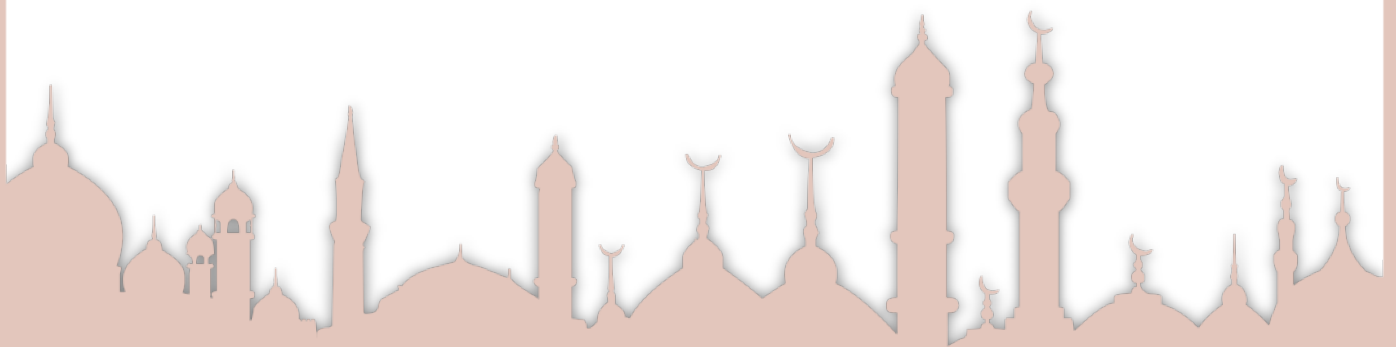


Ramadan planner



www.happyorganizedhome.nl
Ramadan 2020



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamoe alaikoem warahmatoe Allahi wa Barakatoeh

Happy Organized Home introduceert voor de vijfde keer op rij een gratis Ramadanplanner om gezegende momenten in de maand Ramadan niet te missen én om bewuster van de maand Ramadan te genieten.

De Ramadanplanner dient als een hulpmiddel om concrete doelen vast te stellen, jezelf uit te dagen om het beste uit jezelf te halen en om jouw aanbidding bij te houden en te intensiveren.

Ik hoop oprecht – voor de vijfde keer - dat deze Ramadanplanner een positieve bijdrage zal leveren tijdens deze gezegende maand en je al jouw doelen zult realiseren.

Moge Allah het van ons allen accepteren

Wa salaam

www.happyorganizedhome.nl

Deze ramadanplanner is samengesteld door **www.happyorganizedhome.nl** en is GRATIS te downloaden op **www.happyorganizedhome.nl**. Je mag het kopiëren en via alle wegen verspreiden. Je mag geen wijzigingen aanbrengen en het mag niet te KOOP aangeboden worden. Happy Organized Home behoudt alle recht op haar werk.

QOR-AAN UITLEZEN

DAG	H'IZB	SOERAH	GELEZEN
Ramadan 1	1 - 3	Soerah 1 vers 1 tot Soerah 2 vers 202	
Ramadan 2	4 - 6	Soerah 2 vers 203 tot Soerah 3 vers 92	
Ramadan 3	7 - 9	Soerah 3 vers 93 tot Soerah 4 vers 87	
Ramadan 4	10 - 12	Soerah 4 vers 88 tot Soerah 5 vers 81	
Ramadan 5	13 - 15	Soerah 5 vers 82 tot Soerah 6 vers 165	
Ramadan 6	16 - 18	Soerah 7 vers 1 tot Soerah 8 vers 40	
Ramadan 7	19 - 21	Soerah 8 vers 41 tot Soerah 10 vers 25	
Ramadan 8	22 - 24	Soerah 10 vers 26 tot Soerah 12 vers 52	
Ramadan 9	25 - 27	Soerah 12 vers 53 tot Soerah 16 vers 50	
Ramadan 10	28 - 30	Soerah 16 vers 51 tot Soerah 18 vers 74	
Ramadan 11	31 - 33	Soerah 18 vers 75 tot Soerah 21 vers 112	
Ramadan 12	34 - 36	Soerah 22 vers 1 tot Soerah 25 vers 20	
Ramadan 13	37 - 39	Soerah 25 vers 21 tot Soerah 28 vers 50	
Ramadan 14	40 - 42	Soerah 28 vers 51 tot Soerah 33 vers 30	
Ramadan 15	43 - 45	Soerah 33 vers 31 tot Soerah 37 vers 144	
Ramadan 16	46 - 48	Soerah 37 vers 145 tot Soerah 41 vers 46	
Ramadan 17	49 - 51	Soerah 41 vers 47 tot Soerah 48 vers 17	
Ramadan 18	52 - 54	Soerah 48 vers 18 tot Soerah 57 vers 29	
Ramadan 19	55 - 57	Soerah 58 vers 1 tot Soerah 71 vers 28	
Ramadan 20	58 - 60	Soerah 72 vers 1 tot Soerah 114 vers 6	

