweging en teamgevoel met inclusieve, uitdagende Workouts op elke locatie



## *Meer ideeën? Check de Aanbevolen Partners*



*Het platform voor  
Duurzame Inzetbaarheid*

De  Verzuimdokter

*De grootste Verzuimcommunity  
van Nederland*

**Quan.**

*Wellbeing Analytics  
Software*



**NewU**

*#1 Platform voor  
Gezonde Gewoonten*



**FIT FUNDAMENTALS**  
*Wellbeing at Work*



*Positieve bijdrage leveren met je team?  
Steun stichting Jarige Job, net als wij!*



**IEDER KIND VERDIENT EEN VERJAARDAG!**

[WWW.STICHTINGJARIGEJOB.NL](http://WWW.STICHTINGJARIGEJOB.NL)