



Nationale Evenementenkalender 2025 waarin ook alle relevante dagen en weken voor stress- en mentale gezondheid gerelateerde zaken zijn opgenomen.

Januari

- **Nieuwjaarsduik** (woensdag 1 januari)
Traditionele duiken in de Noordzee en andere wateren door het hele land.
- **Blue Monday** (maandag 20 januari)
Initiatieven om positiviteit en mentale gezondheid te bevorderen op de zogenaamd "meest depressieve dag van het jaar".
- **Week van de Poëzie** (zaterdag 25 januari - vrijdag 31 januari)
Culturele evenementen rondom poëzie met lezingen, voordrachten en workshops.

Februari

- **Nationale Warmetruiendag** (vrijdag 9 februari)
Energie besparen door de verwarming lager te zetten en een warme trui te dragen.
- **Valentijnsdag** (donderdag 14 februari)
Dag van de liefde, vaak gepromoot met initiatieven voor persoonlijke relaties.
- **Carnaval** (vrijdag 28 februari - dinsdag 4 maart)
Groots gevierd in het zuiden van Nederland, met optochten, feesten en tradities.

Maart

- **Internationale Vrouwendag** (zaterdag 8 maart)
Evenementen door het hele land ter bevordering van gendergelijkheid.
- **Nationale Boekenweek** (zondag 9 maart - zondag 16 maart)
Literaire evenementen, signeersessies en speciale uitgaven.
- **Dag van de Slaap** (vrijdag 14 maart)
Bewustwording rondom het belang van slaap voor mentale en fysieke gezondheid.
- **Earth Hour** (zaterdag 30 maart)
Een uur waarin wereldwijd de lichten worden gedoofd voor bewustwording rondom klimaatverandering.

April

- **Week van de Psychiatrie** (maandag 1 april - zondag 7 april)
Activiteiten en discussies over de rol van psychiatrie in de maatschappij.
- **Nationale Museumweek** (maandag 14 april - zondag 20 april)
Kortingen en speciale activiteiten in musea.
- **Koningsdag** (zondag 27 april)
Vrijmarkten, muziek en vieringen in het hele land.



Nationale Evenementenkalender 2025 waarin ook alle relevante dagen en weken voor stress- en mentale gezondheid gerelateerde zaken zijn opgenomen.

Mei

- **Dag van de Arbeid** (donderdag 1 mei)
Activiteiten gericht op werkrechten en werknemersorganisaties.
- **Week van de Burn-out** (maandag 6 mei - zondag 12 mei)
Bewustwording en tips over burn-out preventie en herstel.
- **Bevrijdingsdag** (maandag 5 mei)
Vrijheidsfestivals, optredens en herdenkingen.
- **Internationale Dag van de Mindfulness** (zaterdag 11 mei)
Praktische workshops en bewustwordingsactiviteiten gericht op aandachtstraining.

Juni

- **Week van het Werkgeluk** (maandag 16 juni - vrijdag 20 juni)
Workshops en bijeenkomsten gericht op werkgeluk en welzijn op de werkvloer.
- **Internationale Yoga Dag** (zaterdag 21 juni)
Yoga-evenementen in parken en studio's voor ontspanning en mindfulness.
- **Nationale Buitenspeeldag** (woensdag 11 juni)
Activiteiten voor kinderen om buiten te spelen en bewegen.

Juli

- **Vierdaagse Nijmegen** (dinsdag 15 juli - vrijdag 18 juli)
Wandelvierdaagse met bijbehorend festival.
- **North Sea Jazz Festival** (vrijdag 11 juli - zondag 13 juli)
Groot internationaal muziekfestival in Rotterdam.

Augustus

- **Internationale Jeugddag** (maandag 12 augustus)
Activiteiten gericht op jongeren, educatie en empowerment.
- **Amsterdam Pride** (zaterdag 2 augustus - maandag 4 augustus)
Inclusief de beroemde Canal Parade.
- **Zomercarnaval Rotterdam** (zaterdag 10 augustus)
Kleurrijke optocht en culturele viering.

September

- **Dag van de Mindfulness** (zondag 1 september)
Initiatieven rondom het vergroten van rust en aandacht in het dagelijks leven.
- **Week van de Mentale Gezondheid** (maandag 16 september - zondag 22 september)
Workshops, lezingen en acties om bewustwording over mentale gezondheid te vergroten.
- **Open Monumentendag** (zaterdag 13 september - zondag 14 september)
Monumenten door het hele land openen hun deuren.
- **Prinsjesdag** (dinsdag 16 september)
Officiële opening van het parlementaire jaar.



Nationale Evenementenkalender 2025 waarin ook alle relevante dagen en weken voor stress- en mentale gezondheid gerelateerde zaken zijn opgenomen.

Oktober

- **Nationale Collega Dag** (donderdag 3 oktober)
Dag om samenwerkingen te vieren met leuke activiteiten op de werkvloer.
- **Week tegen Eenzaamheid** (woensdag 1 oktober - dinsdag 7 oktober)
Evenementen om sociale verbondenheid te stimuleren.
- **Dag van de Mentale Weerbaarheid** (maandag 14 oktober)
Evenementen en workshops gericht op het vergroten van veerkracht.
- **Dag van de Duurzaamheid** (donderdag 10 oktober)
Evenementen en bewustwording rondom duurzaamheid.

November

- **Dag van de Werkstress** (maandag 4 november)
Activiteiten en discussies over stresspreventie op de werkvloer.
- **Nationale Klimaatweek** (maandag 3 november - zondag 9 november)
Bewustwordingsacties en workshops rondom duurzaamheid.
- **Intocht van Sinterklaas** (zaterdag 16 november)
Festiviteiten in verschillende steden.
- **Internationale Mannendag** (woensdag 19 november)
Thema's zoals mannegezondheid en rolpatronen worden besproken.

December

- **Nationale Vrijwilligersdag** (zaterdag 7 december)
Een dag ter ere van vrijwilligerswerk en inzet in gemeenschappen.
- **Kerstmarkten** (vanaf maandag 1 december)
Gezellige markten in steden zoals Maastricht, Valkenburg en Haarlem.
- **Oudejaarsviering** (woensdag 31 december)
Vuurwerkshows en feesten om het jaar af te sluiten.