Bij deze Qor-aan planning (voor het uitlezen van de Qor-aan in de maand Ramadan) is er rekening gehouden met de menstruatieperiode of andere omstandigheden, daarom bevat deze planning maar 20 dagen.

DOELEN RAMADAN 2020

DOELEN WEEK 1

DOELEN WEEK 2

DOELEN WEEK 3

DOELEN WEEK 4

20 TIPS VOOR DE RAMADAN

1 Zuiver je intentie bij alle daden

11 Begin je dag met het uitvoeren van de belangrijkste opdrachten/taken

Volg de Soennah van de profeet (Allah's vrede en zegeningen zij met hem) **2**

Neem een powernap; doe een korte dutje van maximaal 30 minuten **12**

Verricht met de hele familie het gezamenlijk gebed **3**

13 Blijf standvastig

4 Zorg voor een goede planning, reken uit hoeveel tijd je dagelijks nodig hebt voor aanbidding (Ibada)

Plan een vast moment op een dag om de Qor-aan te lezen **14**

5 Plan een avond van tevoren doelen voor de volgende dag

15 Verricht veel Doua-e en Adhkar

6 Mis nooit de Suhoor en neem een goed vullend en gezonde maaltijd bij Suhoor

Laat een goede daad een slechte daad opvolgen **16**

7 Wees dankbaar

17 Begeef je in goed gezelschap (omring je door mensen met goed gedrag)

Help een liefdadigheidsinstelling en geef uit aan liefdadigheid **8**

Wordt minimaal drie kwartier voor Fad'jr wakker **18**

9 Verbreek het vasten met dadels

19 Verricht op de juiste manier Da'wah

10 Wees altijd oprecht, vriendelijk en glimlach naar anderen

Verricht na het verbreken van het vasten eerst het Maghreb gebed voor je aan jouw maaltijd begint **20**

RAMADAN GOALS

1

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

2

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag __
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

3

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

4

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag __
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

5

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

6

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

7

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

8

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

9

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

10

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

11

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

12

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

13

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

14

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag __
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

15

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag __
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah:
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb:
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

16

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

17

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag __
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

18

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

19

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

20

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

21

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag __
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

22

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

23

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

24

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

25

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

26

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

27

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

28

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag __
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

29

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag __
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers_ tot Soerah _____ vers_

GOEDE DAAD VAN DE DAG

RAMADAN GOALS

30

DAG

AGENDA

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

...-... _____

TO-DO TOP 3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTITIES

ONLINE LESSEN / LEZINGEN

...-... _____

...-... _____

...-... _____

EXTRA GEBEDEN

- ☐ Soennah gebed Fadjr
- ☐ Salaat Ad-Doha
- ☐ Soennah gebed Dhor
- ☐ Soennah gebed Maghreb
- ☐ Soennah gebed 'Ishaa-e
- ☐ Taraweeh'
- ☐ Witr

SMEEKBEDEN

- ☐ Adzkar as-Sabah' (ochtend)
- ☐ Adzkar al-Masa-e (avond)
- ☐ Smeekbeden algemeen
- ☐ Smeekbeden voor de oemmah

EXTRA

- ☐ Boek lezen
- ☐ Hadith
- ☐ Liefdadigheid
- ☐ Menstruatie dag ____
- ☐ _____
- ☐ _____

QOR-AAN MEMORISEREN

Soerah: _____
vers _____ tot _____ vers _____

QOR-AAN IN 1 MAAND UITLEZEN

H'izb: _____
Soerah _____ vers _____ tot Soerah _____ vers _____

GOEDE DAAD VAN DE DAG

TIJDBESPARENDE TIPS

de keuken in de Ramadan

Het is elke dag een uitdaging om in de Ramadan goed op koers te blijven wat *Ibadah* (aanbidding) betreft. Je bent de hele dag bezig met werken, studeren, het verzorgen van de kinderen en klusjes in het huishouden. Aan het einde van de dag ben je vooral in de keuken te vinden en ben je bezig met het bereiden van een *iftarmaaltijd* voor jouw gezin. Eenmaal alles bereid is, moet je de tijd, kracht en energie zien te vinden voor *Ibadah*. Eigenlijk willen we in de Ramadan ons niet alleen bezig houden met koken maar zouden we ons ook meer willen concentreren op andere zaken zoals het bidden van *Taraweeh*, het reciteren van de Qor-aan en het verrichten van *Dzikr*.

De Ramadan draait uiteraard niet alleen om het eten maar feit blijft dat er gekookt en gegeten moet worden. Het hangt van de grootte en behoefte van je gezin af hoeveel en hoelang je kookt - hoe groter een gezin hoe meer er gekookt moet worden met als gevolg dat je dus langer in de keuken staat. Ik heb daarom een paar tijdbesparende tips hoe je de Ramadan succesvol kunt doorstaan zonder uren in de keuken door te hoeven brengen.

WEEKMENU

Het is een hele opgave om elke dag opnieuw een menu te verzinnen, het bedenken kan evenveel (of zelfs meer) tijd en moeite kosten dan het koken zelf. Het opstellen van een weekmenu kan een hoop schelen, je hoeft maar één keer in de week op zoek te gaan naar ideeën en recepten. Een ander voordeel van een weekmenu is dat je gericht boodschappen kunt doen. Mocht je tussendoor iets lekkers tegenkomen of een nieuw recept ontdekken op internet, dan kun je het alvast inplannen voor de week erna.

BOODSCHAPPEN

Sla een voorraad boodschappen in, koop wat meer van de meest gebruikte ingrediënten zoals vlees, rijst, pasta, brood, olie en kruiden. Dit scheelt je steeds een uitje naar de supermarkt, je bespaart niet alleen tijd maar ook geld!

INVRIEZEN

Word beste vrienden met je vriezer! Snijd het vlees voor, marineer het en stop het in de vriezer. Snijd (in de hakmolen) basisgroenten voor die je nodig hebt voor het maken van soep en stop ze in de vriezer, tijdens het koken van je soep kun je alles zo in de pan gooien (zonder het te ontdooien), dit kun je ook met andere soort groenten (die je vaak nodig hebt) doen.

DE KEUKEN

Zorg voordat je met koken begint voor een opgeruimd aanrecht, een lege gootsteen en een leeggeruimde vaatwasser. Na een lange (werk)dag is het fijn om in een opgeruimde en schone keuken met het koken te beginnen. Zet alles wat op je aanrecht staat in de kast en laat alleen hetgeen staan wat je daadwerkelijk zult gebruiken, zo houd je ruimte over en heb je ook minder schoonmaakwerk.

KOKEN

Ben je een gerecht aan het maken met verschillende ingrediënten? Leg dan alle ingrediënten alvast klaar en snijd alvast de groenten die je zult gebruiken (voor zover dit kan). Je hebt misschien wel diverse schaaltjes nodig maar dit heb je zo weer afgewassen als je klaar bent. Gebruik bij het schoonmaken en snijden van de groenten een schaal voor afval. Ben je wat uitgebreider aan het koken? Vul je gootsteen met een sopje, zo kun je alles na gebruik meteen afwassen.

TAAKVERDELING

De tafel dekken, fruit snijden, vaatwasser legen, tafel opruimen etc., geef alle gezinsleden – jong en oud – een taak. Jonge kinderen zullen met veel plezier willen helpen. Wees ook duidelijk naar je partner toe en vertel wat voor soort hulp je verwacht.

SCHOONMAKEN

Heb je geknoeid? Maak het dan meteen schoon, anders zal je moeite moeten doen om de opgedroogde gemorste saus weer weg te krijgen.

Is je pannetje opgezet en is alles aan het koken? Ruim dan - terwijl het eten lekker aan het pruttelen is - alles wat je uit de kast getrokken hebt op, zet alles weer terug op zijn plek en was al je gebruikte spullen/keukengerei af en droog het meteen hierna af. Ga ook nog met een doekje over je aanrecht heen, veeg de keuken en dweil als het kan nog even de vloer.

Terwijl je het eten aan het bereiden was heb je dus meteen kunnen zorgen voor een opgeruimde keuken. Na een lange warme dag hoef je na het eten niet meer aan de keuken te denken maar alleen aan het serviesgoed die gebruikt is tijdens de *iftar*.

