



## DAGLIJN VOOR THUISBLIJVERS

maak het voor je kid voorspelbaar!

---



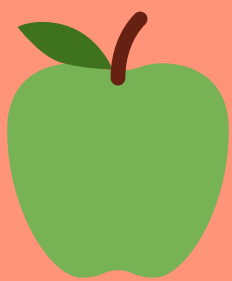
### YOGAFLOW (8U30 - 9U)

Doe een dagelijkse yogaflow om goed aan de dag te beginnen. Yogaflows vind je op [theras.be](https://theras.be)



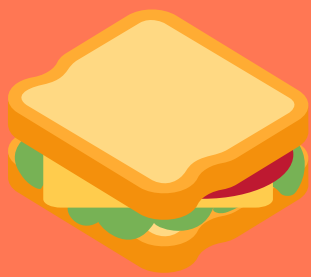
### HOEKENWERK (9U - 10U)

Maak 4 hoeken aan in je woonkamer, waarin je kid aan de slag kan. Bijvoorbeeld: stempel hoek, kleuren op figuur, puzzelhoek en oefen. Wanneer een hoek afgewerkt is, kan je dit laten afstempelen op de bijgevoegde kaart.



### FRUIT EN WANDELEN (10U - 12U)

Maak er een gezellig fruitmoment van. Maak eventueel samen fruitsla. trek daarna jas en schoenen aan en ga buiten. Doe dit met de fiets, de step of te voet. Maar ook gewoon spelen in de zandbak in de tuin is ideaal of nog beter organiseer een dag tuinonderhoud



### BOKES EN RUST (12U - 13U30)

Lunch samen met je kid en ontspan met een rust momentje. In te vullen naar eigen keuze.



### KNUTSELMOMENT (13U30 - 14U30)

Maak dagelijks een knutswelwerkje. We starten bijvoorbeeld met een kaartje voor de grootouders die niet op ons mogen babysitten. Maar een kookworkshop is hier ook meer dan mogelijk



### KOEK EN MUZIEK (15U - 16U)

Na een kleine snack is het tijd voor muziek en dans. Laat je kid meedansen op de favorietje liedjes, haal je eigen instrumentjes boven en maak je een orkest, doe en free-podium, ... Het is allemaal goed!