

## De Ontstress Express Bouw 3/4

# SPEUR TOCHT



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 dromenvanger, ontstress met het maken van vogelvoederkettingen en ga aan de slag met verkwikkende natuuryoga. we gaan een dagje terug in de tijd met oud hollandse spellen en we schenken een lekker kopje thee in tijdens de high tea party.

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

We gaan express ontstressen in de Ontstress Express!

Zonnegroet van het BSO-team

Marit, Micheline, Nadieh, Sanne, Luc en Thomas!

### Maandag 16 februari



#### onderwater speurtocht

We beginnen de week met een spannende speurtocht om al onze energie kwijt te raken. Ben jij de eerste die alle vragen weet en als eerste zijn zoekkaart vol heeft?



#### Vogelvoederketting maken

Heb je vogels in de tuin en wil je deze graag daar houden? Dan kun je de vogels voeren met voer uit de winkel, maar je kunt ook zelf een voederslinger maken, dat is nog veel leuker!

### Dinsdag 17 februari



#### Oud-Hollandse Spelen

Koekhappen, spijkerpoepen.. we gaan het allemaal doen tijdens deze oude spelen. Deze spelen worden al heel lang gespeeld, en het blijft leuk! Doe je ook mee?

### Woensdag 18 februari



#### High tea party

**9.30u beginnen we, wees optijd!**

Een Engelse "High Tea" is een uitgebreide theeronde in de middag. Wij gaan samen een heerlijke high tea voorbereiden en onze eigen hapjes maken. We gaan zelf naar de winkel en zorgen dat er met de lunch een heerlijke high tea klaar staat.



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken

# De Ontstress Express

## Bouw 3/4

### Donderdag 19 februari

#### Pjamadag!

Om vandaag wat extra te ontspannen mag iedereen in zijn of haar pjama komen! de juffen en meesters doen natuurlijk ook mee.

En bij je pjama hoort natuurlijk ook een knuffel, dan wordt het pas echt gezellig.



#### Dromenvangers

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



#### 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?

### Vrijdag 20 februari



#### Verfkunst op muziek

We dansen erop los en doen dat op een hele kunstzinnige manier. Met wat verf onder onze voeten gaan we lekker kliederen! Welke coole moves laat jij zien?



#### Chillbril maken

Vandaag is alweer de laatste dag van de vakantie en dat betekent dat we nog even extra gaan chillen. Maak jij ook een chillbril?



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken