

Vertraag en verwonder

Het begin van een nieuw jaar gaat vaak samen met doelen stellen. Misschien heb jij ze ook wel: verlangens waar je in 2024 aan wilt werken, dromen die je hoopt te realiseren.

Verandering is waardevol, het helpt je groeien als mens. Tegelijk zijn we in deze gehaaste wereld soms zo druk met veranderen, dat we bijna vergeten wat we al hebben. Groei is goed, maar bewust kiezen om even stil te staan is minstens zo belangrijk.

In deze agenda nodigen we je uit om de vreugde van een trager tempo te ervaren. Van een leven zonder veranderdruk, maar vol verwondergeluk. Een jaar lang inspireren we je om in het eenvoudige en alledaagse, het buitengewone te zien.

Vertragen geeft ruimte om vol aandacht en verbazing te genieten van de kleine en grote wonderen om je heen, en in jezelf.

Verwondering kan zo eenvoudig zijn als 'voelen dat je leeft' of 'waarderen dat je er bent'. We inspireren je in het oefenen in nieuwsgierigheid. Stel vragen en kijk met een open blik naar het vertrouwde om je heen. Deze houding schenkt je creativiteit, positiviteit en zoveel meer... Laat je verrassen en verrijken.

Vertragen en verwonderen, daarvoor gaan wij zelf graag de natuur in – onze grootste bron van inspiratie. Maar verwondering ervaren is niet gebonden aan een plek. Je vindt het overal, als je ervoor openstaat. We wensen je een mooi jaar waarin je de magie van het leven voluit mag ervaren!

