

Knuffel- en Troetelberen: 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.

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

We gaan express ontstressen in de Ontstress Express!

Groetjes van de BSO juffen,

Arianne, Brenda, Chanel, Ellen, Heidy, Marieke, Nita, Zara.

Maandag

Lunch: brood



Dromenvangers

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



Mandala tekenen

Het woord Mandala betekent 'magische cirkel'. Het maken van een mandala brengt rust, harmonie en evenwicht. Ervaar het zelf maar! Hier word je zen van.

Dinsdag

Lunch: brood



Verse thee

Drink jij wel eens een kopje thee? En zo ja, welke smaken vind je lekker? Wij gaan zelf thee maken, zonder theezakje. Benieuwd? Doe maar mee!



High tea party

Een Engelse "High Tea" is een uitgebreide theeronde in de middag. Wij geven de lekkerste én leukste tips om jouw high-tea tot een groot succes te maken!



Chillen op de BSO

Spelen op de BSO is leuk, maar het is ook fijn om af en toe even te kunnen chillen. We gaan samen aan de slag om een chillplek te maken waar we altijd kunnen uitrusten.



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken

Knuffel- en Troetelberen: De Ontstress Express



Woensdag

Lunch: tosti



Natuuryoga

Hebben jullie al eens meegedaan met yoga? Dit is je kans! We gaan de natuur in en komen helemaal tot rust. Doen jullie mee?



Bruisballen

Veel producten die we in de winkel kopen bestaan uit een mengsel van verschillende stoffen. Weet jij hoe je een bruisbal maakt? We gaan zelf aan de slag.

Donderdag

Lunch: bolletje knakworst



Blotevoetenpad

Een blotevoetenpad is een wandelroute, die je loopt op je blote voeten. Doe je mee?



Ontspanningsoefeningen

Soms kun je wel wat ontspanning gebruiken. Bijvoorbeeld als het heel druk is in je hoofd, of als er iets spannends is waar je veel aan denkt. Maar ook als je goed in je vel zit is het lekker om soms even rustig aan te doen.

Vrijdag

Lunch: brood



Verborgen wezens in de natuur

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



Smakelijke gezichtsmaskers

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



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken