

23-24

SITA SALMINEN

KALENTERI
2023-2024

*KOSMOS

© Sita Salminen ja Kosmos 2023

Graafinen suunnittelu: Sanna-Reeta Meilahti

***KOSMOS**

Painettu EU:ssa.

Ala-asteikäinen Sita oli suuri W.I.T.C.H.-fani, joka uskoi numeron seitsemän maagisuuteen. Siksi haluan filistellä sitä, että tämä kalenteri on jo seitsemäs versio minun ja Kosmoksen yhteistyönä syntyneistä kalentereista! Olitpa sitten uusi käyttäjä tai kokenut konkari, haluan kiittää sinua luottamuksesta. Ihanaa, että juuri minun suunnittelemani arjen työkalu pääsee osaksi sinun elämääsi.

Olen ollut intohimoinen plannereiden vertailija ja tarrojen liimailija jo kymmenen vuoden ajan. Parhaimmillaan kalenteri on minulle henkilökohtainen apuri, jonka sivut täyttyvät myös muistoilla myöhempää selailua varten. Hahmotan aikatauluni paremmin, kun kaikki menot, velvollisuudet ja ajanvaraukset ovat kirjattuna samaan paikkaan. Isoilta ja monimutkaisilta tuntuvien asioiden aloittaminen voi olla helpompaa, kun purkaa projektin pieniin osiin ja kirjoittaa ne ylös kalenteriin viikkonäkymään. Velvollisuuksista suoriutuminen taas tuntuu entistä tyydyttävämmältä, kun saa laittaa samalla to do -listalle rastin ruutuun. Kalenterihetki aamukahvin äärellä on ihana tapa, joka luo motivaatiota elää oman näköistä arkea.

Olen halunnut suunnitella sisällön sopivaksi niin opiskelijoille, kotiarkea eläville kuin työssäkäyville. Eri ominaisuudet ovat muokattavissa omiin tarpeisiin sopiviksi, ja toivon sinun hyödyntävän kalenteria tarroineen juuri itsellesi sopivalla tavalla. Jos kuitenkin kaipaat lisää ideoita sivujen täyttämiseen, suuntaa Instagramissa tililleni @sitasalminen. Avaamalla profilin Reels-välilehden löydät minuutin mittaisia vinkivideoita. Hakusanalla #sitankalenteri saat Instagramissa inspiraatiota myös muilta kalenterifaneilta. Muista lisätä kyseinen hashtag omiin julkaisuihisi, jos haluat esitellä taidonnäytteitäsi muillekin!

TARRAT

Kalenterin mukana tulevan arkin tekstitarroja voit hyödyntää niin kuukausi- kuin viikkonäkymässäkin. Symbolit sopivat merkintöjen koristeluun, mutta sen lisäksi ne ovat käteviä erilaisten asioiden seurantaan pitkällä aikavälillä. Voit merkitä esimerkiksi vuosinäkymään kuukautiskierron pisaratarralla, siivousurakat imurilla, kastelupäivän huonekasvin kuvalla ja lakanoiden vaihdon pyykkikorilla. Kuvastaako ajatuskupla terapiaa vai tenttiin lukemista? Symboloiko pilleritarra päänsärkyä, lääkärikäyntejä vai sairaspäiviä? Sinä päätät!

VUOSINÄKYMÄ

Kalenterin alussa oleva vuosinäkyvä antaa sinulle kokonaiskuvan tulevista kuukausista. Se voi jäädä koskemattomaksi aukeamaksi, johon kurkkaat, kun haluat tarkistaa jonkin päivämäärän. Vuosinäkyvään saa myös hyötykäyttöön; voit kirjata sinne työtunnit, seurata eri asioita symbolitarroilla tai värittää päivät mielentilojen mukaan.

KUUKAUSINÄKYMÄ

Kalenterin jokainen kuukausi alkaa omalla kuukausinäkyvällä, jonka olen itse kokenut erittäin hyödylliseksi pitkän tähtäimen suunnitteluun. Kun näkee tulevat viikot yhdellä aukeamalla, on helpompi hahmotella erilaisia pidempiä projekteja tai etsiä sopivaa ajankohtaa viikonloppureissulle. Kirjoita ruutuihin, väritä ja koristele niitä tai liimaa tarroja – mikä ikinä onkaan sinulle sopiva tapa hyödyntää kuukausinäkyvää.

