

Deze agenda is van

Naam:

Straat+huisnummer:

Postcode+Plaats:

Telefoonnummer:

Emailadres:

Geboortedatum:

Noodcontactpersoon:

Gegevens Partner:

Telefoonnummer:

Emailadres:

Telefoonnummer:

Telefoonnummer werk:

Belangrijke gegevens:

Noodcontactpersoon:

Gegevens kinderen:

Naam:

Geboortedatum:

School:

Groep/klas:

Emailadres school:

Telefoonnummer school:

Noodcontactpersoon:

Naam:

Geboortedatum:

School:

Groep/klas:

Emailadres school:

Telefoonnummer school:

Noodcontactpersoon:

Naam:

Geboortedatum:

School:

Groep/klas:

Emailadres school:

Telefoonnummer school:

Noodcontactpersoon:

Naam:

Geboortedatum:

School:

Groep/klas:

Emailadres school:

Telefoonnummer school:

Noodcontactpersoon:

Belangrijke gegevens:

Huisarts:

Straat+huisnummer:

Postcode+Plaats:

Telefoonnummer:

Emailadres:

Dierenarts:

Straat+huisnummer:

Postcode+Plaats:

Telefoonnummer:

Emailadres:

Belangrijk:

6
2
0
2

JANUARI

Z	M	D	W	D	V	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

Z	M	D	W	D	V	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

MAART

Z	M	D	W	D	V	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				

APRIL

Z	M	D	W	D	V	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		

MEI

Z	M	D	W	D	V	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						

JUNI

Z	M	D	W	D	V	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				

JULI

Z	M	D	W	D	V	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	

AUGUSTUS

Z	M	D	W	D	V	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					

SEPTEMBER

Z	M	D	W	D	V	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			

OKTOBER

Z	M	D	W	D	V	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

NOVEMBER

Z	M	D	W	D	V	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					

DECEMBER

Z	M	D	W	D	V	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		

JANUARI

Z	M	D	W	D	V	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

Z	M	D	W	D	V	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	27	27
28						

MAART

Z	M	D	W	D	V	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			

APRIL

Z	M	D	W	D	V	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	

MEI

S	M	T	W	T	F	S
						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

Z	M	D	W	D	V	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			

JULI

Z	M	D	W	D	V	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

AUGUSTUS

Z	M	D	W	D	V	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				

SEPTEMBER

Z	M	D	W	D	V	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		

OKTOBER

Z	M	D	W	D	V	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						

NOVEMBER

Z	M	D	W	D	V	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				

DECEMBER

Z	M	D	W	D	V	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	

2
0
2
7

10 - 16 augustus 2026

MIJN WEEKDOEL



10	MAANDAG	11	DINSDAG	12	WOENSDAG	13	DONDERDAG
6:00		6:00		6:00		6:00	
6:30		6:30		6:30		6:30	
7:00		7:00		7:00		7:00	
7:30		7:30		7:30		7:30	
8:00		8:00		8:00		8:00	
8:30		8:30		8:30		8:30	
9:00		9:00		9:00		9:00	
9:30		9:30		9:30		9:30	
10:00		10:00		10:00		10:00	
10:30		10:30		10:30		10:30	
11:00		11:00		11:00		11:00	
11:30		11:30		11:30		11:30	
12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30		12:30		12:30		12:30	
1:00		1:00		1:00		1:00	
1:30		1:30		1:30		1:30	
2:00		2:00		2:00		2:00	
2:30		2:30		2:30		2:30	
3:00		3:00		3:00		3:00	
3:30		3:30		3:30		3:30	
4:00		4:00		4:00		4:00	
4:30		4:30		4:30		4:30	
5:00		5:00		5:00		5:00	
5:30		5:30		5:30		5:30	
6:00		6:00		6:00		6:00	
6:30		6:30		6:30		6:30	
7:00		7:00		7:00		7:00	
7:30		7:30		7:30		7:30	
8:00		8:00		8:00		8:00	

MIJN WEEKMOTIVATIE



14	VRIJDAG	15	ZATERDAG	16	ZONDAG	WERK
6:00		6:00		6:00		
6:30		6:30		6:30		
7:00		7:00		7:00		
7:30		7:30		7:30		
8:00		8:00		8:00		
8:30		8:30		8:30		
9:00		9:00		9:00		
9:30		9:30		9:30		
10:00		10:00		10:00		
10:30		10:30		10:30		
11:00		11:00		11:00		PERSOONLIJK
11:30		11:30		11:30		
12:00		12:00		12:00		
12:30		12:30		12:30		
1:00		1:00		1:00		
1:30		1:30		1:30		
2:00		2:00		2:00		
2:30		2:30		2:30		
3:00		3:00		3:00		
3:30		3:30		3:30		
4:00		4:00		4:00		
4:30		4:30		4:30		NOTITIES
5:00		5:00		5:00		
5:30		5:30		5:30		
6:00		6:00		6:00		
6:30		6:30		6:30		
7:00		7:00		7:00		
7:30		7:30		7:30		
8:00		8:00		8:00		

Back in shape challenge

Dit is mijn motivatie

Dit wil ik bereiken:

Dit ga ik doen om mijn intentie uit te laten komen:

Dit heb ik nodig om mijn intentie uit te laten komen:

Tip: Gebruik je focus doelen in de habit tracker om je doelen dagelijks bij te houden.

Mijn focus:

- Meer energie
- Gezonder eten
- Meer bewegen
- Minder stress
- Beter slapen
- Meer tijd voor mezelf

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Back in shape Habit Tracker:

Zet je focuspunten hieronder neer en houd ze dagelijks bij.

The habit tracker consists of a large circular grid with a semi-circular cutout on the right side. The grid is composed of 10 concentric rings and 24 radial columns. To the left of the grid, there are seven horizontal rectangular boxes stacked vertically, intended for writing focus points. The entire grid is overlaid on a faint, light gray background illustration of a person in a yoga-like pose, with floral branches extending from the top right.

Houd je voortgang bij

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

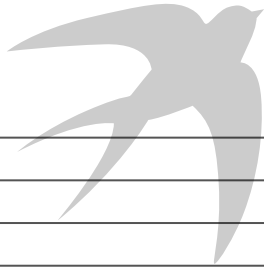
DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG





MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG





BADKAMER

- Douche ontkalken
- Tegels schoonmaken
- Spiegels poetsen
- Kastjes uitzoeken
- Oude producten weggoaien
- Handdoeken wassen
- Badmat reinigen
- Wasmachine reinigen
- Droger reinigen

KINDERKAMERS

- Speelgoed uitzoeken
- Kapotte spullen weggoaien
- Kleding controleren
- Boekenkast opruimen
- Knutselspullen controleren
- Onder het bed schoonmaken
- Gordijnen wassen
- Bureau opnieuw indelen

BUITEN & TUIN

- Tuin opruimen
- terras schoonmaken
- Nieuwe bloemen en planten kopen
- Tuinkussens luchten
- Fietsen controleren (fietsenmaker)
- Auto wassen
- Schuur/garage opruimen
- Buitenspeelgoed schoonmaken



