

De **HANDIGSTE**
SUPER
Family
PLANNER

Kalender met **STICKERS & TIPS**
voor **Ouders & Kids**

= 2025 =

DE ENIGE ECHTE *family* PLANNER
Augustus 2024
t/m december
2025
MEER DAN ...170.000... VERKOCHT

RINSKJE KOELEWIJN
TONI WESTENBERG
NANJA TOEBAK

Met alle schoolvakanties en belangrijke telefoonnummers op een rij • 5 bonusmaanden

(augustus 2024 t/m december 2025) • En de beste tips van ouders

KOSM • S

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Energie besparen

Brrr, de temperaturen dalen weer, dus de rekeningen voor gas en elektra stijgen. Tijd om alle bespaartips van vorig jaar uit het vet te halen. Thermostaat een graadje lager en een uur voor je gaat slapen op 15 graden zetten. Gordijnen dicht, douchen met een zandloper ernaast, geen jassen of wasgoed over de radiatoren hangen en de deksel op de pan als je aan het koken bent.

Een (te) warme zomer jaagt ons in de stress over de opwarming van de aarde en de klimaatcrisis, een koude winter brengt andere zorgen met zich mee. Dromen van overwinteren in een warm oord is eigenlijk al not done. Want hoe dacht je aan de andere kant van de evenaar te komen? Dan maar met de auto naar de bergen? Mmmh, benzine is duur en sneeuw valt er steeds minder.

Laat je niet in de winterdip duwen. Besparen moet iedereen. Is het niet voor het milieu, dan is het wel voor je portemonnee. Steek die kaarsen aan. Verwen jezelf met een warm dekentje op de bank en de gordijnen dicht. Maak die winterse stoofpot en fondue er gerust op los (ook prima te doen in vegavarianten), waar je maar blij van wordt. Van besparen op je eigen energie wordt niemand beter.

Tips

Hoe laag kun je je verwarming zetten? 12 tot 15 graden, maar niet lager dan 12 graden, anders krijg je vochtproblemen en schimmelvorming. Overdag 17 graden en een warme trui. Apparaten op stand-by verbruiken sluipend elektriciteit: televisie, computer, koffiezetapparaat, tandenborsteloplader, telefoonoplader en spelcomputer. Haal de apparaten uit het stopcontact of doe ze in een tussenschakelaar die je uit kunt zetten. Houd deuren in huis dicht zodat de warmte niet verloren gaat en verwarm alleen kamers die je gebruikt.

Plak tochtstrips op de kieren van de ramen, plaats een borstel in je briefbus en leer je kinderen aan dat ze het licht en de verwarming uitdoen als ze een ruimte verlaten.

1 ALLERHEILIOEN (B)

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11 SINT MAARTEN WAPENSTILSTAND (B)

12

13

14

15

16 INTOCHT SINTERKLAAS

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29 BLACK FRIDAY

30

To do mama/papa

47

ZAKGELD

48



2024

NOVEMBER

MAANDAG

DINSDAG

Iets met een P

Dan heb je een keer je best gedaan, staat de tafel vol met lekker eten en dan lústen ze het weer niet. Bij peuters is dat meestal vaste prik, maar ook een twaalfjarige kan nog zweren bij een dieet van pizza, poffertjes en patat.

Vroeger was het: je eet je bord leeg, en als het niet gebeurde, moest je blijven zitten tot alsnog alles op was. Of je kreeg het de volgende ochtend als ontbijt. Denk zelf even aan die blubberige bloemkool van toen. Wil je je kinderen dat aandoen? Een beproefde methode om kinderen aan het eten te krijgen, is de uithonger-techniek. Na een uur of drie in de middag krijgen ze niks meer te eten, ook geen grote glazen water of sap. Gaan ze tegen zessen ineens ruziemaken of zeuren? Prima, dat betekent dat ze hangry zijn (chagrijnig door de honger). Serveer nu acuut een *monkey platter*: een groot bord met allemaal verschillende gezonde dingen waaruit kinderen zelf kunnen kiezen (zie tips). Zo, de vitaminen zitten er vast in. Scheelt straks weer stress aan tafel. En na een paar dagen protestloos bord leegeten, las je een dag in dat de kinderen mogen bepalen wat er op tafel komt. Vast iets wat begint met een p.