Aukeaman vasemmassa laidassa on täytettäviä asioita, joiden toivon inspiroivan lisäämään iloa tuottavia asioita omaan arkeen. Mistä haluat nauttia tulevan kuun aikana? Mikä on tärkeää muistaa? Mitä uutta haluaisit testata – tv-sarjaa, kahvilaa, reseptiä, podcastia vai uutta aamurutiinia? Haluatko välttää jotain konkreettista tekemistä tai ajattelutapaa? Viimeiseen laatikkoon voit merkata taloutesi liittyvän asian, olipa se sitten kuukauden budjetti, palkka, tukien määrä, säästökohde tai maksettavat laskut.

Vasemmassa alareunassa on lisäksi minikokoinen kuukausinäkyvä, joka mahdollistaa jonkin tietyn asian seurannan eli "trackaamisen". Haluatko tarkastella, kuinka monena päivänä nauroit oikein kunnolla, kuuntelit omaa kehoa tai kokkasit kasvisruokaa? Valitse mieleisesi asia ja rastita ne päivät, jolloin asia on toteutunut. Mieli-alojen trackaaminen taas onnistuu värittämällä päivät eri filiksiä kuvastavilla väreillä. Lisää tracker-pohjia löydät kalenterin lopusta!

Kuukausinäkyvän alareunassa on tyhjiä rivejä muistiinpanoja varten. Jos haluat, voit hyödyntää niitä esimerkiksi tavoitteiden saavuttamisessa. Muista, että tavoite voi olla hidastaminen, pysähtyminen tai nauttiminen. Kirjoita kuun alussa vasemmalle puolelle, mitä haluaisit seuraavien viikkojen aikana saavuttaa ja miksi. Kuun lopussa voit pohtia oikealle puolelle, kuinka hyvin etenit kohti päämäärääsi. Aukeaman oikeassa alareunassa on tyhjä tila, jonka teema voi olla jatkuva tai kuukausittain vaihtuva. Kirjoita siihen kuukauden tärkeimmät muistot tai pyydä läheistäsi raapustamaan sinulle söpö tsemppiviesti.

VIKKONÄKYMÄ

Viikkonäkyvän vasemman reunan palkki auttaa hahmottamaan viikon asiat ja askareet. Tärkeimmät-kohtaan voit merkitä niin viikon tavoitteet kuin muistutuksen olla stressaamatta. To do -listaa voit hyödyntää opiskelu- tai työtehtävissä, mutta se sopii

myös vaikkapa ostoslistan tekemiseen. Alareunassa olevaan tyhjään laatikkoon voit esimerkiksi suunnitella arkiruoat, piirtää viikkotrackerin tai kirjoittaa suihkun aikana syntyneet ideat talteen.

Päiväpalkkien yläreunassa toistuu kaksi erilaista symbolia, joiden merkityksen saat päättää itse. Jos haluat aloittaa aamusi keskittämällä ajatukset hyviin asioihin, voit kirjoittaa sydämen kohdalle päivän kiitollisuuden aiheen. Sydän voi kuvastaa myös päivän kohokohtaa, yönien pituutta tai päivän treeniä. Huutomerkkin kohdalle sopii niin to do -listan tärkein asia kuin läheisten merkkipäivät.

TAULUKOT

Kalenterin loppuun olen lisännyt erilaisia taulukoita ja muistiinpanotilaa, jota voit hyödyntää haluamallasi tavalla. Väljempi ruudukko sopii monenlaiseen käyttöön. Voit esimerkiksi suunnitella raha-asioitasi jakamalla yhden sivun pystypalkit tuloihin, menoihin ja säästöihin, jolloin yhdelle sivulle mahtuu 12 kuukauden tiedot. Jos olet opiskelija, aukeamat toimivat perinteisinä lukujärjestyksinä: vasemmanpuoleiselle pystyriiville kellonajat, seuraaville viikonpäivät aikatauluineen.

Tiheämpi ruudukko on erityisen hyvä asioiden seurantaan (samaan tapaan kuin kuukausinäköymän trackerit). Kirjoita vasempaan laitaan esimerkiksi jokin tekeminen, jonka toteutumista haluat tarkkailla, ja väritä yksi ruutu per päivä seuraavan kuukauden ajan aina kun tekeminen toteutuu. Googlaamalla "tracker ideas" voit löytää lisää inspiraatiota aukeamien hyödyntämiseen. Muista myös kurkata Instagramissa @sitasalminen-tilin Reels-videot.

Toivon, että kalenterini auttaa sinua elämään sinunnäköistä arkea. Jos kaipaat rauhaa ja armollisuutta itseäsi kohtaan, pysähdy sivujen pariin hengähtämään. Täytä to do -listat palauttavilla asioilla ja hyödynnä 80 % riittää -tarraa. Tätä kalenteria ei tarvitse suorittaa.