Team Essencio



Mijn pagina

PERSOONLIJKE GEGEVENS

naam

adres

postcode | woonplaats

privé: telefoon | mobiel

e-mail

werk: telefoon | mobiel

e-mail

IBAN

rijbewijsnummer

paspoortnummer

kenteken auto

kenmerk (brom-)fiets

donor ja/nee

bloedgroep

BIJ ONGEVAL WAARSCHUWEN

naam

adres

postcode | woonplaats

telefoon | mobiel

werk

ALARMNUMMER 112, INDIEN MINDER URGENT 0900-8844

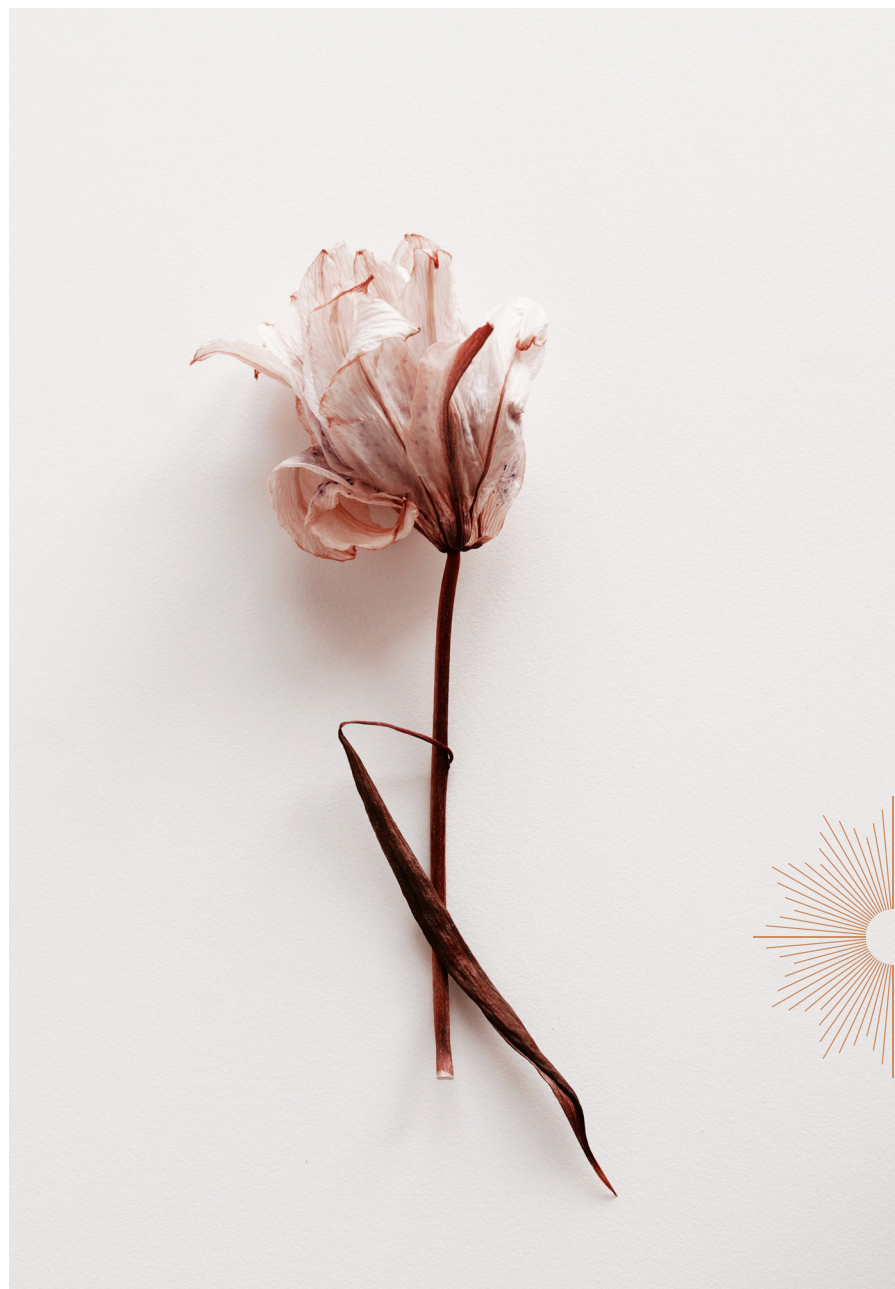
huisarts

apotheek

tandarts

politie

brandweer



Kalender 2024

JANUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

FEBRUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

MAART

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

APRIL

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

MEI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

JUNI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

JANUARI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
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

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
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		

MAART

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

JULI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

AUGUSTUS

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

APRIL

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

MEI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

JUNI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

JULI

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

AUGUSTUS

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

OKTOBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

NOVEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

DECEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

OKTOBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

NOVEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

WK	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				

Oefening

Koester je wonderlijke momenten

Herinner je je nog hoe je als kind vol nieuwsgierigheid de wereld ontdekte? Onbevangen en helemaal in het moment. Ouder worden en een druk leven leiden maken het lastiger om die houding vast te houden. We vergeten vaak om bewust te luisteren, te kijken en te voelen. De vaste patronen die ons volle leven structuur geven, maken dat we gewend raken aan wat nu vertrouwd is.

Verwondering gaat juist over het bewust doorbreken van die vanzelfsprekendheden. En dat is best een kunst. Hoe kun je jezelf daarin oefenen?

Praktische tips voor meer verwondering in je leven

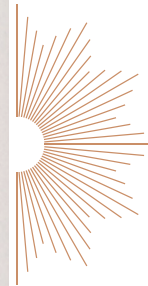
- Houd van het vraagteken: blijf nieuwsgierig en stel veel vragen
- Prikkel je zintuigen: luister nieuwe muziek, bezoek een museum
- Loop langzamer en neem de omgeving heel bewust in je op
- Kijk een documentaire over een onderwerp waar je weinig van weet
- Struin zonder doel door de natuur en ontdek waar je uitkomt
- Schrijf in een notebook elke dag kort wat je heeft verrast die dag

Opdracht

Schrijf, teken of plak jouw mooiste – kleine of grote – momenten van verwondering uit 2024 op de bladzijde hiernaast. Zo heb je aan het einde van het jaar prachtige herinneringen om te koesteren.

Doe en deel je mee? #vertraagenverwonder

We zijn benieuwd naar jouw verwondering. Deel jouw verwondergeluk via social media en inspireer andere verwonderaars. Gebruik daarvoor de hashtag #vertraagenverwonder. Wij lezen mee en delen de mooiste reacties!



#vertraagenverwonder



Schoolvakanties 2024

VOORJAARSVAKANTIE

Regio noord en midden: 17 februari t/m 25 februari

Regio zuid: 10 februari t/m 18 februari

MEIVAKANTIE *

Regio noord, midden en zuid: 27 april t/m 5 mei

ZOMERVAKANTIE

Regio noord: 20 juli t/m 1 september

Regio midden: 13 juli t/m 25 augustus

Regio zuid: 6 juli t/m 18 augustus

HERFSTVAKANTIE

Regio noord en midden: 26 oktober t/m 3 november

Regio zuid: 19 oktober t/m 27 oktober

KERSTVAKANTIE

Regio noord, midden en zuid: 21 december 2024 t/m 5 januari 2025

* Hemelvaart valt in 2024 op 9 mei. Scholen kunnen de meivakantie met een week uitbreiden. OCW geeft hiervoor adviesdata: 4 mei t/m 12 mei 2024. Kijk in de schoolgids of op de website van de school voor de juiste data.

