



18/19

18/19



ZEEËN VAN RUIMTE

VROLIJK AGENDA

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 Dutch. A small, stylized bird icon is perched on the top edge of this circle. The notebook's 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

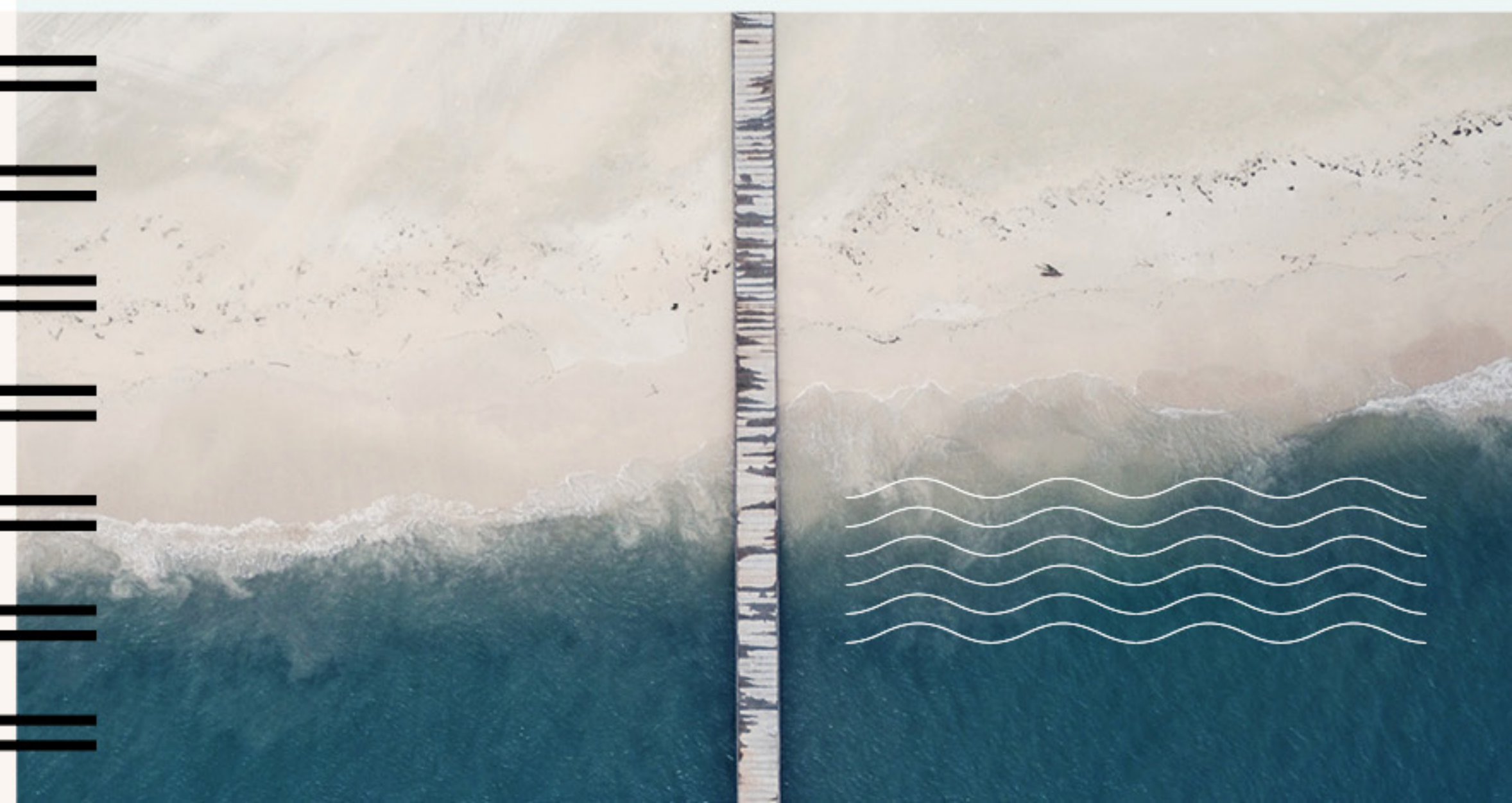
Prinsjesdag	dinsdag 18 september 2018
dierendag	donderdag 4 oktober 2018
sinterklaas	woensdag 5 december 2018
Valentijnsdag	donderdag 14 februari 2019
Koningsdag	zaterdag 27 april 2019
dodenherdenking	zaterdag 4 mei 2019
Bevrijdingsdag	zondag 5 mei 2019
Moederdag	zondag 12 mei 2019
Vaderdag	zondag 16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



