

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The left half of the cover features a close-up photograph of sand dunes with distinct, wavy ridges. The right half shows a turquoise ocean with white foam from a breaking wave. A white circular graphic is positioned on the right side, containing a quote in a dark green serif font. A small, stylized bird icon is perched on the top edge of the circle. The notebook's metal spiral binding is visible along the left edge.

DAT IS  
VERLANGEN:  
WONEN IN DE  
GOLVEN EN GEEN  
VERBLIJFPLAATS  
HEBBEN IN  
DE TIJD.

RAINER MARIA RILKE





*Zeeën van ruimte*, dat is het thema van deze agenda. Ruimte ervaren is heerlijk én nodig om goed te functioneren. Geniet mee van de prachtige rijkdommen uit de natuur door foto's die ruimte geven, vooral de zee. Dat is immers een van de beste plekken om ruimte te ervaren. Om het concreet te maken kun je met een aantal tips voor het organiseren van je tijd aan de slag. De weekcitaten gaan over het leven, vreugde en zingeving en laten je soms net even anders kijken. In enkele ervan vind je christelijke wijsheid. Ik hoop van harte dat mijn motto ook jouw motto kan worden dit jaar: 'Hoe verder je kan kijken, hoe verder je kan denken.' Een jaar vol ruimte gewenst!

Margreet Kattouw,  
Essencio

## MIJN PAGINA

### PERSOONLIJKE GEGEVENS

naam

adres

postcode | woonplaats

privé telefoon | mobiel

e-mail

werk telefoon | mobiel

e-mail

IBAN

rijbewijsnummer

paspoortnummer

kenteken auto

kenmerk (brom-)fiets

donor ja/nee

bloedgroep

### BIJ ONGEVAL WAARSCHUWEN

naam

adres

postcode | woonplaats

telefoon | mobiel

werk

ALARMNUMMER 112, INDIEN MINDER URGENT 0900-8844

huisarts

apotheek

tandarts

politie

brandweer





MIJN PERSOONLIJK MOTTO





# FEESTDAGEN 2018/2019

## ALGEMEEN / CHRISTELIJKE FEESTDAGEN

|                              |                                          |
|------------------------------|------------------------------------------|
| dankdag voor gewas en arbeid | woensdag 7 november 2018**               |
| Kerst                        | dinsdag 25 en woensdag 26 december 2018  |
| nieuwjaarsdag                | dinsdag 1 januari 2019                   |
| biddag voor gewas en arbeid  | woensdag 13 maart 2019*                  |
| Goede Vrijdag                | vrijdag 19 april 2019                    |
| Pasen                        | zondag 21 april en maandag 22 april 2019 |
| Hemelvaartsdag               | donderdag 30 mei 2019                    |
| Pinksteren                   | zondag 9 juni en maandag 10 juni 2019    |

\* 2e woensdag in maart, m.u.v. Zeeland en Goeree-Overflakkee,  
daar 1e woensdag in maart

\*\* 1e woensdag in november, m.u.v. Zeeland en Goeree-Overflakkee,  
daar 2e woensdag in november

## OVERIGE GEDENKDAGEN

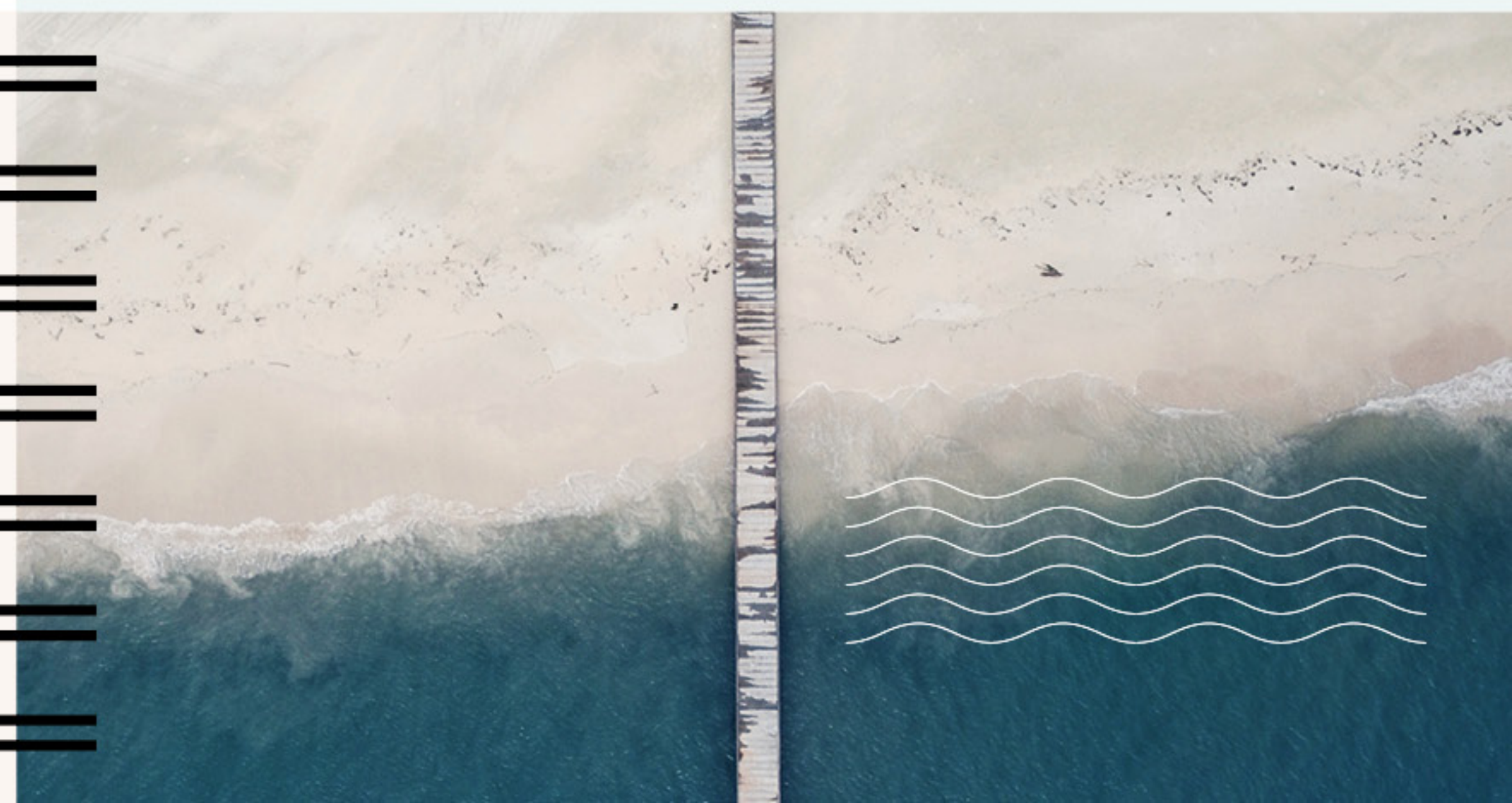
|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| Prinsjesdag     | dinsdag 18 september 2018  |
| dierendag       | donderdag 4 oktober 2018   |
| sinterklaas     | woensdag 5 december 2018   |
| Valentijnsdag   | donderdag 14 februari 2019 |
| Koningsdag      | zaterdag 27 april 2019     |
| dodenherdenking | zaterdag 4 mei 2019        |
| Bevrijdingsdag  | zondag 5 mei 2019          |
| Moederdag       | zondag 12 mei 2019         |
| Vaderdag        | zondag 16 juni 2019        |

# FEESTDAGEN 2019/2020

## FEESTDAGEN 2019 & 2020

| 2019 | NIEUWJAAR | PASEN       | HEMELVAART | PINKSTEREN    | KERST              |
|------|-----------|-------------|------------|---------------|--------------------|
|      | dinsdag   | 21-22 april | 30 mei     | 9-10 juni     | woensdag-donderdag |
| 2020 | NIEUWJAAR | PASEN       | HEMELVAART | PINKSTEREN    | KERST              |
|      | woensdag  | 12-13 april | 21 mei     | 31 mei-1 juni | vrijdag-zaterdag   |

ALS JE GOED KIJKT  
VALT ER ALTIJD WEL IETS TE VIEREN





# JAARPLANNER 2018

JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER



OKTOBER

NOVEMBER

DECEMBER



JANUARI

FEBRUARI

MAART

# JAARPLANNER 2019

APRIL

MEI

JUNI



JANUARI

wk  
2

ONZE MOOISTE  
ERVARINGEN ZIJN ONZE  
STILSTE MOMENTEN.  
Friedrich Nietzsche

7 maandag

8 dinsdag

9 woensdag

10 donderdag

11 vrijdag

12 zaterdag

13 zondag



## TIP VOOR MEER RUIMTE

## ZEG HEEL DOORDACHT 'JAAAA'

Wil jij altijd 'ja' zeggen en overal bij zijn? Wil je niets missen? Bedenk dan dat ook leuke dingen teveel kunnen zijn. Komt er een voorstel, activiteit of uitdaging voorbij waarvan je denkt 'Mwah, wel leuk'? Doe het dan niet.



28 maandag

29 dinsdag

30 woensdag

31 donderdag

1 vrijdag

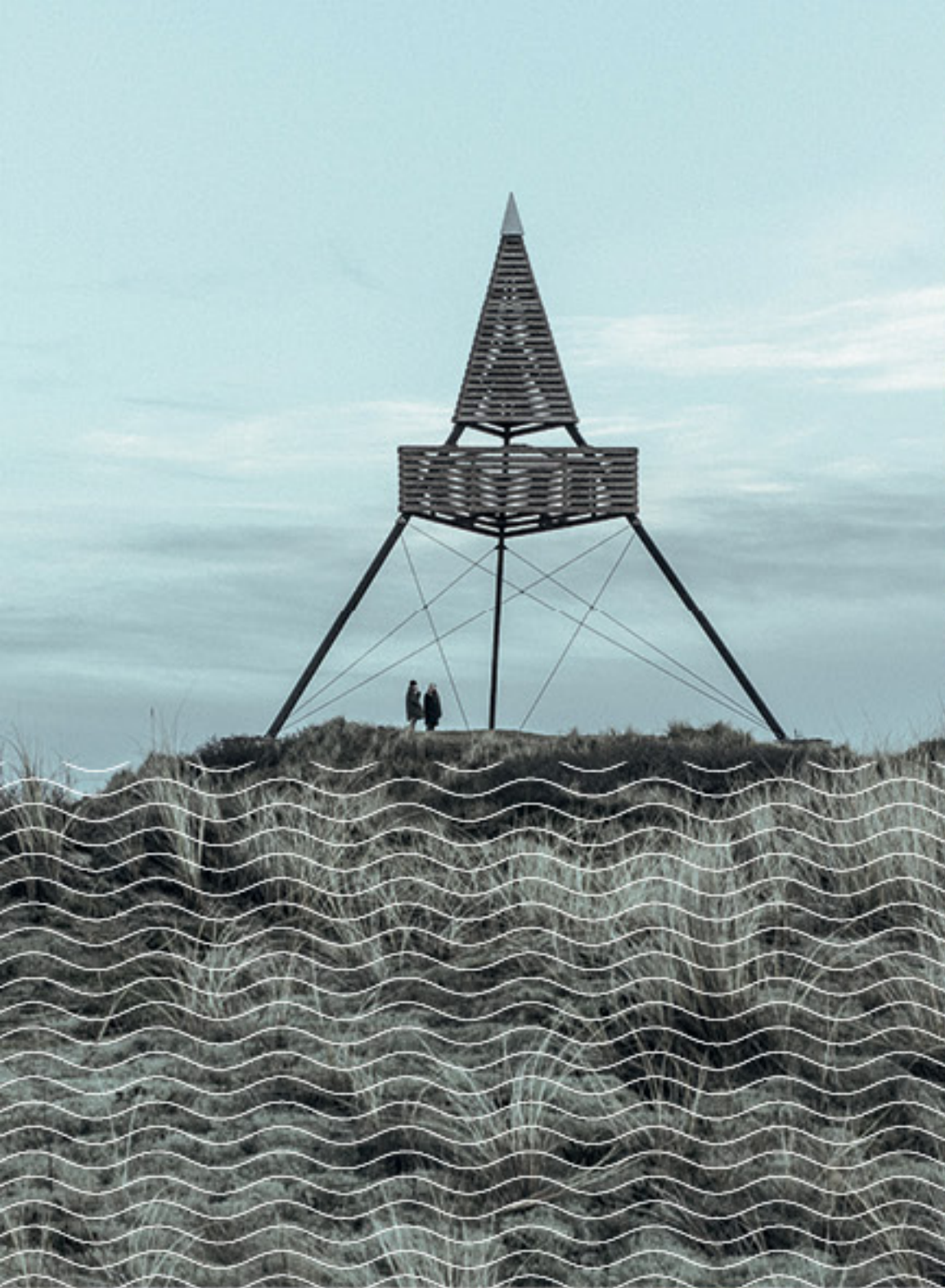
2 zaterdag

3 zondag

NOOIT HEEFT EEN WINTER  
– HOE STRENG OOK –  
BELET DAT DE ROZEN IN  
DE ZOMER BLOEIEN.

René de Masny





11 maandag

12 dinsdag

13 woensdag

14 donderdag

15 vrijdag

16 zaterdag

17 zondag

JE KUNT NIET AAN EEN  
NIEUW HOOFDSTUK  
BEGINNEN ALS JE HET  
OUDE BLIJFT LEZEN.



## HOE MAAK JE EEN GEZONDE AGENDAPLANNING?

Je herkent het vast: een agenda die op ontploffen staat. Onderstaande tips kunnen je helpen je agenda niet te vol te plannen. Zo creëer je ruimte en voel je je minder opgejaagd aan het einde van de dag.

- Gebruik één agenda, voor werk en privé. Blok al je privé zaken in de vorm van tijd. Ook de tijd en afspraken met je kinderen en partner. En vergeet vooral de afspraken met jezelf niet; een avond een boek lezen, sporten of wandelen. Denk daarbij aan hoe jij je het beste oplaadt.
- Vul je agenda in voor 60% van de dag. Wees gerust dat de andere 40% ook wel gevuld wordt. Het wordt in de praktijk altijd meer omdat het menselijk is dat we te rooskleurig denken over de hoeveelheid tijd die een taak kost. Denk ook aan het plannen van reistijd. De overige tijd gaat zich vullen met onvoorziene dingen waar je zelf geen invloed op hebt.
- Plan je (werk)dag minimaal één dag van te voren. Zo gebruik je de ochtend optimaal en ben je sneller klaar met je taak. Zorg daarbij dat je een paar keer per dag minimaal een uur ongestoord aan één taak kunt besteden.



