

16+!

Woensdag  
25 maart



## VOORGERECHTEN

Schooltijd	9u – 10u
Bib aan zet: iedereen leest - leeswereld	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

## HOOFDGERECHTEN

Warm hart actie: beste buur kaartje	13u – 14u
Sport & beweging: spieren thuis in topconditie houden	14u – 15u
Virtuele wereld: whatsappero	15u – 16u
Spel: denksport	16u – 17u
Huis-elf Dobby: stof opzuigen	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u

## DESSERTS

Cultuuruur: Café Quarantaine

**N**

Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## **SCHOOLTIJD**

Gebruik deze tijd om te werken aan taken die je kreeg van school. Kreeg je geen taken? Herhaal dan zeker de leerstof die je het laatst zag in de les en maak oefeningen opnieuw.

## **BIB AAN ZET**

'Lezen is denken met andermans hoofd', zei Schopenhauer. Maar wat zoeken we in dat andere hoofd? Is het rust, verstrooiing, kennis? Dit is Leeswereld, een interviewreeks van Matthias M.R. Declercq over de rol van lezen, over schoonheid, over taal. Kom te weten welke boeken een indruk maakten op Tom De Cock, Frank Deboosere, Tatyana Beloy en vele anderen.

► Surf naar: [www.iedereenleest.be/reeks/leeswereld](http://www.iedereenleest.be/reeks/leeswereld)

## **WARM HART ACTIE**

Een actie voor jouw directe buurt, waarmee jij het verschil kan maken. Lochristi ontwierp daarom een *beste buur kaartje*. Hiermee kan je jouw hulp aanbieden als buur of vrijwilliger. Je hoeft alleen maar zo'n kaartje met jouw contactgegevens in de brievenbus te steken bij mensen die niet goed te been of ziek zijn. Zij kunnen jou dan opbellen, indien nodig. Druk de kaartjes af, knip ze uit en stop ze bij jouw hulpbehoevende buur in de brievenbus. Ondertussen ben je ook nog eens 5 minuten buiten. Start! Heb je geen printer? Dan kan je enkele exemplaren afhalen aan de hoofdingang van 't Fazantenhof (Bosdreef 5C), buiten staat een doos met geprinte exemplaren die regelmatig wordt aangevuld.

► Surf naar: [lochristi.be/download.ashx?id=19785](http://lochristi.be/download.ashx?id=19785)

## **SPORT & BEWEGING**

Was de 30-day challenge van het menu van gisteren toch niet jouw ding? Geen nood, via onderstaande link schotelen we jou 8 filmpjes voor. Sportkledij aan en er 100% invliegen is de boodschap! Geen uitvluchten trouwens als je geen gewichtjes hebt, een flesje water of een pak bloem kunnen ook dienst doen. Creatief zijn is de boodschap!

► Surf naar: [www.sporza.be/nl/2020/03/20/blijf-sporten-8-video-s-om-je-spiere-nthuis-in-topconditie-te-houden~1584697776210/](http://www.sporza.be/nl/2020/03/20/blijf-sporten-8-video-s-om-je-spiere-nthuis-in-topconditie-te-houden~1584697776210/)

# N

# Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## VIRTUELE WERELD

In tijden van quarantaine missen we sociaal contact. Vrienden en familie uitnodigen voor etentjes of een aperitiefje is nu jammer genoeg geen optie meer. Niet getreurd, er zijn alternatieven. Een voorbeeld daarvan is de WHATSAPPERO. Wat is het concept. Je maakt een groepje aan waarmee je wilt aperitieven. Virtueel dus. En binnen Whatsapp kan je een videoconferentie doen met vier vrienden, of vier gezinnen. Heerlijk om zo toch even bij elkaar te zijn, bij te kletsen en te klinken op het leven.

## SPEL

Altijd druk druk druk, maar nu is er plots tijd. Wat dacht je van nog eens een kruiswoordraadsel in te vullen? Ga op zoek naar de krant of een tijdschrift. Vind je er geen, zoek dan eventjes online. Ook sudoku's zijn zalig om eventjes helemaal tot rust te komen en de wereld buiten te sluiten.

► Surf naar: [www.denksport.be/online-puzzelen/speel-gratis-kruiswoord](http://www.denksport.be/online-puzzelen/speel-gratis-kruiswoord)

## HUIS-ELF DOBBY

Ook voor jullie ouders zorgt dit virus voor een gekke wereld. Tover een glimlach op hun gezicht en neem even de stofzuiger in de hand. Niet enkel om te poseren voor de foto, maar ook om de benedenverdieping te stofzuigen. Leg een leuk muziekje op en smijt je helemaal. Misschien ontdek je een nieuw talent van jezelf?! Plaats je foto nadien op sociale media met de #stofzuigselfie .

► Surf naar: [www.youtube.com/watch?v=qLYCHR-VehQ](http://www.youtube.com/watch?v=qLYCHR-VehQ)

## CULTUUR

De cafés blijven dicht in België, als maatregel tegen het coronavirus. Daarom heeft Studio Brussel het grootste online café van het land geopend – Café Quarantaine. Elke dag van de week krijg je er dus ook een live concert cadeau met vandaag op de planning Mathieu Terryn van Bazart. Het optreden start om 20u.

► Surf naar:

[stubru.be/cafequarantaine/speciaalvoorjouditisdelineupvancafequarantainedezewee](http://stubru.be/cafequarantaine/speciaalvoorjouditisdelineupvancafequarantainedezewee)  
k

**N**  
Veel plezier!