6 maandag

7 dinsdag

8 woensdag

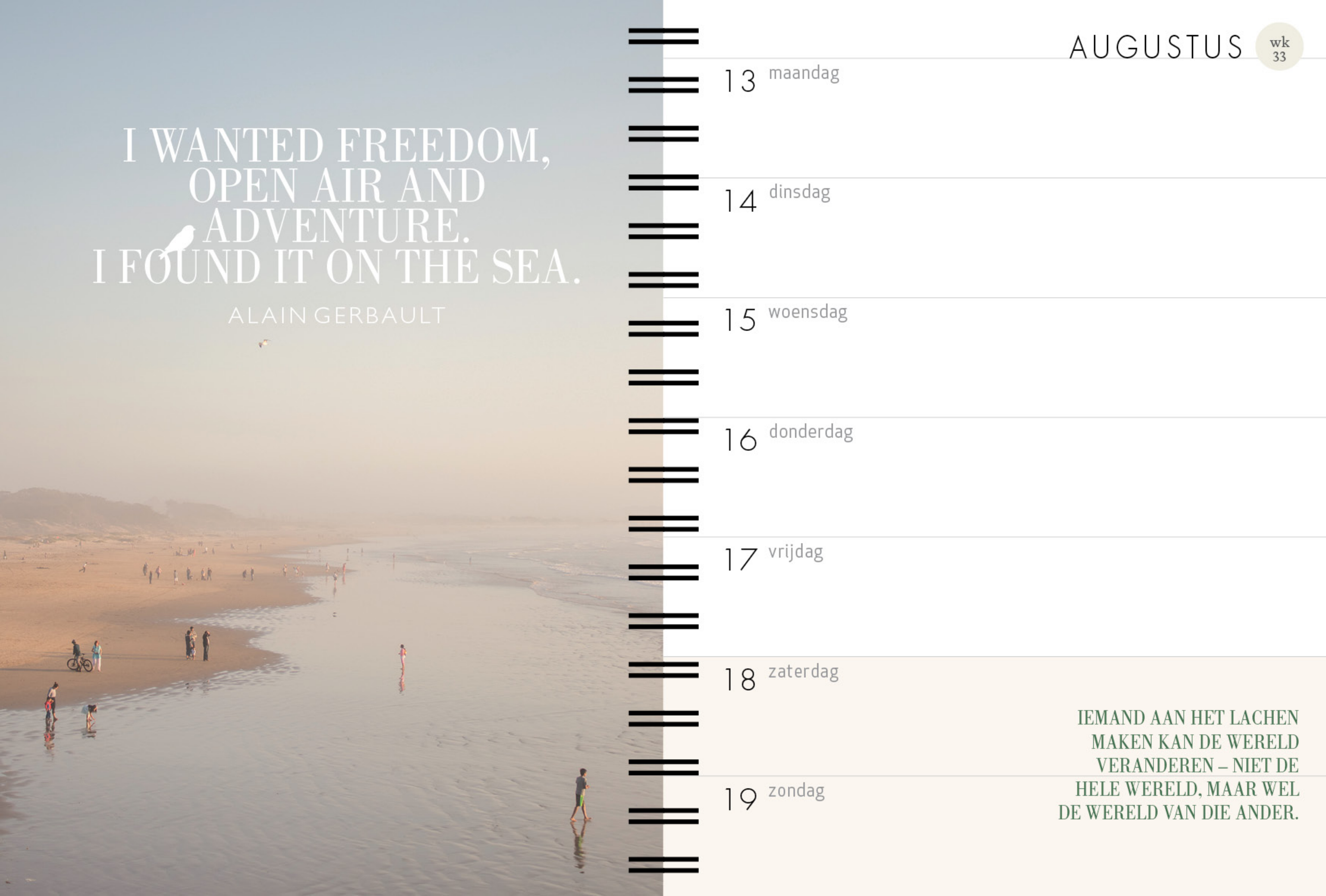
9 donderdag

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

AUGUSTUS

wk
34

REFLECTIEVRAAG:
WAT DENK JE WAT
ANDEREN VAN JOU
VERWACHTEN?

Handwriting practice lines for the reflection section.



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

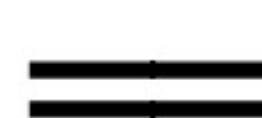
MEER ZUURSTOF IN JE AGENDA

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?

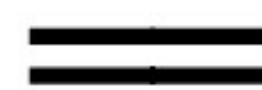
- Leg eerst de grote 'keien' vast in je agenda. Dat zijn de grote klussen die veel tijd kosten. Ook vakantie valt hieronder. Daaromheen plan je de dingen die steeds minder tijd vergen. Zo voorkom je dat je tijd gevuld wordt met 'kiezels' en er nergens meer 'keien' tussen passen.
- Kijk geen TV, of steeds 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!



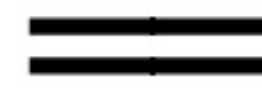
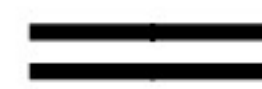
TIP



17 maandag



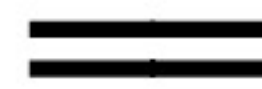
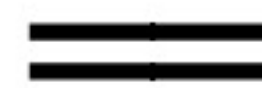
18 dinsdag



19 woensdag



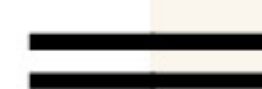
20 donderdag



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

==

==

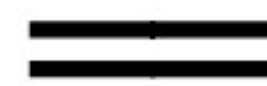
==

21 zondag

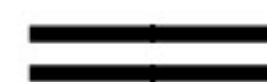
==

==

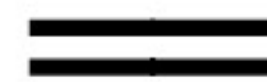
==



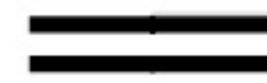
5 maandag



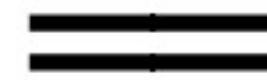
6 dinsdag



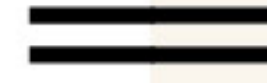
7 woensdag



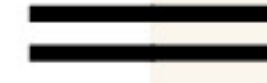
8 donderdag



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

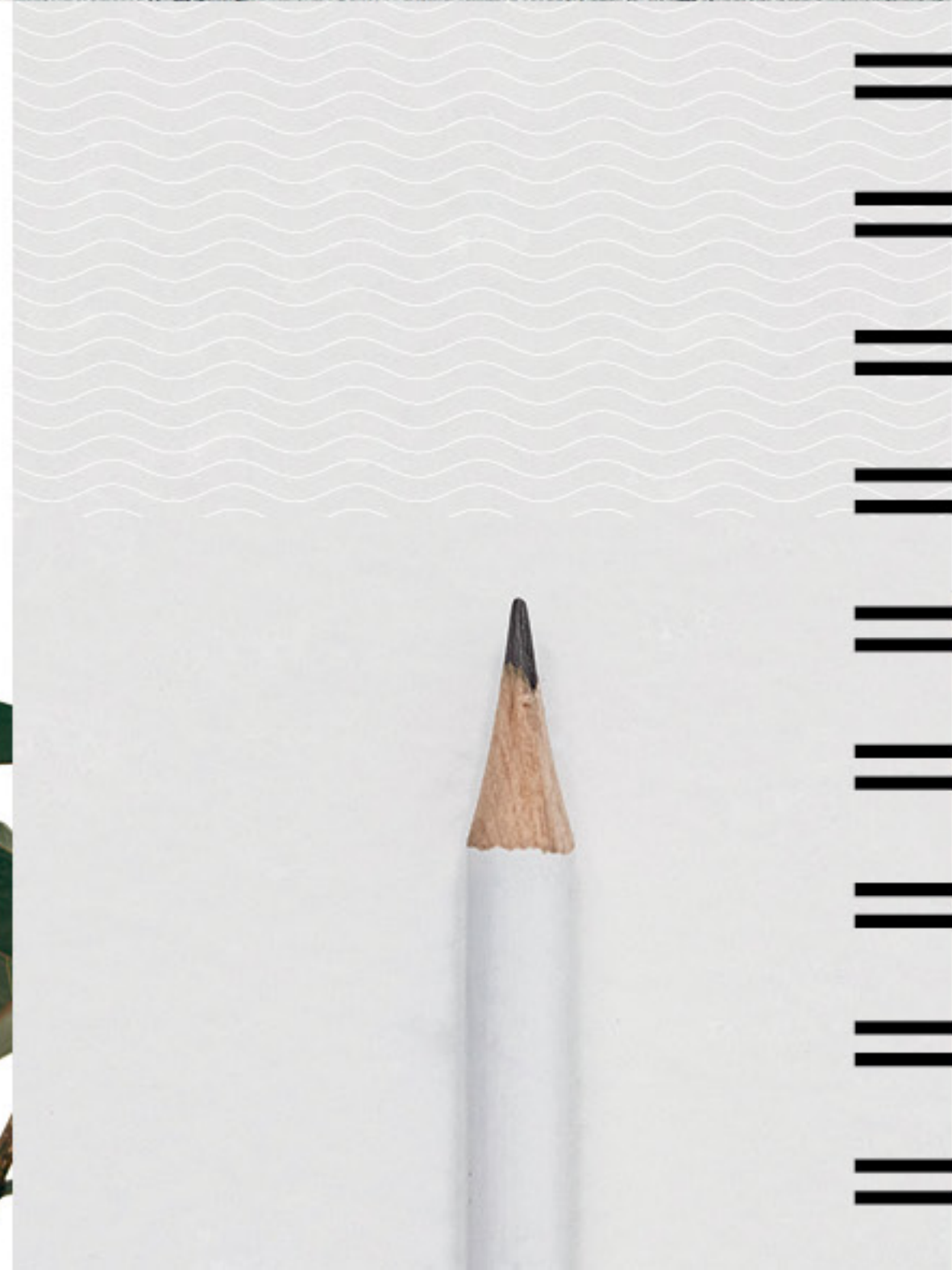
