

MAANDAG

20

DINSDAG

21



WOENSDAG

22

DONDERDAG

23

VRIJDAG

24

ZATERDAG

25

ZONDAG

26

OCHTEND

MIDDAG

AVOND



LUMMELTIJD

Nooit is het hier en nu zo krachtig als in de zomer. Dit seizoen laat ons afdalen in het moment. We worden wakker zonder wekker, we hebben minder haast, we dagdromen meer en soms vervelen we ons. Mooi zo! Dat is precies wat je nodig hebt om op te laden en weer nieuwe ideeën op te doen. Natuurlijk helpt het ook om een beetje terug te blikken en vooruit te kijken, maar niet te veel. Ben maar met wat er is: met de zon en alles wat groeit en bloeit. Voor je het weet zet de herfst in. Kijk maar eens naar de kleur van je bloemenkrans als je die bewaard hebt. Zijn de kleuren al vervaagd?



JULI / AUGUSTUS

WEEK 31

MAANDAG

27

DINSDAG

28

WOENSDAG

29



DONDERDAG

30

VRIJDAG

31

ZATERDAG

1

ZONDAG

2

OCHTEND

MIDDAG

AVOND

ZIN IN EEN NIEUW BOEK?

Denk eens aan jeugdliteratuur! Als je niet weet waar te beginnen: de grote Vriendelijke Podcast is er speciaal voor volwassenen. Je vindt er talloze interviews met schrijvers, illustratoren en vormgevers die de prachtigste boeken maken. Je kunt er ook zoeken op leeftijd, als je een mooi boek zoekt om voor te lezen aan je kroost. Boekenmakers zetten hun persoonlijke favoriet op een digitale boekenplank en de echte fans sturen in het najaar hun favoriete top 5 in, wat resulteert in een feestelijke Top 100. Inspirerend! | degrotevriendelijkepodcast.nl



JULI 2026

ma	di	wo	do	vr	za	zo
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

Als de zomer langs de hoge hemel gaat
Is alles anders dan wanneer de zon er niet is
Als dan die hoge gouwe plak te schijnen staat
Dan lijkt het even of er nergens meer verdriet is

Geef me je hand
Ga met me mee
Samen naar 't strand
Zee zijn met de zee

TOON HERMANS



AUGUSTUS

WEEK 32

	MAANDAG 3	DINSDAG 4	WOENSDAG 5	DONDERDAG 6	VRIJDAG 7	ZATERDAG 8	ZONDAG 9
							Internationale Dag van de Inheemse Volken in de Wereld
OCHTEND							
MIDDAG							
AVOND							



We hebben pijn nodig om te zien wat onze aandacht nodig heeft. Zie in dat er lijden in de wereld is. Wees eerlijk over je ware gevoelens – dan opent pijn je hart en ogen, en kun je de schoonheid van de wereld zien. Als je de moed hebt om over je wanhoop te spreken, kom je in beweging voor de liefde die je ook kunt voelen voor onze wereld. De sleutel is dus om niet bang te zijn voor onze pijn. Wees niet bang voor je lijden. Als je niet bang bent, kan niets je tegenhouden.

JOANNA MACY
eco activist en boeddhist



AUGUSTUS 2026

ma	di	wo	do	vr	za	zo
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
31	1	2	3	4	5	6

AUGUSTUS

WEEK 33

MAANDAG

10

DINSDAG

11

WOENSDAG

12



DONDERDAG

13

VRIJDAG

14

ZATERDAG

15

ZONDAG

16

Internationale Dag van de Jeugd

Sterrenregens kijken!

OCHTEND

MIDDAG

AVOND



HALFOOGST & KRUIDWIS

Oogsten gebeurt in augustus als de gewassen rijp zijn, dus er bestaat geen vaste datum voor. Maar er bestaat ook zo iets als de halfoogst, midden augustus. Dit feest markeerde het moment waarop de laatste graanschoof werd binnengehaald. Graan was van levensbelang voor de meeste boerderijen, dus werd er op de akkers geklonken met iedereen die had geholpen. Verschillende feesten volgden in de dorpen, want graan werd door veel boeren verbouwd. Daarnaast wordt op 15 augustus in landen als Italië, Frankrijk en Spanje Maria Hemelvaart nog altijd uitgebreid gevierd. Dit hoogfeest is voor katholieken een van de belangrijkste feestdagen van het jaar. Traditioneel hoort daar een kruidwis bij: een bos verse bloemen en geurige kruiden, die ook in het lege graf van Maria gevonden werden toen zij was opgenomen in de hemel.



AUGUSTUS

WEEK 34

MAANDAG

17

DINSDAG

18

WOENSDAG

19

DONDERDAG

20



VRIJDAG

21

ZATERDAG

22

ZONDAG

23

Regio Noord naar school

OCHTEND

MIDDAG

AVOND



ANTROPOSOFISCHE MEDITATIE (1)

Nog even over die wakkerheid: die hebben we juist nu nodig, zeker nu er zoveel onrust heerst en totale apathie op de loer ligt. Met onze *spirit* kunnen we onze (mede)menselijkheid fijner slijpen zodat we leren weerkaatsen wat we niet nodig hebben: verstrooiing, onverschilligheid, wrok. Daarom laat antroposofische meditatie je ook niet 'uitloggen': je past de oefeningen juist toe terwijl je leven gewoon doorgaat, liefst zonder scherpje ertussen. Inzoomen en weer uitzoomen doe je zelf. Je neemt waar, reflecteert en probeert voorbij je waarneming te voelen wat die ervaring met je doet. Zo vergroot je stukje bij beetje je innerlijke kracht en word je steeds capabeler om in de wereld te kunnen zijn – ook als daar onrust heerst.



AUGUSTUS 2026

ma	di	wo	do	vr	za	zo
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
31	1	2	3	4	5	6

	MAANDAG 24	DINSDAG 25	WOENSDAG 26	DONDERDAG 27	VRIJDAG 28	ZATERDAG 29	ZONDAG 30
	<i>Regio Zuid naar school</i>	<i>Geboortedag Mohammed (isl. feestdag)</i>					
OCHTEND							
MIDDAG							
AVOND							



ANTROPOSOFISCHE MEDITATIE (2)

Mediteren op zijn 'sofisch' begint met plaatsmaken voor verbindende deugden als deemoed en eerbied. Kun je kijken naar iets of iemand buiten jezelf en je daardoor opgetild voelen? Is er iets wat je stil laat worden en waar je je aan kunt laven? Wat je dan in feite oefent, is een open gemoed. Kritiek uiten en oordelen vellen kosten je kracht. Maar als je beseft wat voor jou heilig is – de ontwikkeling van je kinderen bijvoorbeeld, of de rijkdom van de seizoenen – dan boor je regelrechte krachtbronnen aan.

Deze krachtbronnen banen de weg naar overgave en vertrouwen. Eerbiedskrachten oefenen is vooral een kwestie van doen. Ga naar buiten, kijk en luister en probeer er vooral niks van te vinden. Wat laat zich dan zien en horen, in je dagelijkse ontmoetingen met planten, dieren en mensen? Waardoor word je geraakt? Wat zegt dat over wat je hebt waargenomen? En wat zegt het over jou? Het zijn dit soort kleine waarnemingen – en die hebben we allemaal, elke dag – waar je reis naar meer bewustzijn begint.