Toivon sinulle rentoa ja elämänmakuista syksyä 2023!

Rakkaudella

Sita



2023

ELOKUU

TI	1	
KE	2	
TO	3	
PE	4	
LA	5	
SU	6	
MA	7	32
TI	8	
KE	9	
TO	10	
PE	11	
LA	12	
SU	13	
MA	14	33
TI	15	
KE	16	
TO	17	
PE	18	
LA	19	
SU	20	
MA	21	34
TI	22	
KE	23	
TO	24	
PE	25	
LA	26	
SU	27	
MA	28	35
TI	29	
KE	30	
TO	31	

SYYSKUU

PE	1	
LA	2	
SU	3	
MA	4	36
TI	5	
KE	6	
TO	7	
PE	8	
LA	9	
SU	10	
MA	11	37
TI	12	
KE	13	
TO	14	
PE	15	
LA	16	
SU	17	
MA	18	38
TI	19	
KE	20	
TO	21	
PE	22	
LA	23	
SU	24	
MA	25	39
TI	26	
KE	27	
TO	28	
PE	29	
LA	30	

LOKAKUU

SU	1	
MA	2	40
TI	3	
KE	4	
TO	5	
PE	6	
LA	7	
SU	8	
MA	9	41
TI	10	
KE	11	
TO	12	
PE	13	
LA	14	
SU	15	
MA	16	42
TI	17	
KE	18	
TO	19	
PE	20	
LA	21	
SU	22	
MA	23	43
TI	24	
KE	25	
TO	26	
PE	27	
LA	28	
SU	29	
MA	30	44
TI	31	

MARRASKUU

KE 1	
TO 2	
PE 3	
LA 4 Pyhäinpäivä	
SU 5	
MA 6	45
TI 7	
KE 8	
TO 9	
PE 10	
LA 11	
SU 12 Isänpäivä	
MA 13	46
TI 14	
KE 15	
TO 16	
PE 17	
LA 18	
SU 19	
MA 20	47
TI 21	
KE 22	
TO 23	
PE 24	
LA 25	
SU 26	
MA 27	48
TI 28	
KE 29	
TO 30	

JOULUKUU

PE 1	
LA 2	
SU 3	
MA 4	49
TI 5	
KE 6 Itsenäisyyspäivä	
TO 7	
PE 8	
LA 9	
SU 10	
MA 11	50
TI 12	
KE 13	
TO 14	
PE 15	
LA 16	
SU 17	
MA 18	51
TI 19	
KE 20	
TO 21	
PE 22	
LA 23	
SU 24 Jouluaatto	
MA 25 Joulupäivä	52
TI 26 Tapaninpäivä	
KE 27	
TO 28	
PE 29	
LA 30	
SU 31	

TAMMIKUU

MA 1 Uudenvuodenpäivä	1
TI 2	
KE 3	
TO 4	
PE 5	
LA 6 Loppiainen	
SU 7	
MA 8	2
TI 9	
KE 10	
TO 11	
PE 12	
LA 13	
SU 14	
MA 15	3
TI 16	
KE 17	
TO 18	
PE 19	
LA 20	
SU 21	
MA 22	4
TI 23	
KE 24	
TO 25	
PE 26	
LA 27	
SU 28	
MA 29	5
TI 30	
KE 31	

2024

HELMIKUU

TO	1	
PE	2	
LA	3	
SU	4	
MA	5	6
TI	6	
KE	7	
TO	8	
PE	9	
LA	10	
SU	11	
MA	12	7
TI	13	
KE	14	Ystävänäpäivä
TO	15	
PE	16	
LA	17	
SU	18	
MA	19	8
TI	20	
KE	21	
TO	22	
PE	23	
LA	24	
SU	25	
MA	26	9
TI	27	
KE	28	
TO	29	

MAALISKUU

PE	1	
LA	2	
SU	3	
MA	4	10
TI	5	
KE	6	
TO	7	
PE	8	
LA	9	
SU	10	
MA	11	11
TI	12	
KE	13	
TO	14	
PE	15	
LA	16	
SU	17	
MA	18	12
TI	19	
KE	20	
TO	21	
PE	22	
LA	23	
SU	24	
MA	25	13
TI	26	
KE	27	
TO	28	
PE	29	Pitkäperjantai
LA	30	
SU	31	Pääsiäispäivä

HUHTIKUU

MA	1	2. pääsiäispäivä	14
TI	2		
KE	3		
TO	4		
PE	5		
LA	6		
SU	7		
MA	8		15
TI	9		
KE	10		
TO	11		
PE	12		
LA	13		
SU	14		
MA	15		16
TI	16		
KE	17		
TO	18		
PE	19		
LA	20		
SU	21		
MA	22		17
TI	23		
KE	24		
TO	25		
PE	26		
LA	27		
SU	28		
MA	29		18
TI	30		

