

Agenda van de consument

20
27

December - Januari

Maandag 28

Dinsdag 29

Woensdag 30

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 _____

Hoe groot moet je koelkast zijn?



Kies een toestel dat past bij je behoeften. Het heeft geen zin om te betalen voor het koelen van lege ruimtes. Bovendien verbruikt een halfvolle koelkast meer energie. Zorg dat er voldoende ruimte zit tussen het eten, zodat de lucht optimaal kan circuleren en alles goed wordt gekoeld. Ook rondom de

Donderdag 31

Oudejaarsavond

Vrijdag 1

Nieuwjaar

Zaterdag 2

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 3

Notities

koelkast moet lucht kunnen circuleren. Het toestel moet dus iets kleiner zijn dan de nis in je keuken. Laat enkele centimeters speling eromheen.

Afhankelijk van het model

Het vriesgedeelte van een combi-bottomkoelkast (vriezer onderaan) is doorgaans groter dan bij

combi-topmodellen (vriezer
bovenaan).

Bruikbaar volume

Er is een verschil tussen het werkelijk bruikbare volume (wanneer de lades zijn geplaatst) en het volume dat de fabrikant opgeeft, wat gemiddeld 20 % overschat wordt.

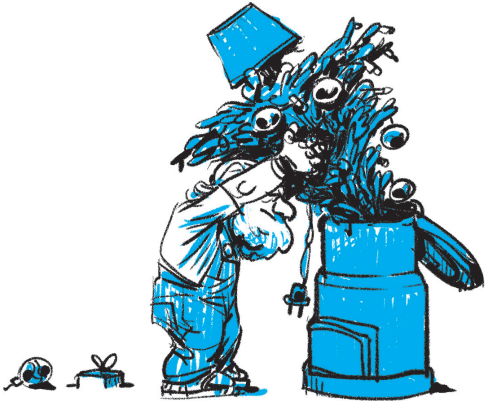
[illegible]

Januari

Maandag 4	Dinsdag 5	Woensdag 6
		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 _____

Santa Compost

Kerst is voorbij en het is tijd om de versieringen op te bergen, vooral de kerstboom. Je kunt hem kwijt bij de kerstboomophaling of het groenafval (afhankelijk van je regio), maar je hebt een derde optie: composteren.



Donderdag 7

Vrijdag 8

Zaterdag 9

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 10

Notities

Goed voor de planten

Het vocht dat vrijkomt bij het composteren van de naalden is bijzonder geschikt voor bloeiende struiken zoals rododendron, die van een zure bodem houdt. De rest kun je (laten) versnipperen en mengen met compost van andere oorsprong, zodat je planten van diverse voordelen kunnen genieten. Het is een originele manier om de kerstsfeer in stilte nog wat langer te laten duren en tegelijk het milieu te ondersteunen.

Januari

Maandag 11	Dinsdag 12	Woensdag 13
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 _____

Zuinig met strooizout

Strooizout is weliswaar een makkelijke oplossing tegen een laagje sneeuw of ijs voor de deur, maar helaas is het ook een bijtend en vervuilend goedje. Gebruik het alleen preventief. Wordt sneeuw of ijsvorming voorspeld voor de komende nacht? Bestrooi dan

bijvoorbeeld je oprit vooraf met zout. Dat zorgt voor een pekellaagje, waardoor sneeuw minder makkelijk blijft plakken. Zo kun je 's ochtends makkelijker sneeuwruimen. Als sneeuwruimen met een schop niet genoeg is, kunnen **schurende**

middelen zoals zand, grind of houtsnippers helpen. Ze doen de sneeuw niet smelten, maar zorgen voor meer grip zodat je minder snel uitglijdt.

Week 2

Donderdag 14

Vrijdag 15

Zaterdag 16

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 17

Notities



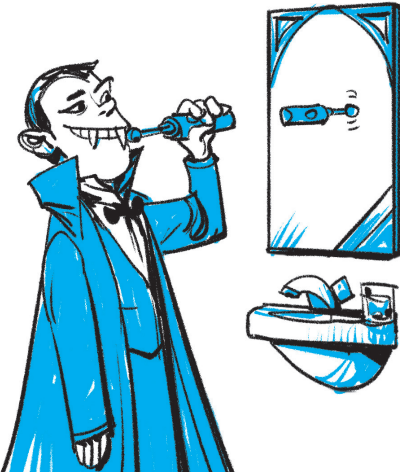
Januari

Maandag 18

Dinsdag 19

Woensdag 20

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 _____



Een mooie glimlach in 7 stappen

1. Poets je tanden twee tot drie keer per dag na de maaltijd (minstens twee minuten). Spoel goed na.
2. Gebruik een tandpasta met fluoride: 1 450 ppm (deeltjes per miljoen) voor volwassenen en 1 000 ppm voor baby's en kinderen tot zes jaar.
3. Gebruik twee tot vier erwtjes tandpasta voor volwassenen, een erwtje voor kinderen.
4. Reinig minstens driemaal per week de ruimtes tussen je tanden met een tandenstoker, borsteltje of flosdraad.

