

Een Week Gezonder

VANAF 2 JUNI

**EEN WEEK
GE-WEK
ZONDER**
DOOR
DIABETES
LIGA



Communicatiepakket

voor organisaties en bedrijven



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



ATAG
we love to cook



Lilly

ddiabetesliga

Communicatiepakket

voor organisaties en bedrijven

Van **2 tot en met 8 juni 2025** organiseert Diabetes Liga de derde editie van Een Week Gezonder. Een **bewustwordingscampagne** van **Diabetes Liga** die Vlamingen enthousiast wil maken over gezond én lekker eten. Met succes want de campagne telde in 2024 bijna 9.000 deelnemers!

Iedereen heeft inspiratie en motivatie nodig. Die eerste stap is heel belangrijk. Samen is dat soms al makkelijker dan alleen. Neem ook jouw collega's mee in Een Week Gezonder en ga samen creatief aan de slag!

EEN INITIATIEF VAN DIABETES LIGA - WAAROM?

Een gezonde keuze is nog niet vanzelfsprekend in Vlaanderen. We kiezen nog te vaak voor sterk bewerkte of kant-en-klare gerechten. Zo krijgen we te veel suikers, zout en verzadigde vetten en te veel calorieën binnen, wat kan leiden tot overgewicht, obesitas en diabetes type 2. De campagne wil iedereen, niet enkel mensen met diabetes, stimuleren om bewuster gezonder te eten en drinken.

Vaak beginnen mensen met een idee van 'ik mag deze dingen niet meer eten'. Wat is er leuk aan als je allerlei dingen moet schrappen? Daar wil Een Week Gezonder verandering in brengen. **Gezond eten hoeft niet ingewikkeld of saai te zijn.** Tijdens Een Week Gezonder leggen we extra nadruk op minder toegevoegde suikers en **focussen we op wat wél kan:** méér groenten, fruit en vezels.



Een Week Gezonder, een online bewustwordingscampagne van de Diabetes Liga wil het risico op diabetes type 2 verminderen.
Ontdek meer over ons initiatief hier.



Word ambassadeur!

Samen maken we het verschil!



Dit communicatiepakket ontvang je gratis om onze campagne mee uit te dragen, maar je kan ook upgraden! Wil je een extra steentje bijdragen en onze vzw een hart onder de riem steken? **Word ambassadeur** van Een Week Gezonder!

WAAROM AMBASSADEUR WORDEN?

'Een Week Gezonder' is een initiatief dat mensen gratis helpt om gezonder te leven, met correcte, heldere informatie, tips en inspiratie. Om deze campagne professioneel en krachtig te kunnen uitrollen, rekenen we op de steun van geëngageerde zorgverleners zoals jij.

Met een kleine bijdrage maak je niet alleen het verschil voor het grote publiek, maar krijg je ook zelf een mooie return:

- ✓ Je ontvangt het **officiële label** 'Ambassadeur Een Week Gezonder'
- ✓ Jouw **naam of logo** verschijnt **op onze website** (landingspagina + ambassadeurslijst)
- ✓ Je krijgt toegang tot een pakket aan **kant-en-klare visuals** & social media content
- ✓ **Gebruik van het campagne-logo** 'Ambassadeur Een Week Gezonder' op jouw kanalen, website of praktijkmateriaal
- ✓ Toegang tot een **netwerk van gelijkgestemde diëtisten**
- ✓ De kans om je maatschappelijke betrokkenheid te tonen én jouw **expertise te profileren**
- ✓ Je krijgt **zichtbaarheid als erkende partner** Een Week Gezonder



Samen tonen we dat zorg begint bij inspiratie en preventie.

Meld je aan

Word ambassadeur!

Samen maken we het verschil!



Als Ambassadeur Een Week Gezonder 2025, word je letterlijk en figuurlijk een gezicht van de campagne. Jij versterkt onze stem en geeft het goede voorbeeld: gezonde voeding is geen doel op zich, maar de weg naar een vitaal, gelukkig leven.

