



FEESTDAGEN 2020 NEDERLAND

(officieel erkende vrije dagen)

1 JANUARI	NIEUWJAAR
10 APRIL	GOEDE VRIJDAG
12 APRIL	1E PAASDAG
13 APRIL	2E PAASDAG
27 APRIL	KONINGSdag
5 MEI	BEVRIJDINGSdag
21 MEI	HEMELVAARTSDAG
31 MEI	1E PINKSTERdag
1 JUNI	2E PINKSTERdag
24 DECEMBER	KERSTAVOND
25 DECEMBER	1E KERSTdag
26 DECEMBER	2E KERSTdag
31 DECEMBER	OUDEJAARSdag

SCHOOLVAKANTIES 2020 NEDERLAND

De voorjaarsvakantie en de herfstvakantie zijn adviesdata.
Voor adviesdata geldt dat de scholen van de data mogen afwijken

KERSTVAKANTIE	21-12-2019 t/m 05-01-2020
VOORJAARSVAKANTIE	
noord	15-02-2020 t/m 23-02-2020
midden & zuid	22-02-2020 t/m 01-03-2020
MEIVAKANTIE	25-04-2020 t/m 03-05-2020
scholen kunnen de meivakantie met een week uitbreiden	
ZOMERVAKANTIE	
noord	04-07-2020 t/m 16-08-2020
midden	18-07-2020 t/m 30-08-2020
zuid	11-07-2020 t/m 23-08-2020
HERFSTVAKANTIE	
noord	10-10-2020 t/m 18-10-2020
midden & zuid	17-10-2020 t/m 24-10-2020
KERSTVAKANTIE	19-12-2020 t/m 03-01-2021
BOUWVAK 2020	
noord	18-07-2020 t/m 08-08-2020
midden	01-08-2020 t/m 22-08-2020
zuid	25-07-2020 t/m 15-08-2020

FEESTDAGEN 2021 NEDERLAND

(officieel erkende vrije dagen)

1 JANUARI	NIEUWJAAR
20 APRIL	GOEDE VRIJDAG
4 APRIL	1E PAASDAG
5 APRIL	2E PAASDAG
27 APRIL	KONINGSdag
5 MEI	BEVRIJDINGSdag
13 MEI	HEMELVAARTSDAG
23 MEI	1E PINKSTERdag
24 MEI	2E PINKSTERdag
24 DECEMBER	KERSTAVOND
25 DECEMBER	1E KERSTdag
26 DECEMBER	2E KERSTdag
31 DECEMBER	OUDEJAARSdag

SCHOOLVAKANTIES 2021 NEDERLAND

De voorjaarsvakantie en de herfstvakantie zijn adviesdata.
Voor adviesdata geldt dat de scholen van de data mogen afwijken

KERSTVAKANTIE	19-12-2020 t/m 03-01-2021
VOORJAARSVAKANTIE	
noord & midden	20-02-2021 t/m 28-02-2021
zuid	13-02-2021 t/m 21-02-2021
MEIVAKANTIE	01-05-2021 t/m 09-05-2020
scholen kunnen de meivakantie met een week uitbreiden	
ZOMERVAKANTIE	
noord	10-07-2021 t/m 22-08-2021
midden	17-07-2021 t/m 29-08-2021
zuid	24-07-2021 t/m 05-09-2021
HERFSTVAKANTIE	
noord & midden	16-10-2021 t/m 24-10-2021
zuid	23-10-2021 t/m 31-10-2021
KERSTVAKANTIE	25-12-2021 t/m 09-01-2022
BOUWVAK 2021	
noord	18-07-2020 t/m 08-08-2020
midden	01-08-2020 t/m 22-08-2020
zuid	25-07-2020 t/m 15-08-2020





FEESTDAGEN 2020 BELGIË

(officieel erkende vrije dagen)

