

De Ontstress Express Bouw 5/8



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 **Bruisbal**, ontstress met het maken van een **Dromenvanger**, ga aan de slag met **Geurstokjes** en schenk een lekker kopje thee in tijdens de **High tea party**.

Groetjes van het BSO-team van Bouw 5/8

Maandag 16 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?



Dromenvangers

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

Dinsdag 17 februari



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!



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.

Woensdag 18 februari



Uitstapje: Zwemmen in de Tweesprong

Vandaag gaan we zwemmen bij de Tweesprong in Roelofarendsveen. Wat voor attractie zal er vandaag in het water liggen? Neem je zwemspullen en handdoek mee.



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

De Ontstress Express Bouw 5/8

Donderdag 19 februari



Geurstokjes maken

Houd jij ook van een heerlijk geurend huis? Vandaag gaan we zelf geurstokjes maken met een door onszelf gemaakte lavendelolie. Dit is een eenvoudige, maar bijzondere manier om je eigen geurverspreider te maken.



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 20 februari



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