Donderdag 21

Vrijdag 22

Zaterdag 23

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Zondag 24

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

Notities

5. Poets alle tandoppervlakken goed, en vooral de rand tussen tanden en tandvlees.
6. Poets ook de voorkant van je tong, waar bacteriën en voedselresten zich kunnen ophopen.
7. Vervang je handtandenborstel of de borstelkop van de elektrische tandenborstel elke drie maanden, of zodra de haren hun vorm verliezen.

Januari

Maandag 25	Dinsdag 26	Woensdag 27
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 _____

De juiste lader voor herlaadbare batterijen

Let bij de aankoop van een batterijlader op deze belangrijke punten.

- Check of de lader minstens (en bij voorkeur voor elke batterij apart) een **beveiliging tegen overladen** heeft en een aparte temperatuursensor per batterij, om oververhitting te vermijden.
- Kies indien mogelijk voor een lader met een **ledlampje** dat aangeeft wanneer een batterij volledig opgeladen is. Het is ook handig als je elke batterij afzonderlijk kunt opladen (in plaats van per groep).
- Als je vaak onderweg bent, is een **USB-lader** praktisch. Opladen duurt dan wel langer.

Donderdag 28

Vrijdag 29

Zaterdag 30

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Zondag 31

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18 _____

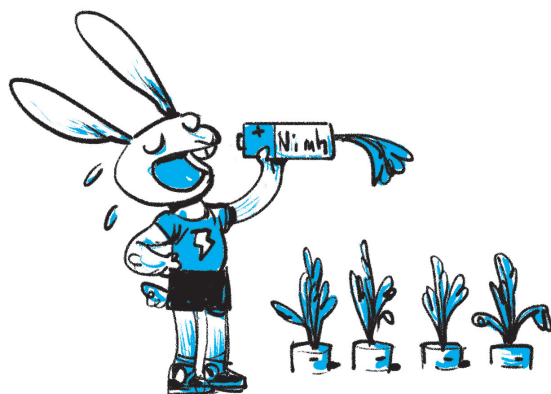
18 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____



Notities

Februari

Maandag 1	Dinsdag 2	Woensdag 3
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 _____

De beste autolening in 3 stappen

1. Onderhandel over de prijs bij de dealer.

Zeg niet meteen hoe je gaat betalen.
Begin altijd met het onderhandelen over de prijs,
een mooie korting en eventueel de overname van je
oude auto. Praat pas daarna over de voorwaarden van
een lening.

**2. Gebruik onze vergelijking van
rentetarieven.**

Zo vind je makkelijk het meest voordelige
tarief van het moment.



Donderdag 4

Vrijdag 5

Zaterdag 6

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 7

Notities

3. Maak de balans tussen kosten en voorwaarden.

Het is vaak interessant om niet het volledige bedrag te lenen. Hoe minder je leent, hoe minder interest je betaalt. Hoe langer de looptijd, hoe lager de maandlasten, maar hoe hoger de totale kost.

Februari

Maandag 8	Dinsdag 9	Woensdag 10
	Vastenavond	
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 _____

Welke olie voor je frietjes?

Kies altijd voor een olie met een neutrale smaak.

- **Pindaolie** is erg geschikt voor het bakken van frieten: ze is goed bestand tegen hoge temperaturen, bevat omega-9 en is relatief arm aan verzadigde vetten.

- **High-oleic zonnebloemolie**, rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, is ook een goede keuze en kan hoge temperaturen aan.

- **Olie die rijk aan omega-3 is** wordt afgeraden: door



Donderdag 11

Vrijdag 12

Zaterdag 13

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 14

Valentijnsdag

Notities

oxidatie kan een mogelijk
kankerverwekkende stof
ontstaan.

- **Geraffineerde
zonnebloem- of
koolzaadolie** zijn
dankzij hun kunstmatig
verhoogde rookpunt
geschikt, maar hebben
weinig voedingswaarde.
