



Overnachtingen - Verblijven - Activiteiten

Activiteiten om thuis, in de klas of op vrije momenten tijdens de stages en schoolverblijven georganiseerd door Kaleo vzw uit te voeren. Allerlei activiteiten voor kinderen van 6 tot 12 jaar, om alleen te doen of onder begeleiding



Inhoud van de brochure

Activiteitenfiches van Kaleo vzw:

Activiteitenfiche	Thema's	Pagina's
1	Kruiswoordraadsel	4
2	Het labirint	5
3	Verborgen woorden	6
4	Een beetje aardrijkskunde	7
5	Zoek de zeven fouten	8
6	De 'veggie' recepten	9
7	DIY onderhoudsproducten	10
8	De 'bonus activiteiten'	11-12

De activiteitenfiches van onze partners:

Activiteitenfiche	Thema's	Pagina's
9	Dimension Sport	14-15
10	Spéléo-J	16-17
11	Château Comtal de Rochefort	18
12	Archéoparc de la Malagne	19
13	Empreintes et Découvertes ASBL	20-22
14	ASBL Maïka	23-24
15	ASBL Ego-Logique	25-26
16	Le Domaine des Grottes de Han	27



Activiteiten fiches



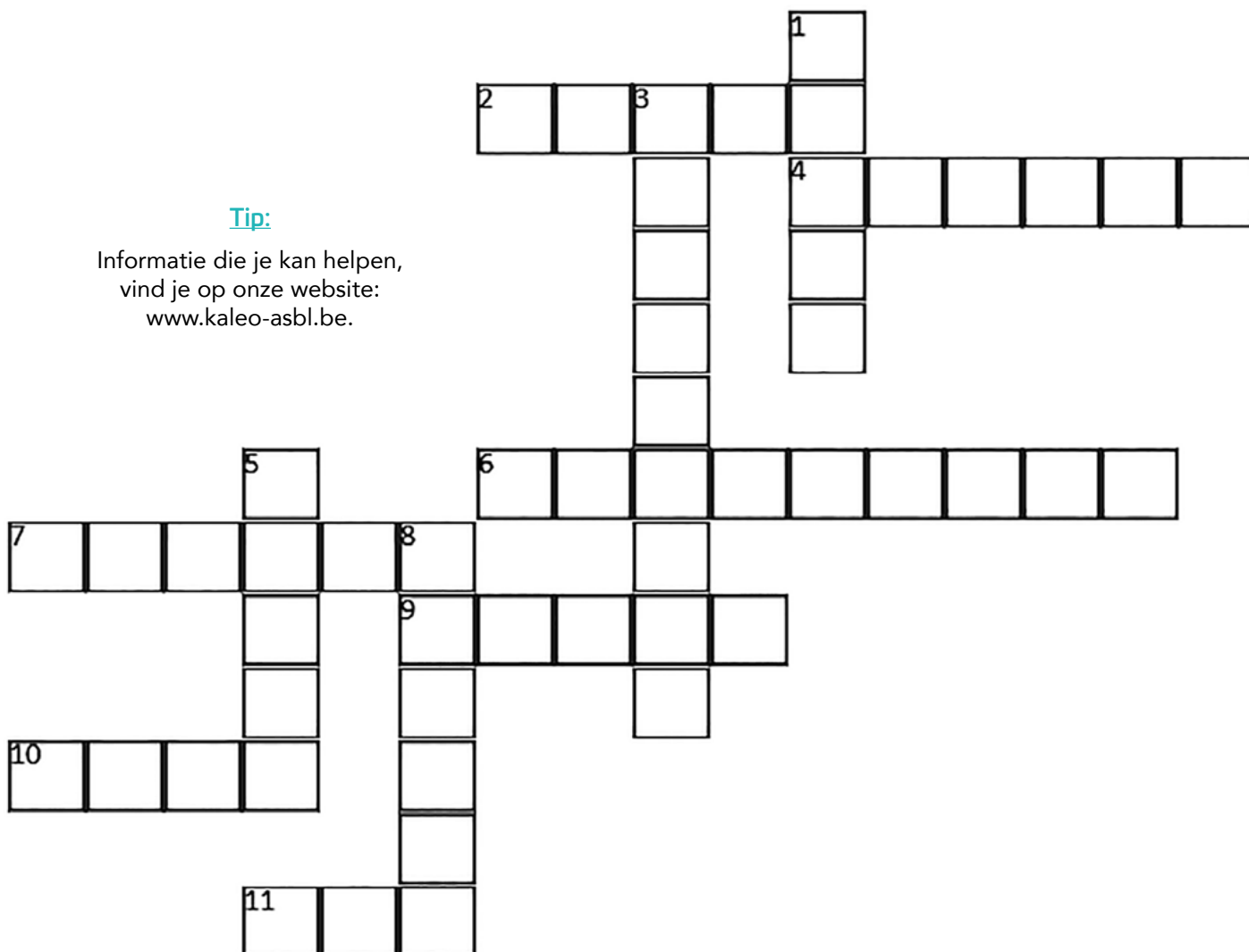
Kaleo
Overnachtingen - Verblijven - Activiteiten



KRUISWOORDRAADSEL

Tip:

Informatie die je kan helpen,
vind je op onze website:
www.kaleo-asbl.be.