Schoolvakanties 2025

VOORJAARSVAKANTIE

Regio noord: 15 februari t/m 23 februari

Regio midden en zuid: 22 februari t/m 2 maart

MEIVAKANTIE *

Regio noord, midden en zuid: 26 april t/m 4 mei

ZOMERVAKANTIE

Regio noord: 12 juli t/m 24 augustus

Regio midden: 19 juli t/m 31 augustus

Regio zuid: 5 juli t/m 17 augustus

HERFSTVAKANTIE

Regio noord en midden: 18 oktober t/m 26 oktober

Regio zuid: 11 oktober t/m 19 oktober

KERSTVAKANTIE

Regio noord, midden en zuid: 20 december 2025 t/m 4 januari 2026

* Scholen kunnen de meivakantie met een week uitbreiden. OCW geeft hiervoor adviesdata: 19 april t/m 27 april 2025. Kijk in de schoolgids of op de website van de school voor de juiste data.



Feestdagen 2024

FEEST- EN GEDENKDAGEN

Nieuwjaarsdag	maandag 1 januari
Valentijnsdag	woensdag 14 februari
Biddag voor gewas en arbeid	woensdag 13 maart
Goede Vrijdag	vrijdag 29 maart
Pasen	zondag 31 maart en maandag 1 april
Koningsdag	zaterdag 27 april
Dodenherdenking	zaterdag 4 mei
Bevrijdingsdag	zondag 5 mei
Hemelvaartsdag	donderdag 9 mei
Moederdag	zondag 12 mei
Pinksteren	zondag 19 en maandag 20 mei
Vaderdag	zondag 16 juni
Prinsjesdag	dinsdag 17 september
Dierendag	vrijdag 4 oktober
Dankdag voor gewas en arbeid	woensdag 6 november
Sinterklaas	donderdag 5 december
Kerst	woensdag 25 en donderdag 26 december



Feestdagen 2025/2026

FEESTDAGEN 2025 & 2026

2025	NIEUWJAAR	PASEN	HEMELVAART	PINKSTEREN	KERST
	woensdag	20 + 21 april	29 mei	8 + 9 juni	donderdag + vrijdag
2026	NIEUWJAAR	PASEN	HEMELVAART	PINKSTEREN	KERST
	donderdag	5 + 6 april	14 mei	24 + 25 mei	vrijdag + zaterdag



Jaarplanner 2024

JANUARI

FEBRUARI

MAART

APRIL

MEI

JUNI

JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER

Jaarplanner 2024

OKTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

Januari 2024

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

Februari 2024


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



Notities

Notities





Time has a wonderful
way of showing us
what *really matters*.

MARGARET PETERS

25 maandag

26 dinsdag

27 woensdag

Reflectiemoment:
Welke kleine vorm van vertraging
kun je in je planning opnemen?

28 donderdag

29 vrijdag

30 zaterdag

31 zondag

OUDJAARSDAG

Mijn
herinnering



Mijn
notities

18 maandag

19 dinsdag

20 woensdag

LENTE

21 donderdag

22 vrijdag

A little thought and a little
kindness are often worth more
than a great deal of money.
– John Ruskin

23 zaterdag

24 zondag

25 maandag

26 dinsdag

27 woensdag

Reflectiemoment:
Wie brengt licht in jouw leven?

28 donderdag

29 vrijdag

GOEDE VRIJDAG

30 zaterdag

31 zondag

EERSTE PAASDAG
ZOMERTIJD



Als je alles geeft, maar het lukt je niet
Als je alles hebt, maar het zelf niet ziet
Als je wakker ligt van het verdriet
Zo op jezelf

En de tranen stromen alsmaar door
Als je iets verliest dat bij je hoort
Dat je lief hebt, maar het gaat kapot
Zo door de helft

Volg het licht naar huis
Hoofd omhoog en met je blik vooruit
Ik ben hier en heel jou

CLAUDIA DE BREIJ & BLANKS



Ik ben
dankbaar
voor

1 maandag

2 dinsdag

3 woensdag

4 donderdag

5 vrijdag

6 zaterdag

7 zondag

Het ware geluk is stil, en bloeit
het schoonst verborgen.
– Rhijnvis Feith



8 maandag

9 dinsdag

10 woensdag

11 donderdag

12 vrijdag

13 zaterdag

14 zondag

Surprise yourself every day
with your own courage.
– Denholm Elliott

Vertrouw en verwonder

Waarover heb jij je het laatst verwonderd?
Een kleurrijke zonsopkomst of spectaculair uitzicht?

Het raakt je, ontroert je. Verwondering overspoelt je.
Bij de wonderen van de wereld kun je jezelf klein voelen.

