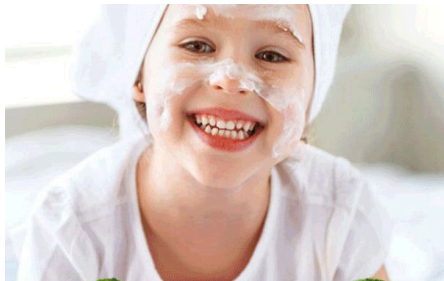


# De Volkstuin

28 februari t/m 04 maart



## De Ontstress Express

Chill, relax en leun maar eens goed achterover; stap aan boord van de Ontstress Express en gooi alle drukte deze week eventjes overboord!

De trein vertrekt en maakt een ontspannende reis vol met activiteiten waar je vast en zeker nieuwe energie van krijgt! Opgeladen arriveer je op het eindstation, klaar om er weer tegenaan te gaan.

Kom helemaal bij tijdens het maken van een **Mini 'Zen' tuin**, plof neer voor een heerlijke **Movie middag**, ontstress met het maken van **Stressballen**. Leer hoe je kunt **Boomknuffelen** en Meester Tommy geeft een super leuke sportdag op donderdag

Wij wensen jullie een week toe vol rustgevende activiteiten die je batterij weer helemaal opladen!

We gaan express ontstressen in de Ontstress Express!

Zonnegroet van het BSO-team

### Maandag 28 februari

Dromenvangers

**7.30-9.30**

Gebruik je fantasie om je eigen dromenvanger te maken! Waar zou jij hem op willen hangen?

Boomknuffelen

**10.30-11.30**

Wat gaan we doen? Doe een blinddoek om en raad maar eens welke boom jij hebt geknuffeld!

Rainbow wraps

**12.00-13.00**

Heb jij wel eens wraps gegeten? Je hebt deze kleurrijke wraps vast nog nooit eerder gezien. Ook zo benieuwd hoe ze zullen smaken?

Natuurlijke oliën maken

**14.00-16.00**

We gaan aan de slag om zelf de heerlijkste oliën maken. Er zijn namelijk verschillende manieren om dit op een natuurlijke manier te maken.

Smakelijke gezichtsmaskers

**14.00-16.00**

Wij gaan aan de slag met de heerlijkste gezichtsmaskers! Wat dacht je van een masker van avocado met honing of cacao poeder met zeezout?

### Dinsdag 1 maart



koken



creatief



muziek



bewegen



expressie



natuur



techniek



uitstapje

# De Volkstuin

28 februari t/m 04 maart



## Zentangle jungle

**7.30-9.30**

Een Zentangle is een tekening die bestaat uit herhaalde patronen (rondjes of bijvoorbeeld strakke lijnen). Die kleur je vervolgens in: heerlijk ontspannend en leuk om te maken!

## Verborgen wezens in de natuur

**10.30-12.00**

Ga als een echte natuurdetective op zoek naar verborgen gezichten in bomen en wolken. Welke zet jij op de foto?

## Groentesoep

**12.00-13.00**

Helemaal zelf maken we deze soep. Zonder pakjes en zakjes! En geheel vegetarisch lekker met stokbrood.

## Mini 'Zen' tuin

**13.00-15.00**

Wil jij ook heerlijk 'zen' worden? En houd je van de natuur? Dan is deze activiteit echt iets voor jou! We maken met de groep een mini tuin!

## Movie middag

**15.00-17.00**

Wat is er nu fijner dan even niets te hoeven doen..? We gaan in de chill-stand en kijken samen naar een leuke film. Neem je je bioscoopkaartje ook mee?!

## Woensdag 2 maart

### Zentangle

**7.30-9.30**

Een Zentangle is een tekening die bestaat uit herhaalde patronen (rondjes of bijvoorbeeld strakke lijnen). Die kleur je vervolgens in: heerlijk ontspannend en leuk om te maken!

### Miniatuur-natuurpaadje

**10.30-12.00**

Kijk goed om je heen en zoek verschillende schatten uit de natuur voor je eigen miniatuur-natuurpaadje!

### pita pizza

**12.00-13.00**

We maken van pita broodjes een heerlijke pizza voor de lunch

### Bruisende Ballen

**14.00-16.00**

Veel producten die we in de winkel kopen bestaan uit een mengsel van verschillende stoffen. Al die stoffen, die we ingrediënten noemen, hebben een functie. Dat zie je als je zelf een bruisbal gaat maken.

## Donderdag 3 maart

Vandaag is er ook een verrassingssport moment neem dus je sportkleding mee en doe lekker mee met meester Tommy

### Maak je eigen Fidget toy

**7.30-9.30**

Ook zo gek van Fidget toys?! Maak dan nu je eigen variant uit deze makkelijke activiteiten. Binnen 10 minuten heb jij je zelfgemaakte Fidget toy, spelen maar!



koken



creatief



muziek



bewegen



expressie



natuur



techniek



uitstapje

# De Volkstuin

28 februari t/m 04 maart



## Blote voetenpad

**10.30-11.30**

Een blotevoetenpad is een wandelroute, die je loopt op je blote voeten. Je loopt over allerlei verschillende ondergronden, zodat je met je blote voeten kunt ervaren hoe zand, water en stenen onder je voeten voelen. Doe je mee?

## Pasta salade

**12.00-13.00**

Vandaag maken we een heerlijke pasta salade

## Verfkunst op muziek

**14.00-16.00**

We dansen erop los en doen dat op een hele kunstzinnige manier. Met wat verf onder onze voeten gaan we lekker kliederen!

## Vrijdag 4 maart

### Stressballen

**7.30-9.30**

Ken je stressballen? Je kunt er in knijpen en het voelt lekker zacht. Als je stress hebt werkt het rustgevend. Doe je mee?

### Smakelijke gezichtsmaskers

**9.00-9.30**

Wij gaan aan de slag met de heerlijkste gezichtsmaskers, gemaakt van.. eten! Wat dacht je van een masker van avocado met honing of cacaopoeder met zeezout?

### Soundscape

**10.30- 12.00**

Als je nu eens niet een tekening maakt van dat wat je ziet maar van dat wat je hoort, dan krijg je een soundscape. Probeer maar eens. Ga je mee?

### Beauty Spa Dag en chill middag

**14.00-16.00**

Wat een luxe gevoel. Een verwenmoment voor onszelf met allemaal fijne ontspannende beautyactiviteiten.

### Broodje gezond

**12.00-13.00**

Vandaag maken we voor de lunch een lekker broodje gezond....wat doe jij er allemaal op?



koken



creatief



muziek



bewegen



expressie



natuur



techniek



uitstapje