15 donderdag

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



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

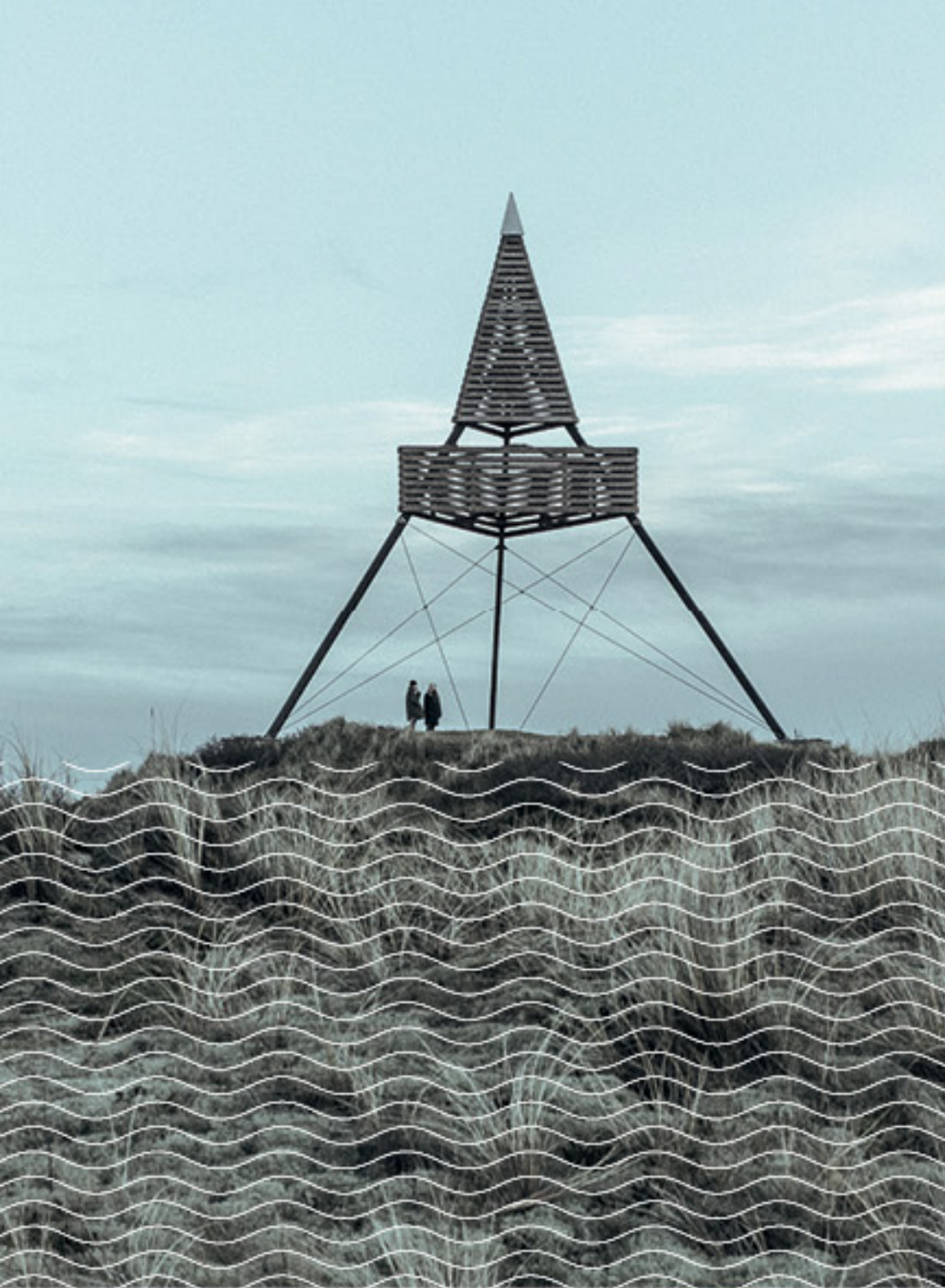
1 vrijdag

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

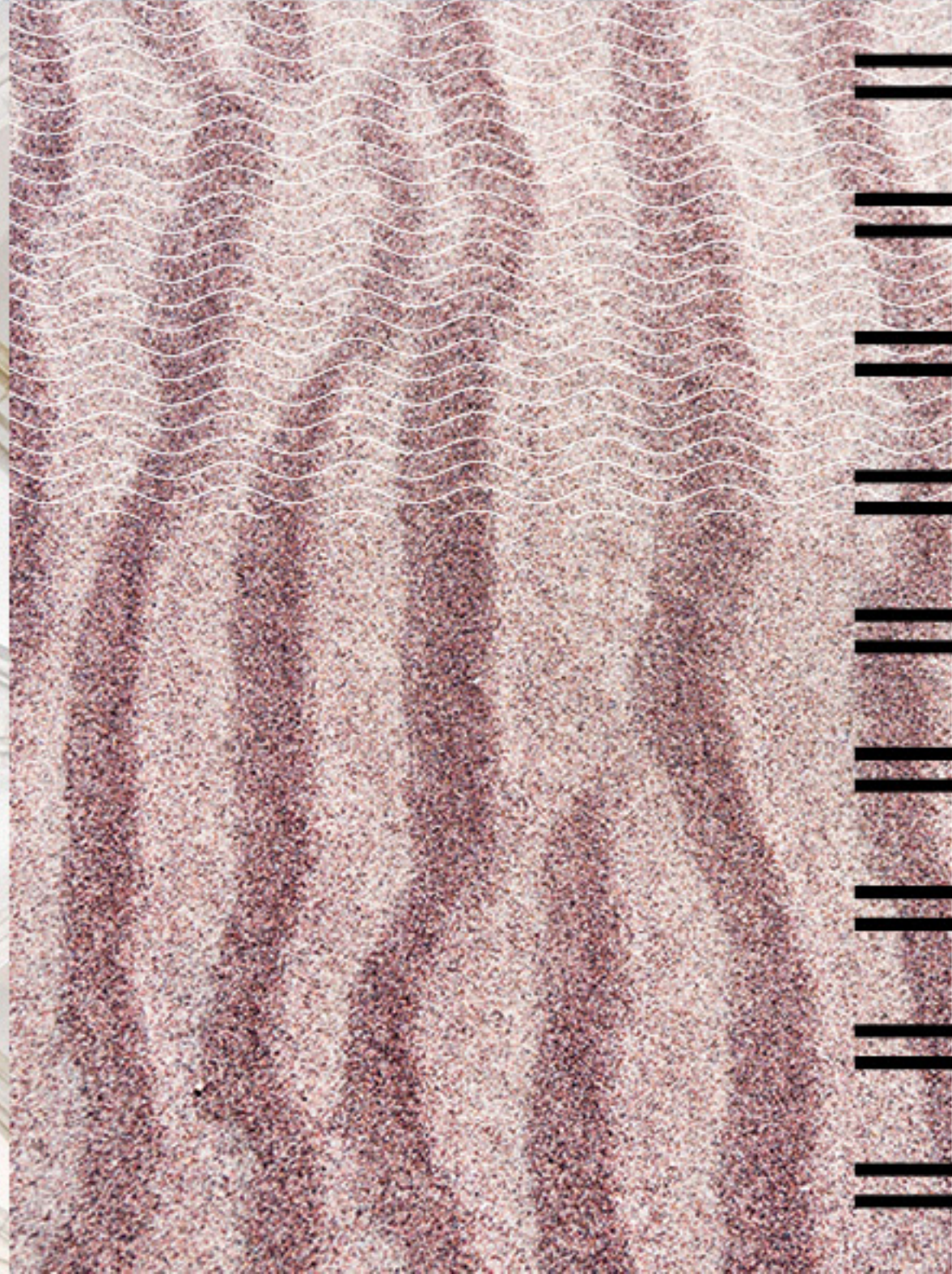
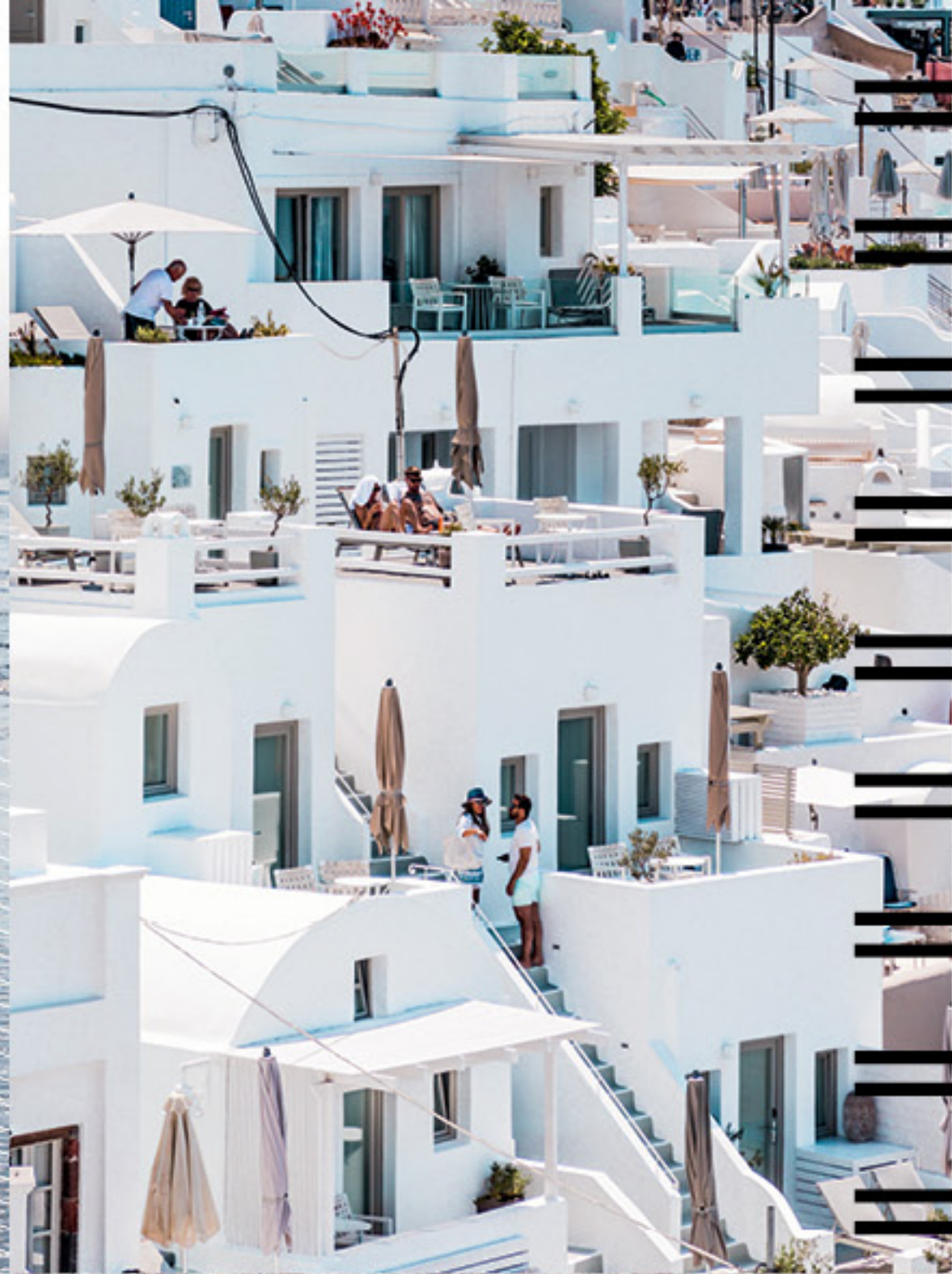
18 donderdag

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



NOTITIES