

16+!

Vrijdag  
3 april



## VOORGERECHTEN

Schooltijd	9u – 10u
Start gezond met pizza!	10u – 11u
Schooltijd	11u – 12u
Lunchpauze	12u – 13u

## HOOFDGERECHTEN

Schooltijd	13u – 14u
Sport en beweging: maak je eigen ping-pongtafel	14u – 15u
Schooltijd	15u – 16u
Bib aan zet: de boekenclub	16u – 17u
Warm hart actie: chef-kok	17u – 18u
Avondeten	18u – 19u
Virtuele wereld: de WHATSAPPERO	19u – 20u

## DESSERTS

Lekker NIKS doen!

**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.

## GEZONDE START

Start je dag gezond... met pizza!

Geen pizza van Dr. Oetker, maar een overheerlijke en supergezonde versie van allerhande. Heb je één van de ingrediënten niet in huis? Kijk even rond voor een alternatief (kokosolie kan vervangen worden door boter, maar dan zal het iets minder gezond worden; kwark kan je ook vervangen door gewone yoghurt)

► Surf naar: [youtube.com/watch?v=qqazJHJLY3I&feature=share](https://youtube.com/watch?v=qqazJHJLY3I&feature=share)

## SPORT EN BEWEGING

Maak je eigen ping-pongtafel!

Zoek ergens een plat vlak (keukentafel, tuintafel, buffetkast, terras,...), maak daarop een netje (boeken, potjes, toiletpapier,...) en creëer palletjes (boeken, plasticen bordjes, snijplankjes,...). 3,2,1, go!

## BIB AAN ZET

Zoek enkele vrienden uit voor dit knettergekke boekenclubje.

Stap 1: Kies elk een boek (je hoeft elkaar niet te laten weten welk).

Stap 2: Zorg dat je elk een ander deel van het boek leest (iemand het begin, iemand het midden, iemand het einde).

Stap 3: Lees op 50 minuten zo veel mogelijk van je boek en maak er een korte samenvatting van.

Stap 4: Organiseer een groepsessie op skype/facetime.

Stap 5: Laat de namen van je hoofdpersonages weg, maar vertel wat jij gelezen hebt (begin met de persoon die het begin gelezen heeft, vervolgens het midden en dan het slot). Dat wordt vast lachen met deze verrassende wendingen in jullie eigen verhaal!

# N

Veel plezier!

# EXTRA UITLEG!



## WARM HART ACTIE

Ontpop je tot een ware chef-kok! Start je weekend door je huisgenoten eens te trakteren op een waar feestmaal... Of iets wat jij kan klaarmaken... Weet je niet goed wat je kan maken met de dingen die je in huis hebt?

► Surf naar: [ah.nl/allerhande](http://ah.nl/allerhande)

Typ daar de ingrediënten in die je in huis hebt of waar je veel zin in hebt en kijk welke gerechtjes je daar mee kan maken!

Tip: je kan meer dan één ingrediënt intypen, soms kan je met 2 heel aparte dingen toch superlekkere combinaties maken die je zelf niet direct bij elkaar zou puzzelen.

## 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.

## DESSERT

Het is weekend! Deze avond mag jij kiezen wat je wil doen. Ga je voor een netflixparty of een digitale fuif?

► Surf naar: [www.netflixparty.com](http://www.netflixparty.com)

# N

Veel plezier!