



gezondeboel

# Inhaakkalender





# Januari

M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

2024

## Highlights van deze maand

- 01 | **Dry January** · Alcohol onder controle
- 15 | **Blue Monday** · Somberheid
- 24 | **Internationale dag van het onderwijs** · Strategie om te leren



# Februari

M	D	W	D	V	Z	Z
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

## Highlights van deze maand

- 11 | Maak vrienden dag · Eenzaamheid
- 14 | Valentijnsdag · Zelfcompassie
- 28 | Internationale RSI dag · RSI preventie

2024



# Maart

M	D	W	D	V	Z	Z
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024

## Highlights van deze maand

- 10 | International Day of Awesomeness · Zelfcompassie
- 11 | Week van het geld · Omgaan met geld
- 15 | World sleep day · Lekker slapen



# April

M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

2024

## Highlights van deze maand

- 02 | Wereld autisme dag · Overprikkeling
- 07 | Wereld gezondheidsdag · Kennis van gezondheid
- 19 | Landelijke dag tegen pesten · Opkomen voor jezelf



# Mei

M	D	W	D	V	Z	Z
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

2024

## Highlights van deze maand

- 01 | **Dag van de arbeid** · Loopbaancoaching
- 10 | **Nationale offline dag** · Minder social media
- 21 | **World Day for Cultural Diversity for Dialogue and Living in a different culture** Development



# Juni

M	D	W	D	V	Z	Z
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Highlights van deze maand

- 21 | Internationale yoga dag · Mindfulness
- 23 | Dag van overprikkeling · Overprikkeling
- 30 | World social media day ·  
Minder social media

2024



# Juli

M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

2024

## Highlights van deze maand

- 05 | **Dag van de workaholics** · Overspanning & burn-out
- 12 | **Dag van de eenvoud** · Balans
- 30 | **Internationale dag van de Vriendschap** · Eenzaamheid





# Augustus

M	D	W	D	V	Z	Z
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	28	30	31	1

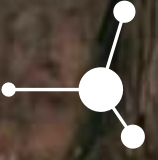
## Highlights van deze maand

15 | Relaxation day · Ontspanning

26 | Begin nieuwe studiejaar ·

Gefocust te werk

2024



# September

M	D	W	D	V	Z	Z
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

2024

## Highlights van deze maand

16 | Nationale Vitaliteitsweek · Leefstijl





# Oktober

M	D	W	D	V	Z	Z
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2024

## Highlights van deze maand

- 01 | **Stoptober** · Stoppen met roken
- 04 | **World smile day** · Geluk
- 10 | **World mental health day** · Veerkracht
- 22 | **Internation CAPSLOCK day** ·  
Omgaan met emoties
- 31 | **World savings day** · Omgaan met geld



# November

M	D	W	D	V	Z	Z
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

2024

## Highlights van deze maand

- 13 | **World kindness day** · Zelfcompassie
- 25 | **Buy nothing day** · Omgaan met geld
- 28 | **Thanksgiving** · Dankbaarheid



# December

M	D	W	D	V	Z	Z
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

## Highlights van deze maand

- 21 | **Korste dag van het jaar** · Moodbooster voor de donker dagen
- 25 | **Kerst** · Communiceren
- 31 | **Oudjaarsdag** · Doelen stellen

2024