

JANUARI

Maandag 5

Dinsdag 6

Woensdag 7

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 _____

Hup Max, in bad!

Geef je hond niet te vaak een bad. Anders kun je zijn microbiom uit balans brengen. Bij een gezond huisdier volstaat een tot drie keer per maand, afhankelijk van het ras. Pas als je het vuil niet meer kunt weggamen of als de hond behoorlijk begint te ruiken, heeft het zin om hem te wassen.

Speciale shampoo

Een hond heeft zijn eigen shampoo nodig, met een zuurtegraad (pH) die zo dicht mogelijk bij 7,5 ligt, de **natuurlijke pH-waarde** van zijn huid. Idealiter bevat de shampoo zo min mogelijk bewaarmiddelen en geurstoffen. Anders is de kans op jeuk, roodheid, schilfers en eventueel haaruitval groter.

Donderdag 8

Vrijdag 9

Zaterdag 10

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 11



NOTITIES

Maandag 12

Dinsdag 13

Woensdag 14

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 _____



Cinema in de woonkamer

Een projector geeft je de ervaring van een thuisbioscoop en is dus ideaal om met een groep vrienden sportwedstrijden of films te kijken. Als je hem uitzet, verdwijnt het beeld. Handig als je niet veel ruimte hebt.

De beperkte helderheid van de projector vraagt echter

Donderdag 15

Vrijdag 16

Zaterdag 17

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Zondag 18

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18

18

19 _____

19

20 _____

20 _____

NOTITIES

om aanpassingen in de ruimte om er optimaal van te kunnen genieten. Denk aan **verduisterende gordijnen** en een **witte muur** of een **projectiescherm**. Misschien heb je ook een beugel nodig om de projector op te hangen en een manier om de kabels netjes weg te werken. Dat vergt dus wat planning.

Het beste van twee werelden combineren? Combineer dan een middelgrote tv voor dagelijks gebruik met een uitrolbaar projectiescherm dat je voor de tv kunt hangen wanneer je een groter beeld wilt.

[illegible]

JANUARI

Maandag 19

Dinsdag 20

Woensdag 21

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 _____

Putje winter: kolen, knollen en diepvries

Begin het jaar met **lokaal** te eten en geniet van rode bieten, wortelen, knolselder, kervel, champignons, witloof, spruitjes, savooikool, boerenkool, spinazie, kiem- en spruitgroenten, veldsla, rapen, uien, pastinaak, knolpeterselie, oesterzwammen, prei, aardappelen, pompoenen, winterpostelein, rammenas, schorseneren en aardperen. In salades, soep of meer verfijnde bereidingen, afhankelijk van jouw smaak en waar je zin in hebt om te koken.

Liever fruit? Als je **seizoensgebonden** wilt eten en niet naar exotisch fruit wilt grijpen, zul je het moeten doen met appels en peren. Pas in mei komen de aardbeien eraan. En in juni volgen de kersen, frambozen, rode bessen en kruisbessen. Heb je geen geduld voor lokaal geteelde producten? Dan zijn diepvriesproducten een goed alternatief. Bij deze bewaarmethode blijven veel vitamines behouden.

Donderdag 22

Vrijdag 23

Zaterdag 24

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 25



NOTITIES

Maandag 26

Dinsdag 27

Woensdag 28

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 _____



Laat je niet oplichten door influencers

- Blijf via de **media** op de hoogte van veelvoorkomende frauduleuze praktijken.
- Blijf kritisch, vooral met betrekking tot bepaalde influencers zonder expertise. Doe eventueel **onderzoek** naar de persoon achter het profiel.

Donderdag 29

Vrijdag 30

Zaterdag 31

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

11 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

Zondag 1

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

NOTITIES

- Bekijk voordat je ingaat op een aanbieding de meningen en ervaringen van **anderen**.
worden aangeboden. Kijk rond om te zien of die uitzonderlijk voordelige prijs ook elders geldt.
- Let op voor aanbiedingen die **te mooi lijken om waar te zijn**, vooral tijdens periodes waarin er geen uitverkoop is, en zeker als luxeproducten tegen abnormaal lage prijzen

FEBRUARI

Maandag 2

Dinsdag 3

Woensdag 4

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 _____

7 tips om het verbruik van je droogkast te verminderen

- 1. Plaats je toestel op een droge en **goed geventileerde plaats**.
- 2. Vul de trommel niet meer dan de **maximale** belasting.
- 3. **Centrifugeer** je was grondig. Zo moet je droogkast minder hard werken.
- 4. Kies een **geschikt** programma.
- 5. **Plan** je droogbeurten, vooral als je een digitale elektriciteitsmeter hebt.
- 6. Laat je droogkast **niet tegelijk** draaien met andere huishoudelijke apparaten.
- 7. Denk aan het **onderhoud**.

Donderdag 5

Vrijdag 6

Zaterdag 7

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 8



NOTITIES
