

ZEN IN DE POLDER



Chill, relax en leun maar eens goed achterover, we gooien alle drukte deze week even overboord!!

Kom helemaal bij tijdens het maken van een **Tangle naamkaart**, ontstress met een **Muzikale Ontspanningsoefening** en ga aan de slag met het maken van een **Fidget spinner**. Leer hoe je een **Eetbaar gezichtmasker** maakt en schenk een lekker kopje thee in tijdens de **High tea party met gezonde maar lekkere hapjes**.

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

De Tangle naamkaart kan de hele week gemaakt worden.

Uiteraard zijn de broodmaaltijden gezond, zonnig en gezellig van smaak en kleur!!

Zonnegroet van het BSO-team, Poldersprong

P.S. er bestaat de mogelijkheid dat er programma delen wisselen van dag en tijd, we zijn hopelijk Zen genoeg om dat op te vangen. Natuurlijk zorgen we voor een gezellig programma.

Maandag 16 februari



Tangle art

Een Zentangle is een abstracte tekening die bestaat uit herhaalde patronen. Heerlijk ontspannend en leuk om te maken!

Hoe leuk je eigen naam Tangle tekenen! Dit kan de hele week en als je heel enthousiast bent zijn er ook leuke kaarten.



Dromenvangers

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

Heerlijk slapen en je mooie, blije en misschien wel verdrietige dromen laten vangen door een echte dromenvanger.

4-7



Tortizza

Wat kun je toch heerlijk zen worden van iets lekkers in je buik. Vandaag bakken de Mussen heerlijke pizza's voor de lunch!

7+



Zwemmen (Grutto's) in de tweesprong

10.00-14.00

We gaan met de Caddy's van Kindkracht naar de Tweesprong.

Neem je zwemspullen mee!



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken

ZEN IN DE POLDER

Dinsdag 17 februari



Tangle art

Een Zentangle is een abstracte tekening die bestaat uit herhaalde patronen. Heerlijk ontspannend en leuk om te maken!

Hoe leuk je eigen naam Tangle tekenen! Dit kan de hele week en als je heel enthousiast bent zijn er ook leuke kaarten.



Muzikale ontspanningsoefeningen.

Zullen we eens proberen om rustig te worden en te luisteren naar je eigen ademhaling? Of door bepaalde bewegingen ontspanning te ervaren?

Neem een groot badlaken of een fleecedek mee om op de liggen.



Warm vuurtje met marshmallows

Waar word je nou meer zen van dan naar een warm vuurtje kijken en je warmen.

Bij droog weer gaan we dit doen.

Woensdag 18 februari



Tangle art

Een Zentangle is een abstracte tekening die bestaat uit herhaalde patronen. Heerlijk ontspannend en leuk om te maken!

Hoe leuk je eigen naam tangle tekenen! Dit kan de hele week en als je heel enthousiast bent zijn er ook leuke kaarten.



Stress ballen maken

Met een ballon, of zakje, en materiaal aan de gang om je stress kwijt te raken.



Coole brillen

Zie jij het na een paar dagen zonnig in of zie je het niet zo goed? Met deze bril word je zeker weer vrolijk!



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken

ZEN IN DE POLDER

Donderdag 19 februari



Tangle art

Een Zentangle is een abstracte tekening die bestaat uit herhaalde patronen. Heerlijk ontspannend en leuk om te maken!

Hoe leuk je eigen naam Tangle tekenen! Dit kan de hele week en als je heel enthousiast bent zijn er ook leuke kaarten.



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.

Neem een groot badlaken of fleece kleed 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!

Natuurlijk horen er ook lekkere hapjes bij, laten we die samen gaan maken. Daar zijn we wel een ochtendje rustig mee bezig.

Vrijdag 20 februari



Tangle art

Een Zentangle is een abstracte tekening die bestaat uit herhaalde patronen. Heerlijk ontspannend en leuk om te maken!

Hoe leuk je eigen naam Tangle tekenen! Dit kan de hele week en als je heel enthousiast bent zijn er ook leuke kaarten.



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!



Fidget spinner

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



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken