

WEEKPLANNER

Voor meer rust in je hoofd en
overzicht in de week

Dit bestand is een invulbare PDF.

Werkwijze:

1. Zorg ervoor dat je dit PDF eerst opslaat op je computer.
2. Daarna kun je het openen vanaf de locatie waar je het opgeslagen hebt.
3. Nu kun je het PDF invullen.
4. Na het invullen kun je het document steeds opslaan en openen.



WELKOM !

Lieve jij,

Deze weekplanner heb ik gemaakt om jou te ondersteunen tijdens je werkweek of om alvast te oefenen voor wanneer je weer gaat werken.

Ook als je momenteel geen werk hebt, dan kun je het gebruiken door je activiteiten op een dag in te vullen.

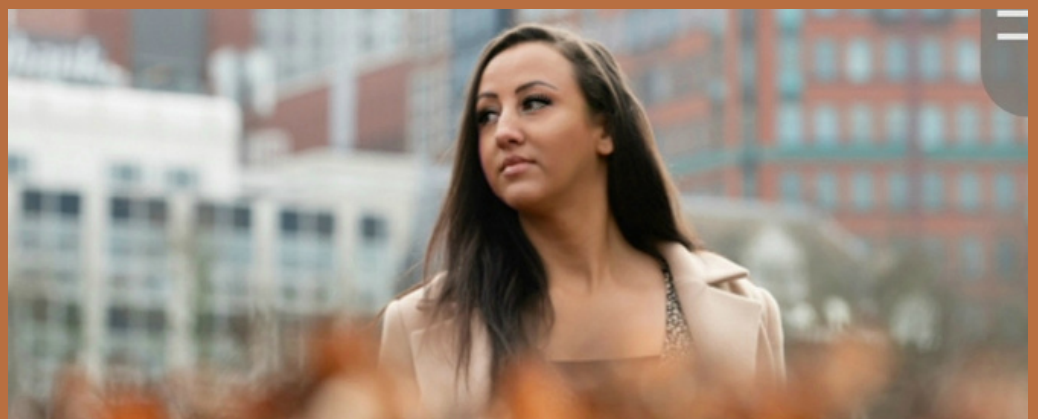
Tip van mij aan jou: Plan maximaal 3 productieve activiteiten per dag en plan minimaal 1 vrije dag, waarin je op de dag zelf je activiteiten bepaalt.

Veel liefs,

Nadya van der Sluis



INCLUSION BY NADYA



INRICHTING DAGDELEN:

- Stel vast hoeveel uur je in 1 dagdeel wilt/kan;
- Stel vast van hoe laat tot hoe laat een dagdeel duurt;
- Maak een keuze hoeveel rust en productieve activiteiten je voor een dag inplant;
- Maak een keuze welke dag je vrije dag wordt.



Volgende pagina's bevatten een voorbeeld van activiteiten en inrichting van dagdelen.

WEEKPLANNER

ACTIVITEITEN

PRODUCTIEVE

(vrijwilligers) werken, studie, sporten

INCLUVISION BY NADYA

RUST

Douchen, wandelen, slapen, lezen

INCLUVISION BY NADYA

OVERIGE

**sociale afspraken,
therapie,
boodschappen**

INCLUVISION BY NADYA

WEEKPLANNER

VOORBEELD

OCHTEND
6 - 12 UUR

6 uur: Opstaan, douchen en ontbijten;
(rustactiviteit)

7 uur: Werken tot 11.30 uur;
(productieve activiteit)

11.30 uur: Wandeling in de natuur.
(rustactiviteit).



INCLUSION BY NADYA

MIDDAG
12 - 18 UUR

12 uur: Lunchen (rustactiviteit)

12.30 uur: Werken tot 16.00 uur;
(productieve activiteit)

16.00 uur: Powernap. (rustactiviteit)

16.30 uur: Koken



INCLUSION BY NADYA

AVOND
18 - 22 UUR

18 uur: Avond eten (rustactiviteit)

19 uur: Huishouden (productieve
activiteit)

20 uur: Douchen (rustactiviteit)

20.30 uur: Boek lezen en nachtrust
(rustactiviteit)



INCLUSION BY NADYA

MAALTIJDEN

Ochtend: kokosyoghurt, fruit,

zaden en noten;

Middag: salade of soep

Avond: Rijst, groente en vis.

Tussendoortjes: maiswafel, dadels,
groente



INCLUSION BY NADYA

OVERIGE

Afspraken, zoals bij de tandarts,
dokter, therapie of sporten



INCLUSION BY NADYA

WEEKPLANNER

MAANDAG

DATUM:

OCHTEND



INCLUVISION BY NADYA

MIDDAG



INCLUVISION BY NADYA

AVOND



INCLUVISION BY NADYA

MAALTIJDEN



INCLUVISION BY NADYA

OVERIGE



INCLUVISION BY NADYA

WEEKPLANNER

DINSDAG

DATUM:

OCHTEND



INCLUVISION BY NADYA

MIDDAG



INCLUVISION BY NADYA

AVOND



INCLUVISION BY NADYA

MAALTIJDEN



INCLUVISION BY NADYA

OVERIGE



INCLUVISION BY NADYA

WEEKPLANNER

WOENSDAG

DATUM:

OCHTEND



INCLUVISION BY NADYA

MIDDAG



INCLUVISION BY NADYA

AVOND



INCLUVISION BY NADYA

MAALTIJDEN



INCLUVISION BY NADYA

OVERIGE



INCLUVISION BY NADYA



Nadya van der Sluis
@IncluvisiobyNadya

"Mijn psychische kwetsbaarheid
is niet mijn fout, maar wel mijn
verantwoordelijkheid."



INCLUVISION BY NADYA

WEEKPLANNER

DONDERDAG

DATUM:

OCHTEND



INCLUVISION BY NADYA

MIDDAG



INCLUVISION BY NADYA

AVOND



INCLUVISION BY NADYA

MAALTIJDEN



INCLUVISION BY NADYA

OVERIGE



INCLUVISION BY NADYA

WEEKPLANNER

VRIJDAG

DATUM:

OCHTEND



INCLUVISION BY NADYA

MIDDAG



INCLUVISION BY NADYA

AVOND



INCLUVISION BY NADYA

MAALTIJDEN



INCLUVISION BY NADYA

OVERIGE



INCLUVISION BY NADYA



Nadya van der Sluis
@IncluvisiobyNadya

"Vragen om hulp is een perfect voorbeeld van voor jezelf te zorgen."



INCLUVISION BY NADYA

WEEKPLANNER

ZATERDAG

DATUM:

OCHTEND



INCLUVISION BY NADYA

MIDDAG



INCLUVISION BY NADYA

AVOND



INCLUVISION BY NADYA

MAALTIJDEN



INCLUVISION BY NADYA

OVERIGE



INCLUVISION BY NADYA

ZONDAG

DATUM:

OCHTEND



INCLUVISION BY NADYA

MIDDAG



INCLUVISION BY NADYA

AVOND



INCLUVISION BY NADYA

MAALTIJDEN



INCLUVISION BY NADYA

OVERIGE



INCLUVISION BY NADYA