

16+!

Dinsdag
7 april



VOORGERECHTEN

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

HOOFDGERECHTEN

| | |
|---|-----------|
| Warm hart actie: een wenskaart in braille | 13u – 14u |
| Schooltijd | 14u – 15u |
| Koken: bananenbrood met chocolade | 15u – 16u |
| Schooltijd | 16u – 17u |
| Sport & beweging: work-out | 17u – 18u |
| Avondeten | 18u – 19u |
| Spel: genieten van complimentjes | 19u – 20u |

DESSERTS

Binge watching: Cordon



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



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



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: KAN JIJ DE CODE VAN COPPENS KRAKEN?

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/

WARM HART ACTIE: EEN WENSKAART IN BRAILLE

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 op mensen hun gezicht een glimlach tovert?

► Surf naar: www.desocialekaart.be/

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

KOKEN: BANANENBROOD MET CHOCOLADE

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: WORK-OUT

Via onderstaande link een heerlijke work-out om je tijdens het thuis blijven fit te houden. Wie dit echt niet ziet zitten, kan 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: GENIETEN VAN COMPLIMENTJES

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 uitbrak? 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

N

Veel plezier!