|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2024 Contentkalender Gezond Leven in Drenthe, periode 3: Jij en je omgeving (deel 2) | | | |
|  | **Thema** | **Tekst** | **Afbeelding** |
| Wk 45  4 nov. | Jij en je omgeving –  Dag van de Mantelzorg op 10 november | Mantelzorgers zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur. Vaak vinden ze de zorg vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Ontvang je zorg of ben je mantelzorger? Of ken je iemand die voor een ander zorgt? Geef diegene (of jezelf) eens een extra compliment👍🏼 #dagvandemantelzorg #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 1 |
| Wk 46  11 nov. | Jij en je omgeving – Nationaal Schoolontbijt (11 – 15 november) | We worden blij van met elkaar aan tafel onze maaltijden nuttigen. Start de dag daarom met samen ontbijten. Ga voor een voedzaam ontbijt. Voor jezelf én je kinderen. Dat geeft ze de energie om een dag lang te leren, sporten en spelen! Kijk voor tips op de website van het Voedingscentrum: [Wat geef ik mijn kind voor ontbijt, lunch en broodbeleg? (4 t/m 13 jaar) | Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-12/wat-geef-ik-mijn-kind-bij-ontbijt-en-lunch-4-13-jaar-.aspx#:~:text=Volkorenbrood%20en%20bruinbrood%20zijn%20de,melk%20en%20fruit%20voor%20erbij.) #nationaalschoolontbijt #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 2 |
| Wk 47  18 nov. | Jij en je omgeving – algemeen | In de herfst spreken we soms minder snel spontaan af 🍁. Maar spontaan een vriend(in) of familielid opbellen die je al een tijdje niet gesproken hebt, kan natuurlijk altijd. Zet een kopje thee en bel eens iemand op. Je zult merken dat je je na afloop blijer voelt. #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 3 |
| Wk 48  25 nov. | Jij en je omgeving – Zien Drinken Doet Drinken | Weet je dat jij het grote voorbeeld bent voor je kind(eren)? Door geen alcohol te drinken in het bijzijn van kinderen en jongeren verklein je de kans dat ze (jong) starten met drinken. En: hoe later jongeren gaan drinken, des te beter. 🍷 #ziendrinkendoetdrinken #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: bericht 4 |
| Wk 48  25 nov. | Jij en je omgeving – extra bericht – Orange the World | Mekaar halfstaon (elkaar steunen), dat is wat je wilt als iemand jou vertelt over zijn of haar ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Maar dat kan best spannend zijn. In de boekjes Mekaar Halfstaon lees je tips wat je het beste kunt zeggen tegen iemand die een nare gebeurtenis heeft meegemaakt: [‘Mekaar halfstoan’ - GGD Drenthe](https://ggddrenthe.nl/csg/mekaar-halfstoan/) #orangetheworld #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 5 |
| Wk 49  2 dec. | Jij en je omgeving – gezond eten | Vier jij Sinterklaas komend weekend? Tip: serveer een variatie aan lekkers in kleine bakjes. Zoals bakjes met pepernoten, mandarijnpartjes, snoepgoed, wortels en stukjes paprika. Maak er een sfeervol geheel van! Fijne avond! #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe #sinterklaas | Afbeelding:  Bericht 6 |
| Wk 50  9 dec. | Jij en je omgeving - verbinding | Tijdens de decembermaand staan we vaker even stil bij elkaars aanwezigheid. De kerstsfeer brengt liefde, maar soms ook extra lading mee. Hoe mooi is het om iets voor elkaar te doen? Een aantal tips:   * Doe mee aan een kerstkaartenactie en stuur een handgeschreven kaart aan iemand * Maak een praatje bij de bushalte * Help een ouder iemand bij het inpakken van de boodschappen in de supermarkt   #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 7 |
| Wk  51  16 dec. | Jij en je omgeving – budget en gezond eten | Ben je al bezig met het kerstmenu? Weet dat je ook met een kleiner budget een lekkere én gezonde maaltijd 🍝 op tafel kunt zetten met de kerstdagen. Het Voedingscentrum deelt recepten en tips: [15 budgetrecepten onder €1,50 | Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/budget/goedkope-recepten.aspx). #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe #voedingscentrum | Afbeelding:  Bericht 8 |
| Wk 52  23 dec. | Jij en je omgeving – eenzaamheid | Tijdens de feestdagen ligt de nadruk op samenzijn en het familiegevoel. Wat als je je eigenlijk best alleen voelt? Weet dat je niet de enige bent. Veel mensen ervaren deze dagen gevoelens van somberheid, eenzaamheid en/of gemis. Probeer met iemand te delen hoe je je voelt en zorg goed voor jezelf. Zo helpt het om in beweging te blijven. Elke dag een klein ommetje is al voldoende. #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 9 |
| Wk 1  30 dec. | Jij en je omgeving – Dry January | Een frisse start maken in 2025? Doe dan mee met Dry January 2025. Stop een maand met alcohol drinken en ervaar wat er gebeurt als je je gewoontegedrag doorbreekt. Schrijf je in via 👉 [ikpas.nl](https://ikpas.nl/) om de uitdaging aan te gaan. #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe #ikpas #dryjanuary | Afbeelding:  Bericht 10 |
| Extra bericht | Jij en je omgeving – nieuwe gewoontes | Heb je jezelf nieuwe gezonde gewoontes aangeleerd in 2024 die je meeneemt het nieuwe jaar in? Wees trots op jezelf, iedere stap is er één. Goede jaarwisseling gewenst en op naar een frisse start in 2025! #jijenjeomgeving #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 11 |