1 JANUARI	NIEUWJAAR
12 APRIL	1E PAASDAG
13 APRIL	2E PAASDAG
1 MEI	DAG VAN DE ARBEID
21 MEI	HEMELVAARTSDAG
31 MEI	1E PINKSTERDAG
1 JUNI	2E PINKSTERDAG
21 JULI	NATIONALE FEESTDAG
15 AUGUSTUS	MARIA-TEN HEMEL OPNEMING
1 NOVEMBER	ALLERHEILIGEN
11 NOVEMBER	WAPENSTILSTAND
24 DECEMBER	KERSTAVOND
25 DECEMBER	1E KERSTDAG

FEESTDAGEN 2020 DUITSLAND

(let op: regio-specifieke feestdagen)

1 JANUARI	NIEUWJAARSDAG
6 JANUARI	DRIE KONINGEN
10 APRIL	GOEDE VRIJDAG
12 APRIL	1E PAASDAG
13 APRIL	2E PAASDAG
1 MEI	DAG VAN DE ARBEID
21 MEI	HEMELVAARTSDAG
31 MEI	1E PINKSTERDAG
1 JUNI	2E PINKSTERDAG
11 JUNI	SACREMENTS-DAG
15 AUGUSTUS	MARIA-TENHEMELOPNEMING
3 OKTOBER	DAG VAN DE DUITSE EENHEID
31 OKTOBER	REFORMATIEZONDAG
1 NOVEMBER	ALLERHEILIGEN
18 NOVEMBER	BUSS- UND BETTAG
24 DECEMBER	KERSTAVOND
25 DECEMBER	1E KERSTDAG
26 DECEMBER	2E KERSTDAG
31 DECEMBER	OUDJAARSDAG

FEESTDAGEN 2021 BELGIË

(officieel erkende vrije dagen)

1 JANUARI	NIEUWJAAR
4 APRIL	1E PAASDAG
5 APRIL	2E PAASDAG
1 MEI	DAG VAN DE ARBEID
13 MEI	HEMELVAARTSDAG
23 MEI	1E PINKSTERDAG
24 MEI	2E PINKSTERDAG
21 JULI	NATIONALE FEESTDAG
15 AUGUSTUS	MARIA-TEN HEMEL OPNEMING
1 NOVEMBER	ALLERHEILIGEN
11 NOVEMBER	WAPENSTILSTAND
24 DECEMBER	KERSTAVOND
25 DECEMBER	1E KERSTDAG

FEESTDAGEN 2021 DUITSLAND

(let op: regio-specifieke feestdagen)

1 JANUARI	NIEUWJAARSDAG
6 JANUARI	DRIE KONINGEN
2 APRIL	GOEDE VRIJDAG
4 APRIL	1E PAASDAG
5 APRIL	2E PAASDAG
1 MEI	DAG VAN DE ARBEID
13 MEI	HEMELVAARTSDAG
23 MEI	1E PINKSTERDAG
24 MEI	2E PINKSTERDAG
3 JUNI	SACREMENTS-DAG
15 AUGUSTUS	MARIA-TENHEMELOPNEMING
3 OKTOBER	DAG VAN DE DUITSE EENHEID
31 OKTOBER	REFORMATIEZONDAG
1 NOVEMBER	ALLERHEILIGEN
17 NOVEMBER	BUSS- UND BETTAG
24 DECEMBER	KERSTAVOND
25 DECEMBER	1E KERSTDAG
26 DECEMBER	2E KERSTDAG
31 DECEMBER	OUDJAARSDAG



KALENDER 2020

JANUARI 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRUARI 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
5			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MAART 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
9					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRIL 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
14			1	2	3	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MEI 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
18			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNI 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
24			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULI 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
29			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUSTUS 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBER 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
35			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OKTOBER 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
39			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
43					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DECEMBER 2020						
M	D	W	D	V	Z	Z
48			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

KALENDER 2021

JANUARI 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
53			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRUARI 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
5			1	2	3	
6	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MAART 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
9			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

APRIL 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
13			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MEI 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
17			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNI 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
22			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULI 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
26			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUSTUS 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
30					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTEMBER 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
35			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OKTOBER 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
39			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
44			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DECEMBER 2021						
M	D	W	D	V	Z	Z
48			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



MOODTRACKER INDEX

De moodracker heijpt je bij het herkennen van je eigen persoonlijke ritme. Ik geloof in plannen en werken vanuit innerlijke balans. Maar hoe kun je plannen vanuit innerlijke balans als je niet weet wanneer jij het meest op jezelf kunt vertrouwen of wanneer je lief moet zijn voor jezelf.

Welkeklis (in de reflectie) heb je een grafiek waarin je met behulp van smileys kunt aangeven hoe je je die dag voelde. Hieruit valt een weekgemiddelde. Door deze 52 gemiddelden te verzamelen in deze moodtracker overzicht leer je om patronen te herkennen. Heb jij inmiddels een ritme dat zich steeds herhaalt? Of ben je misschien gevoeliger voor seizoenswisselingen? Onder het een maak er gebruik van!

Maak gebruik van de reeds bestaande smileys of de verschillende maanstanden. Of ontwerp je eigen iconpjes en ontdek jouw persoonlijke ritme.

STEMMING

- ik voelde me superblij
ik voelde me goed
ik weet niet goed wat ik voelde
ik voelde mij niet zo goed
ik voelde erg verdrietig

STAND VAN DE MAAN

- ☐ volle maan
☒ wassende maan
☐ kwart maan
☐ nieuwe maan
☐ wassende maan

ONTWERP JE EIGEN ICOONTJE

MOODTRACKER 26 WEKEN

[illegible]

27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52



REFLECTIE AFGELOPEN MAAND

WAT GING ER GOED IN DE AFGELOPEN SPRINT?

WAT HEB IK ERVOOR GEDAAN OM DIT GOED TE LATEN LOPEN?

WAT GING ER MINDER GOED?

WAT HEB IK HIERVAN GELEERD?

WELK DOEL HEB IK NIET GEHAALD EN GA IK DIT DOEL VOLGENDE WEEK UITVOEREN OF SCHRAPPEN?

WAT IS MIJN GEVOEL BIJ DE AFGELOPEN SPRINT? 😊 😐 😞 😡 😢

INTENTIES EN DOELEN KOMENDE SPRINT

VAN WELKE TAKEN/TO-DO'S WORD IK ERG GELUKKIG??

WIL IK HIER MEER VAN DOEN? EN ZO JA, HOE?

WAT WIL IK KOMENDE SPRINT BEREIKEN? EN HOE GA IK DIT DOEN?

WAT/WIE HEB IK NODIG OM MIJN DOELEN TE BEREIKEN?

HOE WIL IK ME VOELEN AAN HET EINDE VAN DE KOMENDE SPRINT?

NOTITIES

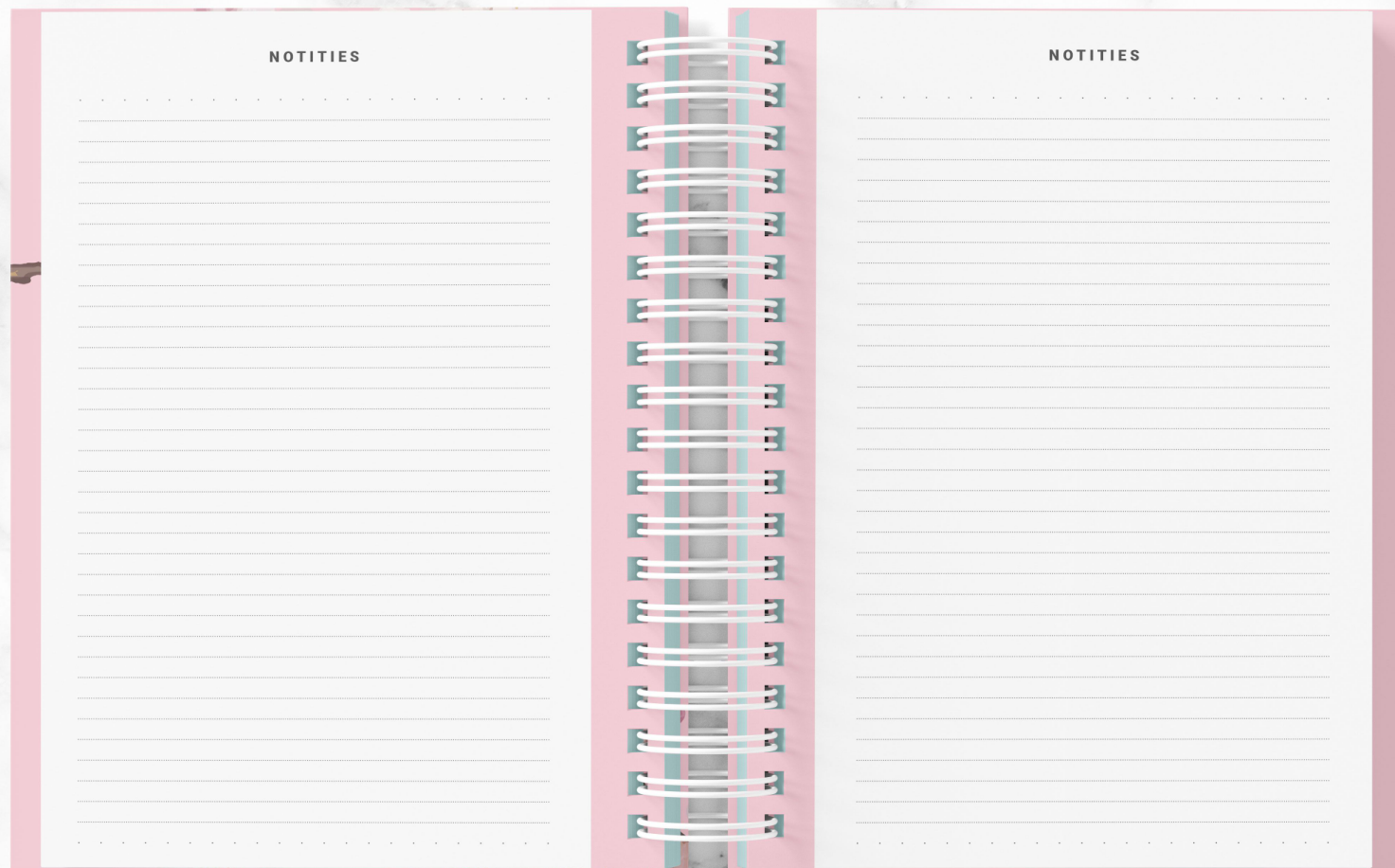




WEEK: _____		MAAND: _____	
MAANDAG ☐	DINSDAG ☐	WOENSDAG ☐	
07.00 _____	07.00 _____	07.00 _____	
08.00 _____	08.00 _____	08.00 _____	
09.00 _____	09.00 _____	09.00 _____	
10.00 _____	10.00 _____	10.00 _____	
11.00 _____	11.00 _____	11.00 _____	
12.00 _____	12.00 _____	12.00 _____	
13.00 _____	13.00 _____	13.00 _____	
14.00 _____	14.00 _____	14.00 _____	
15.00 _____	15.00 _____	15.00 _____	
16.00 _____	16.00 _____	16.00 _____	
17.00 _____	17.00 _____	17.00 _____	
18.00 _____	18.00 _____	18.00 _____	
19.00 _____	19.00 _____	19.00 _____	
20.00 _____	20.00 _____	20.00 _____	
21.00 _____	21.00 _____	21.00 _____	
22.00 _____	22.00 _____	22.00 _____	
0.5L 1L 1.5L 2L	0.5L 1L 1.5L 2L	0.5L 1L 1.5L 2L	

WEEK: _____		MAAND: _____	
DONDERDAG ☐	VRIJDAG ☐	ZATERDAG ☐	
07.00 _____	07.00 _____	08.00 _____	
08.00 _____	08.00 _____	10.00 _____	
09.00 _____	09.00 _____	12.00 _____	
10.00 _____	10.00 _____	14.00 _____	
11.00 _____	11.00 _____	16.00 _____	
12.00 _____	12.00 _____	18.00 _____	
13.00 _____	13.00 _____	20.00 _____	
14.00 _____	14.00 _____	0.5L 1L 1.5L 2L	
15.00 _____	15.00 _____	ZONDAG ☐	
16.00 _____	16.00 _____	08.00 _____	
17.00 _____	17.00 _____	10.00 _____	
18.00 _____	18.00 _____	12.00 _____	
19.00 _____	19.00 _____	14.00 _____	
20.00 _____	20.00 _____	16.00 _____	
21.00 _____	21.00 _____	18.00 _____	
22.00 _____	22.00 _____	20.00 _____	
0.5L 1L 1.5L 2L	0.5L 1L 1.5L 2L	0.5L 1L 1.5L 2L	







Reflectie

week: _____ data: _____

AFGELOPEN WEEK VOELDE IK ME...



DIT KOMT DOORDAT?

WAAR KREEG IK ENERGIE VAN?

WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR?

WAT WAREN JE GROOTSTE SUCCESSEN?

*Life may not always be as we hoped for,
but while we're here we should dance.*

WANNEER HEB IK VOOR HET LAATST GEDANST?

WAT IS VOOR MIJ REDEN VOOR EEN FEESTJE?

WAT DOE IK BIJ TEGENSLAGEN?

Weekoverzicht week: _____ data: _____

WEEKDOELEN



TAKEN



TAKEN



MAALTIJDEN DEZE WEEK

M

D

W

D

V

Z

Z



BOODSCHAPPEN





WEEK: _____		MAAND: _____	
MAANDAG ☐	DINSDAG ☐	WOENSDAG ☐	
07.00 _____	07.00 _____	07.00 _____	
08.00 _____	08.00 _____	08.00 _____	
09.00 _____	09.00 _____	09.00 _____	
10.00 _____	10.00 _____	10.00 _____	
11.00 _____	11.00 _____	11.00 _____	
12.00 _____	12.00 _____	12.00 _____	
13.00 _____	13.00 _____	13.00 _____	
14.00 _____	14.00 _____	14.00 _____	
15.00 _____	15.00 _____	15.00 _____	
16.00 _____	16.00 _____	16.00 _____	
17.00 _____	17.00 _____	17.00 _____	
18.00 _____	18.00 _____	18.00 _____	
19.00 _____	19.00 _____	19.00 _____	
20.00 _____	20.00 _____	20.00 _____	
21.00 _____	21.00 _____	21.00 _____	
22.00 _____	22.00 _____	22.00 _____	
 0.5L	 1L	 1.5L	 2L
 0.5L	 1L	 1.5L	 2L
 0.5L	 1L	 1.5L	 2L

WEEK: _____		MAAND: _____	
DONDERDAG ☐	VRIJDAG ☐	ZATERDAG ☐	
07.00 _____	07.00 _____	08.00 _____	
08.00 _____	08.00 _____	10.00 _____	
09.00 _____	09.00 _____	12.00 _____	
10.00 _____	10.00 _____	14.00 _____	
11.00 _____	11.00 _____	16.00 _____	
12.00 _____	12.00 _____	18.00 _____	
13.00 _____	13.00 _____	20.00 _____	
14.00 _____	14.00 _____	 0.5L	 1L
15.00 _____	15.00 _____	 1.5L	 2L
16.00 _____	16.00 _____	ZONDAG ☐	
17.00 _____	17.00 _____	08.00 _____	
18.00 _____	18.00 _____	10.00 _____	
19.00 _____	19.00 _____	12.00 _____	
20.00 _____	20.00 _____	14.00 _____	
21.00 _____	21.00 _____	16.00 _____	
22.00 _____	22.00 _____	18.00 _____	
 0.5L	 1L	 1.5L	 2L
 0.5L	 1L	 1.5L	 2L
 0.5L	 1L	 1.5L	 2L