



## De Ontstress Express

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.



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

#### Natuurlijke oliën maken

We gaan aan de slag om zelf de heerlijkste oliën maken. Er zijn namelijk verschillende manieren om dit op een natuurlijke manier te maken.



#### Winteryoga

We gaan lekker ontspannen tijdens deze winteryoga. Yoga met een winters tintje: genieten!

### Dinsdag

#### Natuurlijke windgong

We combineren de natuur met onze creativiteit en zo zorgen we voor vrolijk geluid. Als het een beetje waait, maakt de natuur zelf de muziek!

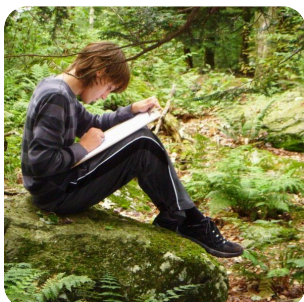


#### De trein die rijdt op wielen

Het liedje 'De trein die rijdt op wielen' wordt afgespeeld en de kinderen maken treinbewegingen. Als de conducteur langskomt knipt hij de kaartjes door, daarna gaat de trein weer verder!

#### Zentangle

Een Zentangle is een tekening die bestaat uit herhaalde patronen (rondjes of bijvoorbeeld strakke lijnen). Die kleur je vervolgens in: heerlijk ontspannend en leuk om te maken!



### Woensdag

#### JumpXL

Vandaag lossen wij ons energie af bij bestemming JumpXL in Maassluis. Wist je dat... Als je verdrietig bent en je springt, begin je automatisch te lachen!

### Donderdag



creatief



natuur



sport & spel



muziek,  
dans & drama



techniek &  
proefjes



eten & drinken



media



### Verborgen wezens in de natuur

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

### Smakelijke gezichtsmaskers

Wij gaan aan de slag met de heerlijkste gezichtsmaskers, gemaakt van.. eten! Wat dacht je van een masker van avocado met honing of cacao poeder met zeezout?

### Stressballen

Ken je stressballen? Je kunt er in knijpen en het voelt lekker zacht. Als je stress hebt werkt het rustgevend. Doe je mee?

## Vrijdag

### 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 met de groep een mini tuin!

### Dromenvangers

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



creatief



natuur



sport & spel



muziek,  
dans & drama



techniek &  
proefjes



eten & drinken



media