### TIP

4 maandag

5 dinsdag

6 woensdag

7 donderdag

8 vrijdag

9 zaterdag

10 zondag

ONS GELUK HANGT  
MINDER VAN DE  
OMSTANDIGHEDEN  
AF DAN VAN ONS  
KARAKTER.  
Emile de Girardin



ONTHOUDEN IS ZILVER & HERINNEREN IS GOUD

MAART

wk  
13

NOTITIES &  
HERINNERINGEN

A SINGLE ROSE CAN  
BE A GARDEN,  
A SINGLE FRIEND  
CAN BE MY WORLD.

TIP VOOR MEER RUIMTE

NIETS DOEN

Zorg dat je ook je pauzes en momenten van  
niets doen in je agenda vastlegt. Deze momenten  
zijn een must voor jezelf én je brein.



25 maandag

26 dinsdag

27 woensdag

28 donderdag

29 vrijdag

30 zaterdag

31 zondag

ZOMERTIJD





1 maandag

2 dinsdag

3 woensdag

4 donderdag

5 vrijdag

6 zaterdag

7 zondag

THIS IS THE DAY  
THE LORD HAS  
MADE. REJOICE  
AND BE GLAD IN IT.  
Psalm 118:24



BY THE CROSS WE  
KNOW THE GRAVITY  
OF SIN AND THE  
GREATNESS OF GOD'S  
LOVE TOWARDS US.

JOHN CHRYSOSTOM

WAT JE IEDERE DAG  
DOET IS BELANGRIJKER  
DAN WAT JE AF EN  
TOE DOET.

15 maandag

16 dinsdag

17 woensdag

18 donderdag

19 vrijdag

GOEDE VRIJDAG

20 zaterdag

21 zondag

EERSTE PAASDAG





APRIL wk  
17

TWEEDE PAASDAG

22 maandag

23 dinsdag

24 woensdag

25 donderdag

26 vrijdag

27 zaterdag

28 zondag

ALS JE DE WAARHEID  
VERTELT, WORDT HET  
ONDERDEEL VAN JE  
VERLEDEN. ALS JE  
LIEGT, WORDT HET  
ONDERDEEL VAN JE  
TOEKOMST.

KONINGSdag





CALM SEAS NEVER  
MADE A GOOD SAILOR.

FRANKLIN D. ROOSEVELT

6 maandag

7 dinsdag

8 woensdag

9 donderdag

10 vrijdag

11 zaterdag

12 zondag

GOD IS LOVE. HE  
DIDN'T NEED US. BUT  
HE WANTED US. AND  
THAT IS THE MOST  
AMAZING THING.  
Rick Warren

MOEDERDAG



20 maandag

21 dinsdag

22 woensdag

23 donderdag

24 vrijdag

25 zaterdag

26 zondag

DOOR JE ZORGEN TE  
MAKEN VEDWIJNEN DE  
PROBLEMEN VAN MORGEN  
NIET MAAR VERDWIJNT DE  
KRACHT VOOR VANDAAG.  
Corrie ten Boom



JUNI

wk  
23

3 maandag

4 dinsdag

5 woensdag

6 donderdag

7 vrijdag

8

9

IK ZAL JULLIE  
EEN NIEUW HART  
EN EEN NIEUWE  
GEEST GEVEN.  
Ezechiël 36:26a

YOU CAN'T STOP THE  
WAVES, BUT YOU CAN  
LEARN TO SURF.

JOHN KABAT-ZINN

EERSTE PINKSTERDAG



17 maandag

18 dinsdag

19 woensdag

20 donderdag

21 vrijdag

22 zaterdag

23 zondag

REFLECTIEVRAAG:  
AAN WIE DENK JE  
ALS JE HET WOORD  
'LIEFDE' HOORT?

ZOMER





## VERPLAATSEN, BELLEN EN DAGEN VRIJHOUDEN

Onderstaande tips laten je minder afspraken maken in je agenda:

- Probeer een (werk) afspraak om te zetten naar een belafpraak. Je kunt hiervoor *Hangout* gebruiken of *Skype*. Meestal praat je effectiever én het scheelt je reistijd.
- Maak het onderwerp van je afspraak concreet voordat je afsprekt. Zo voorkom je dat je ergens naar toe gaat wat uiteindelijk niet echt bij je past, of waarvoor je eerder al hebt besloten niet mee bezig te willen zijn.
- Zeg afspraken van te voren af of verplaats ze. Kijk af en toe heel kritisch naar de afspraken die in je agenda staan die je lang geleden al hebt gemaakt. Wil je ze ook nú nog steeds? Prima. Zijn ze inmiddels niet meer zo relevant of gaan ze je energie kosten? Probeer een oplossing te zoeken. Misschien past het beter bij iemand anders? Of misschien heb je er in een andere week wél de energie voor.
- Kluster je afspraken in de week. Liever een aantal op één dag dan de hele week door kleine losse afspraken. Zo behoud je de rust in je agenda en loop je niet alle dagen van hot naar her. Je kunt ook met jezelf afspreken dat je bepaalde dagen vrijhoudt van afspraken.

TIP



24 maandag

25 dinsdag

26 woensdag

27 donderdag

28 vrijdag

29 zaterdag

30 zondag

WHEN YOU'RE  
HAPPY YOU ENJOY  
THE MUSIC. WHEN  
YOU'RE SAD YOU  
UNDERSTAND THE  
LYRICS.



HET IS GOED OM  
VAN VEEL DINGEN  
TE HOUDEN, WANT  
DAARIN LIGT KRACHT.

VINCENT VAN GOGH



1 maandag

2 dinsdag

3 woensdag

4 donderdag

5 vrijdag

6 zaterdag

7 zondag

REFLECTIEVRAAG:  
STEL JE HEBT EEN  
EXTRA (BONUS)DAG  
IN DE WEEK, ZONDER  
VERPLICHTINGEN, OF  
ZORGEN. JE MAG  
ALLES DOEN. WAAR  
KIES JE VOOR?



15 maandag

16 dinsdag

17 woensdag

18 donderdag

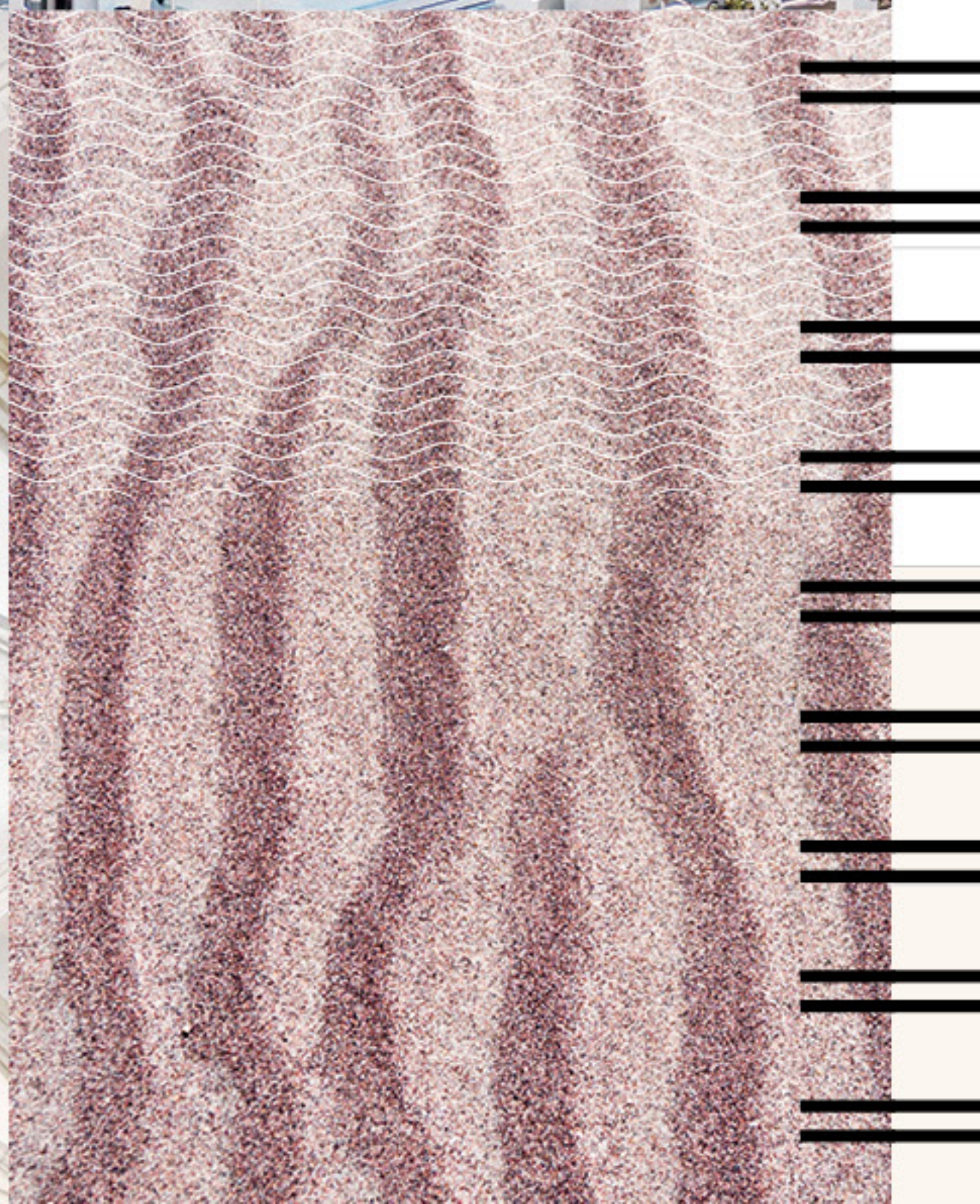
19 vrijdag

20 zaterdag

21 zondag

HET IS NOOIT TE  
LAAT. NOOIT TE  
LAAT OM JE LEVEN  
TE VERANDEREN,  
NOOIT TE LAAT OM  
GELUKKIG TE ZIJN.  
Jane Fonda





# JULI/AUGUSTUS

wk  
31

29 maandag

30 dinsdag

31 woensdag

1 donderdag

2 vrijdag

3 zaterdag

4 zondag

ER IS NIET ZOIETS  
ALS 'HET GOEDE',  
HET GAAT EROM WAT  
GOED IS VOOR JOU.  
Frédéric Lenoir





6 maandag

7 dinsdag

8 woensdag

9 donderdag

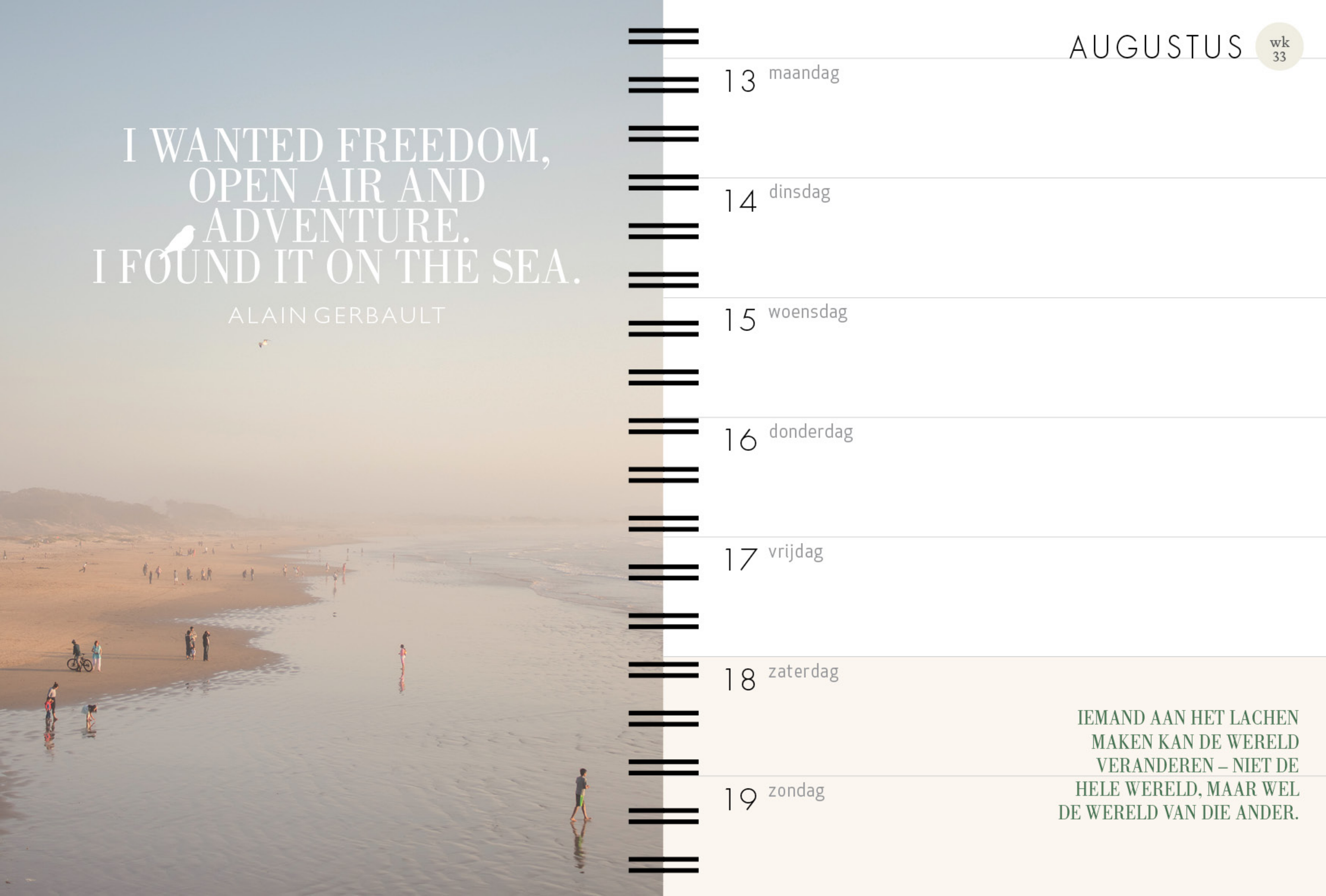
10 vrijdag

11 zaterdag

12 zondag

WAAR LIEFDE IS,  
IS GELUK.





I WANTED FREEDOM,  
OPEN AIR AND  
ADVENTURE.  
I FOUND IT ON THE SEA.

ALAIN GERBAULT

AUGUSTUS

wk  
33

13 maandag

14 dinsdag

15 woensdag

16 donderdag

17 vrijdag

18 zaterdag

19 zondag

IEMAND AAN HET LACHEN  
MAKEN KAN DE WERELD  
VERANDEREN – NIET DE  
HELE WERELD, MAAR WEL  
DE WERELD VAN DIE ANDER.



ONTHOUDEN IS ZILVER & HERINNEREN IS GOUD



IK BEN  
DANKBAAR  
VOOR

Handwriting practice lines for the gratitude section.



20 maandag

21 dinsdag

22 woensdag

23 donderdag

24 vrijdag

25 zaterdag

26 zondag

REFLECTIEVRAAG:  
WAT DENK JE WAT  
ANDEREN VAN JOU  
VERWACHTEN?







# AUGUSTUS/SEPTEMBER

wk  
35

27 maandag

28 dinsdag

29 woensdag

30 donderdag

31 vrijdag

1 zaterdag

2 zondag

TEGEN DE STROOM  
INGAAN IS DE ENIGE  
MANIER OM BIJ DE  
BRON TE KOMEN.



10 maandag

11 dinsdag

12 woensdag

13 donderdag

14 vrijdag

15 zaterdag

16 zondag

## SNELLE TIP VOOR MEER RUIMTE

### ER IS EEN TIJD VAN STARTEN EN EEN TIJD VAN STOPPEN

Stop op tijd met je taak. Er is altijd meer te doen, en er zijn altijd nieuwe taken om aan te beginnen.

Door op tijd te stoppen houd je je focus en creëer je tijd voor andere activiteiten.

THERE'S NEVER AN  
END FOR THE SEA.  
Samuel Beckett



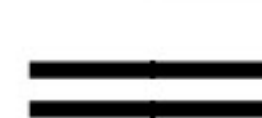
## MEER ZUURSTOF IN JE AGENDA

Sommige algemene tips zijn zo simpel dat je er bijna niet aan zou denken, maar wel heel veel veel ruimte kunnen opleveren. Welke ga jij toepassen?

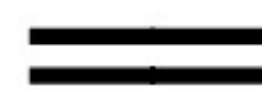
- Leg eerst de grote 'keien' vast in je agenda. Dat zijn de grote klussen die veel tijd kosten. Ook vakantie valt hieronder. Daaromheen plan je de dingen die steeds minder tijd vergen. Zo voorkom je dat je tijd gevuld wordt met 'kiezels' en er nergens meer 'keien' tussen passen.
- Kijk geen TV, of steeds minder. Hoeveel tijd houd je over als je dit niet meer doet?
- Doe aan energimanagement in plaats van aan timemanagement.
- Plan niet meer dan 6 van de 8 uur vol.
- Kook vaker om de dag. Sommige recepten zijn zelfs de dag erna lekkerder!
- Presteer je goed onder tijdsdruk? Zet eens een kookwekker. Dan ben je je bewust van de 'deadline' en laat je je niet afleiden. Dit kan ook bij huishoudelijke klussen.
- Plan op een vaste dag in de week de vervelende klussen en houd je daaraan. Doe ze vóór het weekend zodat je met een goed gevoel echt vrij kan zijn.
- Last but not least: zorg voor voldoende slaap. Je mag overal op besparen, maar niet op je nachtrust!



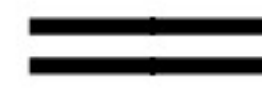
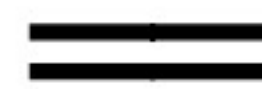
## TIP



17 maandag



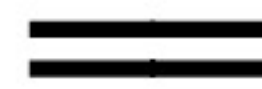
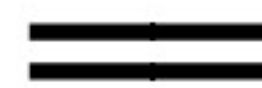
18 dinsdag



19 woensdag



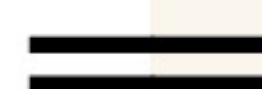
20 donderdag



21 vrijdag



22 zaterdag



23 zondag



PRINSJESDAG

IT TAKES A LONG TIME  
TO BECOME YOUNG.

Pablo Picasso

HERFST



VERANDER IN  
JEZELF WAT JE FOUT  
VINDT BIJ ANDEREN.

24 maandag

25 dinsdag

26 woensdag

27 donderdag

28 vrijdag

29 zaterdag

30 zondag

DE HERINNERING DIE  
JE LATER WILT HEBBEN,  
MOET JE NU MAKEN.





SEPTEMBER/OKTOBER

wk  
40

1 maandag

2 dinsdag

3 woensdag

4 donderdag

DIERENDAG

5 vrijdag

6 zaterdag

GELUKKIG ZIJN  
WE NIET ALTIJD  
GELUKKIG.

7 zondag





REFLECTIEVRAAG:  
WAAROM FOCUSSEN  
WE ZO SNEL OP HET  
NEGATIEVE?

