

De ENIGE echte!

SUPER Family PLANNER

Kalender met STICKERS & TIPS
voor Ouders & Kids

= 2021 =

RINSKJE KOELEWIJN
TONI WESTENBERG
NANJA TOEBAK

KOSM • S

JANUARI

2021



MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Jomo: Joy of missing out

Het beste goede voornemen voor dit jaar is: minder moeten. Of liever gezegd: minder willen. Open je Instagram en je ziet feesten en verjaardagen waar jij niet bij was, stedentrips en wereldreizen (natuurlijk met de kinderen) die jij niet maakte, interieurs, tuinen en prachtige spullen die jij niet hebt en kleren die je nooit zult passen.

Wil je echt al die feesten aflopen, en bij elk verzetje aanwezig zijn? 'Tuurlijk niet. Heb je echt zin om te schaatsen op die éne dag dat er natuurijs ligt? Of doe je dat vooral voor de fantastische foto die je na afloop online kunt zetten (#ijspret)? Voel je werkelijk de urgentie jezelf voortdurend te verbeteren, uit te dagen, te ontwikkelen? Brrr, doodvermoeiend. Laat *fomo* (*fear of missing out*) lekker over aan de pubers, die hebben er de tijd voor, en de energie.

Jij gaat je dit jaar concentreren op je eigen rust. Je gaat eens lekker nee zeggen, zonder dat het meteen onaardig overkomt. Wil je een uitnodiging afslaan omdat je te moe bent, of gewoon geen zin hebt? Zeg dan dat je behoefte hebt aan een avondje *jomo*: de *joy of missing out*.

To do kids

To do mama/papa

1 NIEUWJAARSDAG

2

3

ZAKGELD

4

5

6

DRIEKONINGEN

7

8

9

10

ZAKGELD

A

APRIL

2021

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Gaafgebit

Lang hadden tandartsen weinig te klagen over kindergebitten maar helaas, zo mooi zijn die tanden niet meer. Gemiddeld heeft zeventig procent van de vijfjarigen al gaatjes. En dan niet eentje, maar vijf. Denk nou niet: wat maakt het uit, het is nog maar een melkgebit. Een slecht melkgebit geeft een grotere kans op een slecht grote-mensengebit.

In onze kindertijd was snoep altijd de boosdoener. Vooral lolly's waren, als we onze moeders moesten geloven, zoiets als zoutzuur. Dus snoep verstandig, eet een appel? Vergeet het maar. De nieuwe vijand is zuur. Zuren in sappen, in frisdranken en ja, ook in fruit. Elke hap en elke slok is een aanval op het tandglazuur. Zelfs voor baby's zonder tanden! Langdurig sabbelen op een zuigflesje met melk kan de eerste tandjes verwoesten. Melk doet met kindergebitten wat lightfrisdrank met volwassen tanden doet. Door het zuur lost het tandglazuur langzaam op en komt het tandbeen bloot te liggen. De tanden worden geler en brozer en eindigen – o horror – als bruine stompjes. Beste tip voor wie z'n voortanden wil sparen: drink sap en frisdrank met een rietje. Wil je bruine aanslag vermijden? Dan heb je voor alles een rietje nodig. Voor koffie en thee, en ja, dus ook voor rode wijn.

Tips

Tanden en kiezen kunnen zo'n 7 keer per dag een zuuraanval weerstaan. Het is dus beter om alles in een keer te eten. Meteen na het eten poetsen is niet verstandig. De gouden regel is: wacht een half uur. Spoel elke keer dat je iets hebt gegeten of gedronken je mond met water, of neem suikervrije kauwgom. Tandartsen adviseren kinderen tot 10 jaar te helpen met poetsen, twee keer per dag. Laat een kind eerst zelf poetsen en poets dan na. Kies een geschikte tandenborstel en tandpasta. Spoelen na het poetsen hoeft niet meer. Beter is de tandpasta zo lang mogelijk zijn werk te laten doen.

1

2

GOEDE VRIJDAG

3

4

EERSTE PAASDAG

ZAKGELD

5

TWEDE PAASDAG

6

7

8

9

10

11

ZAKGELD

JULI

2021

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Telefoontijd

Geen heter hangijzer in huis dan de mobiele telefoon. Je kind er een onthouden, is eigenlijk geen optie meer. Hooguit kun je nog discussiëren over de leeftijd waarop je ze een smartphone geeft, maar ouders gaan steeds vroeger voor de bijl omdat het zo handig is om je kind altijd en overal te kunnen bereiken.

En dan begint het gedoe. Hun digitale kennissenkring breidt zich uit tot een groep die zo groot is als de bevolking van een middelgrote stad en doorlopend worden er appjes, *snaps* en *memes* uitgewisseld. Je begrijpt niet waarom er nog breedbeeld-tv's worden verkocht, want kinderen bekijken hun films en series op dat ene kleine schermje. En elke keer dat jij ze sommeert hun telefoon nu eindelijk eens weg te leggen, beweren zij dat ze er net een boek op aan het lezen zijn, hun Duitse woordjes oefenen of hun rooster checken.

Afpakken dat ding? Nee, zeggen opvoedexperts, niet doen. Ook niet als straf. De telefoon is de levenslijn van je kinderen, pak je die af dan zijn ze compleet geïsoleerd van de buitenwereld en kunnen ze niet eens meer over jouw absurde straffen klagen bij hun vrienden. Er zijn ouders die een creatieve tussenweg gevonden hebben. Hun ultieme straf is de smartphone inruilen voor een ouderwets mobieltje. Idee voor wie nog een oudje in de la heeft liggen: de *naughty* Nokia.

To do kids

1

2

3

4

ZAKGELD

5

6

7

8

9

10

11

ZAKGELD

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. Studiedag op school? Niemand die dat nu nog vergeet. Wanneer komt de oppas? Wanneer was ook alweer die afspraak bij de orthodontist? En heb ik mijn zakgeld wel gekregen? Handig voor ouders, pubers en zelfs voor kinderen die nog niet kunnen lezen door de stickers achterin. 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.

Elke maand een thema met tips van andere ouders. Hoe krijg je je kinderen aan het lezen? Wat eten eetweigeraars wel? En wist je dat er meer in de afwasmachine kan dan alleen de vieze vaat?

EN DIT ZIJN DE MAKERS:



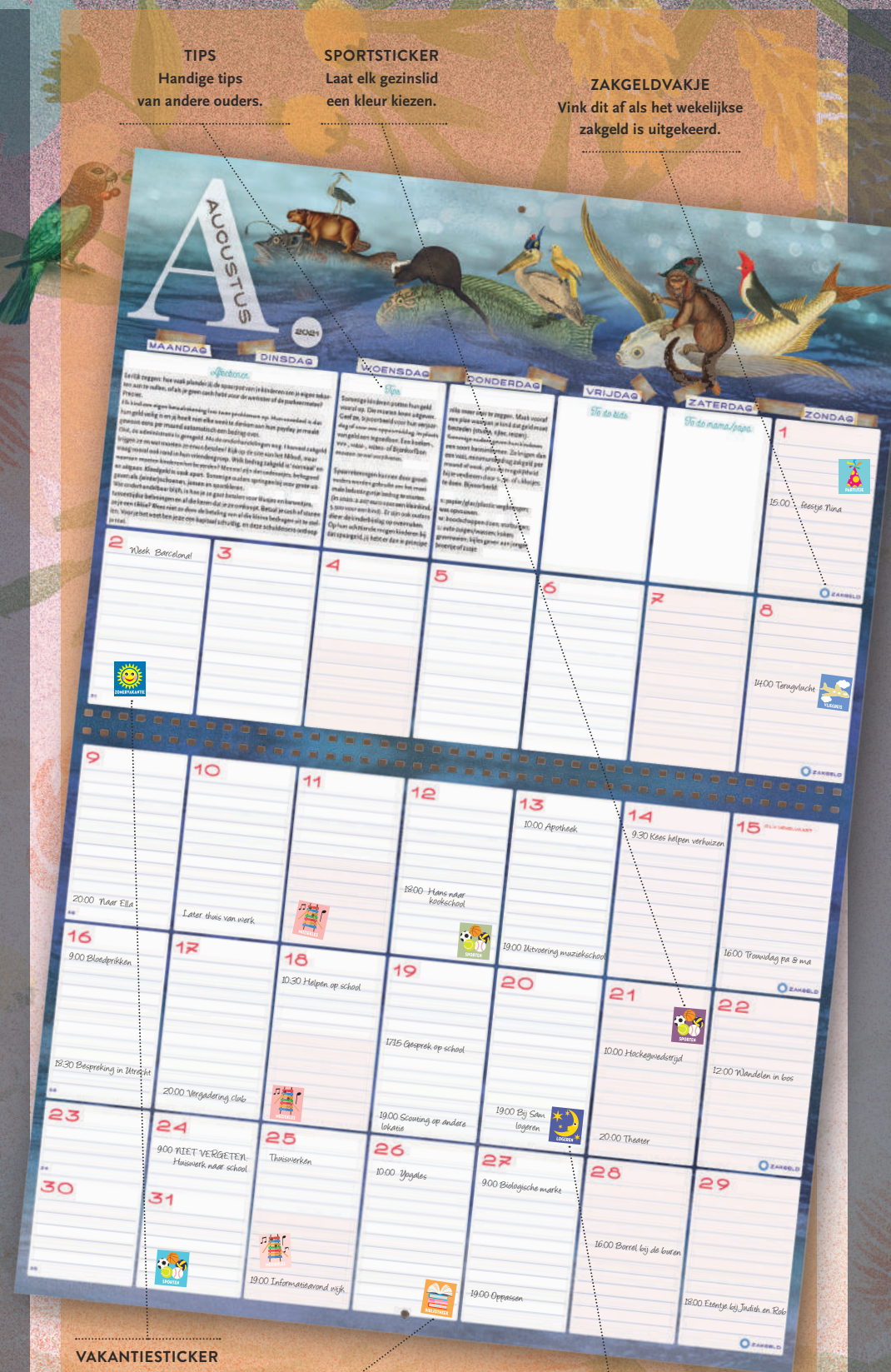
RINSKJE KOELEWIJN
is redacteur bij
NRC Handelsblad
en moeder van twee.



TONI WESTENBERG
is internet project-
manager en moeder
van drie.



NANJA TOEBAK
is grafisch ontwerper
en moeder van één.



Met alle **SCHOOLVAKANTIES** en **BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS** op een rij
Meer dan **1250 HANDIGE STICKERS** voor belangrijke reminders
Met **5 BONUSMAANDEN** (van augustus 2020 t/m december 2021)

En heel veel **GOEDE TIPS!**

WAT ANDEREN VAN DE SUPER FAMILY PLANNER VINDEN:

'Eerste hulp bij gezinsorganisatie.'

'Al voor het derde jaar in gebruik. Het design is superleuk en de stickers zijn ook handig voor jongere kinderen.'

'Wij kunnen niet zonder!'

'Hele fijne, overzichtelijke kalender voor het hele gezin! De uitgebreide stickervellen zijn leuk voor de kinderen en geven alles net wat meer uitstraling. Ruime vakken per dag.'

'Superhandig voor de hele familie!'

'Er zijn veel planners, maar deze maandplanner is het fijnst!'

'Je merkt dat deze kalender gemaakt is door echte moeders.'

'Voor ons is hij onmisbaar geworden.'

Aan het begin van elk schooljaar bestellen we een nieuwe waar we al direct in kunnen werken omdat de kalender begint met de laatste maanden van het jaar. Perfect.'

'De enige planner die groot genoeg is.'

'Gebruiker van het allereerste uur. Onmisbaar voor een gezin met vier kids. Maar nu de helft daarvan de deur uit is en de overgebleven pubers niet meer met de planner spelen, blijft het een trouwe gezinsmetgezel. Wat mij altijd opvalt: iedereen kijkt erop als-ie thuiskomt. Mooi toch?'



© 2020 RINSKJE KOELEWIJN, TONI WESTENBERG/KOSMOS
UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN
© 2020 VORMGEVING: NANJA TOEBAK

DE UITGEVER EN AUTEURS ZIJN
NIET AANSPRAKELIJK VOOR EVENTUELE WIJZIGINGEN
IN DE VAKANTIETABEL EN FEESTDAGEN.
ISBN 978 90 215 7469 1 / NUR 014

**KOS
MOS**
NUR 014
KOSMOSUITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN
WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

