

2024

SITA SALMINEN

KALENTERI
2024

*KOSMOS

© Sita Salminen ja Kosmos 2024

Graafinen suunnittelu: Sanna-Reeta Meilahti

***KOSMOS**

Painettu EU:ssa.

Kehoon on saapunut uusi tunne. Se asettuu lämpönä sormenpäihin ja kipinöi hiljaa rintakehässä. Toiveikas uteliaisuus: tunne siitä, että jotain hyvää on tulossa. En osaa sanoa miksi, mutta minusta tuntuu, että 2024 tulee olemaan meidän vuotemme. Ihanaa, että olet päättänyt lähteä suunnittelemaan sitä juuri tämän kalenterin sivuille.

Olen ollut intohimoinen plannereiden vertailija ja tarrojen liimailija yli 10 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 vinkki-videoita. 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. Mielialojen trackaaminen taas onnistuu värittämällä päivät eri fiiliksiä kuvastavilla väreillä. Lisää tracker-pohjia löydät kalenterin lopusta!

Kuukausinäkyvään 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

Viikkonäkyvään 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, yöunien 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, joita 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 (samaa tapaan kuin kuukausinäkömään 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-vidoot.

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 % riittä -tarraa. Tätä kalenteria ei tarvitse suorittaa.

Ihanaa vuotta 2024!

Rakkaudella

Sita



2024

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		

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	Ystävänpäivä	
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		

2024

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	

ELOKUU

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

SYYSKUU

SU 1	
MA 2	36
TI 3	
KE 4	
TO 5	
PE 6	
LA 7	
SU 8	
MA 9	37
TI 10	
KE 11	
TO 12	
PE 13	
LA 14	
SU 15	
MA 16	38
TI 17	
KE 18	
TO 19	
PE 20	
LA 21	
SU 22	
MA 23	39
TI 24	
KE 25	
TO 26	
PE 27	
LA 28	
SU 29	
MA 30	40

LOKAKUU

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

MARRASKUU

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

JOULUKUU

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

1

TAMMIKUU

NAUTI

MAANANTAI

VKO 1

1

Uudenvuodenpäivä

TIISTAI

2

KESKIVIIKKO

3

MUISTA

VKO 2

8

9

10

TESTAA

VKO 3

15

16

17

VÄLTÄ

VKO 4

22

23

24

€€€


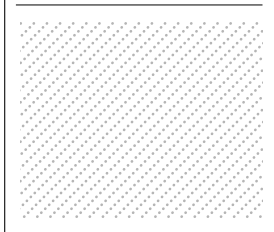


VKO 5

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				

TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
4	5	Loppiainen 6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28
			
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			

TAMMIKUU VIIKKO 1

4 TORSTAI

♥

.....

!

.....

5 PERJANTAI

♥

.....

!

.....

6 LAUANTAI
LOPPIAINEN

♥

.....

!

.....

7 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

TAMMIKUU VIIKKO 3

18 TORSTAI

♥

.....

!

.....

19 PERJANTAI

♥

.....

!

.....

20 LAUANTAI

♥

.....

!

.....

21 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

TAMMIKUU VIIKKO 4

25 TORSTAI

♥

.....

!

.....

26 PERJANTAI

♥

.....

!

.....

27 LAUANTAI

♥

.....

!

.....

28 SUNNUNTAI

♥

.....

!

.....

2

HELMIKUU

NAUTI

MUISTA

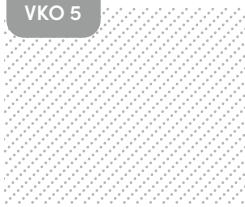
TESTAA

VÄLTÄ

€€€

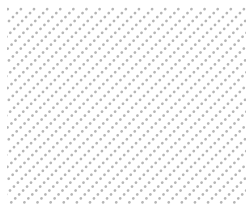
MAANANTAI

VKO 5



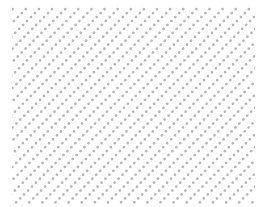
5

TIISTAI



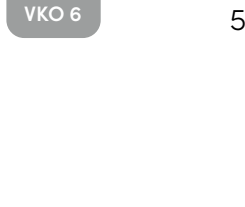
6

KESKIVIIKKO



7

VKO 6



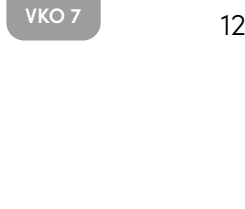
12

13

Ystävänäpäivä

14

VKO 7

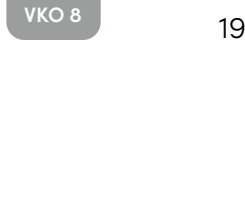


19

20

21

VKO 8

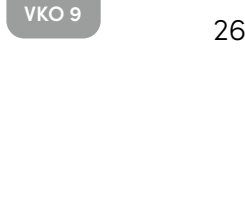


26

27

28

VKO 9



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						

Vuosikalenteri 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 vuoden 2024.

6430060036055



6 430060 036055

*KOSMOS