Horizontaal

2. Verblijf tijdens de schoolvakanties.
4. De meeste van onze gîtes liggen te midden van de ...
6. Brochure waarin de schoolverblijven worden beschreven.
7. De naam van de Kaleo-gîte in Louvain-la-Neuve.
9. Stad in de Oostkantons waar zich een Kaleo-gîte bevindt.
10. Verblijfplaats voor groepen, jongeren en gezinnen.
11. Plaats die bekend staat om haar dierenpark, haar grotten en haar Kaleo-gîte.

Verticaal

1. De gîte van Ovifat ligt in deze geografische regio.
3. Onze gîtes bieden er heel wat aan voor scholen, rond verschillende thema's.
5. Verblijfplaats in de gemeente Trois-Pont.
8. Onze kantines hebben een heerlijke ...

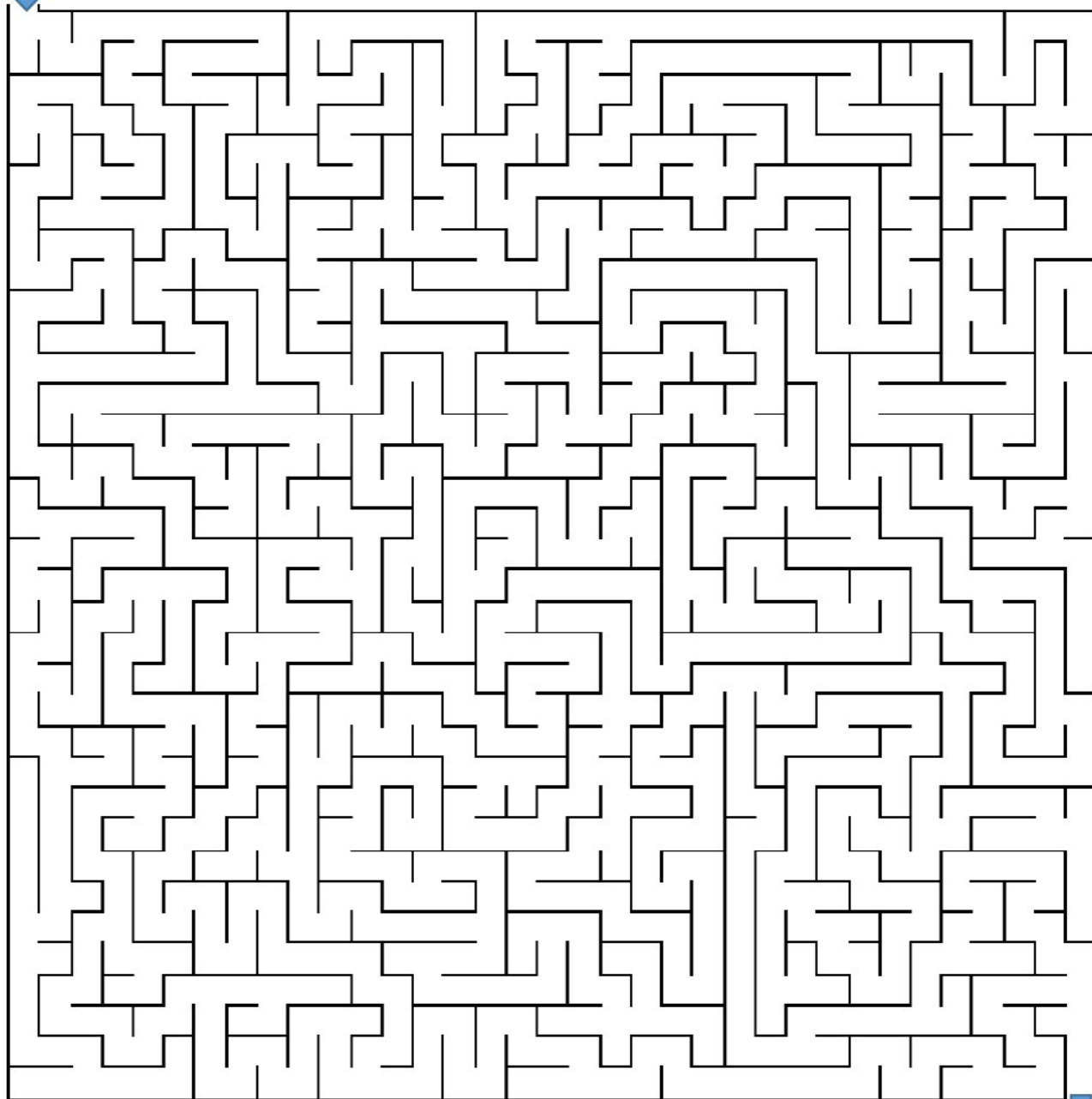
HET LABYRINT

- 5 -

Activiteitenfiche 2



Zoek de weg om van je school naar de Kaleo-gîte te gaan.





VERBORGEN WOORDEN

Y	U	D	F	O	N	T	D	E	K	K	I	N	G
L	Y	D	G	Î	T	E	Y	Y	Y	H	U	J	V
G	I	L	N	Z	E	P	L	U	M	X	J	B	U
F	V	H	B	T	L	E	A	C	J	M	U	P	S
O	V	E	R	N	A	C	H	T	I	N	G	W	T
V	E	R	B	L	I	J	V	E	N	U	F	S	A
O	N	T	M	O	E	T	I	N	G	E	N	L	G
G	D	J	O	V	T	Y	V	O	S	Y	R	G	E
R	M	K	Y	N	F	B	M	E	P	E	K	U	Q
H	N	A	T	U	U	R	M	Q	O	E	I	O	E
E	L	R	V	H	S	T	P	X	R	F	Z	L	G
Z	J	Z	R	U	K	E	F	U	T	K	P	N	C
O	Y	A	V	O	N	T	U	U	R	X	T	H	H
Z	Z	A	E	A	N	I	M	A	T	I	E	S	E

Te vinden woorden :

Animaties
Gîte
Ontdekking

Overnachting
Stage
Avontuur

Natuur
Ontmoetingen
Sport

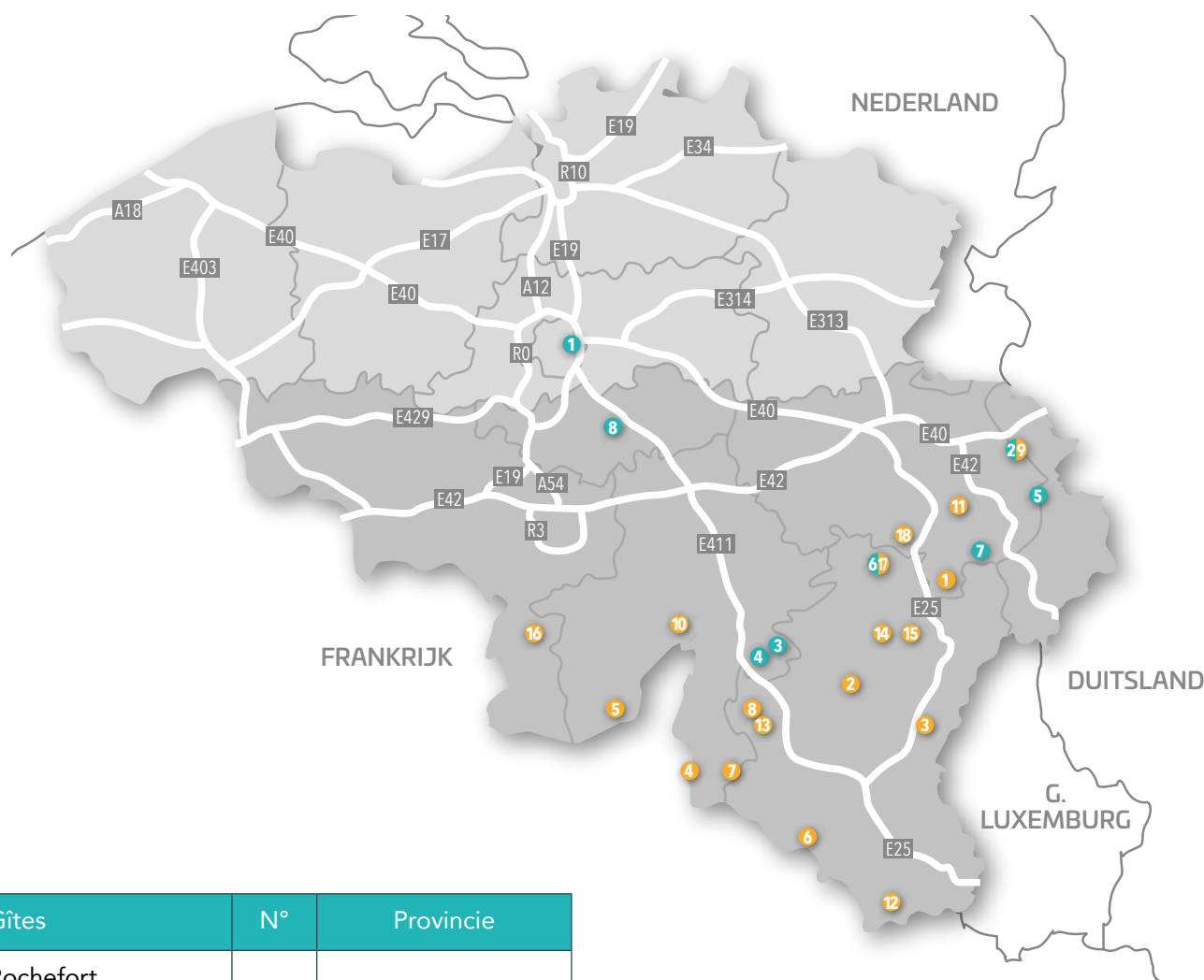
Verblijven

EEN BEETJE AARDRIJKSKUNDE

Activiteitenfiche 4



- Vul de legende van deze kaart in met de nummers die overeenstemmen met onze verblijfplaatsen voor scholen.
- Geef voor elke verblijfplaats aan in welke provincie ze gelegen zijn.



Gîtes	N°	Provincie
Rochefort		
Louvain-la-Neuve		
Eupen		
Wanne		
Brûly		
Villers-Ste-Gertrude		
Ovifat		
Han-sur-Lesse		
Bastogne		
Hastière		

Tip:

Informatie die je kan helpen,
vind je op onze website www.kaleo-asbl.be
of gewoon in een atlas.



ZOEK DE ZEVEN FOUTEN

Zoek de 7 fouten op de tweede foto van de Kaleo-gîte van Han-sur-Lesse.





In de Kaleo-gîtes is elke dinsdag 'veggie' dag!

Veggie lasagne

het recept van de Kaleo-gîte van Wanne

Ingrediënten (voor 4 personen):

15 lasagnevellen, 300g ricotta, 90g vers geraspte Parmezaanse kaas, 15cl room van rauwe melk, 2 eieren, 1 wortel, 500g spinazie, 1 courgette, 1 aubergine, 2 grote tomaten, 2 uien, olijfolie, zout, peper, kruiden.

Bereiding:

- Kook de spinazie in een pan met kokend gezouten water (2 min). Laat goed uitlekken.
- Hak de uien fijn en bak ze in een pan met een beetje olijfolie (5 min) tot ze glazig worden.
- Klop de eieren en meng ze met $\frac{3}{4}$ ricotta en $\frac{3}{4}$ room.
- Voeg de uien en de spinazie toe.
- Rasp de Parmezaanse kaas en meng 70g onder de bereiding. Voeg peper en zout toe. Zet het mengsel even opzij.
- Snij de aubergine in de lengte in plakken en bak ze in olijfolie. Zet ze even opzij.
- Snij de courgette in de lengte in plakken. Snij de wortel in blokjes en de tomaten in vieren. Doe de groenten in een pan met olie. Voeg peper, zout en kruiden toe.
- Voeg de aubergine toe. Zet een deksel op de pan en laat 15 minuten bakken op een zacht vuurtje.
- Verwarm de oven voor op 200°C, vet een gratinschotel in met olie en bouw de verschillende lagen op: lasagne, groenten, lasagne, spinazie, lasagne, groenten,...
- Meng na het opbouwen de overgebleven $\frac{1}{4}$ ricotta en room met de 20g geraspte Parmezaanse kaas. Schenk dit mengsel over de lasagne.
- Zet de schotel in de oven en bak ongeveer 35 à 40 minuten tot de lasagne bruin is.

Zuiderse groentenspirelli

het recept van de Kaleo-gîte van Rochefort

Ingrediënten (voor 10 personen) (naargelang het aantal eters kan je de hoeveelheden delen door 2 of 3):

1200g spirelli of penne, 2 gehakte uien, 1 teentje knoflook, 3 wortelen gesneden in blokjes, 1 zakje van 500g fijngesneden mediterrane diepvriesgroenten, 500g tomaten in blokjes, een beetje basilicum, een half potje rode pesto, 1 blokje groentenbouillon, peper, zout, tijm, laurier en spaghettikruiden. Geraspte kaas en harissa naar wens.

Bereiding:

- Bak de uien en de knoflook in een beetje olijfolie.
- Voeg de wortelen, de mediterrane groenten en de blokjes tomaat toe.
- Voeg de kruiden toe en laat ongeveer een uurtje sudderen op een zacht vuurtje.
- Kook de pasta in een grote pan met gezouten water.
- Meng ze met de saus en serveer met geraspte kaas en harissa.



Groentencake

het recept van de Kaleo-gîte van Eupen

Ingrediënten (voor 6 personen):

200 gr bloem, 3 eieren, $\frac{1}{2}$ zakje chemische gist, 15 cl melk, 10 cl noten- of koolzaadolie, 2 preien, 3 wortelen (of ongeveer 400 gr groenten) en 100 gr geraspte Tomme natuur.

Préparation:

- Stoom de groenten gaar. De wortelen mogen nog een beetje krokant zijn. Laat ze uitlekken.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng intussen in een slakom de bloem met de gist. Maak een kuilje in het midden en doe daar de eieren en de melk in.

- Meng met de garde tot het deeg mooi glad is en eerder dik. Voeg vervolgens de olie toe.
- Voeg de geraspte of in kleine reepjes gesneden Tomme toe en vervolgens de fijngesneden groenten.
- Meng alles zorgvuldig door elkaar.
- Doe het geheel in een cakevorm.
- Bak de cake gedurende 45-50 minuten in de oven.

Lauw of koud serveren met een salade van veldsla of witlof, als voorgerecht of als hoofdgerecht 's avonds ... Nog lekkerder met uien gekonfijt met sinaasappel!



DIY ONDERHOUDSPRODUCTEN

Recepten om zelf onderhoudsproducten te maken, aangeboden door de Kaleo-gîte van Ovifat:

Allesreiniger

Benodigdheden:

- Een fles van 1 liter (of verstuiver)
- Een trechter
- Een soeplepel

Ingrediënten:

- Natriumbicarbonaat (1 soeplepel)
- Water (1 liter)
- Azijn (1 soeplepel)
- Ecologische vloeibare zeep (2 soeplepels) of 1 soeplepel zwarte zeep
- 10 druppels essentiële citroenolie
- 10 druppels essentiële tea-treeolie

Recept:

- Doe het natriumbicarbonaat in de fles. Vul de fles voor 3/4 met water.
- Voeg de andere ingrediënten toe in de volgorde van de lijst. Doe de rest van het water erbij.
- Goed schudden.

Gebruik:

- Schudden voor gebruik.
- Verstuiven op de te reinigen oppervlakken.
- De allesreiniger bewaren op een koele en donkere plaats.



WC-reiniger

Benodigdheden::

- Verstuiver van 500 ml of een lege fles WC-reiniger
- Een trechter

Ingrediënten:

- Water
- Witte azijn
- 6 à 10 druppels essentiële citroen-, dennen- of tea-treeolie

Recept:

- Vul je fles voor een derde met azijn en voor de rest met water.
- Voeg de essentiële oliën toe.
- Meng alles door elkaar.

Gebruik:

- Schudden voor gebruik. Verstuiven op de wanden van de toiletpot, laten inwerken en inwrijven met de Wc-borstel.

Tip: Je kan dit product ook gebruiken voor het schoonmaken van ruiten en spiegels. Verstuif het in dat geval op het oppervlak en maak dat schoon met krantenpapier of microvezeldoek.



Reuzengrote zeepbellen

Benodigheden:

- Een kom
- Water
- Afwasmiddel
- Twee rietjes
- Een stukje touw van 90 cm

1. Leg de twee rietjes op het stukje touw en maak een knoop met de uiteinden van het touw.
2. Doe water in de kom, voeg het afwasmiddel toe en meng goed door elkaar (tien delen water voor drie à vier delen afwasmiddel).
3. Hou de rietjes in je gespreide handen en dompel ze onder in de kom.
4. Haal je handen uit de kom. Er verschijnt nu een platte zeepbel in het midden van de rietjes en het touw.



Ballen gooien met lege conservenblikken!

Benodigheden:

- 10 lege conservenblikken
- Verf

1. Neem 10 lege conservenblikken die je goed hebt schoongemaakt.
2. Schilder alle conservenblikken aan de buitenkant.
3. Laat de verf drogen.
4. Stapel de blikken op elkaar in piramidevorm: 4 onderaan, 3 daarbovenop, vervolgens nog 2 en ten slotte de top.
5. Neem een middelgrote bal (bv een tennisbal), ga minstens een meter van de piramide staan en probeer zoveel mogelijk blikken om te gooien!





Loopwedstrijd in verschillende vormen!

Benodigdheden:

Twee touwen of kegels om de start- en aankomststreep af te bakenen

1. Baken een startstreep en een aankomststreep af.
2. Alle deelnemers gaan aan de start staan.
3. Een scheidsrechter roept 'start' en de deelnemers lopen zo vlug mogelijk naar de aankomststreep en weer terug.

4. Je kan de manier waarop je je verplaatst afwisselen.

- Lopend
- Op één been
- Waggelen als een eend
- Kruipen
- Tuimelen
- Achteruit lopen
- ...

Een Piñata met ballonnen gevuld met water

Benodigdheden:

- Ballonnen
- Touw
- Een bezemsteel

1. Vul de ballonnen met water.
2. Bevestig een touw aan elke ballon.
3. Hang de ballonnen op aan een boom in de tuin.
4. Ga onder een ballon staan en sla hem stuk met de bezemsteel.

OPGELET: als je met meerderen speelt, ga dan ver genoeg uit elkaar staan en sla om beurten zodat je niemand raakt met je bezemsteel!



Gebakken verf



Benodigdheden:

- 3 soeplepels bloem.
- 3 soeplepels zout.
- 1 koffielepel chemische gist
- 8 koffielepels water (of iets meer of minder om een glad en licht vloeibaar deeg te verkrijgen)
- Verf of voedingskleurstof om kleur te brengen in je schilderij.

1. Meng de ingrediënten tot een glad en homogeen deeg. Het moet een beetje op yoghurt lijken.
2. Doe het deeg in kleine potjes en voeg er de verf of kleurstof aan toe.
3. Meng alles goed door elkaar.
4. Wees creatief en gebruik allerlei voorwerpen om te schilderen: penselen, wattenstaafjes, je vingers, een spons ...
5. Bak je tekening 30 seconden in de microgolfoven aan 750 W.

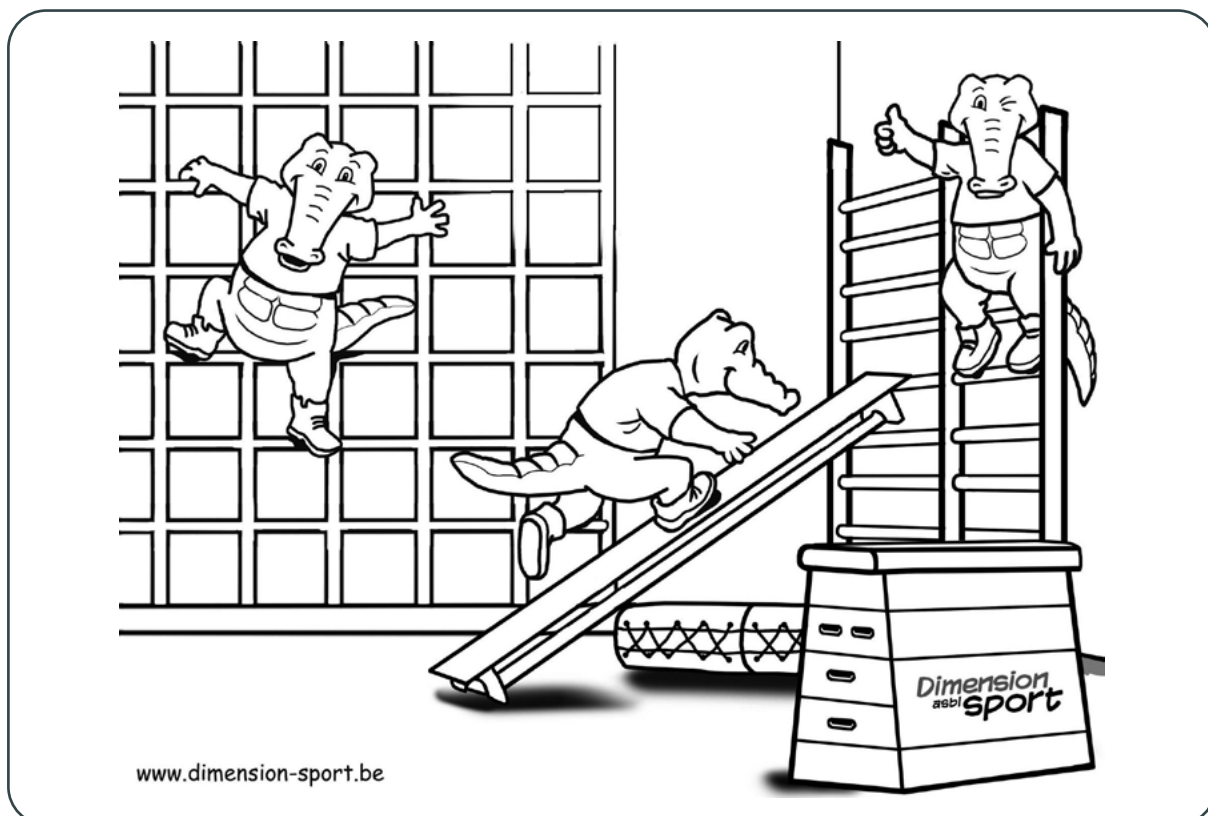
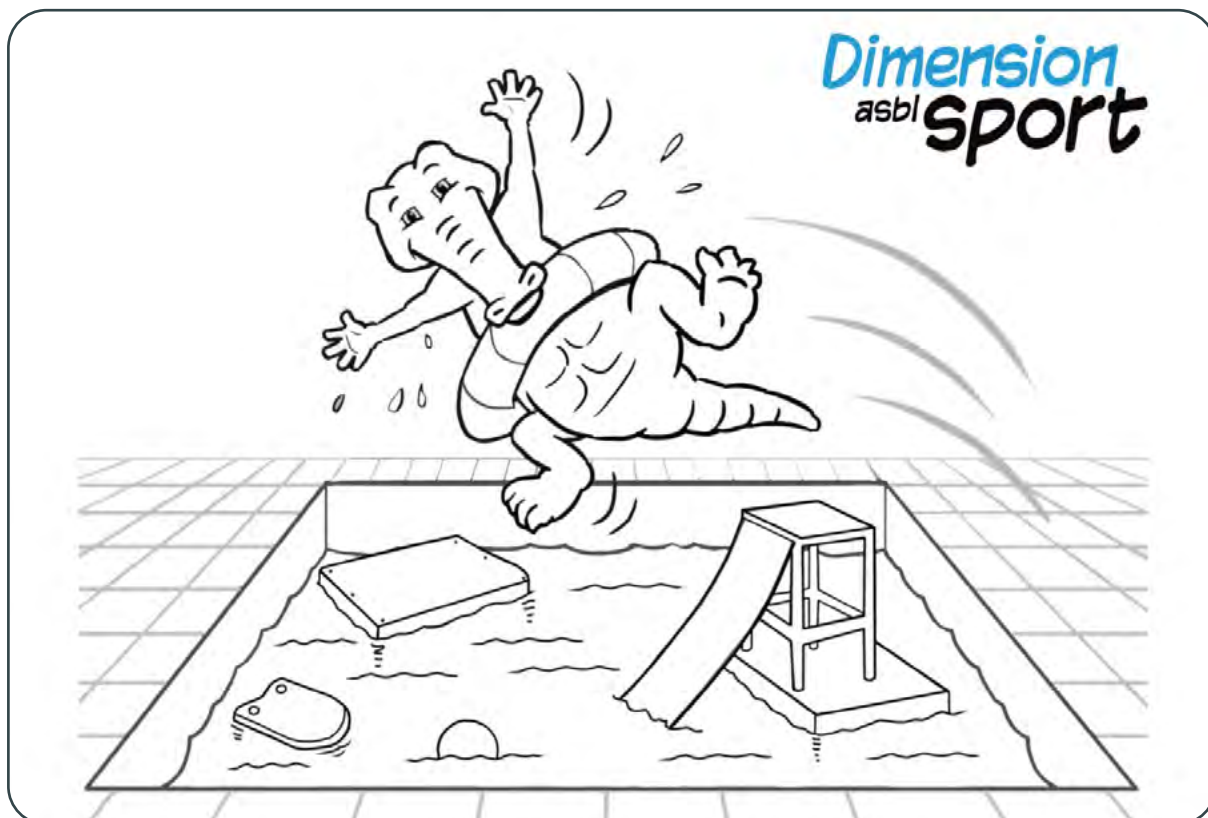
A yellow sticky note is pinned to a background with a light green swirl pattern. The note is tilted and has a red pushpin at the top. The text on the note is written in a cursive script.

Activiteiten fiches

van onze partners



Neem je kleurpotloden en kleur deze tekeningen met de mascotte van de vzw Dimension Sport!



Enkele ideetjes om thuis aan watergewenning te doen:

Om te wennen aan het water speel je met, in, onder en aan de rand van het water.

De volgende spelletjes kan je uitproberen en meermaals spelen.

Neem je tijd (stay at home ..., in bad...)!

- Blaas een balletje vooruit in het bad.
- Duw het balletje voort met je handen, je kin, je mond, je neus zodat je steeds meer onder water zit.
 - Zoek met de hulp van je ouders je evenwicht op je rug/je buik.
- Op je rug/buik en met je hoofd in het water, duw een grote bal vooruit door met je benen te trappelen.
 - Verplaats je zoals 'Wally', onze krokodil (door alleen op je handen te steunen).
 - Ga met een drijvend voorwerp (zwemplankje, zwemband, boei) op je buik en je rug liggen, ga erop zitten zoals op een paard.
 - Maak met je neus luchtbellen onder water.
 - Ga zitten, hou je kuit vast en blaas de lucht uit je longen.
 - Rol als een ton in het water.
 - Doe een limbodans onder een zwemband/een stok in het water (zak beetje bij beetje lager tot aan het wateroppervlak).

