

16+!

Dinsdag
7 april



VOORGERECHTEN

Sport & beweging: Start to run	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



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



SPORT & BEWEGING: START TO RUN

Daag jezelf en vrienden uit om tijdens deze periode aan je conditie te werken. Al nagedacht om terug te gaan lopen? Het is belangrijk om je lichaam te laten wennen, ook al heb je zelf het gevoel dat je meer aankan. Zo ben je ook sneller gemotiveerd om toch sportkledij aan te trekken en van start te gaan. Wie van je vrienden kan het volhouden tot na de maatregelen? Gaan jullie voor 5, 10 of 20 kilometer?

► Surf naar: <https://www.start-to-run.be/loopschemas/>

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: <https://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: <https://www.desocialekaart.be/>

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



Veel plezier!

EXTRA UITLEG!



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: <https://njam.tv/recepten/bananenbrood-met-chocolade>

SPORT & BEWEGING: WORK-OUT

Via onderstaande link een heerlijke work-out om je tijdens het binnen blijven fit te houden. Wie het 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: <https://www.youtube.com/watch?v=wYLh7i474S8>

► Surf naar <https://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: DE CODE VAN COPPENS

Heb je nog niet genoeg gekregen van de Code van Coppens? Herbekijk de afleveringen en geniet van een avond ontspanning.

► Surf naar: <https://vtm.be/vtmgo/code-van-coppens~p5d5e5976-6ca0-43a5-be96-1467ea25cfff>



Veel plezier!