

TIENERS!

**Dinsdag
7 april**



VOORGERECHTEN

Uitslapen	8u – 9u
Schooltijd	9u – 10u
Virtuele wereld: kan jij de Code van Coppens kraken?	10u – 11u
Sport & beweging: kamp Waes week 3	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

HOOFDGERECHTEN

Schooltijd	13u - 14u
Warm hart actie: een wenskaart in braille	14u - 15u
Koken: bananenbrood met chocolade	15u - 16u
Sport & beweging: work-out	16u - 17u
Spel: genieten van complimentjes	17u - 18u
Avondeten	18u - 19u

DESSERTS

Binge watching: Cordon



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.

VIRTUELE WERELD

Ga in een race tegen de klok op zoek in een virtuele kamer naar de juiste aanwijzingen. Wie kan de Code van Coppens kraken?

► Surf naar: vtm.be/code-van-coppens/game/

SPORT & BEWEGING

We gaan terug wat aan je conditie werken. Hield je het tot hier toe al vol? Dan is het tijd voor week 3!

► Surf naar: www.een.be/kamp-waes/trainingsschema-week-3



WARM HART ACTIE

De Sociale Kaart is een online toepassing die een overzicht biedt van de diensten, organisaties en voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector. Zoek een voorziening op waar bewoners verblijven met een visuele beperking. In deze tijden wordt ook bij hen geen bezoek meer toegelaten. Schrijf een brief, stuur een gedicht, vertel wat jij tijdens deze dagen doet zodat ook zij kunnen genieten van sociaal contact. De brief of wenskaart wordt omgezet in braille en gratis verstuurd naar het opgegeven adres. Wedden dat je mensen hun gezicht een glimlach tovert?

► Surf naar: www.desocialekaart.be/

► Surf naar: www.braillepost.be/nl/?Braillepost:Versturen

KOKEN

Wat dacht je ervan om oma, opa, mama of papa eens extra in de watten te leggen met een overheerlijk stuk bananenbrood? Volg het recept en bakken maar! Vergeet je zeker niet bij oma of opa een stukje voor de deur te zetten?

► Surf naar: njam.tv/recepten/bananenbrood-met-chocolade



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPORT & BEWEGING

Via onderstaande link een heerlijke work-out om je tijdens het thuis blijven fit te houden. Als je dat minder ziet zitten kan je voor de tweede work-out kiezen: een work-out van 7 minuten. Die durf je wel aan toch?

► Surf naar: www.youtube.com/watch?v=wYLh7i474S8

► Surf naar: www.youtube.com/watch?v=nF0uWCiKs30

SPEL

Tijd voor wat sociaal contact met je vrienden. Bel ze even op en neem beiden pen en papier. Schrijf elkaars voornaam voluit en probeer voor iedere letter een compliment te verzinnen dat bij die persoon past. En nu beiden even genieten van alle positieve woorden die je te horen krijgt!

BINGE WATCHING: CORDON

Wist je dat er een serie bestaat waarin er ook een virus uitbraak? Een beetje zoals de dag van vandaag, al is het te hopen dat het bij ons nooit zo erg wordt. Bekijk enkele afleveringen en geniet van een avond ontspanning.

► Surf naar: vtm.be/vtmgo/cordon~pa6ac78bc-6067-43bb-a742-9fa36231a56e



Veel plezier!