Word ambassadeur van Een Week Gezonder voor €95:

Wat krijg je als ambassadeur?	Ambassadeur	Geen ambassadeur
Label/logo	✓	✗
Naam of logo op campagnewebsite 'ambassadeureenweekgezonder'	✓	✗
Gebruik label/logo op eigen kanalen	✓	✗
Toegang tot volledige visuals en contenttemplates	✓	Beperkt
Ambassadeurspakket via mail	✓	✗
Mogelijkheid tot delen van een gezond recept of tip in een nieuwsbrief van Een Week Gezonder	✓	✗
Eervolle dankvermelding (samen met andere ambassadeurs op sociale media)	✓	✗



Goed nieuws!

Alle **professionele leden van Diabetes Liga** kunnen het ambassadeurschap **gratis aanvragen**.
Ga naar diabetes.be/word-ambassadeur

Kant-en-klare copy

voor sociale media, nieuwsbrieven en andere

Sociale media

1

Een Week Gezonder komt eraan! 🍏

Van 2 tot 8 juni gaan we samen de uitdaging aan: 7 dagen minder toegevoegde suikers en #meermeermeer van het goede! Meer smaak, meer energie, meer gezonde gewoontes.

Doe mee & ontdek hoe lekker gezond kan zijn! 🍏 Schrijf je gratis in via eenweekgezonder.be

2

7 dagen minder toegevoegde suikers, durf jij het aan? 🍏🍌

Doe mee met Een Week Gezonder en ga voor méér gezond, méér energie en méér gezonde gewoontes.

🍏 Schrijf je nu in via eenweekgezonder.be

3

7 dagen méér gezond, minder toegevoegde suikers. Doe mee met Een Week Gezonder! 🍏

Waarom meedoen?

- ✓ Gezond eten is lekker, snel en budgetvriendelijk
- ✓ Reset je smaakpapillen en krijg meer energie
- ✓ Verklein je risico op diabetes type 2

Doe mee en ontvang gratis recepten, tips en tricks! 🍏 Schrijf je in op eenweekgezonder.be

Nieuwsbrieven

1

Een Week Gezonder komt eraan! 🍏

Van 2 tot en met 8 juni gaan we samen voor 7 dagen #meermeermeer en minder toegevoegde suikers tijdens Een Week Gezonder.

Schrijf je in en proef van al het lekkers dat gezonde voeding te bieden heeft! Met gratis recepten, tips en tricks maken we er samen een smaakvolle week van!

🍏 Schrijf je nu in op eenweekgezonder.be

(HASH)TAG EEN WEEK GEZONDER!

Gebruik op sociale media
#eenweekgezonder
en tag **@eenweekgezonder**



Visuals en materialen

om de campagne mee te verspreiden

1 E-mailbanner



4 Instagram



2 Facebook & LinkedIn



3 Affiches



WeTransfer

Download alle visuals via de WeTransfer-link: [klik hier](#)



Doe mee met je collega's

Een leuke challenge op het werk!

Verspreid niet alleen de boodschap, maar doe mee met je collega's en organiseer je eigen Een Week Gezonder op het werk!

1 Schrijf je in

Verwijs je collega's door naar eenweekgezonder.be en schrijf jullie in! Ontvang 2 gratis online magazines met tips en tricks, maar ook een wekelijkse nieuwsbrief.

Schrijf je in

Laat je collega's individueel inschrijven, zodat ze alle tips & tricks ontvangen
EENWEEKGEZONDER.BE

2 Organiseer een gezonde lunch

Organiseer een 'potluck' met je collega's. Iedereen maakt een gezond gerecht en neemt die mee naar het werk.

3 Koffie Challenge

Kleine stapjes helpen. Moedig collega's aan om een week lang geen toegevoegde suikers toe te voegen aan hun koffie of thee.

4 Mocktail-monday

Organiseer een suikervrije mocktailwedstrijd. Laat collega's hun lekkerste gezonde mocktail (zonder toegevoegde suikers) maken!