



VITALITEITS- KALENDER 2026

APRIL

Stapril
Stress Awareness Month

- 1 Dag van de grap
- 2 Nationale collega dag
- 2 Wandel tijdens je werkdag
- 6 t/m 10 Week van de overgang
- 7 Wereld gezondheidsdag
- 11 en 12 Marathon Rotterdam
- 19 Landelijke dag tegen pesten
- 28 Werelddag voor veiligheid en gezondheid op het werk

OKTOBER

Stoptober
Maand van de Ergonomie

- 2 Ouderendag
- 2 World Smile Day
- 4 Eet Geen Dierendag
- 6 Diversity Day
- 10 Dag van de Mentale Gezondheid
- 10 Nationale Groente- en Fruitdag
- 18 Wereld Menopauzedag
- 25 Wereld Pasta Dag
- 25 Start Wintertijd
- 30 Dag van de Zorg voor Morgen
- 31 Wereld Bespaardag

MEI

Mei plasticvrij

- 3 Internationale dag van de lach
- 8 t/m 18 World Salt Awareness Week
- 10 Nationale offlinedag
- 12 Dag van de zorg
- 21 Fiets naar je werkdag
- 23 Bevrijd je voetendag
- 28 Menstrual hygiene day
- 31 Wereld niet-roken dag

NOVEMBER

- 1 Wereld Veganismedag
- 2 Dag van de BHV
- 3 Sandwichdag
- 9 t/m 13 Week Zonder Werkstress
- 9 t/m 15 Week van het Respect
- 10 Dag van de Mantelzorg
- 13 Wereld Vriendelijksheidsdag
- 16 Dag van de Verdraagzaamheid
- 16 Trouw-Aan-Jezelf-Dag
- 19 Mannendag
- 19 Heb een slechte dag-dag
- 21 Wereld Hallo Dag
- 27 E-mailloze vrijdag

JANUARI

Dry January / Veganuari

- 1 Nieujaarsduik
- 9 Dag van verantwoord medicijngebruik
- 11 Dank je wel dag
- 12 Bureau Opruimdag
- 12 t/m 18 Week van Snoep Goed
- 17 t/m 23 Week van de lieve briefjes
- 19 Blue Monday
- 27 Dag van het werkplezier in de zorg

FEBRUARI

- 6 Warme Truien dag
- 12 Dag van het zelfvertrouwen
- 14 Valentijnsdag
- 17 Doe eens vriendelijk dag
- 24 Internationale RSI dag

MAART

- 1 Complimentendag
- 2 t/m 8 Nationale week zonder vlees & zuivel
- 7 Dag van de Vitalogie
- 8 Internationale vrouwendag
- 13 NL doet
- 13 Internationale dag van de slaap
- 16 Dag van de thuiswerker
- 16 t/m 22 Brain Awareness week
- 20 Internationale dag van het geluk
- 20 Nationale pannenkoekendag
- 23 t/m 27 Week van het geld
- 24 Dag van de muziek
- 28 Earth hour
- 29 Zomertijd

JUNI

- 1 Zeg iets liefs dag
- 1 t/m 7 Week van de Mentale Gezondheid
- 1 t/m 7 Week van de jonge mantelzorger
- 2 Leave the office early day
- 3 Wereld Fietsdag
- 11 Outdoor Office Day
- 15 t/m 21 Nationale Suikerchallenge
- 18 Picknickdag
- 21 Yogadag
- 21 National Smoothie Day
- 21 Langste dag van het jaar
- 23 Dag van de Overprikkeling
- 24 t/m 30 World Wellbeing Week
- 30 Social Mediadag

JULI

- 1 Dag van de houding
- 1 Dag van de Komkommer
- 4 Dag van de samenwerking
- 7 Dag van de Chocolate
- 7 Dag van de Vergeving
- 18 Internationale dag van het luisteren
- 20 Roze Maandag
- 24 Dag van de zelfzorg
- 30 Dag van de Vriendschap

AUGUSTUS

- 2 Wereld Vriendschapsdag
- 3 Watermeloendag
- 15 International Relaxation Day
- 25 Kiss and make up day
- 26 Nationale Zwaaidag

SEPTEMBER

September

- 1 Duurzame dinsdag
- 5 Internationale dag van de liefdadigheid
- 12 Dag van de eerste hulp
- 13 Dag van het positief denken
- 19 Eet een appel dag
- 21 t/m 25 Week van het Werkgeluk
- 21 t/m 27 Nationale Vitaliteitsweek
- 22 t/m 26 Week tegen Pesten
- 23 Nationale dag van de thuiszorg
- 24 t/m 30 Week tegen Eenzaamheid
- 25 Dag van de Vitaliteit
- 29 Dag van het Hart

DECEMBER

- 7 Vrijwilligersdag
- 11 Paarse Vrijdag
- 15 Dag van de thee
- 18 Foute kersttruiendag
- 21 Kortste dag van het jaar

