

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: 30 day Challenge

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 worden. Hang er een beloning aan vast als het jou lukt!

► Surf naar: <https://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: wat als je beroemd zou zijn als Wielemie

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: elke dag een lied met Kurt Burgelman

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

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

HUISHULP: pimp het huis

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: podcast

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 <https://www.uitinvlaanderen.be/tip/de-8-beste-podcasts-over-geschiedenis-en-kunst>

CREATIEF: eigen muziekinstrument maken

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 <https://www.youtube.com/watch?v=Xd1vThKaZDM>

KAARTEN

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: <https://manillen.online/app/nl/rules>

► Surf naar: <https://www.speltips.eu/hartenjagen>

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

N

Veel plezier!