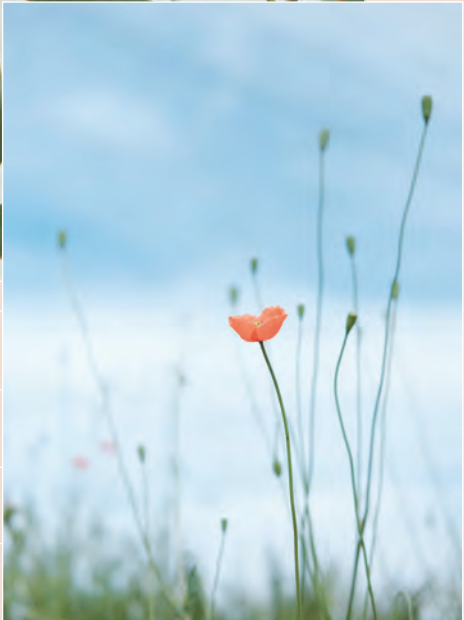


**VERHEUG U IN DE HERE,  
dan zal Hij u geven  
wat u nodig hebt en  
waar u naar verlangt.**

Psalm 37:4






Deze agenda is van:








Het thema van de Sestra-agenda is 'verlangend leven'. Iedereen heeft verlangens, jij ongetwijfeld ook en er is niets mooier dan je verlangens concreet maken in je leven en te leven in het verlangen naar de toekomst, een toekomst met God. Deze agenda is daarom de plek om je afspraken op te schrijven en een oefening in verlangend leven.

Elke week is er een tekst die je helpt dat in de praktijk te brengen, om vol verlangen te leven. Sta even stil en laat deze woorden steeds je dag en je week bepalen.



## JANUARI

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

## APRIL

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

## JULI

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

## OKTOBER

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
40				1	2	3	
41	4	5	6	7	8	9	10
42	11	12	13	14	15	16	17
43	18	19	20	21	22	23	24
44	25	26	27	28	29	30	31

## FEBRUARI

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

## MEI

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

## AUGUSTUS

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

## NOVEMBER

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

## MAART

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

## JUNI

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

## SEPTEMBER

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

## DECEMBER

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





# SCHOOLVAKANTIES 2020

REGIO, data, WEEK

## KERSTVAKANTIE 2019

OVERAL 21 december 2019 - 5 januari 52 + 1

## VOORJAARSVAKANTIE

NOORD 15 - 23 februari 8

MIDDEN + ZUID 22 februari - 1 maart 9

## MEIVAKANTIE

OVERAL 25 april - 3 mei 18

## ZOMERVAKANTIE

NOORD 4 juli - 16 augustus 28 - 33

MIDDEN 18 juli - 30 augustus 30 - 35

ZUID 11 juli - 23 augustus 29 - 34

## HERFSTVAKANTIE

NOORD 10 - 18 oktober 42

MIDDEN + ZUID 17 - 25 oktober 43

## KERSTVAKANTIE

OVERAL 19 december - 3 januari 2021 52 + 53

1 januari Nieuwjaarsdag

11 maart Biddag voor  
gewas en arbeid

10 april Goede Vrijdag

12 april Eerste Paasdag

13 april Tweede Paasdag

27 april Koningsdag

4 mei Dodenherdenking

5 mei Bevrijdingsdag

21 mei Hemelvaartsdag

31 mei Eerste Pinksterdag

1 juni Tweede Pinksterdag

4 november Dankdag  
voor gewas en arbeid

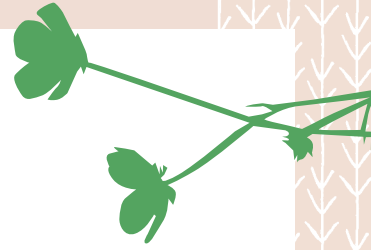
25 december Eerste Kerstdag

26 december Tweede Kerstdag

31 december Oudejaarsdag







## VERLANGEND LEVEN

Ik heb me aangemeld bij de sportschool; dit jaar ga ik weer sporten. Minder op mijn mobiel! Ik stop met roken. Ik stap naar de diëtist, want er moeten nodig wat kilo's af. Wie van ons begint het nieuwe jaar niet (onbewust) met een stapeltje goede voornemens? Stop daar alsjeblieft mee. Direct.

Goede voornemens komen bijna altijd voort uit veroordeling. Ik ben niet fit genoeg. Ik heb te weinig aandacht voor mijn omgeving. Ik vergiftig mezelf. Ik ben veel te dik. Op veroordeling volgt straf. Dat is jouw goede voornemen. Een kwelling die je jezelf iedere dag weer opnieuw aandoet. Behaal je jouw voorgenomen resultaten niet? Dan volgt er opnieuw veroordeling. Merk je het? Afwijzing, op afwijzing. Ze stapelen zich op. En je doet het jezelf aan.

### **OP EIGEN KRACHT**

Een goed voornemen begint bij jezelf. Mensen kunnen tegen je zeggen: 'Wat geweldig dat jij je dat voorneemt, ik vind het dapper van je, hoor.' De maatschappij prijst je omdat je je schouders eronder zet. Forse stappen zet. Maar diezelfde maatschappij lacht je ook uit als je voornemen mislukt. In deze wereld is immers alles maakbaar, alles binnen handbereik voor wie maar hard genoeg zijn best doet.

Zo van: 'Ik had al gedacht dat het haar niet zou lukken, ze is zo'n lekkerbek. Ach ja, het is wel een lief mens.' Tja, daar sta je dan met je goede voornemens. In de kou. In deze maatschappij ben je verantwoordelijk voor je eigen succes en daardoor minstens zo verantwoordelijk voor je falen.

### **VREUGDEVOL UITZIEN**

Een goed verlangen is het alternatief. Verlangen is vreugdevol uitzien naar een toekomst die anders is dan de werkelijkheid van nu. Jouw leven begon omdat je hemelse Maker ernaar verlangde dat jij er zou zijn. Jouw dromen, idealen en verlangens maken je tot wie je bent. Een mens van waarde voor je Schepper. Durf je jouw verlangens toe te laten? Durf je je hart open te stellen?

### **LIEFDE MAAKT VERSCHIL**

Een goed verlangen begint bij God. Een goed verlangen begint bij de wereld zoals Hij die bedoeld heeft. Jezus' redding begon met zijn verlangen om het goede te doen voor zijn wereld. Denk je eens in dat Hij was blijven hangen in de teleurstelling over de tekortkomingen van de mensen op aarde ... Zijn verlangen om te herstellen was groter dan zijn teleurstelling in jou. In mij. In ons. **'WANT GOD HEEFT ZOVEEL LIEFDE VOOR DE WERELD DAT HIJ ZIJN ENIGE ZOON HEEFT GEGEVEN, ZODAT IEDER DIE IN HEM GELOOFT, NIET VERLOREN GAAT MAAR EEUWIG LEVEN HEEFT.'** (Joh. 3:16)

Liefde, en dat is de sleutel.



Let maar eens op het verschil tussen deze twee zinnen:

‘Mijn goede voornemen is dat Ik de wereld ga redden.’ (Want dat is nodig. - Veroordeling van de wereld.)

‘Het is mijn diepste verlangen dat de wereld gered wordt.’ (Want Ik heb die wereld lief. - Liefde voor de wereld.)

### **INTENS EN DIEP**

Het is goed dat je verlangt, dat je weer leert verlangen. Deze aarde is niet zoals ze bedoeld is. Als je gelooft in een God die het kwaad overwon, mag je verlangen naar een betere wereld. Niet vanuit de illusie dat jij de wereld weer in ere kunt herstellen. Maar vanuit dezelfde liefde die God voor de wereld heeft. Intens en diep verlangen dat de wereld weer de plek is waar God in alles aanwezig is. In Hem is geen pijn, geen teleurstelling, geen verdriet. Hij is zo volmaakt dat al die dingen in zijn nabijheid gewoonweg als sneeuw voor de zon verdwijnen.

### **OMBUIGEN**

Buig je goede voornemens voor dit jaar – jouw zelfveroordeling – om naar liefdevolle en heilige verlangens. Bijvoorbeeld:

Ik verlang ernaar om fit te zijn. (Want dat ben ik waard.)

Ik verlang ernaar om de mensen om mij heen meer aandacht te geven. (Want dat zijn zij waard.)

Ik verlang ernaar om vanbinnen zuiver te zijn. (Want zo heeft God me gemaakt.)

Ik verlang ernaar om gezond te zijn en goed voor mijzelf te zorgen. (Want dat is wat God graag ziet en zijn bedoeling van voeding.)

### **KOM BIJ MIJ**

Natuurlijk ligt er een spanningsveld tussen de realiteit en ideaal. Verlangen correspondeert altijd met gemis, een verdriet om iets wat er nu niet is. Als jij dat herkent, mag je weten dat God jouw gemis en verdriet erkent. Over Jezus staat bijvoorbeeld dit geschreven: **'HIJ WAS DIEP GEROERD TOEN HIJ ZAG HOE DE MENSEN AFGEMAT WAREN EN ZICH GEEN RAAD WISTEN.'** (Matth. 9:36) Hij deelt je verlangen, Hij deelt je gemis; dat is waarom Hij naar de aarde kwam. Omdat zijn verlangen naar herstel groter was én is dan de teleurstelling vanwege wat Hij mist op aarde.

Leg je jouw verdriet en pijn in zijn hand? Hij roept je toe: **“ALS DE LASTEN U DRUKKEN EN U VERMOEID BENT, KOM DAN BIJ MIJ. IK ZAL U RUST GEVEN. VOEG U NAAR MIJ EN WEES MIJN LEERLING, WANT IK BEN VRIENDELIJK EN NEDERIG VAN HART. BIJ MIJ ZULT U DIEPE INNERLIJKE RUST VINDEN.”** (Matth. 11:28-29)

### **PERSPECTIEF**

Soms ontvang je hier en nu al een antwoord op jouw verlangen. Dat mag je met grote vreugde en diepe dankbaarheid vervullen. Soms mag je leren kijken naar delen van jouw verlangen die al vervuld zijn.

Het is daarvoor goed om het verschil te kennen tussen ‘behoeften’ en ‘verlangens’. Een behoefte is maar op één manier te vervullen. Honger is bijvoorbeeld een behoefte, die kun je niet stillen met water. Een verlangen is op verschillende manieren te vervullen. Misschien – als je leert kijken vanuit een ander perspectief – zie je dat jouw verlangen meerdere kanten heeft. Kanten die (nu al) wel binnen handbereik liggen of zelfs al vervuld zijn.

### **ONDERWEG**

Tot slot: een goed verlangen is iets anders dan een kortstondig verlangen dat direct bevredigd dient te worden. Die verlangens zorgen voor onrust. Een goed verlangen is een verlangen dat God in je hart legt. Daar is Hij bij, onder, boven en naast. Verlangend leven heeft niets met doelstellingen te maken. Verlangend leven gaat over vreugdevol uitkijken naar de toekomst die voor je ligt. Met God als je reisleader onderweg zijn naar zijn Koninkrijk.

Ik verlang ernaar dat je een gezegend nieuw jaar tegemoet gaat, vol goede verlangens.

**Joanneke Wiersma**



# Hooggevoeligheid is een talent!



MARION LUTKE

## Durf te gaan!

Wat betekent het dat God sommige mensen heeft geschapen met hooggevoeligheid? Hoe kun je het niet als een last maar juist als een talent leren zien? Er zijn al veel boeken geschreven over hooggevoeligheid en hoogsensitiviteit, maar dit is het eerste christelijke boek over dit onderwerp.

zie ook [www.durftegaan.nl](http://www.durftegaan.nl)

€ 14,95



*"Het boek van Marion over hooggevoeligheid als talent is met passie, positief en helder geschreven. Juist omdat zij vanuit persoonlijke ervaring schrijft, is het een aanrader als je verder wilt komen in je eigen ontwikkelingsproces. Een ontdekkingsreis, waarbij je in elk hoofdstuk tot nieuwe inzichten komt, die je weer verder helpen om te durven gaan met jouw hooggevoeligheid."*

-Antoinette van der Meij (seniorencoach verpleegkundige en zelf ook hooggevoelig)



# Dagboek vol rustmomentjes

TINEKE TUINDER (RED.)  
*kom op  
adem*

*365 dagen dicht bij God*

Veel vrouwen hebben een druk leven: gezin, werk, vrijwillige taken, sporten en nog zoveel meer. Hoe vind je rust in zo'n druk leven? In dit dagboek word je elke dag weer uitgedaagd om je rust bij God te vinden. De stukjes zijn kort en nodigen uit om even niets te hoeven, maar gevuld te worden met de vrede van God. Rode draad vormen de namen en eigenschappen van God.

€ 20,00



*“Kom op adem wil je elke dag even meenemen naar de voeten van Jezus. Waar je even niets moet, maar waar je Hem mag ontmoeten.”*

- Tineke Tuinder (auteur van *Ik zal er zijn*)

# DECEMBER

WEEK 1

MIJN VERLANGENS

ZONDAG

29

Here, **DE VERLANGENS VAN MIJN HART** zijn voor U als een open boek, U hoort elke zucht die ik slaak.

Psalm 38:10

Wat is jouw goede voornemen voor 2020?

MAANDAG

30

DINSDAG Oudjaarsdag

31

# JANUARI

WEEK 1

Nieuwjaarsdag **WOENSDAG**

**1**

**DONDERDAG**

**2**

**VRIJDAG**

**3**

**ZATERDAG**

**4**



# JANUARI

WEEK 2

MIJN VERLANGENS

ZONDAG

5

Er liggen veel, heel  
veel betere dingen in  
het **VOORUITZICHT**  
dan de dingen die we  
achterlaten.

C.S. Lewis

MAANDAG

6

DINSDAG

7

JANUARI

WEEK 2

WOENSDAG

8

DONDERDAG

9

VRIJDAG

10

ZATERDAG

11



# JANUARI

WEEK 3

MIJN VERLANGENS

ZONDAG

12

Welke veroordeling is  
onlosmakelijk verbonden  
met jouw **GOEDE  
VOORNEMEN?**

MAANDAG

13

DINSDAG

14



JANUARI

WEEK 3

WOENSDAG

15

DONDERDAG

16

VRIJDAG

17

ZATERDAG

18



# JANUARI

WEEK 4

MIJN VERLANGENS

ZONDAG

19

**WEES NOOIT BANG** om  
een onbekende toekomst  
te leggen in de handen  
van een bekende God.

Corrie ten Boom

MAANDAG

20

DINSDAG

21

JANUARI

WEEK 4

WOENSDAG

22

DONDERDAG

23

VRIJDAG

24

ZATERDAG

25





JANUARI

WEEK 5

MIJN VERLANGENS

ZONDAG

**26**

Buig je goede  
voornemen om en  
**FORMULEER EEN  
GOED VERLANGEN.**

MAANDAG

**27**

DINSDAG

**28**

JANUARI  
FEBRUARI

WEEK 5

WOENSDAG

29

DONDERDAG

30

VRIJDAG

31

ZATERDAG

1