



Week 2	maandag 5	dinsdag 6	woensdag 7	donderdag 8	vrijdag 9	zaterdag 10	zondag 11
verjaardagen feestdagen ochtend		Driekoningen				Britt jarig	
		werken	10.00 bezoek	werken		boodschappen	
					11.00 kapper		
middag	poetsen ! keukenkastjes		Markkinderfeestje			voetballen uit	
					bibliotheek		
				17.15 sj zwemles			
avond							
	sporten		8 uur vergadering bij Bart			feest Britt	19.30 uit eten
afwasbeurt	B	K	M	B	K	M	-

KOKEN	
ma	macaroni
d	vis+aard+sla
wo	andijviestampot
d	kip met rijst
v	frietjes
za	witlofschotel
zo	uit eten

KLUSJES
kraan lekt gras maaien

MEMO
oppas regelen cadeau Britt kopen Afspraak kapper maken

HUISHOUDEN	
tuin	smitten
vet	duik
slaapk	slaapk
slaapk	slaapk
zolder	planten
wassen	striken
keukenkastjes	

BOODSCHAPPEN	
melk	koekjes
brood	wc papier
tandpasta	
peperkorrels	

De Homeplanner, meer dan alleen afspraken noteren. Door de overzichtelijke tijdsindeling kun je eenvoudig activiteiten plannen, zien wie wat, wanneer te doen heeft en welke zaken niet vergeten mogen worden. Handige invulijstjes en vele leuke tips vormen één geheel om ieder huishouden efficiënt te organiseren.



HANDIGE INVULIJSTJES

Koken

Het kookijstje is op verschillende manieren in te vullen:

1. Wie kookt er welke dag?
2. Wat wordt er gekookt?
3. Wie kookt wat en wanneer?

Maak een lijst van je favoriete recepten waaruit je kan kiezen wat je die week wilt gaan eten. Voor ideeën kun je ook terugkijken naar voorgaande weken of overleg met je gezin wat ze willen eten. Maak op drukke dagen iets makkelijk en zorg dat je de ingrediënten voor een paar simpele gerechten altijd op voorraad hebt.

Klusjes

Neem eventueel een taak over van de taakplanner. Hierdoor is het mogelijk om klusjes vooruit te plannen. Dit vak is ook ideaal als geheugensteuntje: kraan lek, gras maaien, dakgoot schoonmaken, ... enzovoort. Betrek de kinderen bij het huishouden. Maak afspraken met de kinderen, over wie welke klusje doet en wanneer: bijvoorbeeld tafeldekken, afwassen, eigen bed opmaken of de stoep vegen. Is de klus gedaan, plak er dan een leuk stickertje achter.

"Weg met losse briefjes en lijstjes in je hoofd. Noteer alles in deze praktische weekplanner"

Memo

Hier kun je opschrijven, wat je niet wilt vergeten. Dit kan zijn: een tandartsafpraak maken, een cadeautje kopen voor een jarige of even snel een telefoonnummer noteren.

Huishouden

Deze taken doe je elke week. Is een taak gedaan, dan even afstrepen. Je kunt alle wekelijkse schoonmaakklusjes op één dag doen of verdelen over de week: dan kun je bijv. op maandag je huiskamer en keuken onderhanden nemen en dinsdag de wc en badkamer, ... enz.

Boodschappen

Schrijf hier direct op wanneer er iets op is gegaan of wanneer je iets te binnen schiet, dan vergeet je het niet. Dit bespaart tijd bij het maken van je (wekelijkse) boodschappenlijst. Wil je het lijstje meenemen wanneer je boodschappen gaat doen, plak er een post-it overheen en schrijf daar je boodschappen op.

EXTRA PAGINA'S

Taakplanner overzicht

Dit is een jaarschema waarop de meest voorkomende schoonmaakklusjes worden aangegeven: per 2 weken, maandelijks, per kwartaal of per halfjaar. Hierdoor kun je in één oogopslag zien in welke week de nimmies of apparatuur een "grote beurt" nodig hebben. Plan deze klusjes in op een vaste dag in de weekplanning. Hierdoor laat je het werk niet oplopen en kost het uiteindelijk minder tijd!

"Je kruist met veel plezier de huishoudelijke taken aan wanneer ze gedaan zijn"

Boodschappenlijst

Voor je (wekelijkse) bezoek aan de supermarkt maak je van tevoren een boodschappenlijst. Maak het lijstje volgens de route van je winkel. Check met behulp van het boodschappenoverzicht of alles op het lijstje staat. Je bespaart tijd en geld, als je in de supermarkt geen keuzes meer hoeft te maken.

Seizoensgroenten en -fruit

De meeste groenten en fruitsoorten zijn het hele jaar verkrijgbaar, omdat ze geïmporteerd worden of in een kas groeien. Seizoensgroenten en -fruit zijn goedkoop en zitten vol vitaminen en smaak. Ze groeien niet in een kas maar in de volle grond, en zijn minder milieubelastend omdat ze niet uit verre landen geïmporteerd worden. De Homeplanner helpt je te bepalen welke groenten en fruit in welk seizoen groeien.

Opruimtips

In een gemiddeld huishouden gaan de meeste ruzies niet over geld, maar over... opruimen! Geen wonder, want je partner houdt er misschien wel hele andere opruimgewoonten op na dan jij. En de kinderen, die moeten het natuurlijk nog leren. Professional organizer Zamara Kok geeft tips voor zorgeloos opruimen met je gezin.

Vlekentips

Vlekken in je kleding en niet het juiste vlekkenmiddel in huis? Dan staan hier simpele oplossingen om vlekken te verwijderen.

Eerstehulp tips

Een ongeluk zit in een klein hoekje en de meeste ongelukken gebeuren dan ook in en rondom het huis. Wat doe je in geval van bijv. een bloedneus, splinter of vergiftiging? Op een overzichtelijke wijze worden de meest voorkomende (kleine en grote) ongevallen puntsgewijs beschreven.

WEEKPLANNING

- De weekplanning is per dag onderverdeeld in ochtend, middag en avond. Deze kun je uitbreiden met tijden bijv.:
 - 8.00-12.00
 - 13.00-17.00
 - 18.00-22.00 uur

- De dagdelen zijn ook te vervangen door de namen van je gezinshuisgenoten. Per dag heeft iedereen een eigen vakje.

- Het onderste gedeelte van de weekplanning is leeg gelaten. Deze kun je gebruiken voor:
 - een 4e dagdeel 'nacht'
 - een 4e naam
 - kleine klusjes: "wie" de afwas doet of de hond uitlaat.

- Gebruik voor elk gezinslid een andere kleur pen of potlood om afspraken te noteren. Dit is vooral voor kleine kinderen overzichtelijk.

- Schrijf per dag de activiteiten zo kort mogelijk op:
 - tijd
 - initiaten
 - activiteit(1215 u Sj. zwermes).

- Plan ook een gedeelte vrij om leuke dingen te doen: boek lezen, eindje wandelen, shoppen of doe eens gewoon helemaal niets!

Wist jij dat broccoli van juni tot november groeit, en peultjes tussen mei en juli? Als je dit lijstje checkt bij het bedenken van een maaltijd en boodschappenlijst, weet je altijd zeker dat je groenten en fruit van het seizoen koopt.

januari	februari	maart	april	mei	juni	juli	augustus	september	oktober	november	december
Boerenkool Champignons Knolselderij Pompoen Prei Rode bieten Rodekool Savooiekool Spruiten Uien Veldsla Winterpeen Witlof Witte kool Zuurkool	Boerenkool Champignons Knolselderij Pompoen Prei Rode bieten Rodekool Savooiekool Spruiten Uien Veldsla Winterpeen Witlof Witte kool Zuurkool	Boerenkool Champignons Knolselderij Prei Rode bieten Rodekool Spinazie Spruiten Uien Veldsla Witlof Witte kool Zuurkool	Bloemkool Champignons Knolselderij Prei Rabarber Radijs Rode bieten Spinazie Uien Veldsla Witlof Zuurkool	Andijvie Asperges Bleekselderij Bloemkool Bospeen Champignons Kropsla Paprika Peultjes Rabarber Radijs Spinazie Spitskool Tomaten Uien	Andijvie Asperges Aubergine Bleekselderij Bloemkool Bospeen Broccoli Champignons Chinese kool Courgette Doperwt Komkommer Kropsla Mais Paprika Peultjes Rabarber Radijs Savooiekool Snijbonen Spinazie Spitskool Tomaten Tuinbonen Uien	Andijvie Aubergine Bleekselderij Bloemkool Bospeen Broccoli Champignons Chinese kool Courgette Knolselderij Komkommer Kropsla Mais Paprika Peultjes Prei Rabarber Radijs Rode bieten Rodekool Savooiekool Snijbonen Spinazie Spitskool Tomaten Tuinbonen Uien Witte kool	Andijvie Aubergine Bleekselderij Bloemkool Bospeen Broccoli Champignons Chinese kool Courgette Knolselderij Komkommer Kropsla Mais Paprika Pompoen Prei Radijs Rode bieten Rodekool Savooiekool Snijbonen Sperziebonen Spinazie Spitskool Tomaten Uien Witte kool	Andijvie Aubergine Bleekselderij Bloemkool Boerenkool Bospeen Broccoli Champignons Chinese kool Knolselderij Komkommer Kropsla Pompoen Prei Rode bieten Rodekool Savooiekool Spruiten Uien Veldsla Winterpeen Witlof Witte kool Zuurkool	Andijvie Bloemkool Boerenkool Bospeen Broccoli Champignons Chinese kool Knolselderij Pompoen Prei Rode bieten Rodekool Savooiekool Spruiten Uien Veldsla Winterpeen Witlof Witte kool Zuurkool	Boerenkool Champignons Knolselderij Pompoen Prei Rode bieten Rode kool Savooiekool Spruiten Uien Veldsla Winterpeen Witlof Witte kool Zuurkool	
Ananas Appel Bananen Grapfruit Mandarijn Mango Peer Sinaasappel Stoofperen	Ananas Appel Bananen Grapfruit Mandarijn Peer Sinaasappel Stoofperen	Ananas Appel Bananen Grapfruit Mandarijn Peer Sinaasappel Stoofpeer	Ananas Bananen Grapfruit	Aardbeien Bananen Grapfruit	Aardbeien Abrikoos Bananen Frambozen Kersen Nectarine Bessen	Aardbeien Abrikoos Bananen Bessen Bramen Frambozen Kersen Meloen Nectarine Perzik Pruimen	Aardbeien Abrikoos Bananen Bessen Bramen Druiven Frambozen Kersen Kiwi Meloen Nectarine Perzik Pruimen	Aardbeien Abrikoos Appel Bananen Bramen Druiven Frambozen Kiwi Meloen Nectarine Peer Perzik Pruimen	Appel Bananen Druiven Frambozen Kiwi Mandarijn Meloen Peer Perzik Pruimen Sinaasappel Stoofpeer	Appel Bananen Druiven Grapfruit Kiwi Mandarijn Peer Sinaasappel Stoofpeer	Ananas Appel Bananen Grapfruit Mandarijn Peer Sinaasappel Stoofpeer

Oh wat had je het makkelijk toen je nog alleen woonde. Geen zwerfsokken van je man onder de bank, nooit een berg speelgoed in de hoek van de huiskamer. Het kan een hele uitdaging zijn om je woning lekker opgeruimd te houden als je met zijn allen woont. Professional organizer Zamorra Kok geeft zes super tips voor zorgeloos samenwonen.

OPRUIMEN MET JE GEZIN

1. Geef alles een plek

Dit klinkt misschien als een open deur, maar in veel gezinnen is het niet helemaal duidelijk waar alle spullen thuis horen. Of er is er maar één die weet waar alles hoort te liggen (jij). Je partner kan spullen veel makkelijker terugvinden als ook volgens zijn logica wordt opgeborgen, bedenk daarom samen handige bergplekken.

Ook kleine kinderen kunnen al prima meedenken; het voordeel is dat ze zich dan betrokken voelen en eerder zullen gaan opruimen. Plak mooie labels en stickers op nieuwe opbergplekken, zodat iedereen het kan onthouden. Voor kinderen die nog niet kunnen lezen, werkt een afbeelding of tekening op de doos heel goed.

2. Volg het rommelspoor

Kijk eens kritisch naar de plek waar spullen zich altijd ophopen, volg het rommelspoor in je huis. Blijkbaar is dat een handige plek om spullen 'even' te parkeren, die daar vervolgens blijven liggen. Legt je partner de post, kleingeld en sleutels altijd op het aanrecht? Maak dan precies op die plek in de keuken een lade vrij waar hij het zo in kan kiepen. Of liggen er altijd lege enveloppen op het tafeltje in de hal omdat hij daar de post open maakt? Zet dan in de hal een postbakje neer en een bak neer voor oud papier. Het is veel simpeler om je huis aan te passen aan je gewoontes, dan om je gewoontes aan te moeten passen aan je huis.

"Blijf positief en maak van opruimen een feestje"

3. Laat zien hoe het moet

Als jij je jas steeds op de bank gooit in plaats van op de kapstok, dan moet je er niet raar van opkijken als de rest van het gezin dat ook doet. Goed voorbeeld doet goed volgen, dat geldt zowel voor je partner als voor je kinderen. Zuchtend en mopperend opruimen werkt dan ook averechts: zo gaan ze nog denken dat opruimen een roddus is!

Blijf positief en maak van opruimen een feestje, door er vrolijke muziek bij aan te zetten of er een spelletje van te maken. Beloon je kinderen met complimenten of stickers als ze goed hebben opgeruimd. En ja, ook volwassenen vinden het fijn om een compliment of een schouderklopje te krijgen.

4. Concrete opdrachten

Mannen kunnen rustig midden in een puinhoop een krantje zitten lezen, zonder op het idee te komen dat er opgeruimd moet worden. 'Doe nou eens wat' roepen helpt op zo'n moment niet, duidelijke opdrachten geven helpt wel. 'Als jij het oud papier verzamelt, dan kan ik het zo wegbrengen.' Daar kan je wat mee.

Jonge kinderen (tot 10 jaar) hebben helemaal concrete opdrachten nodig. Zeg dus niet tegen een kleuter 'Ruim je kamer op', maar 'Gooi jij alle auto's maar in de autodoo's'. Overigens ervaren zowel partners als kinderen het als een 'straf', als ze alleen op moeten ruimen. Als jij meehelpt, is het gezelliger én gaat het sneller. Geef anderen wel de ruimte om het op hun manier te doen. Waarschijnlijk is jouw manier van opruimen veel handiger of beter, maar dat doet er even niet toe.

5. Vaste routine

Zeker als je jonge kinderen hebt, lijkt opruimen meer op dweilen met de kraan open. Kinderen spelen vaak met verschillende stukken speelgoed op meerdere plekken. Het helpt om een speelplek af te bakenen met een vloerkleed of een kast als scheidingwandje. Verwacht niet dat je kinderen voortdurend opruimen, maar spreek één vast opruimmoment af, bijvoorbeeld na het eten. Wat goed werkt, is om alle gezinsleden een eigen mandje te geven, waar ze hun spulletjes in kunnen verzamelen. Een mandje kan dan op een later moment mee naar boven worden genomen.

6. Leg die lat niet zo hoog

Tot slot de beste tip van allemaal: leg de lat niet zo hoog! Accepteer dat je huis niet altijd perfect opgeruimd (meer) is. Daar word je een veel gelukkiger mens van.

Elij Zamorra thuis 'Hoewel ik van nature best netjes ben, hoeft het huis er niet voortdurend perfect uit te zien. Vaak hebben mijn kinderen (6 en 8) aan het eind van de dag geen puf meer om uitgebreid op te ruimen. Dus hebben we afgesproken dat ze alleen het speelgoed uit de huiskamer moeten opruimen en dat ze moeten zorgen dat de vloer van de slaapkamer opgeruimd is. Ik haat het om 's morgens in zo'n scherp stukje Lego te stappen. Ik laat de kinderen alle grote stukken in een kist gooien en we ruimen één keer per week alles op waar het hoort.'

Volg Zamorra op: www.facebook.com/zamamakokorganizing

OUDE SPULLEN

Heb je een overvolle zolder, schuur of kasten? Vaak staan er oude spullen die je met goed fatsoen niet kan verkopen, maar waarvan weggooien ook zonde is. Zamorra weet precies waar je je oude spullen kunt doneren.

Kleding:

Kledingbakken op straat
Legendesheils.nl
Dressforsuccess.nl
Packme.nl

Babyspullen:

Schichtingbabyspullen.nl
Slimmeboefjes.nl
Ecomama.nl
Schichtingbabyhope.org

Speelgoed:

Speelgoedbank
Speelkult.nl

Gereedschap:

Gereedgereedschap.nl

Computers:

Pdonorowordpress.com
Devijpc.nl

Telefoons en cartridges:

Circulovans.nl
Wachid.nl
Jantjebeton.nl
Wpa.nl

Dierenspullen:

Dierenasiel

Andere spullen:

Kingdoopwinkel.nl
Weggeefwinkels.nl
Gratisopruimen.nl
Gratisruimhalen.nl

SCHOOLVAKANTIES 2016

Vakantie	Data	Regio	Week
Voorjaar	27-02-16 t/m 06-03-16	Noord-Nederland	9
Voorjaar	20-02-16 t/m 28-02-16	Midden-Nederland	8
Voorjaar	06-02-16 t/m 14-02-16	Zuid-Nederland	6
Voorjaar	06-02-16 t/m 14-02-16	België	6
Pasen	26-03-16 t/m 10-04-16	België	14
Mei	30-04-16 t/m 08-05-16	Nederland alle regio's	18
Zomer	16-07-16 t/m 28-08-16	Noord-Nederland	29 t/m 34
Zomer	09-07-16 t/m 21-08-16	Midden-Nederland	28 t/m 33
Zomer	23-07-16 t/m 04-09-16	Zuid-Nederland	30 t/m 35
Zomer	01-07-16 t/m 31-08-16	België	27 t/m 35
Herfst	15-10-16 t/m 23-10-16	Noord-Nederland	42
Herfst	15-10-16 t/m 23-10-16	Midden-Nederland	42
Herfst	22-10-16 t/m 30-10-16	Zuid-Nederland	43
Herfst	29-10-16 t/m 06-11-16	België	44
Kerst	24-12-16 t/m 08-01-17	Nederland alle regio's	52 t/m 1
Kerst	24-12-16 t/m 08-01-17	België	52 t/m 1

Carnaval wordt dit jaar gevierd van 6 t/m 9 februari

LET OP: Voor de herfst- en voorjaarsvakantie geeft het ministerie van OCW slechts adviesdata. Scholen mogen hier dus van afwijken. Het ministerie adviseert om bij de school na te gaan op welke dagen deze gesloten is in verband met vakantie.

FEESTDAGEN 2016

Nieuwjaarsdag	1 januari	Extra feestdagen in België:	
Goede vrijdag	25 maart	Dag van de Arbeid	1 mei
Pasen	27 + 28 maart	Nationale feestdag	21 juli
Koringsdag	27 april	OLV. Hemelvaart	15 augustus
Hemelvaartsdag	5 mei	Alleenheiligen	1 november
Pinksteren	15 + 16 mei	Wapenstilstand	11 november
Kerstmis	25 + 26 december		

Kalender 2016

JANUARI												FEBRUARI												MART												APRIL												MEI												JUNI												JULI												AUGUSTUS												SEPTEMBER												OKTOBER												NOVEMBER												DECEMBER											
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	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																																																																																			
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	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																																																									