TEN SLOTTE

Pijinig jezelf niet met de gedachte dat alle tijd die je in de keuken doorbrengt, verspilde tijd is. Zolang je niet overdrijft en bezig bent met het maken van simpele lekkere dingen voor jouw gezin, kun je óók dit als een vorm van aanbidding zien. Je doet je best om te koken voor jouw vastende gezin en voorziet ze van een heerlijke maaltijd en zorgt bij het verbreken van het vasten voor een aangename gezellige tafel waar jullie samen als gezin van kunnen genieten. Hiervoor zal je ook zeker voor beloond worden en hopelijk zal deze beloning vermenigvuldigd worden tijdens de ramadan, net als alle andere goede daden.

NOG ENKELE TIPS

- Luister tijdens het koken naar een lezing of naar de Qor-aan, of verricht *Dzikr*
- Restjes eten kun je bewaren voor de *suh'oor*
- *Maghreb* (het moment van het verbreken van het vasten) is best laat om (doordeweeks) bij anderen te kunnen eten, maak met je zussen, vriendinnen, moeder of schoonmoeder een afspraak om eens voor elkaars gezinnen te koken. Zo creëren jullie tussendoor een “vrije dag” en kun je bijkomen van al het bakken en koken
- Kook voor twee dagen
- Maak als je toch bezig bent extra hapjes voor in de vriezer

RAMADAN WEEKMENU

DAG 1 RAMADAN

DAG 2 RAMADAN

DAG 3 RAMADAN

DAG 4 RAMADAN

DAG 5 RAMADAN

DAG 6 RAMADAN

DAG 7 RAMADAN

BOODSCHAPPENLIJST

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

UITNODIGING IFTAR

RAMADAN WEEKMENU

DAG 8 RAMADAN

DAG 9 RAMADAN

DAG 10 RAMADAN

DAG 11 RAMADAN

DAG 12 RAMADAN

DAG 13 RAMADAN

DAG 14 RAMADAN

BOODSCHAPPENLIJST

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

UITNODIGING IFTAR

RAMADAN WEEKMENU

DAG 15 RAMADAN

DAG 16 RAMADAN

DAG 17 RAMADAN

DAG 18 RAMADAN

DAG 19 RAMADAN

DAG 20 RAMADAN

DAG 21 RAMADAN

BOODSCHAPPENLIJST

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

UITNODIGING IFTAR

RAMADAN WEEKMENU

DAG 22 RAMADAN

DAG 23 RAMADAN

DAG 24 RAMADAN

DAG 25 RAMADAN

DAG 26 RAMADAN

DAG 27 - 28 RAMADAN

DAG 29 - 30 RAMADAN

BOODSCHAPPENLIJST

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

UITNODIGING IFTAR

H'IFD TRACKER

djoez-e 'amma

SO ERAH	DATUM H'IFDH			DATUM MOERAADJA'AH			
An-Nabaa-e							
An-Naazi`aat							
'Abasa							
At-Tekwier							
Al-Infiṭaar							
Al-Moetaffifien							
Al-Inshiqaaq							
Al-Boeroedj							
At-Taariq							
Al-A`la							
Al-Ghaashiyah							
Al-Fadjr							
Al-Balad							
As-Shams							
Al-Layl							
Ad-Dhoh'aa							
As-Sharh'							
At-Tien							
Al-`Alaq							
Al-Qadr							
Al-Bayyinah							
Az-Zalzalāh							
Al-`Aadiyaat							
Al-Qaari`ah							
At-Takaathoer							
Al-`Asr							
Al-Hoemazah							
Al-Fiel, Qoeraysh							
Al-Maa`oen, Al-Kawthar							
Al-Kaafiroen, An-Nasr, Al-Masad							
Al-'Ikhlaas, Al-Falaq, An-Naas							

SPEEDCLEANING *checklist*

☐ **SLAAPKAMERS**

- Bedden opmaken
- Rondslingerende kleding, speelgoed en rommeltjes opruimen
- Afstoffen/nat afnemen
- Stofzuigen
- Dweilen

☐ **BADKAMER**

- Rondslingerende kleding, handdoeken en rommeltjes opruimen
- Verzorgingsproducten op vaste plek terugzetten
- Wastafel, kranen, planchet en spiegel afnemen
- Handdoeken vervangen
- Dweilen
- Badmat vervangen

☐ **GANG**

- Rondslingerende rommeltjes opruimen
- Spiegel afnemen
- Stofzuigen
- Dweilen
- Trap stofzuigen

☐ **WC**

- Binnen, buiten, rondom de onderkant en achter het toilet
- Fontein en kraan afnemen
- Handdoek vervangen
- Dweilen
- WC mat vervangen

