

LIJSTJES DES LEVENS 1

Nadia De Ley

Schrijver : Nadia De Ley

Coverontwerp : Vito Nieman

ISBN : 9789461935595

Uitgegeven via : Yanga.be

Print : Printforce, Alphen a/d Rijn

© Nadia De Ley

INDEX

Alertheidskaartjes	3
Gegevens bank en/of verzekeringen	4
Handtas – Schooltas – School-/kantoormateriaal	5
To do-lijst	6
Inspiratie boodschappen	7
Model weekmenu.....	8
Dagschema van	9
Takenschema (Wie doet wat en wanneer ?).....	10
Wekelijks of 2-wekelijks schema.....	11
Budgetoverzicht	12
Dokters- en controle-afspraken	14
Allerhande wachtwoorden	15
Curriculum vitae – Gebeld/langsgeweest.....	16
Waar auto staat – Gewicht – TV-posten.....	17
Tel.nummers familie & vrienden – Noodnrs – Horoscoop	18
Jaaroverzicht (examens, vakanties, medicatie, ...).....	19
Mijn stamboom	20
Regelmatig te gebruiken websites	21
Ik ga op reis en ik neem mee	22

Hippe en vergeten liedjes	23
Blues	24
Nostalgisch	25
Rock and Roll.....	26
Country.....	27
Crooners	29
Musical- en themesongs	31
Klassiek	33
Wat specialer	35
Smooth.....	36
Allerlei.....	37
Slows.....	39
New Wave	43
Rock.....	45
Jeugd	48
Sit-down-and-listen	50
Disco.....	53
Pop	56
R & B	58
Nederlands	60
Frans	64
Spaans – Portugees	66
Italiaans.....	67

Licht !

(Jas)zakken leeg !

Bezet !

Eten diepvries !

Thermostaat !

Opladen !

Niet storen !

(tenzij dringend)

Sleutels!

Gsm!

Portefeuille!

Geld!

.....

.....

Even weg naar

.....

Terug rondu.

Denk jij aan

.....?!

Liefs,

GEGEVENS BANK EN/OF VERZEKERINGEN

REKENINGHOUDER :			
BANK :			
ZICHTREKENING :			
SPAARREKENING :			
DIENT VOOR :			
ANDERE :			
VERZEKERINGHOUDER :			
VERZEKERINGSMAATSCHAPPIJ :			
VIA BANK :			
DOSSIERNUMMER :			
DIENT VOOR :			
ANDERE :			

HANDTAS

groot vak
agenda,
boodschappenlijstje of to do-lijst
etui met nagelschaartje, nagelknipper, pincet, tekentang, maquillage, ...
etui met medicijnen, geheugenstick
paraplu
koekje, drankje
portefeuille
portefeuille (ruim genoeg)
identiteitskaart, siskaart, rijbewijs
kaartje gezondheidsgegevens
bankkaarten, klantenkaarten
bedrijfsgegevens, dokterskaartjes, ...
foto's, postzegels
klevertjes ziekenfonds
geld, lijstje met rekeningnummers
zijvak
sleutel thuis + van bestemming
autosleutel
potlood, balpen, papier
aandachtspunten :
Sleutels en adres/autogegevens best apart steken.
Bewaar thuis kopieën van docs.

SCHOOLTAS

groot vak
schoolboeken
agenda (gehandtekend !)
blocnote, toetsenbladen
toetsen (gehandtekend !)
pennenzak
pennenzak (ruim genoeg)
potloden met gom, kleurpotloden
blauwe, rode en groene balpen
latje, geo-driehoek, passer
slijper, gom, lijmstift, plakband
zijvak
brooddoos, drank, koek of fruit
identiteitskaart, siskaart
uurwerk, gsm (opgeladen), geld
plannetje thuis → school
plannetje school
apart
turngerief, zwemgerief
blokfluit
themawerkjes (plastische opv., ...)
aandachtspunten :
Na het slijpen best wat op kladblad tekenen zodat iets minder scherp is.
Juiste kleding aan voor die dag ?

SCHOOL- EN KANTOORMATERIAAL

schooltas, laptoptas
turnzak (katoen)
zwemzak (synthetisch)
plastic hoesje ID en SIS, geldbeugel
brooddoos, knabbeldoosje, drinkbus
inktpatronen printer
usb-stick (+naametiket)
woordenboek(en), atlas
blocnote, notaboekje, post-its, fiches
open mapjes, gesloten mapjes
kartonnen mapjes, bestekmapjes
classeurs (met hendel), tabbladen
klasseermapjes + naamstrips
wit papier, etiketten, kaftpapier
papierhouder met klem + penhouder
grote pennenzak
kleine pennenzakjes
potloden met gom, kleurpotloden
balpen(nen), stiften met warmtegom
schrijfstiftjes (niet doordrukbaar)
permanent marker, fluostiften
passer, lat, geodriehoek
schaar, gom, slijper, nietjesmachine
lijmstift, plakband, tipp-ex, nietjes
perforator, rekenmachine, agenda