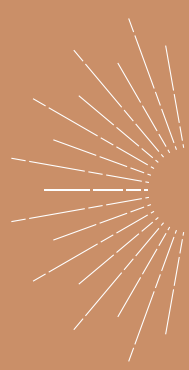
Maar jij, mooi mens:
in die wereld vol wonderen ben jij het meest bijzondere.

Gewoon zoals je bent, ben jij al buitengewoon.
Met je kwaliteiten, verlangens en emoties; elk waardevol
stukje van jouw unieke persoonlijkheid.

Jij bent in staat om bergen te verzetten.

Niet door te veranderen, enkel door te vertrouwen.
In je eigen moed. Durf je die gedachte voluit te omarmen?

Vertrouw en bewonder jezelf.



Mijn
herinnering



Mijn
notities

22 maandag

23 dinsdag

24 woensdag

25 donderdag

26 vrijdag

27 zaterdag

KONINGSDAG

28 zondag

The best things in life aren't
things. – Art Buchwald



17 maandag

18 dinsdag

19 woensdag

20 donderdag

ZOMER

21 vrijdag

22 zaterdag

Hoe meer liefde je kunt toelaten en
vasthouden, hoe minder angst vat
op je zal hebben. – *Henri Nouwen*

23 zondag

Seize the golden light
when the sun shines.
Realise that time is a
precious gift, so make
these moments last.

HOLLOW COVES

24 maandag

25 dinsdag

26 woensdag

27 donderdag

28 vrijdag

29 zaterdag

30 zondag

Reflectiemoment:
Wie of wat heeft je deze
week het meest verrast?

Mijn
herinnering



Mijn
notities

1 maandag

2 dinsdag

3 woensdag

4 donderdag

5 vrijdag

6 zaterdag

7 zondag

We dragen in ons de wonderen die
we buiten onszelf zoeken.

– *Thomas Browne*

Ik ben
dankbaar
voor



8 maandag

9 dinsdag

10 woensdag

11 donderdag

12 vrijdag

13 zaterdag

14 zondag

Time is the most valuable
thing a man can spend.
– *Theophrastus*

15 maandag

16 dinsdag

17 woensdag

18 donderdag

19 vrijdag

20 zaterdag

21 zondag

Wonderen ontstaan als je
leeft vanuit liefde.
– *Gabrielle Bernstein*



Ik ben
dankbaar
voor

9 maandag

10 dinsdag

11 woensdag

12 donderdag

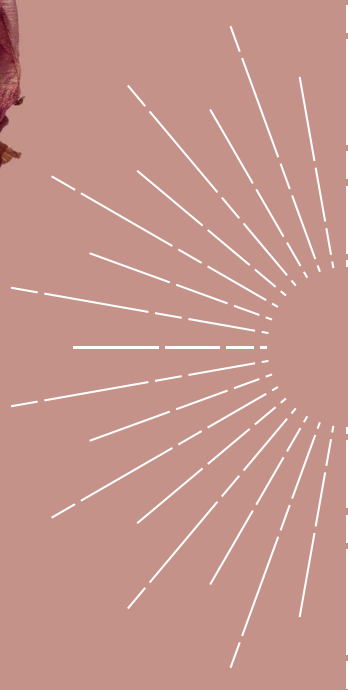
13 vrijdag

14 zaterdag

15 zondag

Go, eat your food with gladness, and
drink your wine with a joyful heart,
for God has already approved what
you do. – *Ecclesiastes 9:7*





Als je goed om je
heen kijkt, zie je dat
alles *gekleurd* is.

K. SCHIPPERS

16 maandag

17 dinsdag

PRINSJESDAG

18 woensdag

19 donderdag

Reflectiemoment:
Welke muziek kan je
helpen om te vertragen?

20 vrijdag

21 zaterdag

22 zondag

HERFST

23 maandag

24 dinsdag

25 woensdag

26 donderdag

27 vrijdag

Waar je ook bent,
wees er helemaal.
– Eckhart Tolle

28 zaterdag

29 zondag



Mijn
herinnering



Mijn
notities

7 maandag

8 dinsdag

Houd elke dag dertig minuten vrij
voor je zorgen en doe in deze tijd
een dutje. – *Abraham Lincoln*

9 woensdag

10 donderdag

11 vrijdag

12 zaterdag

13 zondag



4 maandag

5 dinsdag

6 woensdag

DANKDAG

7 donderdag

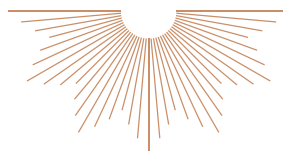
8 vrijdag

9 zaterdag

10 zondag

Reflectiemoment:
Voor welk onverwacht
geschenk ben je dankbaar?

Adressen



NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

Adressen

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL

NAAM

ADRES

WOONPLAATS

TELEFOON

E-MAIL