☐ **KEUKEN**

- Afwassen en afdrogen/ vaatwasser legen en vullen
- Rommeltjes opruimen
- Aanrechtblad legen en afnemen
- Kraan en spoelbak afnemen
- Vuilnisbak legen
- Vegen/stofzuigen en dweilen

☐ **WOONKAMER**

- Rondslingerende rommeltjes opruimen
- Kussens op de bank rechtzetten
- Afstoffen/nat afnemen
- Stofzuigen
- Dweilen

- ☐ _____
- _____
- _____
- _____
- _____

BENODIGDHEDEN

- ☐ Afstofdoekje
- ☐ Afwasmiddel
- ☐ Allesreiniger
- ☐ Bezem
- ☐ Dweil
- ☐ Microvezeldoek
- ☐ Schoonmaakazijn
- ☐ Spons
- ☐ Stoffer en blik
- ☐ Stofzuiger
- ☐ Theedoek
- ☐ Vuilniszakken
- ☐ Wasmand
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TIPS

- Werk van de bovenverdieping naar de benedenverdieping of andersom.
- Draai tussendoor een wasje.
- Gebruik een mand om spullen te verzamelen die niet in desbetreffend ruimte horen – zet later de spullen terug waar ze wel horen te staan en geef spullen die geen vaste plek hebben een nieuwe vaste plek.
- Gebruik een timer om jezelf te motiveren.
- Speedcleaning zorgt niet voor een dieptereiniging, plan dus zo nu en dan een uitgebreide schoonmaakdag of plan dagelijks een extra klus erbij.
- Ga in een keer met de stofzuiger langs de hele verdieping.
- Zorg voor een goede taakverdeling in huis.

RAMADAN CHALLENGES

Volg online lessen of lezingen	Verricht een smeekbede voor jezelf, je omgeving en de gehele oemmah	Vergeef degenen die jouw onrecht aangedaan hebben	Doorbreek één slechte gewoonte	Sta klaar voor iemand die het moeilijk heeft door bijvoorbeeld een luisterend oor te bieden
Ga op zoek naar één of meerdere charitatieve instellingen die jou aanspreken en doneer	Bel een zieke persoon	Geef een doos dadels cadeau, stuur het eventueel via de post	Help mee in het huishouden	Bel iemand op die je lang niet hebt gesproken (met de intentie om te vragen hoe het gaat)
Geef sadaqa uit voor de bouw van een moskee of weeshuis	Breng een (halve) dag zonder internet door	Leer een h'adieth uit je hoofd	Verricht samen met jouw gezin het taraweeh' gebed	Lees elke avond Soerat Al-Moelk
Leer de 99 schone Namen van Allah uit je hoofd	Schenk een bedrag aan iemand die in nood zit of een schuld heeft	Kook iets lekkers voor een ander en breng het langs	Verricht extra gebeden	Leer een smeekbede uit je hoofd
Geef een oprechte compliment aan een ander	Help een ander online bij het memoriseren van de Qor-aan	Praat een ruzie uit en vergeef elkaar	Spreek elke dag de "Salaat" en "Salaam" uit over de profeet ﷺ	Maak iets lekkers klaar voor jouw niet-moslimburen
Lees de biografie van de profeet ﷺ	Zet je ouders in het zonnetje	Koop een boek over de Islaam en geef het aan iemand cadeau	Laat een hartverwarmend bericht achter in de trein of stuur iemand een kaart	Doneer in naam van jouw kinderen, ouders, zusjes of broertjes

EVENEMENTEN

EVENEMENT:

PLAATS:

TIJD:

EVENEMENT:

PLAATS:

TIJD:

Vertaling van de betekenis van de Qor-aan: "En zeg "Mijn Heer, vermeerder mijn kennis"
[Soerat Iaa Ha 114]

EVENEMENT:

PLAATS:

TIJD:

EVENEMENT:

PLAATS:

TIJD:

De Profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) zei: "Als Allah voor een persoon het goede wenst,
dan schenkt Hij hem begrip van de religie" [Al-Boekharie]

EVENEMENT:

PLAATS:

TIJD:

EVENEMENT:

PLAATS:

TIJD:

"Degene die een pad volgt om kennis op te doen, Allah zal het pad naar het Paradijs voor hem
vergemakkelijken" [Al-Boekharie]

EVENEMENT:

PLAATS:

TIJD:

EVENEMENT:

PLAATS:

TIJD:

