Partnerpakket Week van Gezond Binnen 2026

Socials

Doe mee met de Week van Gezond Binnen

🏠 Doe mee met de Week van Gezond Binnen!

Koken, poetsen, slapen, bezoek ontvangen … We brengen veel tijd binnen door. Bij die dagelijkse activiteiten komen vocht en vervuilende stoffen in de binnenlucht.

Tijdens de Week van Gezond Binnen zetten we daarom een belangrijke gewoonte in de kijker: ventileren. Laat het een vast onderdeel worden van je dagelijkse routine en ventileer elke keer.

👉 Ontdek hoe je werk maakt van gezonde binnenlucht: www.gezondbinnen.be

#WeekVanGezondBinnen #VentileerElkeKeer #Binnenlucht

De was drogen

👕 Je droogt de was. Je ventileert!

De sokken gesorteerd, de handdoeken opgehangen: laat de was maar drogen. Maar waar gaat al dat vocht eigenlijk naartoe?

Wanneer je was binnen droogt, komt het vocht in de binnenlucht. Goed ventileren helpt dat extra vocht af te voeren. Maak er dus een vaste gewoonte van wanneer je het wasrek bovenhaalt.

👉 Meer tips om goed te ventileren: www.gezondbinnen.be

#WeekVanGezondBinnen #VentileerElkeKeer #Binnenlucht

Bezoek ontvangen

👋 Je hebt bezoek. Je ventileert!

De hapjes staan klaar, de glazen zijn gevuld en de gesprekken komen op gang. Gezellig, zo'n huis vol volk!

Meer mensen in huis betekent ook meer vocht en CO_2 in de lucht. Blijf dus goed ventileren wanneer je bezoek ontvangt. Het hoort er evengoed bij als de hapjes aanvullen.

👉 Meer tips om goed te ventileren: www.gezondbinnen.be

#WeekVanGezondBinnen #VentileerElkeKeer #Binnenlucht

Slapen

🌙 Je slaapt. Je ventileert!

Tanden gepoetst, wekker gezet, licht uit? Denk ook aan ventileren.

Ook tijdens je slaap komen vocht en CO_2 in de lucht. Daarom is ventileren ook 's nachts belangrijk. Laat het net zo vanzelfsprekend worden als het licht uitdoen: een vaste gewoonte, elke nacht opnieuw.

👉 Ontdek hoe je werk maakt van gezonde binnenlucht: www.gezondbinnen.be

#WeekVanGezondBinnen #VentileerElkeKeer #Binnenlucht

Koken

🍳 Je kookt. Je ventileert!

Even proeven, nog wat kruiden toevoegen … en ventileren. Het hoort er allemaal bij. Tijdens het koken komen vocht en vervuilende stoffen vrij. Zet daarom je tijdens het koken je dampkap aan en laat die nadien nog even aan staan. Zo denk je bij het klaarmaken van je favoriete gerecht ook aan de lucht in huis. Maak er een vaste gewoonte van, net zoals proeven tussendoor.

👉 Meer tips voor gezonde binnenlucht: www.gezondbinnen.be
#WeekVanGezondBinnen #VentileerElkeKeer #Binnenlucht

Nieuwsbrief

Week van Gezond Binnen: 23 tot 29 november

We brengen veel tijd binnen door, en dagelijkse activiteiten brengen vocht en vervuilende stoffen in de lucht. Tijdens de Week van Gezond Binnen helpen we mensen om bewust werk te maken van gezonde lucht in huis.
Dit jaar koppelen we ventileren aan zes herkenbare momenten: koken, poetsen, mensen ontvangen, slapen, douchen en de was ophangen. Met de boodschap 'Ik ventileer elke keer' maken we van ventileren een vaste reflex.

👉 Meer weten? Ontdek de campagne op www.gezondbinnen.be