



Dagen om lief te hebben

Er ligt een blanco jaar voor je; de bladzijden zijn nog maagdelijk wit. Een nieuw jaar met allemaal nieuwe dagen. Dagen om lief te hebben, te omarmen, te luisteren en te vertrouwen.

Het is een kunst om ruimte te creëren voor die dingen in het leven die er echt toe doen. Want alles moet sneller, beter en er is om ons heen zoveel geluid. Al die geluiden zorgen ervoor dat we regelmatig de verbinding met onszelf en de ander kwijtraken. Daarom helpen we je graag een eind op weg met de spreuken en stilte-aanwijzingen uit deze agenda.

Want stilstand is niet altijd achteruitgang. Wie stilstaat bij zichzelf, bij zijn oorsprong en bij de ander, ontvangt een stukje rijkdom dat niet in geld is uit te drukken. De stilte is een reis naar je eigen hart en de bronnen waar jij uit put.

Deze agenda is onderdeel van een volledige stiltelijns waarin wij als schrijver en vormgever samenwerken.



In de stilte komen je zintuigen tot leven en je verbeelding gaat spreken. Daarom zegt een beeld soms meer dan duizend woorden. Ons verlangen is dat mensen wat vaker een *Switch* maken naar stilte, zodat er in het leven ruimte ontstaat voor zingeving en onthaasting.

We wensen je een bijzonder jaar vol vrede.

Margreet Kattouw (*vormgever*) en
Mirjam van der Vegt (*stiltetrainer*)

www.mirjamvandervegt.nl

www.switchtosilence.nl

www.studiovrolijk.nl



PERSOONLIJKE GEGEVENS:

naam

adres

postcode | woonplaats

privé telefoon | mobiel

e-mail

werk telefoon | mobiel

e-mail

banknummer

rijbewijsnummer

paspoortnummer

kenteken auto

kenmerk (brom-)fiets

donorcodicil

bloedgroep

WAARSCHUWEN BIJ ONGEVAL:

naam

adres

postcode | woonplaats

telefoon | mobiel

werk

ALARMNUMMER 112, INDIEN MINDER URGENT 0900-8844

huisarts

apotheek

tandarts

politie

brandweer

KALENDER 2015



JANUARI

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

FEBRUARI

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

MAART

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

APRIL

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

MEI

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

JUNI

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

JULI

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

AUGUSTUS

31	32	33	34	35	36
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

SEPTEMBER

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

OKTOBER

week	40	41	42	43	44
m		5	12	19	26
d		6	13	20	27
w		7	14	21	28
d	1	8	15	22	29
v	2	9	16	23	30
z	3	10	17	24	31
z	4	11	18	25	

NOVEMBER

44	45	46	47	48	49
	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

DECEMBER

49	50	51	52	53
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

KALENDER 2016

JANUARI

week	53	1	2	3	4
m		4	11	18	25
d		5	12	19	26
w		6	13	20	27
d		7	14	21	28
v	1	8	15	22	29
z	2	9	16	23	30
z	3	10	17	24	31

FEBRUARI

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

MAART

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

APRIL

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

MEI

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

JUNI

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

JULI

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

AUGUSTUS

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

SEPTEMBER

35	36	37	38	39
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	

OKTOBER

week	39	40	41	42	43	44
m		3	10	17	24	31
d		4	11	18	25	
w		5	12	19	26	
d		6	13	20	27	
v		7	14	21	28	
z	1	8	15	22	29	
z	2	9	16	23	30	

NOVEMBER

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

DECEMBER

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



Lectio Divina

Wie gebruikmaakt van sociale media is daar al gauw een halfuur per dag zoet mee. Misschien kun je dat halfuur een vervangen door pure stilte, of door het mediteren op een Bijbeltekst door middel van een Lectio Divina:



Jagen naar geluk

Stilstaan bij het licht

Steek een kaars aan en bid: *Zegen mij met uw licht en waarheid.*

Stilstaan bij je eigen hart

Word je bewust van je ademhaling.
Vertel God eerlijk hoe het met je gaat.

Stilstaan bij Gods Woord

Lees en overpeins *Prediker 6:7-12*. Welk woord of gedeelte springt er voor jou uit? Roept de tekst jou tot iets op?

Stilstaan en rusten bij God

Leg je gedachten aan God voor. Word daarna stil om in Gods aanwezigheid te zijn. Wat heeft Hij jou te zeggen?

Gedeelde gedachten

Prediker 6:9: 'Het is beter te genieten van iets tastbaars dan te grijpen naar iets onbereikbaars.'

Deze zin staat haaks op de uitspraak: 'Het hebben van de zaak is het einde van het vermaak.' Wat mij opvalt is het woord grijpen. Mensen houden ervan om alles te begrijpen. Een onmogelijke opgave: je doorgrondt niet alles zoals God dat doet. In begrijpen zit het woord 'grijpen'. Dat grijpen naar het onbereikbare levert ons stress en onrust op. Geniet liever van iets tastbaars, adviseert *Prediker*. Geluk, dat zo in je handen valt en dat je niet kunt regisseren. *Prediker* spreekt uit ervaring. Wat kun jij met dit tastbare advies?

Geluk is zo schuw

jaag er niet naar, dan komt het vanzelf naar je toe

(Gert-Jan Schaap)

Vanuit de stilte de wereld in
Doof de kaarsvlam. Sluit af met een eigen gebed of bid: *Wilt U vandaag tastbaar worden in mijn leven?*

(Uit: *Stilteboek* - 365 bijbelmeditaties)

SCHOOLVAKANTIES 2015

KERSTVAKANTIE 2014-2015

regio noord, midden en zuid: 20 december 2014 t/m 4 januari 2015

VOORJAARSVAKANTIE*

regio noord en midden: 21 februari t/m 1 maart,

regio zuid: 14 t/m 22 februari

MEIVAKANTIE

regio noord, midden en zuid: 2 t/m 10 mei

ZOMERVAKANTIE

regio noord: 4 juli t/m 16 augustus,

regio midden: 11 juli t/m 23 augustus,

regio zuid: 18 juli t/m 30 augustus

HERFSTVAKANTIE*

regio noord en midden: 17 t/m 25 oktober,

regio zuid: 24 oktober t/m 1 november



Mijn vader had een lang uur zitten zwijgen bij mijn bed.

Toen hij zijn hoed had opgezet, zei ik:

‘Nou, dit gesprek is makkelijk te resumeren.’

‘Nee’, zei hij, ‘nee, toch niet, je moet het maar eens proberen.’

[Judith Herzberg]

SCHOOLVAKANTIES 2016

KERSTVAKANTIE 2015-2016

regio noord, midden en zuid: 19 december 2015 t/m 3 januari 2016

VOORJAARSVAKANTIE*

regio noord: 27 februari t/m 6 maart,

regio midden en zuid: 20 t/m 28 februari

MEIVAKANTIE

regio noord, midden en zuid: 30 april t/m 8 mei

ZOMERVAKANTIE

regio noord: 16 juli t/m 28 augustus,

regio midden: 9 juli t/m 21 augustus,

regio zuid: 23 juli t/m 4 september

* Voor deze vakantie geeft het ministerie van OCW alleen adviesdata.
Scholen mogen hier dus van afwijken.



IK KIES
VOOR
MEER 
STILTE
DIT
JAAR

Wat zou jij doen met een uur stilte als je dat vandaag cadeau zou krijgen?

FEESTDAGEN 2015

ALGEMEEN / CHRISTELIJKE FEESTDAGEN

nieuwjaarsdag	donderdag 1 januari
biddag voor gewas en arbeid	woensdag 11 maart*
Goede Vrijdag	vrijdag 3 april
Pasen	zondag 5 april en maandag 6 april
Hemelvaartsdag	donderdag 14 mei
Pinksteren	zondag 24 en maandag 25 mei
dankdag voor gewas en arbeid	woensdag 4 november**
Kerst	vrijdag 25 en zaterdag 26 december

* 2e woensdag in maart, m.u.v. Zeeland en Goeree-Overflakkee, daar 1e woensdag in maart

** 1e woensdag in november, m.u.v. Zeeland en Goeree-Overflakkee, daar 2e woensdag in november

OVERIGE GEDENKDAGEN

Valentijnsdag	zaterdag 14 februari
Internat. vrouwendag	zondag 8 maart
Koningsdag	maandag 27 april
dag van de arbeid	vrijdag 1 mei
dodenherdenking	maandag 4 mei
Bevrijdingsdag	dinsdag 5 mei
Moederdag	zondag 10 mei
Vaderdag	zondag 21 juni
Prinsjesdag	dinsdag 15 september
dierendag	zondag 4 oktober
sinterklaas	zaterdag 5 december

FEESTDAGEN 2015

JOODSE FEEST- EN GEDENKDAGEN 2015

(ISRAËLITISCH JAAR 5775/5776)

Poeriem (lotenfeest)	5 en 6 maart
Pesach (paasfeest)	4 t/m 10 april
Jom Hasjoa (herdenking holocaust)	16 april
Jom Haätsmoet (onafhankelijkheidsdag)	23 mei
Sjawoeot (wekenfeest)	24 en 25 mei
Tisja Beav (verwoesting van de tempel)	26 juli
Rosj Hasjana (nieuwjaar)	14 en 15 september
Jom Kippoer (grote verzoendag)	23 september
Soekot (loofhuttenfeest)	28 september t/m 4 oktober
Sjemini Atseret (slotfeest)	5 oktober
Simchat Tora (vreugde der wet)	6 oktober
Chanoeka (Inwijdingsfeest)	7 t/m 14 december



FEESTDAGEN 2016 & 2017

2016

Nieuwjaar	Pasen	Hemelvaart	Pinksteren	Kerst
vrijdag	27-28 maart	5 mei	15-16 mei	zondag-maandag

2017

Nieuwjaar	Pasen	Hemelvaart	Pinksteren	Kerst
zondag	16-17 april	25 mei	4-5 juni	maandag-dinsdag

DECEMBER

ma

22

di

23

wo

24

Kerst is het feest van de Vrede. In het Hebreeuws wens je elkaar *sjalom*. Met dit woord wordt niet alleen de uiterlijke vrede, maar ook de innerlijke vrede van een mens bedoeld. Het betekent *volledigheid, vervulling en welbevinden*. Kerst gaat over meer dan een gevulde kalkoen; het gaat om een vervuld hart. Neem een moment van stilte om je hart leeg te maken, misschien wel daar bij die stal met die ster. Laat je hart vullen met de *sjalom* van dat kleine kind Jezus.

Eerste Kerstdag

do
25

Tweede Kerstdag

vr
26

za
27

zo
28





DECEMBER/JANUARI

ma

29

di

30

wo

31

oudjaarsdag

If you are depressed, you are living in de past

If you are anxious, you are living in de future

If you are at peace, you are living in the present

WEEK 1

DEC/JAN

nieuwjaarsdag

do
1

vr
2

za
3

zo
4