TO DO-LIJST

WARENHUIS *****	WARENHUIS *****	NATUURWINKEL	MARKT	APOTHEEK	DOEN
<u>Tip</u> : Noteer in volgorde van producten in winkelgangen.		BAKKER	SLAGER	KOPEN	AAN DENKEN

INSPIRATIE BOODSCHAPPEN

WRAPS	GROENTEN KOUD	GROENTEN WARM	GROENTEN OVEN	PEULEN	FRUIT	KAAS	ZUIVEL	TOESPIJS	DRANK
rijstbladen	tomaten	witloof / selder	witloof	witte bonen	limoen / ananas	plakjes kaas	melk / eieren	hesp / kaas	water plat / bruist
lasagna	tomaatjes	ui / look / bonen	ui / pompoen	zwarte bonen	appelsien / kiwi	kaasblok(jes)	botermelk(potje)	paardengerookt	ACE-drank
sushibladen	komkommer	courgette / kolen	lente-uitjes	rode bonene	mandarijn	gemalen kaas	yoghurt (witte)	kalkoenworst	limonade
brickdeeg	boontjes / mais	raap / spruiten	olijven	sojabonen	banaan /mango	geitenkaas	fruityoghurtjes	cervela / salami	cola (déca)
bladerdeeg	blik erwt/wort.	paprika / venkel	bloemkool	prinsessenbonen	frambozen	kruidenkaas	rijstpap	natte worstjes	pils / wijn
tortilla	sla (bitter/zoet)	wortelen / prei	paprika	platte bonen	appel / meloen	malse kaas	slagroom light	surimisalade	koffie / déca
kruimeldeeg	sojascheuten	champignons	courgette	zoete bonen	pruim / perzik	mozzarella	zure room	vleessalade	thee / melk
	ui / sjalot	broccoli	kolen / venkel	linzen	aardbeien	mascarpone	roomijs	kip met curry	gezonde drankjes
	bloemkool	venkel /zuurkool	tomaten	erwten	abrikoos	platte kaas	margarine	tonijnsla / jam	
	avocado / olijven	gember	aubergine		druifjes (pitloos)	chocokaas	bakboter	choco / hagelslag	
PASTA	AARDAPPELEN	OLIE/AZIJN	KRUIDEN	VLEES	VIS	VARIA	NATUURWINKEL	APOTHEEK	HYGIENE
spaghetti	natuur	arachideolie	zout / peper	kalkoenrollade	gerookte zalm	kippenbouillon	paardenbloem	roze ontsmetting	pleisters / gaas
ovaaltjes	in de schil	zonnebloemolie	tijm / peterselie	kippenvleugels	vis in blik	rijstbouillon	artisjok (kleine)	neusspray	maandverband
spirelli	frietjes	rijstazijn	kruidentuiltje	gehakt / spek	surimistaafjes	visbouillon	melisse	allergie	zakdoekjes
linguini	schijfjes	olijfolie (salades)	paprika/ curry	hamburgers	ansjovis / haring	bloem / uitjes	haver(melk)	keel	tissues / watjes
canelloni	puree	olijfolie (koken)	munt / dille	chipolata	witte vis	vanillestokjes	sojamelk	hoofdpijn	natte doekjes
macaroni	kroketten	sojasaus	bieslook	lam/schaap	vette vis	vanillepudding	rijst(water)	krampen	oorstokjes
tortellini	gratin dauphinois	lijnzaadolie	basilicum	eend / konijn	schaaldieren	vanillesuiker	lotus	darmen	tandpasta
volkoren pasta			oregano	ribbetjes	garnalen	gelatine / honing	propolis	maag	deodorant
pizza			koriander	biefstuk rund	gebakken vis	augurken / uitjes	echinacea	ogen / oren	scheermesjes
			komijn	vol-au-vent	weekdieren	pijnboompitten	massageolie	diarree	scheerzeep
			citroengras			soepkorstjes	capsules	indigestie	haarproduct
RIJST	BROOD	SAUSEN	gember /dragon	THEES	DESSERT	cornflakes	goudsbloem	hoest	douchegel
witte rijst	voorgebakken	spaghettisaus	salie / laurier	rooibos	fruit	suiker (bloem~)	kaneel	vergiftiging	handzeep
bruine rijst	sandwiches	sojasaus	saffraan	groene	chocomousse	koekjes / snoep	thee	energie	wc-papier
basmatirijst	toastbrood	mosterd		kamille	pudding	noten	maté	rustgevend	keukenrol
sushirijst	beschuiten	mayonaise		rozebottel	sojapudding		salie	douchepleisters	aluminiumfolie
zilvervriesrijst	bruschettabrood	ketchup		linde	pannenkoeken		sesamreep	massage	plastic folie
paëllarijst	chocobroodjes	cocktailsaus		bosbessen	ijs		tea tree		vuilniszakken
	soepkorstjes	looksaus		framboos			weegbree		wc-eend
	knackebrood	wasabi		goudsbloem			witte leem		poetsproduct
				brandnetel			cornflakes		citroendoekjes
				munt			rijst gepoft		(af)wasmiddel