



De Ontstress Express

23 februari t/m 27 februari

BSO De Hoekstee



Chill, relax en leun maar eens goed achterover; stap aan boord van de Ontstress Express en gooi alle drukte deze week eventjes overboord!

De trein vertrekt en maakt een ontspannende reis vol met activiteiten waar je vast en zeker nieuwe energie van krijgt! Opgeladen arriveer je op het eindstation, klaar om er weer tegenaan te gaan.

Kom helemaal bij tijdens het maken van een Landscape, ontstress met het maken van Dromenvangers en ga aan de slag met verkwikkende Natuuryoga. Leer hoe je kunt Boomknuffelen en schenk een lekker kopje thee in tijdens de High Tea Party. Wij wensen jullie een week toe vol rustgevende activiteiten die je batterij weer helemaal opladen!

We gaan express ontstressen in de Ontstress Express!

Zonnegroet van het BSO-team



Maandag

Dromenvangers

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

Dinsdag

High tea party

Een Engelse "High Tea" is een uitgebreide theeronde in de middag. Wij geven de lekkerste én leukste tips om jouw high-tea tot een groot succes te maken!



Chillen op de BSO

Spelen op de BSO is leuk, maar het is ook fijn om af en toe even te kunnen chillen. We gaan samen aan de slag om een chillplek te maken waar we altijd kunnen uitrusten.

Woensdag

Boomknuffelen

Leer alles over boomknuffelen en raad welke boom jij hebt geknuffeld. Omarm de natuur!

Natuuryoga

Hebben jullie al eens meegedaan met yoga? Dit is je kans! We gaan de natuur in en komen helemaal tot rust. Doen jullie mee?



Donderdag

Ontspanningsoefeningen

Soms kun je wel wat ontspanning gebruiken. Bijvoorbeeld als het heel druk is in je hoofd, of als er iets spannends is waar je veel aan denkt. Maar ook als je goed in je vel zit is het lekker om soms even rustig aan te doen.

Soundscape

Als je nu eens niet een tekening maakt van dat wat je ziet maar van dat wat je hoort, dan krijg je een soundscape. Probeer maar eens. Ga je mee?



creatief



sport &
spel



techniek &
proefjes



expressie



natuur



koken



De Ontstress Express

23 februari t/m 27 februari

BSO De Hoekstee

Vrijdag

Verborgen wezens in de natuur

Ga als een echte natuurdetective op zoek naar verborgen gezichten en andere figuren in de bomen en wolken. Welke zet jij op de foto?

Verse thee

Drink jij wel eens een kopje thee? En zo ja, welke smaken vind je lekker? Wij gaan zelf thee maken, zonder theezakje. Benieuwd? Doe maar mee!



creatief



sport &
spel



techniek &
proefjes



expresso



natuur



koken