

16+!

Maandag  
30 maart



## VOORGERECHTEN

Schooltijd	8u – 9u
Sport & beweging: neem een bosbad	9u – 10u
Bib aan zet: cartoons laten je lachen!	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

## HOOFDGERECHTEN

Bib aan zet: lees De brief voor de koning	13u – 14u
Schooltijd	14u – 15u
Warm Hart Actie: groepsfoto Coronafree	15u – 16u
Schooltijd	16u – 17u
Huis-elf Dobby: opruimen op kleur	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u
Cultuuruur: kunst kleuren	19u – 20u

## DESSERTS

Luister naar Studio Kafka.

**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.

## SPORT & BEWEGING

Neem een bosbad. Ga te voet of met de fiets naar een naburig bos of bosje en kom tot rust. Wandelen, joggen, nordic walking... mogen dan wel goed voor je zijn, bosbaden is iets anders. Traagheid is hét geheim van bosbaden. Kuier, struin, focus op de natuur en observeer wat je hoort, ziet, ruikt en voelt.

► Surf naar: [www.natuurenbos.be/een-bosbad-zo-doe-je-dat](http://www.natuurenbos.be/een-bosbad-zo-doe-je-dat)

## BIB AAN ZET 1

Cartoons zijn korte stripjes met een grappig/pijnlijk/kritisch verhaaltje erop. We kunnen Kamagurka, Jeroom, Sociaal incapable Michiel, Chrostin, Eva Mouton en NietnuLaura zeker aanraden!

► Surf naar: [www.instagram.com/kama\\_gurka/](https://www.instagram.com/kama_gurka/)

► Surf naar: [www.humo.be/humor/de-cartoons-van-jeroom~qe3d774c/](http://www.humo.be/humor/de-cartoons-van-jeroom~qe3d774c/)

► Surf naar: [www.facebook.com/sociaalincapabelemichielofficieel/](https://www.facebook.com/sociaalincapabelemichielofficieel/)

► Surf naar: [www.instagram.com/chrostin/](https://www.instagram.com/chrostin/)

► Surf naar: [www.instagram.com/eva\\_mouton/](https://www.instagram.com/eva_mouton/)

► Surf naar: [www.instagram.com/nietnulaura/](https://www.instagram.com/nietnulaura/)

## BIB AAN ZET

Las jij al het boek 'Brief voor de koning' van Tonke Dragt? Op Netflix is er een nieuwe reeks van dit boek. Maar misschien is het boek nog spannender dan de reeks? Het boek gaat alleszins verder dan de serie, want er is een vervolg: Het geheim van de koning. Zet het alvast op jouw leeslijstje.

# N

Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## WARM HART ACTIE

Maak een coronafree groepsfoto! Je neemt een foto van jezelf met jouw handen tegen de randen rechts en links van je foto. Verzamel foto's van je vrienden of familie op dezelfde manier en hang ze aan elkaar. Delen maar!



► Surf naar: [bit.ly/2vReBYv](https://bit.ly/2vReBYv)

## HUIS-ELF DOBBY

Ga je kamer opruimen op kleur. Eerst ruim je alle rode dingen op en daarna alle blauwe... Zo krijg je misschien wel een boekenrek op kleur...



## CULTUURUUR

Enkele artiesten maakten in tijden van Corina een volledig gratis print@home kleurboek. Het kan werken als medicijn tegen eventuele verveling in tijden van afzondering en als inspiratiebron voor het hele gezin. Iedere kunstenaar die heeft meegedaan deed dit volledig vrijwilliger. Stuur dus zeker jouw ingekleurde tekening naar: [printathomecolorbook@gmail.com](mailto:printathomecolorbook@gmail.com)

► Surf naar: [printathomecoloringbookbyartistsintimesofcorona.hotglue.me/](https://printathomecoloringbookbyartistsintimesofcorona.hotglue.me/)

# N

# Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## DESSERT

Luister naar Studio Kafka van Gunter Lammoot. Een hilarisch radioshow van Studio Brussel (1995-1999). Ja dat mocht vroeger allemaal.

► Surf naar: [www.youtube.com/channel/UC3UPvfPhn-1jX6xBP5UWX8g](https://www.youtube.com/channel/UC3UPvfPhn-1jX6xBP5UWX8g)



# N

Veel plezier!