WOENSDAG

Tips

Wist je dat kleine kinderen iets vijf keer moeten proeven om de smaak te herkennen en te waarderen? Eén hap van alles proeven dus.

Bij sommige kinderen blijven spelletjes werken: deze hap is van mama, niet voor jou. Dus niet opeten als ik even niet kijk...

Happen tellen: soms is de kick van het tellen groter dan de afkeer van het eten. Gooi een dobbelsteen, het lot bepaalt het aantal happen.

Neem zoveel happen groenten als je oud bent. Ouders die gezamenlijk met hun

DONDERDAG

Tips

kinderen eten, worden soms gek van het variatieloze kindereten. Weer spaghetti, lasagne, vissticks. Probeer elke week één nieuw recept.



Super Family Kookboek met o.a. recepten voor eetweigerars.

VRIJDAG

Monkey Platter

Fruit: stukjes appel, peer, mango, mandarijn, druiven, bessen, aardbeien
Rauwkost: tomaatjes, komkommer, paprika, wortel, bleekselderij, avocado
Blokjes kaas, stukjes worst, nootjes, gestoomde broccoli of bloemkool, gekookt ei
Rozijnen en ander gedroogd fruit zoals gedroogde abrikozen
Gezonde yoghurt dip voor bij de rauwkost
Soepstengels en stukjes rijstwafel
Olijven en augurkjes
Appelchips of bananenchips

ZATERDAG

1

Lined writing area for Saturday 1st.

ZONDAG

2

Lined writing area for Sunday 2nd.

3

Lined writing area for day 3.

4

Lined writing area for day 4.

5

Lined writing area for day 5.

6

Lined writing area for day 6.

7

Lined writing area for day 7.

8

Lined writing area for day 8.

9

Lined writing area for day 9.

10

Lined writing area for day 10.

11

Lined writing area for day 11.

12

Lined writing area for day 12.

13

Lined writing area for day 13.

14 VALENTIJDAG

Lined writing area for day 14 (Valentijnsdag).

15

Lined writing area for day 15.

16

Lined writing area for day 16.

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

To do kids

To do mama/papa

ZAKGELD

FEBRUARI

2025



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Klaarkomen

Elke ouder weet dat kinderen 'zelluf' doen nog heel leuk vinden als ze drie zijn, maar dat het snel over is met die zelfstandigheid zodra ze ontdekken dat er leukere dingen zijn dan met een speelgoedstofzuiger achter je aansjouwen. Wie wil dat zijn kind rond zijn achttiende min of meer 'af' is, en zelfstandig kan koken, schoonmaken en wassen, kan niet vroeg genoeg beginnen met ze dat te leren. Dat kost tijd én inspanning, maar als je er op tijd mee begint, heb je zelf ook nog baat bij je zelf-opgeleide, inwonende hulpkrachten. Denk niet te snel dat je kind wel ongeveer 'klaar' is, er zijn nog zoveel handige skills te leren. Een knoop aanzetten, om maar iets te noemen. Overhemd strijken – altijd eerst de kraag en de manchetten. Vuurtje maken, barbecue aansteken, een gaatje in de muur boren om iets op te hangen. En een fietsband plakken, wie kan dat nog? Hoe fijn (en goedkoop) is het als je het zelf kan? Mocht dat nu jouw pet ook te boven gaan, voor een paar euro doe je een cursus bandenplakken, bij het Repair Café bijvoorbeeld, te vinden in alle grote steden. En anders lukt het vast met YouTube en TikTok University.

