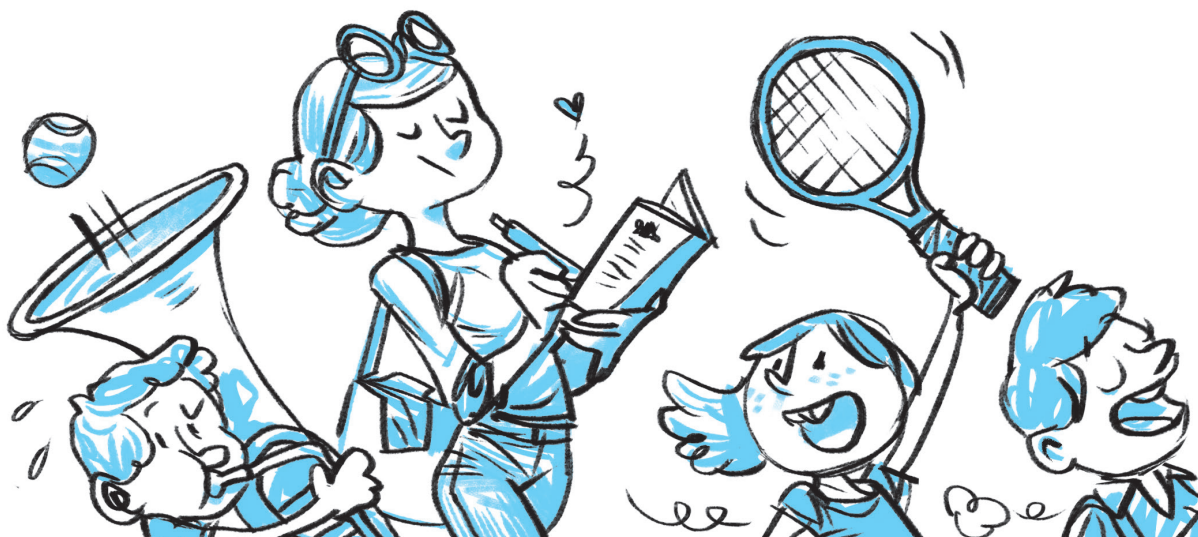


EEN GOED GEORGANISEERDE WEEK

Maandag	Dinsdag	Woensdag
8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____



Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

8 _____	8 _____	_____
9 _____	9 _____	_____
10 _____	10 _____	_____
11 _____	11 _____	_____
12 _____	12 _____	_____
13 _____	13 _____	_____
14 _____	14 _____	_____
15 _____	15 _____	_____
16 _____	16 _____	_____
17 _____	17 _____	_____
18 _____	18 _____	_____
19 _____	19 _____	_____
20 _____	20 _____	_____

Zondag

Jouw typische week

Enkel en alleen met alle terugkerende activiteiten van het gezin lijkt je agenda wellicht soms op die van een CEO. De ene moet gaan trainen, de ander naar muziekschool, nog een derde naar de tekenles en tussenin staan ook je eigen Zumbalessen nog gepland. Dan helpt het soms om een overzicht te hebben. Noteer al je weerkerende afspraken daarom hier als geheugensteun bij je dagelijkse planning.

Notities



DECEMBER

Maandag 16

Dinsdag 17

Woensdag 18

8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

4 redenen om over te stappen op biologische wijn

- 1. Niet zeer duur**
Hoewel we meer betalen dan vroeger voor gewone wijn, heeft inflatie minder invloed op bio-wijn. Aan de andere kant zal een biologische fles altijd veel duurder zijn dan wijn van Aldi of Lidl.
- 2. Gemaakt van biologische druiven**
Het is geteeld zonder kunstmest, onkruidverdelgers of andere chemische producten die in klassieke teelt beschermen tegen insecten, schimmels, onkruid en ongedierte.
- 3. Natuurlijkere vinificatie**
Het gebruik van chemie in het productieproces is beperkt en gereguleerd.
- 4. Verteert meestal gemakkelijker**
Dit komt omdat er meestal minder sulfieten worden toegevoegd tijdens de vinificatie.

Donderdag 19

Vrijdag 20

Zaterdag 21

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Zondag 22

Notities



Surf naar onze wijnvergelijker op
www.testaankoop.be/wijn

DECEMBER

Maandag 23

Dinsdag 24

Woensdag 25

Kerstmis

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

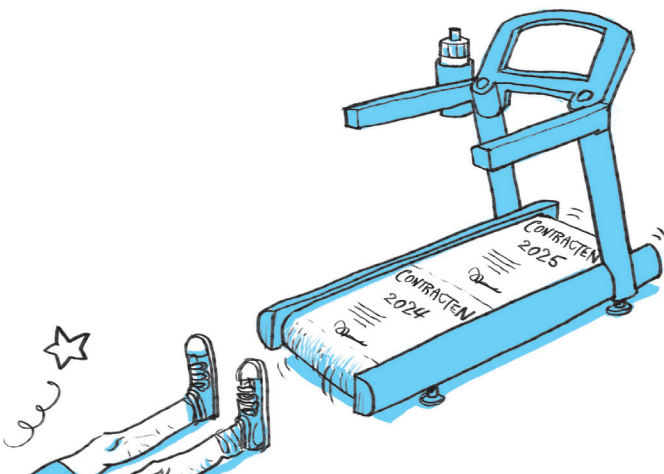
17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Het goede fitnessvoornemen



Een abonnement kopen is een goed idee, zolang je je houdt aan een ritme van twee of drie keer per week, afhankelijk van je fysieke conditie en de prijs. Maar wees voorzichtig als je je aanmeldt. Sommige clubs hebben praktijken die soms op het randje zijn.

8	8	
9	9	
10	10	
11	11	
12	12	
13	13	Zondag 29
14	14	
15	15	
16	16	
17	17	
18	18	
19	19	
20	20	

onderschreven (beschikbaar op hun website). Bij inbreuk op de gedragscode, kun je een klacht indienen bij de Economische Inspectie, die toeziet op de naleving van de gedragscode.

[illegible]

DECEMBER - JANUARI

Maandag 30	Dinsdag 31	Woensdag 1
	Oudjaar	Nieuwjaar
8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Insecten op het menu

Wil je een krekel of een paar wormen op je bord? Bij het idee om kleine beestjes te eten deinzen veel mensen terug, of ze vinden het zelfs weerzinwekkend. Toch zullen insecten volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties (FAO) in 2050 een essentieel onderdeel van ons dieet zijn. De oorzaak? Menselijke overbevolking.



Donderdag 2

Vrijdag 3

Zaterdag 4

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Zondag 5

Notities

Voordelen

- Hoge voedingswaarde
- Weinig impact op het milieu (minder broeikasgassen, minder gebruik van water en landbouwgrond, milieuvriendelijke afvalverwerking)
- Lage productiekosten
- Alternatieve bron van eiwitten

Nadelen

- Negatieve culturele perceptie
- Risico op kruisallergieën met schaaldieren en mijten



JANUARI

Maandag 6

Dinsdag 7

Woensdag 8

Driekoningen

8 _____	8 _____	8 _____
9 _____	9 _____	9 _____
10 _____	10 _____	10 _____
11 _____	11 _____	11 _____
12 _____	12 _____	12 _____
13 _____	13 _____	13 _____
14 _____	14 _____	14 _____
15 _____	15 _____	15 _____
16 _____	16 _____	16 _____
17 _____	17 _____	17 _____
18 _____	18 _____	18 _____
19 _____	19 _____	19 _____
20 _____	20 _____	20 _____

Energiebesparende vaatwas

Door je programma zorgvuldig te kiezen, kun je jezelf een echte energiebonus geven.

- Het **eco-programma** bespaart water en elektriciteit. Het duurt langer dan het standaardprogramma, maar is bijna net zo doeltreffend.
- Het **intensieve programma** verbruikt meer water en elektriciteit dan de andere programma's.
- Met het **korte programma** is de vaat sneller klaar, in 30 minuten of 1 uur. Het ultrakorte programma van 30 minuten verbruikt nog minder energie dan het eco-programma, omdat er geen droogfase is.
- Het **halfvolle programma** vermindert je water- en elektriciteitsverbruik met 10 tot 25%. In vergelijking is dit veel minder zuinig dan een machine die volledig gevuld is in de normale cyclus.

Vind de vaatwasser die bij je past op

www.testaankoop.be/vergelijkvaatwasser

Donderdag 9

Vrijdag 10

Zaterdag 11

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

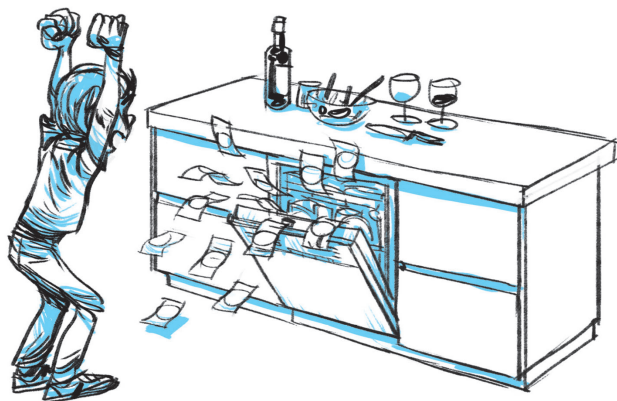
17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Zondag 12



Notities

Maandag 13

Dinsdag 14

Woensdag 15

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____



Gooi je batterijen niet te snel weg

Hoewel het een goed idee is om je gebruikte batterijen naar een inzamelpunt te brengen, vergeten we vaak dat ze misschien niet zo leeg zijn als we denken. Voordat je ze weggooit, kun je overwegen om ze te gebruiken in een apparaat dat minder energie verbruikt, zoals een

afstandsbediening. Je zult vaak voor een aangename verrassing komen te staan. Een kleine besparing misschien, maar zowel voor je portemonnee als voor het milieu een beetje die telt. Als de batterijen helemaal leeg zijn, verzamel ze dan en vergeet niet om een stukje plakband of

Donderdag 16

Vrijdag 17

Zaterdag 18

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Zondag 19

schilderstape over de
contacten te plakken
om kortsluiting te
voorkomen. Dan is het tijd
om ze te brengen naar
een van de ongeveer
24 000 inzamelpunten
in het land, zodat ze
kunnen worden verwerkt
en gerecycled. Sommige
onderdelen worden
gebruikt als grondstof

om dingen te maken als
sleutels, steelpannen,
fietsframes enzovoort!

Notities
