

# FIT-jaarkalender

*Nieuwjaarsbijeenkomst*  
**Blue Monday**  
**Dry January**

Januari

*Sportieve challenge*  
*Inspiratie mentale fitheid*  
*Inspiratie voeding*

Februari

**Nationale Complimentendag**  
**Week Zonder Vlees**  
**Thuiswerkdag**  
**Dag van de Slaap**  
**Bewust Veilig-dag**

Maart

**Wandel tijdens je Werk-dag**  
**Dag van de gezonde 'kantine'**  
**Werelddag voor V&G op het werk**

April

**Fiets naar je Werk-dag**  
**Dag van de Stagiair**  
**Wereld niet Roken Dag**

Mei

**Wereld Fietsdag**  
**Week zonder Suiker**  
**Wereld Yogadag**

Juni

*Zomerchallenge*  
*Inspiratie bezinning*

Juli

*Zomerchallenge*  
*Inspiratie bezinning*

Augustus

**Week van de Loopbaan**  
**Week van het Werkgeluk**

September

**Stoptober**

Oktober

**Week van Respect**  
**Week van de Werkstress**

November

*Eindejaarsbijeenkomst*

December

## Hoe werkt de FIT-jaarkalender?

Bij Perspectief geven we veel aandacht aan vitaliteit en wij doen dat onder de noemer PerspectiefFIT. Voor uw organisatie kunt u 'Perspectief' vervangen door uw eigen bedrijfsnaam. Er bestaan al veel initiatieven in Nederland die te maken hebben met vitaliteit. Een groot aantal daarvan staat op de Issuekalender. Wij kijken welke onderwerpen interessant zijn voor onze medewerkers en zetten deze op onze FIT-kalender. Vervolgens bedenken we op welke manier we collega's willen inspireren of uitdagen om bewustwording over de verschillende thema's te creëren. Vaak schrijven we blogs rondom een thema(dag) of bedenken we een challenge waar alle medewerkers aan mee kunnen doen. We vullen de kalender aan met eigen activiteiten en thema's. Hierbij kunt u denken aan (online) bijeenkomsten en webinars.