TOUKOKUU

KE 1	Vappu
TO 2	
PE 3	
LA 4	
SU 5	
MA 6	19
TI 7	
KE 8	
TO 9	Helatorstai
PE 10	
LA 11	
SU 12	Äitienpäivä
MA 13	20
TI 14	
KE 15	
TO 16	
PE 17	
LA 18	
SU 19	Helluntaipäivä
MA 20	21
TI 21	
KE 22	
TO 23	
PE 24	
LA 25	
SU 26	
MA 27	22
TI 28	
KE 29	
TO 30	
PE 31	

KESÄKUU

LA 1	
SU 2	
MA 3	23
TI 4	
KE 5	
TO 6	
PE 7	
LA 8	
SU 9	
MA 10	24
TI 11	
KE 12	
TO 13	
PE 14	
LA 15	
SU 16	
MA 17	25
TI 18	
KE 19	
TO 20	
PE 21	Juhannusaatto
LA 22	Juhannuspäivä
SU 23	
MA 24	26
TI 25	
KE 26	
TO 27	
PE 28	
LA 29	
SU 30	

HEINÄKUU

MA 1	27
TI 2	
KE 3	
TO 4	
PE 5	
LA 6	
SU 7	
MA 8	28
TI 9	
KE 10	
TO 11	
PE 12	
LA 13	
SU 14	
MA 15	29
TI 16	
KE 17	
TO 18	
PE 19	
LA 20	
SU 21	
MA 22	30
TI 23	
KE 24	
TO 25	
PE 26	
LA 27	
SU 28	
MA 29	31
TI 30	
KE 31	

8

ELOKUU

NAUTI

MAANANTAI

VKO 31



TIISTAI

1

KESKIVIIKKO

2

MUISTA

VKO 32

7

8

9

TESTAA

VKO 33

14

15

16

VÄLTÄ

VKO 34

21

22

23

€€€

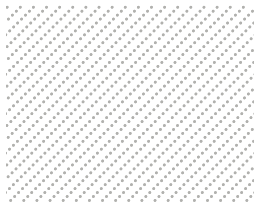
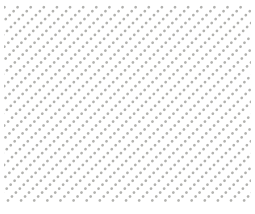
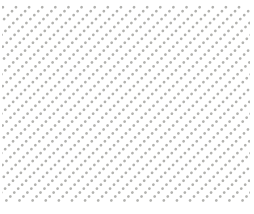
VKO 35

28

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				

TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

9

SYYSKUU

NAUTI

MUISTA

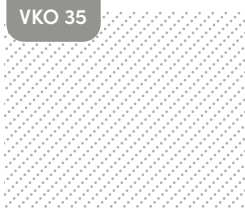
TESTAA

VÄLTÄ

€€€

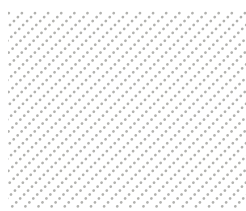
MAANANTAI

VKO 35



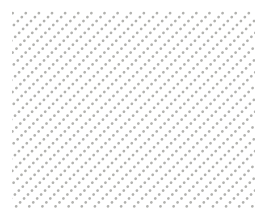
4

TIISTAI



5

KESKIVIIKKO



6

VKO 36

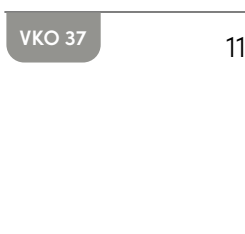


11

12

13

VKO 37

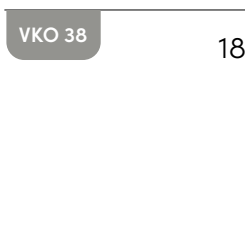


18

19

20

VKO 38



25

26

27

VKO 39



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					

Lukuvuosikalenteri monipuolisempaan ja hauskempaan arjen suunnitteluun! Sita Salmisen suunnittelemassa kalenterissa on vuosi-, kuukausi- ja viikkonäkymien lisäksi runsaasti tilaa muistiinpanoille sekä erilaisia täytettäviä taulukoita, joita jokaisen on helppo muokata kalenterin mukana tulevien tarrojen avulla omiin tarpeisiinsa sopiviksi. Kalenteri kattaa lukuvuoden 2023–2024.

6430060036048



6 430060 036048

*KOSMOS