"Als de mens komt te overlijden, dan komen al zijn daden stil te liggen, met uitzondering van drie.
Een doorlopende liefdadigheid, baatvolle kennis en een rechtschapen kind dat smeekbeden voor
hem verricht" [Moeslim]

SADAQA

PROJECT:

BEDRAG:

IFTAR SA-IEM
(MAALTIJD PROJECTEN)

PROJECT:

BEDRAG:

PROJECT:

BEDRAG:

PROJECT:

BEDRAG:

SADAQA DJARIE-JA
(DOORLOPENDE SADAQA)

PROJECT:

BEDRAG:

PROJECT:

BEDRAG:

PROJECT:

BEDRAG:

“Eenieder zal (op de Dag des Oordeels) zich
in de schaduw bevinden van zijn
liefdadigheid”

(Ibnoe Khoezaymah en Ibnoe Hibbaan)

“Liefdadigheid doet het bezit niet
verminderen”

(Moeslim)

EID OUTFIT

NAAM	KLEDING	BUDGET	GEKOCHT
NOTITIES:			

EID CADEAUS

NAAM	CADEAU	BUDGET	GEKOCHT
NOTITIES:			

EID VOORBEREIDING

ONTBIJT

WARME MAALTIJD

TOETJES

ZOETIGHEDEN

BOODSCHAPPENLIJST

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

UITNODIGINGEN

DOELEN 2020/2021

wat ná de Ramadan

NOTITIES

[illegible]

NOTITIES

[illegible]

Het einde van de Ramadan is aangebroken. Tijdens de Ramadan hebben we een mentale boost ervaren en ontdekt wat de voordelen zijn van goede gewoontes. We leerden onze *nafs* weer kennen, voelden de eenheid van de moslims over de gehele wereld, en vooral wat niet onbelangrijk is - we beseften ons weer wat ons geloofsovertuiging met ons doet.

Zoals bij alles heb je ook valkuilen bij het ontwikkelen of afleren van gewoontes. Bij het afleren van een "slechte" gewoonte is de kans groot om in een leegte te vallen. Je hebt tijd en energie over maar je hebt geen idee met wat je het kunt opvullen. Een andere valkuil is, is dat men juist weer te veel en alles perfect wil doen. De kans is groot om een terugval te krijgen omdat het te intensief en overweldigend wordt. We hoeven niet alles in een keer perfect te doen, de Profeet (Allahs vrede en zegen zij met hem) heeft gezegd dat de meest geliefde daad, daden zijn die constant uitgevoerd worden ook al zijn ze klein. Haalbare en reële doelen staan dus voorop, liever 2 doelen die te verwezenlijken zijn, dan 5 doelen die je uiteindelijk niet zult uitvoeren.

Wat kunnen we o.a. voortzetten?

- ❖ Het gebed onderhouden en verrichten van extra gebeden
- ❖ Extra vasten
- ❖ Liefdadigheid, het voeden van de armen, zorgen voor weeskinderen
- ❖ Smeekbeden, Dzikr
- ❖ De Qor-aan lezen en uit het hoofd leren
- ❖ Familieleden bezoeken
- ❖ Een zieke bezoeken
- ❖ Dankbaarheid en nederigheid tonen

**Moge Allah het vasten en alle goede daden van ons accepteren en ons een volgende
Ramadan schenken!**

HAPPY *Organized* HOME



www.happyorganizedhome.nl



www.instagram.com/happyorganizedhome



www.facebook.com/happyorganizedhome



info@happyorganizedhome.nl

Deze ramadanplanner is samengesteld door www.happyorganizedhome.nl en is GRATIS te downloaden op www.happyorganizedhome.nl. Je mag het kopiëren en via alle wegen verspreiden. Je mag geen wijzigingen aanbrengen en het mag niet te KOOP aangeboden worden. Happy Organized Home behoudt alle recht op haar werk.

Je exemplaar
al in de
brievenbus?

Verkrijgbaar via
momtazah.net

€54,50

Beschikbaar vanaf
1 november 2019



8 boeken
In een hardcover cassette
224 pagina

De missie van de profeet Moh'ammed ﷺ had niet alleen invloed op de mensheid, maar ook op de dieren, bomen en rotsen. De hele schepping is getuige geweest van het profeetschap van Moh'ammed ﷺ. De boeken in deze serie zijn gebaseerd op waargebeurde verhalen en zijn bedoeld om kinderen op jonge leeftijd kennis te laten maken met de profeet Moh'ammed ﷺ en hem te leren waarderen en lief te hebben.


Momtazah