

Oktober 2022

Voor alle quotes, vragen, blog- en live ideeën ga je naar de tabbladen onderin de sheet.
Voor de feestdagen, inhaakdagen en uitleg ga je naar <https://trisha.nl/feestdagen/>.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Week 39						1 oktober QUOTE Klik hier om naar de lijst met quotes te gaan WEEKEND VD WETENSCHAP WEEKEND VD KLANT VEGETARISME DAG SAKE DAG OUDERENDAG MUZIEKDAG DAG VD KOFFIE	2 oktober PERSOONLIJK Deel iets over iemand die jou inspireert OPEN BEDRIJVEN DAG Open de (virtuele) deuren van je bedrijf
Week 40	3 oktober PROMO Fotografeer een stukje van je scherm met een sneak peek in wat je aan het maken bent LEIDENS ONTZET ARCHITECTUUR DAG	4 oktober PERSOONLIJK Deel een foto van je huisdier DIERENDAG SINT FRANCISCUS	5 oktober EXPERT STATUS Plaats een "Wist je dat" afbeelding of beantwoord een vraag DAG VD LERAAR Zet leerkrachten vandaag in het zonnetje	6 oktober STEL EEN VRAAG Klik hier om naar de lijst met vragen te gaan LIVE Tips om je werk / privé in balans te houden	7 oktober QUOTE Klik hier om naar de lijst met quotes te gaan	8 oktober PROMO Promoot een ander socialmedia kanaal waarop je actief bent DAG VD TREKVOGEL #WorldMigratoryBirdDay	9 oktober PROMO Deel een review van een tevreden klant
Week 41	10 oktober EXPERT STATUS Wat ik gebruik om productief te blijven en prioriteit te geven BLOG 3 Mensen die je zou moeten volgen + waarom ze jou inspireren	11 oktober PROMO Deel een recente of populaire blog COMING OUT DAY #ComingOut	12 oktober STEL EEN VRAAG Klik hier om naar de lijst met vragen te gaan REUMA DAG #WorldArthritisDay	13 oktober QUOTE Klik hier om naar de lijst met quotes te gaan LIVE 5 Quotes die je motiveren + mijn idee hierbij	14 oktober PROMO Geef een kijkje achter de schermen van iets waar je mee bezig bent GROENTE & FRUIT DAG Maak een foto van je dagelijkse portie vitamines	15 oktober PERSOONLIJK Deel een foto van je diner / avond DAG VH HANDENWASSEN #handwashing	16 oktober FUN Deel een Netflix kijktip VOEDSEL DAG Organiseer een inzamelingsactie voor je lokale voedselbank
Week 42	17 oktober FUN Deel een leuke of virale foto	18 oktober EXPERT STATUS Plaats een "Wist je dat" afbeelding of beantwoord een vraag	19 oktober QUOTE Klik hier om naar de lijst met quotes te gaan LIVE Dit webinar geef ik binnenkort	20 oktober FAVORIETEN Deel een foto van je favoriete (warme) drankje DAG TEGEN KANKER #KomOpTegenKanker	21 oktober EXPERT STATUS Deel een korte how-to instructie of video DAG VD NACHO DAG VD JEUGDBEWEGING	22 oktober EXPERT STATUS Als ik een nieuwe training zou maken, wat zou je dan van mij willen leren? STOTTERDAG #StotterDag	23 oktober FAVORIETEN Vertel over je favoriete restaurant of keuken
Week 43	24 oktober PERSOONLIJK Deel een afbeelding van vandaag POLIO DAG #WorldPolioDay	25 oktober QUOTE Klik hier om naar de lijst met quotes te gaan DAG VD VLAAI ZONSVERDUISTERING PASTA DAG	26 oktober STEL EEN VRAAG Klik hier om naar de lijst met vragen te gaan LIVE Hoe je over je angst heen komt en gewoon gaat "doen".	27 oktober EXPERT STATUS Plaats een "Wist je dat" afbeelding of beantwoord een vraag ERGOTHERAPIE DAG World Occupational Therapy Day	28 oktober EXPERT STATUS Deel de drie meest gestelde vragen in je bedrijf DAG VD ANIMATIE Deel een link naar een animatiefilmpje of maak er zelf een	29 oktober PERSOONLIJK Deel iets van je bucketlist NACHT VD NACHT PSORIASIS DAG INTERNET DAY BEROERTEDAG	30 oktober PERSOONLIJK Deel een foto van je ontbijt WINTERTIJD Vannacht de klok een uur achteruit #Wintertijd
Week 44	31 oktober PERSOONLIJK Deel iets over jouw onzekerheden of uitdagingen HALLOWEEN SPAARDAG						