

16+!

Woensdag
8 april



VOORGERECHTEN

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Sport & beweging: 30 day Challenge | 8u – 9u |
| Schooltijd | 9u – 10u |
| Virtuele wereld: Wat als ... | 10u – 11u |
| Schooltijd | 11u – 12u |
| Lunchpauze | 12u – 13u |

HOOFDGERECHTEN

| | |
|--|-----------|
| Cultuuruur: elke dag een lied met Kurt Burgelman | 13u – 14u |
| Schooltijd | 14u – 15u |
| Huishulp: pimp het huis | 15u – 16u |
| Schooltijd | 16u – 17u |
| Creatief: eigen muziekinstrument maken | 17u – 18u |
| Avondeten | 18u – 19u |
| Bib aan zet: podcast over geschiedenis en kunst | 19u – 20u |

DESSERTS

Kaarten



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPORT & BEWEGING

Doe de 30-day challenge: Wil jij een beetje uitdaging de komende weken en heb je schrik dat je conditie verloren gaat omdat je vooral thuis moet blijven? Ga op zoek naar een 30 day challenge die jou haalbaar lijkt en waaraan je wil werken, of stel er zelf een op. Hang deze op in je kamer zodat je er elke dag aan herinnerd wordt. Hang er een beloning aan vast als het jou lukt!

► Surf naar: www.30daychallenges.nl/challenges/

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

Heel wat mensen leven met een beperking zoals Wielemie en hebben niet de mogelijkheid om alles te doen zoals jij doet. Vandaag kruip jij in de huid van deze mensen door jezelf een beperking op te leggen: doe een blinddoek aan, bind je benen samen, bind je arm op je rug, zet je in een rolstoel... Doe wat je normaal gezien doet maar met deze beperking, lastig he? Of probeer net zoals Wielemie enkele sporten uit: voetbal, basket, fietsen...

CULTUURUUR

Kurt Burgelman schrijft iedere dag een nieuwe song vanuit zijn kot, luister je mee?

► Surf naar: www.facebook.com/kurt.burgelman.5

HUISHULP

Denk je al lang dat je die foto's toch wel echt eens moet ophangen? Wil je graag die living of je kamer eens herorganiseren maar geen tijd voor? Dit is het moment! Herorganiseer zoveel je wil om je huis er helemaal nieuw te doen uitzien! Tip: meet alle meubels en knip ze uit op papier en herorganiseer eerst zo, dan ben je zeker of je gewenste herorganisatie mogelijk is.

N

Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



BIB AAN ZET

We moeten onze portie museum een tijdje missen. Dat zal ons niet beletten om de geschiedenis in te duiken of ons onder te dompelen in kunst. Grijp een hoofdtelefoon, want deze Nederlandstalige podcasts brengen de fascinerendste verhalen naar je huiskamer.

► Surf naar: www.uitinvlaanderen.be/tip/de-8-beste-podcasts-over-geschiedenis-en-kunst

CREA

Vandaag leren we hoe je een muziekinstrument kan maken van een wortel op basis van onderstaand filmpje. Heb je zelf inspiratie voor een ander fruit of groente of zin om zelf uit te proberen? Neem een stuk fruit of groente en ga aan de slag. Lukt het jou om een bekend melodietje te spelen? Ga ervoor en richt je eigen band op!

► Surf naar: www.youtube.com/watch?v=Xd1vThKaZDM

DESSERT

Hoog tijd om eens echt te leren kaarten, dan hebben we het niet over hoger/lager of zenuwen, maar de echte kaartspelen zoals de grootouders vroeger speelden. Leer wiezen, hartenjagen, manillen, ...

► Surf naar: manillen.online/app/nl/rules

► Surf naar: www.speltips.eu/hartenjagen

► Surf naar: users.skynet.be/jeugdraad.zele/het_wiezen.htm



N

Veel plezier!