

APRIL 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
30	31	1	2	3	4	Pasen 5
Paasmaandag 6	Wereld-gezondheidsdag 7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
Week van de valpreventie 20	Dag van de aarde 21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

APRIL 2026

7 april 2026 WERELDGEZONDHEIDSDAG

Vandaag is het Wereldgezondheidsdag!

Deze dag is de ideale aanleiding om te focussen op preventie en het verbeteren van onze gezondheid. Wil je weten hoe je actief kunt bijdragen aan een gezondere levensstijl? Onze WegWijzer biedt waardevolle tools om gezondheidsprojecten op te zetten en aan de slag te gaan met een effectief gezondheidsbeleid.

Ontdek het aanbod:
preventiemethodieken.be

20-26 april 2026 WEEK VAN DE VALPREVENTIE

In de Week van de Valpreventie staan we stil bij hoe we valincidenten kunnen helpen voorkomen. Ook voeding speelt daarbij een belangrijke rol.

Kiezen voor evenwichtige, eiwitrijke voeding met voldoende calcium en vitamine D ondersteunt sterke spieren en botten. Zo verklein je het risico op vallen en botbreuken. Kleine aanpassingen in het menu kunnen een groot verschil maken voor de zelfredzaamheid van ouderen.

Meer info en inspiratie:
- [week van de valpreventie](#)
- [draaiboek preventie ondervoeding in WZC](#)
- [receptenbundel & FitFood+ inspiratiegids](#)

22 april 2026 DAG VAN DE AARDE

Vandaag is het Dag van de Aarde en staan we stil bij onze planeet en hoe we er zorg voor kunnen dragen. Ook onze voedingskeuzes spelen daarbij een belangrijke rol.

Kiezen voor milieuvriendelijkere voeding, zoals meer plantaardige producten en seizoensgroenten en -fruit, is niet alleen goed voor onze planeet, maar ook voor onze gezondheid.

Meer info en inspiratie:
- [milieuverantwoorde voeding](#)
- [seizoensgroenten en fruit kalender](#)
- [meer plantaardig met halfhalf](#)

MEI 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
27	28	29	30	Dag van de arbeid 1	2	3
4	5	6	7	8	9	Moederdag 10
11	12	13	O.L.H. Hemelvaart 14	15	16	Pinksteren 17
18	19	20	Werelddag van de Culturele Diversiteit 21	22	23	24
Pinkster-maandag 25	26	27	28	29	30	31

MEI 2026

21 mei 2026

WERELDDAG VAN DE CULTURELE DIVERSITEIT

De Werelddag van de Culturele Diversiteit is een mooie gelegenheid om stil te staan bij de rijkdom van verschillende culturen. Probeer een gerecht uit een andere cultuur en laat je verrassen door nieuwe smaken.

Inspiratie:

- eten in verschillende culturen

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**



JUNI 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Een Week Gezonder 1	2	3	4	Wereldmilieudag 5	6	7
8	9	10	11	12	13	Vaderdag 14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

JUNI 2026

5 juni 2026
WERELDMILIEUDAG

Op Wereldmilieudag staan we stil bij hoe we zorg dragen voor onze planeet. Ook onze voedingskeuzes maken een verschil. Kiezen voor lokale en seizoensgebonden producten, minder voedselverlies en meer plantaardig eten draagt bij aan een duurzamer voedselsysteem.

Meer info en inspiratie:

- milieuverantwoorde voeding
- seizoensgroenten en fruit kalender
- meer plantaardig met halfhalf

1-7 juni 2026
EEN WEEK GEZONDER

Tijdens Een Week Gezonder gaan we zeven dagen lang bewuster en gezonder eten, met de focus op meer groenten, fruit, vezels en minder toegevoegde suikers. Met praktische tips, recepten, magazines en weekplanners om gezonde keuzes thuis en op het werk eenvoudiger te maken.

Meer info en inspiratie:

- een week gezonder!
- kleine aanpassingen met groot effect

[illegible]

JULI 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	Vlaamse feestdag 11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	Nationale feestdag 21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

JULI 2026

AUGUSTUS 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	O.L.V. Hemelvaart 15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

AUGUSTUS 2026

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEPTEMBER 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
Internationale Alzheimerdag21	22	23	24	25	26	27
28	Wereldhartdag29	30	1	2	3	4

SEPTEMBER 2026

21 september 2026
INTERNATIONALE ALZHEIMERDAG

Internationale Alzheimerdag is het perfecte moment om te focussen op hoe we cognitieve achteruitgang kunnen verkleinen. Een gezonde levensstijl speelt daarbij een belangrijke rol.

Het FINGER-model toont dat een combinatie van gezonde voeding, voldoende bewegen, mentale stimulatie, sociale activiteit en goede opvolging beschermend werkt.

Meer info en tips over gezonde voeding:

- voeding en dementie

29 september 2026
WERELDHARTDAG

Op Wereldhartdag staan we stil bij het belang van een gezond hart. Hart- en vaatziekten zijn wereldwijd de belangrijkste doodsoorzaak, maar je kunt zelf veel doen om je risico te verlagen door je levensstijl aan te passen. Een gezond voedingspatroon speelt hierbij een belangrijke rol! Met kleine, bewuste keuzes op je bord, zoals meer plantaardig eten en minder zout, geef je je hart de beste kans om sterk en gezond te blijven.

Meer info en inspiratie:

- meer info over hartziekten

- meer plantaardig met halfhalf

- kleine aanpassingen met groot effect

- 'wat goed is voor je hart is goed voor je hoofd'

campagne van dementie expertisecentrum

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**



OKTOBER 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
28	29	30	Wereld Veggie Dag Internationale Dag van de Ouderen1	2	3	4
5	6	7	8	Nationale Groente- en Fruitdag9	10	11
12	13	14	15	Wereld- voedseldag Dag van de Verzorgenden en Zorgkundigen16	17	18
19	Wereld Osteoporose Dag20	21	22	23	24	25
Week van de Smaak26	27	28	29	30	Halloween31	1

OKTOBER 2026

1 oktober 2026 WERELD VEGGIE DAG

Wereld Veggie Dag is het ideale moment om de voordelen van plantaardig eten aan te kaarten, voor zowel onze gezondheid en het dierenwelzijn als voor de planeet. Kies vandaag bewust voor vegetarische gerechten.

Meer info, inspiratie en materialen:

- [vegetarische voeding](#)
- [peulvruchten](#)

26 september - 1 november 2026 WEEK VAN DE SMAAK

Tijdens de Week van de Smaak zetten we smaakbeleving en gezonde voeding in de kijker. Een hele week lang draait het om proeven, ontdekken en genieten. Moedig bewoners aan om te proeven door een smaakmarkt, smaakquiz of een smaakwandeling te organiseren.

Meer info en inspiratie:

- [week van de smaak](#)

9 oktober 2026 NATIONALE GROENTE- EN FRUITDAG

Vandaag zetten we groenten en fruit extra in de kijker! Ze zijn een essentieel onderdeel van een gezond voedingspatroon en leveren volop vezels, vitaminen en mineralen.

Kies bij voorkeur voor seizoensgroenten en -fruit: ze zijn verser, smaakvoller en duurzamer.

Meer info en inspiratie:

- [gezond weekmenu](#)

16 oktober 2026 DAG VAN DE VERZORGENDEN EN ZORGKUNDIGEN

Als zorgkundige spelen jullie een essentiële rol in het bevorderen van preventieve gezondheid. Dankzij jullie krijgen mensen niet alleen de zorg die ze nodig hebben, maar ook de juiste informatie en ondersteuning om gezond te blijven.

Op zoek naar tools die je helpen om preventieve gezondheid nog meer te stimuleren? Ontdek deze [#WegWijzer](#). En onthoud, je staat er niet alleen.

Meer info en inspiratie:

- [preventiesector in beeld](#)

20 oktober 2026 WERELD OSTEOPOROSE DAG

Osteoporose maakt botten brozer en verhoogt het risico op breuken, maar een gezonde levensstijl kan het verschil maken. Voeding speelt hierbij een sleutelrol. Zorg voor voldoende eiwitten, calcium en vitamine D. Combineer dit met voldoende buitenlucht en beweging om je botten veerkrachtig te houden.

Meer info, inspiratie en materialen:

- [www.worldosteoporosisday.org](#)
- [voedingsadvies](#)

NOVEMBER 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
26	27	28	29	30	31	Allerheiligen 1
Allerzielen 2	3	4	5	6	7	8
Malnutrition Awareness Week 9	10	Wapenstilstand 11	12	13	Wereld Diabetes Dag 14	15
Ouderenweek 16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOVEMBER 2026

9 - 13 november 2026 MALNUTRITION AWARENESS WEEK

Tijdens de Malnutrition Awareness Week vragen we wereldwijd aandacht voor ondervoeding en de impact ervan op het welzijn van patiënten en de volksgezondheid.

Deze week staat in het teken van bewustmaking, preventie en vroegtijdige opsporing. Door zorgverleners te informeren en in te zetten op tijdige interventie, kunnen we ondervoeding beter voorkomen en aanpakken.

Meer info, inspiratie en materialen:

- [Malnutrition Awareness Week](#)
- [Tips bij ondervoeding voor 60-plussers](#)
- [Preventie ondervoeding in WZC](#)
- [Draaiboek Preventie ondervoeding in WZC](#)

14 november 2026 WERELD DIABETES DAG

Op Wereld Diabetes Dag zetten we diabetes extra in de kijker en benadrukken we het belang van preventie en goede begeleiding. Gezonde voeding, voldoende beweging en gewichtsbeheersing maken een groot verschil bij het voorkomen en aanpakken van diabetes type 2.

Meer info en inspiratie:

- [Diabetes Liga](#)
- [Voedingsadvies voor 60-plussers](#)
- [Voeding in LDC](#)
- [Preventie ondervoeding in woonzorgcentra](#)

16 - 22 november 2026 OUDERENWEEK

Tijdens de Ouderenweek uiten we onze waardering voor ouderen en hun rol in onze samenleving. Samen bouwen we aan een maatschappij waar ouderen zich gehoord, geapprecieerd en ondersteund voelen.

Meer info en inspiratie:

- [Ouderenweek | Vlaamse ouderenraad](#)

DECEMBER 2026



MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
30	1	2	3	4	5	Sinterklaas 6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	De Warmste Week 18	19	20
21	22	23	24	Kerstmis 25	26	27
28	29	30	Oudejaarsavond 31	1	2	3

DECEMBER 2026



18 - 24 december 2026
DE WARMSTE WEEK

Tijdens De Warmste Week zetten we onze schouders onder tal van goede doelen. Heel Vlaanderen komt in actie om geld in te zamelen en solidariteit te tonen voor mensen die het moeilijk hebben.

Meer info:

- De Warmste Week | VRT

31 december 2026
OUDEJAARSVOND

Ga voor een lekker en gezond dessert tijdens de feestdagen.

Meer info en inspiratie:

- gezonde desserts

- gezonde placemats

- soep in de winter

[illegible]