FLOW
PLNNRS
UNDATED

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	OUDJAARSDAG

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	OUDJAARSDAG

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: regiospecifieke 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	SACREMENTSDAG
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: regiospecifieke 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	SACREMENTSDAG
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			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

FEBRUARI 2020

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

MAART 2020

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

APRIL 2020

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

MEI 2020

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

JUNI 2020

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

JULI 2020

	M	D	W	D	V	Z	Z
29			1	2	3	4	5
30	6	7	8	9	10	11	12
31	13	14	15	16	17	18	19
32	20	21	22	23	24	25	26
33	27	28	29	30	31		

AUGUSTUS 2020

	M	D	W	D	V	Z	Z
33					1	2	
31	3	4	5	6	7	8	9
32	10	11	12	13	14	15	16
33	17	18	19	20	21	22	23
34	24	25	26	27	28	29	30
35	31						

SEPTEMBER 2020

	M	D	W	D	V	Z	Z
35		1	2	3	4	5	6
36	7	8	9	10	11	12	13
37	14	15	16	17	18	19	20
38	21	22	23	24	25	26	27
39	28	29	30				

OKTOBER 2020

	M	D	W	D	V	Z	Z
39				1	2	3	4
40	5	6	7	8	9	10	11
41	12	13	14	15	16	17	18
42	19	20	21	22	23	24	25
43	26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER 2020

	M	D	W	D	V	Z	Z
43							1
44	2	3	4	5	6	7	8
45	9	10	11	12	13	14	15
46	16	17	18	19	20	21	22
47	23	24	25	26	27	28	29
48	30						

DECEMBER 2020

	M	D	W	D	V	Z	Z
48		1	2	3	4	5	6
49	7	8	9	10	11	12	13
50	14	15	16	17	18	19	20
51	21	22	23	24	25	26	27
52	28	29	30	31			

KALENDER 2021

JANUARI 2021

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

FEBRUARI 2021

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

MAART 2021

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

APRIL 2021

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

MEI 2021

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

JUNI 2021

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

JULI 2021

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

AUGUSTUS 2021

	M	D	W	D	V	Z	Z
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

SEPTEMBER 2021

	M	D	W	D	V	Z	Z
35		1	2	3	4	5	
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

OKTOBER 2021

	M	D	W	D	V	Z	Z
39				1	2	3	
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER 2021

	M	D	W	D	V	Z	Z
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

DECEMBER 2021

	M	D	W	D	V	Z	Z
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

MOODTRACKER INDEX

De moodtracker helpt 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.

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

Maak gebruik van de reeds bestaande smileys of de verschillende maanstanden. Of ontwerp je eigen icoontjes 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

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

NOTITIES

NOTITIES

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

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?

Don't wait. Time will never be just right.

BEN IK GOED IN HET PAKKEN VAN MIJN MOMENT?

HEB IK LAST VAN UITSTELGEDRAG?

WAAR WACHT IK OP?

Weekoverzicht week: data:

WEEKDOELEN

TAKEN

TAKEN

MAALTIJDEN DEZE WEEK

M

D

W

D

V

Z

Z

BOODSCHAPPEN

WEEK:
MAAND:
MAANDAG
DINSDAG
WOENSDAG
DONDERDAG
VRIJDAG
ZATERDAG
ZONDAG

NOTITIES

NOTITIES

Reflectie week: data:

AFGELOPEN WEEK VOELDE IK ME...

M D W D V Z Z

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
DONDERDAG
VRIJDAG
ZATERDAG
ZONDAG