



Hallo lieve Vossen en Hagedissen.

Na een paar weken van festivals hebben wij een zen moment nodig dus doe comfortabele kleding aan en treed binnen in de Zen Lounge; even helemaal niets, waar we gaan genieten van ieders favorieten van mandalas en zentagles naar droomvangers en zentuinen. Muziek speelt ook een belangrijke rol tijdens het ontspannen en natuurlijk lekker eten is altijd welkom. Om even een time-out uit de BSO te hebben, gaan wij samen naar de Olmenhorst, waar wij kunnen connecteren met de natuur.

De Zen Lounge is een plek waar we helemaal tot rust kunnen komen, op kunnen laden en overdag mogen dromen. Geniet van de relaxte sfeer; de rest dat komt wel weer een keer...

Namasté

Meryem, Cindy, Suzanne, Hasmik, Merel, Ilse, Jeroen en Laura

Maandag



Water-xylofoon

In water zit een heleboel muziek. We maken een waterinstrument en leren spelen op de klanken van meer of minder water.



Dromenvangers

Gebruik je fantasie om je eigen dromenvanger te maken! Waar zou jij hem op willen hangen?

Vandaag eten wij boterham met lekkere beleg.



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken



Dinsdag



Mini 'Zen' tuin

Wil jij ook heerlijk 'zen' worden? En houd je van de natuur? Dan is deze activiteit echt iets voor jou! We maken een mini tuintje!



Mandala tekenen

Het woord Mandala betekent 'magische cirkel'. Het maken van een mandala brengt rust, harmonie en evenwicht. Ervaar het zelf maar! Hier word je zen van.

Wij eten vanmiddag boterhammen met beleg.

Woensdag



Uitstapje: speurtocht Landgoed de Olmenhorst

We doen bij landgoed de Olmenhorst een natuurspeurtocht! Daarin struinen we door de boomgaarden en leren we meer over de natuur op het landgoed.



Externe aanbieder: Kinderyoga

Yoga lessen van +/- 30 minuten waarin het bewust bewegen en plezier centraal staat.

Speciale lunch: tomatensoep.

Donderdag



Zentangle

Een Zentangle is een abstracte tekening die bestaat uit herhaalde patronen. Heerlijk ontspannend en leuk om te maken!



Bellenblaas spektakel

Bellenblaas; wie kent het niet? Maar wist je ook dat je er héél veel verschillende dingen mee kunt doen? Ontdek het op de BSO!

Vandaag: lekker boterham met beleg.



creatief



expressie



natuur



cultuur



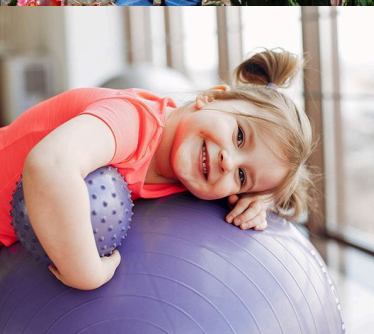
beweging



techniek



koken



Vrijdag



Tekenen op muziek

Onze handen dansen op muziek! Wat hoor je? En wat kun je allemaal tekenen op dit ritme? Gaat het ritme snel of langzaam? Dat gaan we vandaag oefenen.



Smakelijke smeersels

Duik met ons de keuken in om een smakelijk smeersel, of meerdere smeersels, te maken. Waar kies jij voor? Eiersalade, hummus of Heksenkaas?

Lunch: Onze heerlijke eiersalade op de boterham.



creatief



expressie



natuur



cultuur



beweging



techniek



koken