==

15 maandag

==

==

==

16 dinsdag

==

==

==

17 woensdag

==

==

==

18 donderdag

==

==

==

19 vrijdag

==

==

==

20 zaterdag

==

==

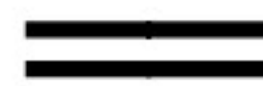
==

21 zondag

==

==

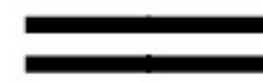
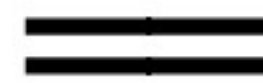
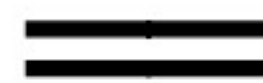




5 maandag



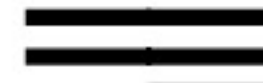
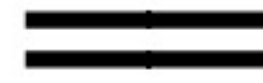
6 dinsdag



7 woensdag



8 donderdag



9 vrijdag



10 zaterdag



11 zondag



HEB JE OUDERS LIEF  
EN WAARDEER ZE. WE  
ZIJN VAAK ZO DRUK, DAT  
WE VERGETEN DAT ZIJ  
OUDER WORDEN.





12 maandag

13 dinsdag

14 woensdag

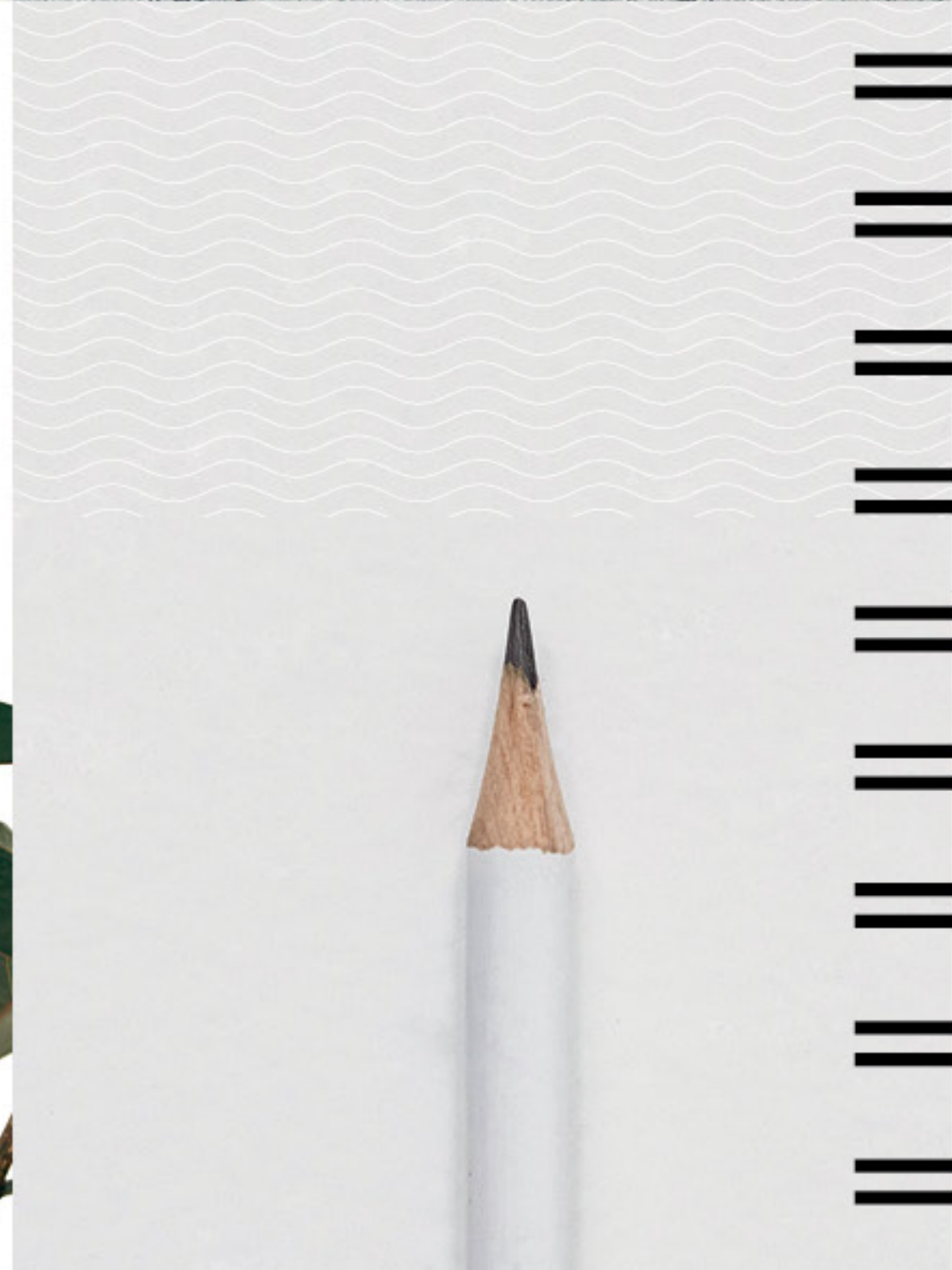
15 donderdag

16 vrijdag

17 zaterdag

18 zondag

TIJD DIE WE  
NEMEN IS TIJD  
DIE ONS IETS  
TERUG GEEFT.  
Ferstl





RUST NEMEN IS  
IETS ANDERS DAN  
RUSTIG ZIJN.  
André Platteel

10 maandag

11 dinsdag

12 woensdag

13 donderdag

14 vrijdag

15 zaterdag

16 zondag







NOTITIES