

## DE WEEK ZONDER van **D**IGIMINDEREN (18 tot 25 april 2019)

Het startsein van 'DE WEEK ZONDER' is op donderdag 18 april 00:00 uur en loopt tot 25 april 00:00 uur.

---

Ik, .....(naam) Doe mee met het project Digiminderen. Vanaf 18 april 2019 tot 25 april 2019 gebruik ik geen .....

( internet en mobiel / internet / mobiel / mobiel internet / Social media / Whatsapp / Facebook / Instagram / Twitter / Anders ....)

Mijn huidige gebruik omschrijf ik als ( hoeveel gebruik jij nu)

.....

Ik hoop dat deze week mij ... brengt (denk aan: rust / tijd / inzicht / etc.)

.....

Reflecties: (hier kun je de bijzonderheden opschrijven met betrekking tot DE WEEK ZONDER)

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6

Dag 7

**Vragen na DE WEEK ZONDER:**

Deze week heeft mij het volgende opgeleverd

.....

.....

Deze week heeft mij het volgende gekost

.....

.....

Ik neem het volgende mee van DE WEEK ZONDER

.....

.....

- Ik ben geïnteresseerd in het boek "366 dagen Digiminderen".
- Ik ben geïnteresseerd in een workshop Digiminderen.
- Ik ben geïnteresseerd in de ansichtkaarten van Digiminderen.
- Ik ben geïnteresseerd in een bedrijfsworkshop / lezing van Digiminderen.

*(1 of meer vinkjes aangevuld, vul dan hieronder uw naam, adres, postcode en woonplaats in)*

.....

Hoe heb jij De Week Zonder ervaren? Wij zijn erg benieuwd naar jouw ervaringen. Stuur ons jouw logboek toe via [info@digiminderen.nl](mailto:info@digiminderen.nl).