



Contentkalender Facebook campagne warmedagen.be

Waakzaamheidsfase

DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING
Algemeen publiek	Zorg voor anderen – ouderen	Wist je dat veel ouderen op erg warme dagen vaak de hele dag binnenblijven? Ga op die dagen bij hen langs en zorg dat ze hun woning koel houden. Ben jij op vakantie? Vraag dan iemand anders om binnen te springen. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	<p>Download de afbeeldingen voor Facebook in de campagnetoolkit op warmedagen.be.</p>
Algemeen publiek	Zorg voor anderen – kinderen	Las voldoende 'drinkmomenten' in bij kinderen. Op erg warme dagen is het extra belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Want een kind heeft vaak pas dorst als het uitgedroogd is. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	
Algemeen publiek	Wees voorbereid – volg de weersvoorspellingen	Binnenkort weer zalig genieten van de zon? Volg zeker de weersvoorspellingen op en laat je niet verrassen door erg warme dagen. Wordt het toch té warm? Vergeet dan geen bezoekje te brengen aan ouderen en zorg dat ook zij voorbereid zijn. Meer tips vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	
Algemeen publiek	Wees voorbereid – (ver)bouw je huis hittebestendig	Heb je bouwwerkzaamheden of verbouwingen gepland? Bereid je dan nu al goed voor op warme dagen en (ver)bouw hittebestendig. Ken je mensen met slecht geïsoleerde woningen die extra zorg kunnen gebruiken? Ga dan zeker bij hen langs op erg warme dagen. Meer tips vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	



DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING
Algemeen publiek	Wees voorbereid – smeer voldoende zonnecrème	Warme dagen in aantocht! Schaf jezelf alvast een flesje zonnecrème aan. Heb je kinderen? Voorzie-Zorg dan voor een zonnehoedje en/of parasols wanneer-als ze buitenspelen. Ook luchtige kledij om hun huid te bedekken, is een aanrader. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	<p>Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.</p> <p>Vlaanderen is zorg</p>
Algemeen publiek	Drink voldoende – drink vooral water	Wist je dat je lichaam sneller vocht verliest op warme dagen? Je drinkt daarom het best veel water. Kinderen en ouderen voelen onvoldoende aan hoeveel ze moeten drinken. Hou dus zeker mee een oogje in het zeil. Meer tips om voldoende te drinken vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	<p>Drink vooral WATER. Koffie en thee kunnen ook.</p> <p>Vlaanderen is zorg</p>
Algemeen publiek	Hou jezelf koel – draag een hoofddeksel	Weet jij hoe je jezelf het best koel houdt op warme dagen? Een hoofddeksel is alvast een goed idee! Want naast voldoende drinken is het belangrijk om het niet te warm te krijgen. Zorg ook voor anderen en laat kinderen een zonnehoedje dragen. Meer tips om jezelf koel te houden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	<p>Draag een hoofddeksel.</p> <p>Vlaanderen is zorg</p>
Algemeen publiek	Hou je huis koel – verlucht er	Hou op erg warme dagen je huis zo koel mogelijk. Merk je dat het buiten koeler is dan binnen? Zet dan je ramen en deuren open. Zodra de temperatuur buiten oploopt, doe je alles weer dicht. Meer tips om je huis koel te houden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	<p>Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.</p> <p>Vlaanderen is zorg</p>



Waarschuwingfase

DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING Download de afbeeldingen voor Facebook in de campagnetoolkit op warmedagen.be .
Algemeen publiek	Wees voorbereid – zorg voor ouderen	Ga op erg warme dagen een keertje extra langs bij ouderen of bel hen regelmatig. Tip: neem wat groenten en fruit mee, zodat ze lichte maaltijden kunnen eten. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	
Algemeen publiek	Wees voorbereid – zorg voor ouderen	Laat ouderen voldoende en regelmatig drinken op erg warme dagen, ook als ze geen dorst hebben. Doe dat ook al enkele dagen vóór de warmte eraan komt. Zo bouwen ze een vochtreserve op. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	
Algemeen publiek	Wees voorbereid – zorg voor ouderen	Draag jij zorg voor een oudere, maar ga je binnenkort op vakantie? Zorg dan dat er iemand anders bij hem of haar langsgaat. Zeker op erg warme dagen. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	
Algemeen publiek	Wees voorbereid – zorg dat je altijd water bij je hebt	Een heerlijk dagje buitenshuis gepland vandaag? Leuk! Maar bereid je goed voor op de warmte: zorg dat je zeker altijd water bij je hebt en vermijd te veel blootstelling aan de zon. Zorg je voor anderen? Vergeet hen geen bezoekje te brengen. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	



DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING
Algemeen publiek	Drink voldoende – meer dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt	Te weinig drinken is een van de belangrijkste oorzaken van gezondheidsproblemen op erg warme dagen zoals vandaag. We raden je daarom aan om minstens 1,5 liter water te drinken. Zelfs als je geen dorst hebt. Hou dat ook in de gaten als je zorgt voor ouderen en/of kinderen. Tips om meer te drinken vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	<p>Download de afbeeldingen voor Facebook in de campagnetoolkit op warmedagen.be.</p>
Algemeen publiek	Drink voldoende – Kleurt je urine donker? Dan drink je te weinig.	Wist je dat de kleur van je urine kan aangeven of je te weinig drinkt? Wees extra waakzaam vandaag en de komende warme dagen: als je urine donker kleurt, drink je te weinig. Geef die tip ook mee aan ouderen en kinderen. Andere tips voor warme dagen vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	
Algemeen publiek	Hou jezelf koel – plan inspanningen in op koelere momenten	Ga je deze week een toertje joggen? Super, maar bewaar je inspanningen voor de koelere momenten van de dag, want de temperaturen kunnen hoog oplopen. Meer tips om jezelf koel te houden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	
Algemeen publiek	Hou jezelf koel – zoek verfrissing op	Naast voldoende drinken is het belangrijk dat je het niet te warm krijgt op een warme dag zoals vandaag. Zoek verfrissing op onder een lauwe douche of neem een frisse duik. Zorg ook dat ouderen en kinderen dat weten én doen. Meer tips om het je koel te houden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	



DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING
Algemeen publiek	Hou jezelf koel – plekje in de schaduw	Hou jezelf koel op een erg warme dag zoals vandaag. Een plekje opzoeken in de schaduw of op een koele locatie kan wonderen doen. Ga bijvoorbeeld naar het bos, het park of de bibliotheek. Ook voor ouderen en kinderen is dat een goed idee. Meer tips om jezelf koel te houden vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	<p>Download de afbeeldingen voor Facebook in de campagnetoolkit op warmedagen.be.</p>
Algemeen publiek	Hou je huis koel – benut je zonnewering maximaal, al van 's_-morgens vroeg	Heerlijk genieten op deze zonovergoten dag? Leuk! Maar ... wees alert. Hou je huis koel en benut je zonnewering maximaal, al van 's morgens vroeg. Geef dat zeker ook mee aan ouderen. Meer tips om je huis te verkoelen vind je op www.warmedagen.be . #warmedagen	