Taken per leeftijd

Peuters	Kleuters	6-8 jaar	9-11 jaar	Pubers
<ul style="list-style-type: none"> • Speelgoed in doos doen • Boekjes in de kast zetten • Jasje/schoentjes opruimen • Vuile kleding in de wasmand doen • Prullenbak legen • Afstoffen met stofdoek 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle peutertaken • Tafel dekken en afruimen • Helpen bij de afwas • Tafel of vloer schoonvegen • Bed opmaken • Slaapkamer opruimen • Sokkenparen bij elkaar zoeken • Groente wassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle voorgaande taken • Snijwerk bij koken • Was ophangen en opvouwen • Vuilnis verzamelen • Post uit brievenbus halen • Stofzuigen • Afwasmachine uitruimen • Onkruid wieden en bladeren vegen 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle voorgaande taken • Afwasmachine inruimen • Boodschappen opruimen • Vloer dweilen • Gras maaien • Hond uitlaten • Band plakken • Simpel gerechtje koken • Eigen lunch maken 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle voorgaande taken • Boodschappen doen • Maaltijd bereiden • Ramen lappen • Keuken/badkamer/wc schoonmaken • Kleding wassen/strijken • Auto wassen

BRON: CJG043 • JULI 2023

To do kids

1

ZAKGELD

2

3

4

5

6

7

8

1E PINKSTERDAG

ZAKGELD

9

2E PINKSTERDAG

10

11

12

13

14

15

VADERDAG

ZAKGELD

16

17

18

19

20

21 EERSTE DAG VAN DE ZOMER

22

23

24

25

26

27

28

29

30



JUNIJ

2025

25

ZAKGELD

26

ZAKGELD

27

Al 19 jaar EEN ROTS IN DE BRANDING voor drukke gezinnen

Alles wordt makkelijker met de Super Family Planner. Alle afspraken van alle gezinsleden overzichtelijk op één plek. Zie in één oogopslag wie wanneer waar moet zijn. Handig voor ouders en pubers en door de stickers achterin zelfs voor kinderen die nog niet kunnen lezen. Begin het schooljaar of het nieuwe jaar met plakken en plannen. Zet vrije dagen, verjaardagen en alle schoolvakanties er vast in, dan kan dat in elk geval niet meer misgaan.

EN DIT ZIJN DE MAKERS:



RINSKJE KOELEWIJN is redacteur bij NRC Handelsblad en moeder van twee.



NANJA TOEBAK is grafisch ontwerper en moeder van één.



TONI WESTENBERG is internet projectmanager en moeder van drie.



SPORTSTICKER
Laat elk gezinslid een kleur kiezen

MIS JE EEN STICKER?
Gebruik kant-en-klare kantoorstickers. Handig voor gescheiden gezinnen: blauwe voor de dagen bij papa en groene voor bij mama

LOGEERSTICKER
Dubbel te gebruiken: uit logeren of logeerpunt bij jou thuis

Wat ANDEREN vinden:

'Ik koop deze kalender al heel lang. Mijn kinderen zijn inmiddels 18 en 20, maar hij blijft top!'

'Ik bestel elk jaar deze familieplanner en hij stelt nooit teleur.'

'Handige familiekalender. Goed overzicht om ons huishouden duidelijk te runnen.'

'Zo blij als een kind in een snoepwinkel met deze mooi geïllustreerde planner. Groot, mooi, kleurrijk, overzichtelijk, veel schrijfruimte, grappige teksten, interessante tips, plaats voor to do's... Je wordt er instablij van.'

MEER dan 1250 STICKERS!



© 2024 RINSKJE KOELEWIJN, TONI WESTENBERG/KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN © 2024 GRAFISCH ONTWERP EN VISUALS NANJA TOEBAK

DE UITGEVER EN AUTEURS ZIJN NIET AANSPRAKELIJK VOOR EVENTUELE WIJZIGINGEN IN DE VAKANTIEDATA EN FEESTDAGEN. ISBN 978 90 215 439 3117 / NUR 014

KOSMOS

NUR 014
KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL