

WEEK 1

maandag 31

dinsdag 1

woensdag 2

*Oudejaarsavond**Nieuwjaarsdag*

8

13

18

Uren:

Onkosten:

Kilometers:

BOODSCHAPPEN

KOKEN

ma

di

wo

do

vr

za

zo

31 DECEMBER - 6 JANUARI

donderdag 3

vrijdag 4

zaterdag 5

8

13

18

Uren:

Onkosten:

Kilometers:

HUISHOUDEN

NOTITIES

huiskamer

keuken

wc

badkamer

slaapkamer

slaapkamer

slaapkamer

zolder

wassen

strijken

deuren

Belangrijk	maandag	dinsdag	woensdag
	4	5	6
Verras je geliefde met een pocket-fotoboek van alle leuke momenten die jullie samen hebben beleefd hebben. En hou I plek open voor Valentijnsdag 2019.	11	12	13
	18	19	20
	25	26	27

Verras je geliefde met een pocket-fotoboek van alle leuke momenten die jullie samen hebben beleefd hebben. En hou 1 plek open voor Valentijnsdag 2019.

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	1	2	3
7	8	9	10
14 Valentijnsdag	15	16	17
21	22	23	24
28			

Dit wil ik besparen

Dit heb ik bespaard

Dit heb ik bespaard

[illegible]

Dit wil ik besparen Dit heb ik bespaard

Dit heb ik bespaard

[illegible]



SEIZOENSGROENTEN EN -FRUIT

Seizoensgroenten en -fruit: goedkoper, gezonder en lekkerder! Maar wanneer groeit wat ook alweer? Je kunt het zien op de groenten- en fruitkalender!

Januari	Februari	Maart	April
Boerenkool Champignons Knolselderij Pompoen Prei Rode bieten Rodekool Savooiekool Spruiten Uien Veldsla Winterpeen Witlof Witte kool Zuurkool	Boerenkool Champignons Knolselderij Pompoen Prei Rode bieten Rodekool Savooiekool Spruiten Uien Veldsla Winterpeen Witlof Witte kool Zuurkool	Boerenkool Champignons Knolselderij Prei Rode bieten Rodekool Spinazie Spruiten Uien Veldsla Witlof Witte kool Zuurkoolw	Bloemkool Champignons Knolselderij Prei Rabarber Radijs Rode bieten Spinazie Uien Veldsla Witlof Zuurkool
Ananas Appel Bananen Grapefruit Mandarijn Mango Peer Sinaasappel Stoofperen	Ananas Appel Bananen Grapefruit Mandarijn Peer Sinaasappel Stoofperen	Ananas Appel Bananen Grapefruit Mandarijn Peer Sinaasappel Stoofpeer	Ananas Bananen Grapefruit

Heb je groene vingers? De stronkjes of stelen van de volgende groenten kun je eindelijk opnieuw opkweken door ze in wat water of vochtige grond te zetten: basilicum, sla, koriander wortels en knoflook.

Kerstplanner

Foto: greengate.dk



Kerst is een fantastisch feest, maar er komt ook heel wat bij kijken. Je wil iedereen verrassen met leuke cadeautjes, een lekker diner samenstellen en misschien nieuwe kleren kopen. Dat vraagt veel organisatie. Met de Kerstplanner heb je alles onder controle en kun je onbekommerd genieten van de mooiste tijd van het jaar!

KERSTPLANNER

Vier weken voor Kerst

- ☐ Kerstkaarten kopen en schrijven
- ☐ Decemberzegels bestellen of kopen
- ☐ Adreslijst bijwerken en etiketten printen
- ☐ Overzicht maken van cadeautjes
- ☐ Cadeaus online bestellen
- ☐ Inpakpapier en strikken inslaan
- ☐ Kerstversiering van zolder halen
- ☐ Lampjes/ballen controleren, eventueel bijkopen
- ☐ Maak afspraak vlak voor Kerst bij kapper, schoonheidsspecialist

Drie weken voor Kerst

- ☐ Kerstboom/kerstkrans kopen of laten bezorgen
- ☐ Recepten uitzoeken en uitproberen
- ☐ Boodschappenlijst maken
- ☐ Check tafellinnen, servies en bestek

- ☐ Kerstkaarten op de bus doen
- ☐ Uitzoeken kerstmuziek en films
- ☐ Check feestkleding en schoenen (breng het evt. naar de stomerij of schoenmaker)

Twee weken voor Kerst

- ☐ Koop de houdbare boodschappen
- ☐ Bestelling plaatsen slager, slijter etc.
- ☐ Vul de vriezer met hapjes
- ☐ Maak een grote pan soep en vries hem in. Altijd handig om achter de hand te hebben

Eén week voor Kerst

- ☐ Maak de koelkast schoon en maak ruimte voor boodschappen
- ☐ Geef logeerkamer extra beurt
- ☐ Koop extra batterijen (altijd handig voor kinderspeelgoed)

Drie dagen voor Kerst

- ☐ Laatste boodschappen
- ☐ Laat zware spullen thuis bezorgen
- ☐ Zorg dat de feestkleding schoon en gestreken is
- ☐ Ga naar de schoonheidsspecialist, kapper

Eén dag voor Kerst

- ☐ Maak een gerecht dat je morgen alleen nog maar hoeft te serveren
- ☐ Ga lekker zitten en geniet

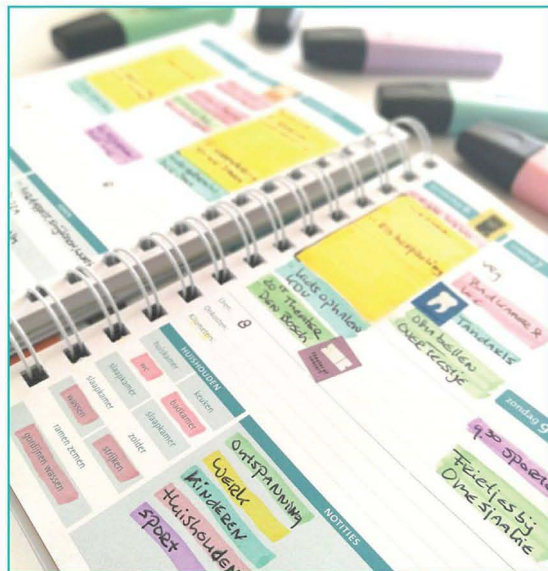
Houd je kerstverlichting wirwar-vrij!

Gebruik een tuinslanghaspel voor de lange snoeren. En de kortere snoeren wikkel je rond een stuk karton. Zo raken ze niet door de war en heb je volgend jaar geen problemen. Label elk snoer met plakband en schrijf er met een marker op welke lichten er in de boom, rond de deur, balkon of spiegel gaan.

Meer overzicht

ALS JE HET BEREDRUK HEBT

...dankzij kleuren!



Heb jij ook zoveel verschillende soorten activiteiten op een dag dat het je soms duizelt? Doe je voordeel met dit simpele 4-stappenplan, maak gebruik van kleuren in je agenda en zie voortaan in één oogopslag hoe je dag eruitziet!

MEER OVERZICHT...DANKIJZIJ KLEUREN!

1 Maak een lijst van steeds terugkerende taken

Pak pen en papier en maak een lijst van alle zaken, die op jouw bordje liggen, en waaraan je regelmatig de nodige tijd besteedt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan vergaderen, mailen, stukken schrijven, kinderen verzorgen, eten koken, boodschappen doen, schoonmaken, wassen, sporten, uitgaan, familie en vrienden bezoeken, lezen, enzovoort en zo verder.

2 Groepeer deze taken in maximaal 5 categorieën

Bekijk welke taken van deze lijst gevoelsmatig voor jou bij elkaar horen. Plaats deze in één en dezelfde categorie en geef deze categorie een duidelijke naam, bijvoorbeeld: huishouden, werk, sport en ontspanning. Maak niet meer dan 5 overkoepelende categorieën, je hoofd kan namelijk maar 5 dingen tegelijkertijd overzien, dus voor meer overzicht is 5 categorieën het absolute maximum.

3 Geef elke categorie een vaste kleur

Nu komt het leuke deel: geef elke categorie een eigen, vaste kleur, en liefst eentje die je ook aan deze activiteiten doet denken. Geef bijvoorbeeld de categorie 'ontspanning' de kleur groen, de categorie 'werk' de kleur geel en de categorie 'kinderen' de kleur blauw. Dus koop een paar markerstiften, pennen of stiften in de kleuren die corresponderen met de door jou gekozen kleuren en geef je leven kleur!

"Door kleuren te gebruiken zien advocaten fysieke en relationele structuren in een zaak - en kunnen ze die elementen gemakkelijk later oproepen."

- Jennifer Philips, advocaat, via FastCompany

4 Geef voortaan alle nieuwe activiteiten en afspraken een kleurtje

Vanaf nu kun je alle activiteiten en afspraken duidelijk markeren met de juiste kleur stift. Het fijne hiervan is dat je agenda hierdoor direct vele malen overzichtelijker wordt! Er ontstaan namelijk vanzelf grotere, gekleurde blokken in je agenda, die uit verschillende, kortere afspraken bestaan. En dat geeft focus en rust als je het beredruk hebt!

Of jij nu wel of geen advocaat bent: ook voor jou is het handig om via de kleurtjes in een oogopslag te zien hoeveel tijd je waarvoor per week hebt ingeruimd.

Zie je bijna geen groen? Plan dan vooral wat extra vrije tijd in.

Je verdient het!