

LEEFSTIJLKALENDER

JANUARI
VOORNEMENS



FEBRUARI
SLAAP



MAART
GEZOND ETEN



APRIL
HYGIËNE



MEI
BEWEGEN



JUNI
DUURZAAM LEVEN



JULI
WEERBAARHEID



AUGUSTUS
ONTSPANNING



SEPTEMBER
ZINGEVING



OKTOBER
VERSLAVING



NOVEMBER
STRESS



DECEMBER
EENZAAMHEID



JANUARI - GOEDE VOORNEMENS

Je jaar starten met een goed voornemen is een mooi plan! Ga na wat jij kan doen om een nog betere en/ of mooiere versie van jezelf te worden.

TIP 1:

Schrijf je goede voornemens op in een boekje en hou ze bij

TIP 2:

Doe het **stap voor stap** en niet allemaal tegelijkertijd

TIP 3:

Bespreek het met anderen, zij kunnen je **helpen**

TIP 4:

Geef niet op, het is niet erg als het niet in één keer lukt

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



FEBRUARI - SLAAP

Slaap is voor iedereen belangrijk. In je slaap verwerk je je emoties van je dag. Ook krijg je weer energie, verlaag je je stress en herstellen je spieren/ cellen.

TIP 1:

Drink na 18:00 uur **geen koffie** meer

TIP 2:

Leg **1 uur** voordat je gaat slapen je **telefoon weg!**

TIP 3:

Lees **een boek** voordat je gaat slapen

TIP 4:

Slaap minimaal **8 uur** per dag

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



MAART – GEZOND ETEN

Goed zorgen voor je lichaam is erg belangrijk. Door gezond eten krijg je meer energie, heb je minder kans op diabetes, kanker en hart- en bloedvataziekten (beroerte of hartaanval).

TIP 1:

Eet minimaal **250 gram** groente per dag

TIP 2:

Kook **samen met anderen**, dit maakt het leuker

TIP 3:

Gebruik niet teveel **zout**, maximaal **6 gram** per dag

TIP 4:

Eet **2 porties fruit** per dag

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



APRIL - HYGIËNE

Hygiëne is een verzamelnaam voor alle handelingen die ervoor zorgen dat je zo min mogelijk in aanraking komt met ziekteverwekkers. Dit kan door persoonlijke hygiëne, maar ook door het schoonmaken van je leefomgeving.

TIP 1:

Poets **twee keer** per dag je **tanden**

TIP 2:

Maak niet alleen jezelf, maar ook je **huis** goed schoon

TIP 3:

Was je handen met water en zeep na elk **toiletbezoek**

TIP 4:

Bedek je mond en neus wanneer je **niest**

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



MEI - BEWEGEN

Bewegen is gezond. Als je genoeg beweegt is de kans op ziektes van hart of bloedvaten, diabetes, somberheid of dementie kleiner.

TIP 1:

Probeer minimaal **5000** stappen per dag te zetten

TIP 2:

Ga **lopend** of met de **fiets** naar je bestemming

TIP 3:

Neem de **trap** in plaats van de lift

TIP 4:

Ga **met anderen** lopen/ sporten

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



JUNI - DUURZAAM LEVEN

Zorg niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor de wereld!
Duurzamer leven is heel belangrijk om onze planeet te
beschermen voor klimaatverandering.

TIP 1:

Eet **1 keer** in de week
vegetarisch

TIP 2:

Ga vaker met de **bus of
de trein** in plaats van
de auto

TIP 3:

Koop je **kleding** af en
toe **tweedehands**

TIP 4:

Scheid je **afval** en
recycle

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



JULI - WEERBAARHEID

Als je mentaal weerbaar bent, betekent dit dat je het vermogen hebt om tegenslagen goed te verwerken.

TIP 1:

Zeg 'stop' tegen **piekeren**. Meestal kan je niets veranderen

TIP 2:

Kom uit de **slachtofferrol**

TIP 3:

Bedenk: het hoeft **niet altijd** zo te blijven

TIP 4:

Bij problemen ga je meteen **praktisch** aan de slag

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



AUGUSTUS - ONTSPANNING

Leren ontspannen is een kunst. Ben je de hele dag druk? Kom je tijd en aandacht tekort? Dan is het goed en fijn om regelmatig even op adem te komen.

TIP 1:

Luister naar **muziek** waar jij blij van wordt

TIP 2:

Neem de tijd om lekker te **koken** en te **eten**

TIP 3:

Ga in **bad** liggen of neem een warme **douche**

TIP 4:

Ga iets **creatiefs** doen. Maak een tekening, liedje of gedicht.

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



SEPTEMBER - ZINGEVING

Zingeving geeft richting en motiveert om zaken te ondernemen. Het geeft beweegredenen waarom we willen veranderen of iets willen laten zien of presteren

TIP 1:

Hou een **dagboek** bij met hoe je je voelt

TIP 2:

Neem elke dag een **momentje** voor **jezelf**

TIP 3:

Geef elke dag jezelf of een ander een **compliment**

TIP 4:

Download de app: **VGZ Mindfulness Coach**

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



OKTOBER - VERSLAVING

Verslaving is een ziekte: het zit op meerdere plekken in je lichaam, ook in je hersenen. Een verslaving kan veel impact hebben op onze gezondheid en verdient daarom de aandacht.

TIP 1:

Zoek **afleiding**, ga bijvoorbeeld sporten

TIP 2:

Zoek **hulp** voor de verslaving

TIP 3:

Maak **afspraken** met jezelf, schrijf ze op

TIP 4:

Schijf alle **voordelen** van het stoppen met de verslaving op

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



NOVEMBER - STRESS

Stress ontstaat wanneer er te lang te veel spanning aanwezig is. Stress kan zich uiten in lichamelijke en psychische klachten. Het is merkbaar in gevoelens, gedrag en/of gedachten.

TIP 1:

Ga **sporten**, in de **tuin** werken of je **huis opruimen**

TIP 2:

Schrijf je stressgedachtes op

TIP 3:

Ga **mediteren**, dit hoeft niet zweverig te zijn!

TIP 4:

Ga iets **creatiefs** doen, waar je je emotie kwijt kan

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!



DECEMBER - EENZAAMHEID

Eenzaamheid is een rotgevoel, dus het is fijn dat je er wat aan kunt doen. Misschien maakt een kleine stap al het verschil.

TIP 1:

Ga naar **plekken** waar je mensen kunt **ontmoeten**

TIP 2:

Kijk wanneer jouw **BW** activiteiten organiseert

TIP 3:

Blijf dingen **ondernemen**, ga lekker naar buiten

TIP 4:

Praat erover met anderen of je begeleider

HEB JIJ ZELF OOK IDEEËN? SCHRIJF ZE OP!