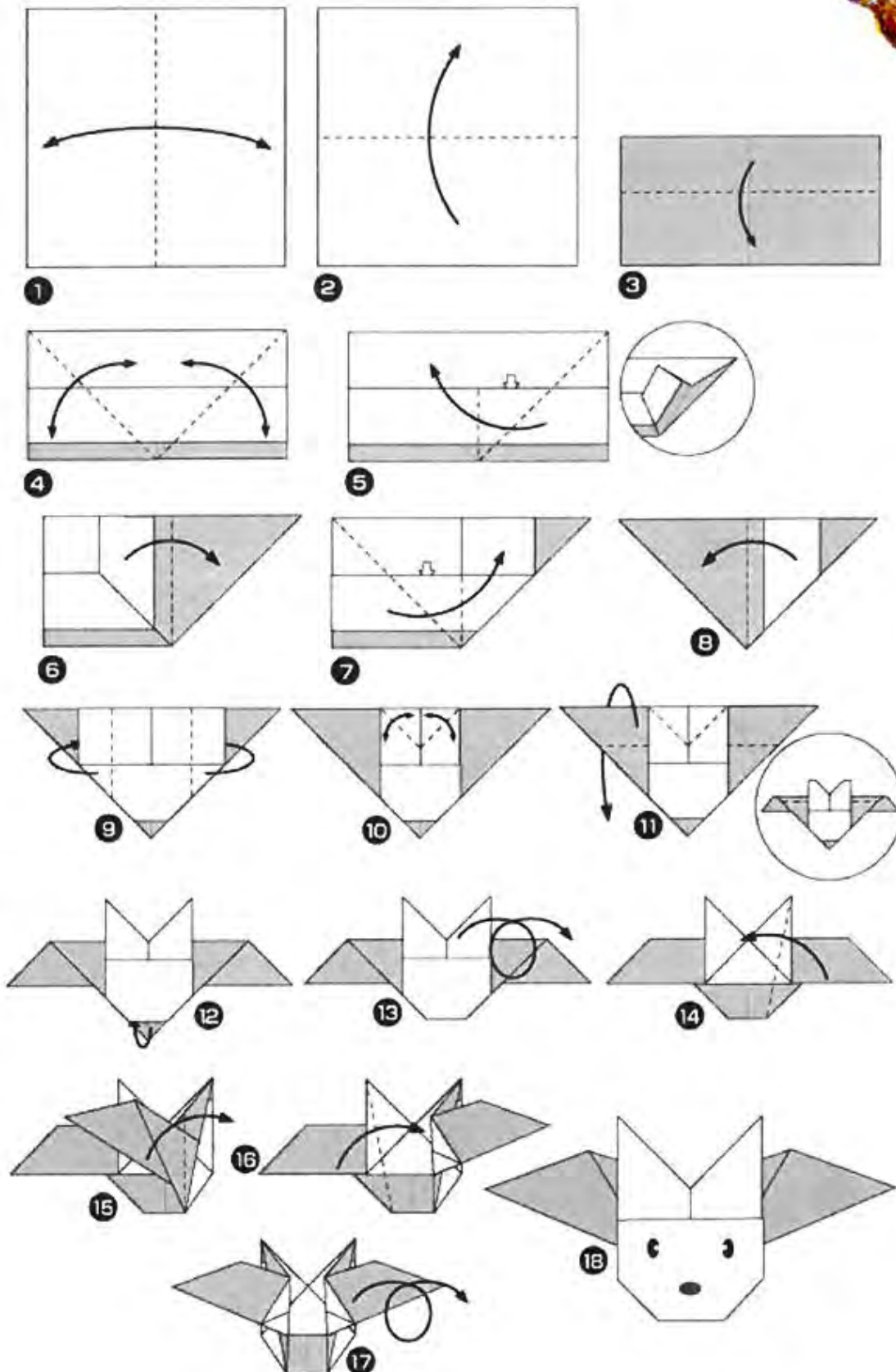
En vooral: beweeg!



Dimension Sport



De vzw Spéleo-J leert je hoe je een origami van een vleermuis maakt.



Nu tijd voor een klein wetenschappelijk experiment:

Maak zelf stalactieten en stalagmieten

Benodigdheden:

- Een eindje dikke wol
- Een schoteltje
- Twee confituurpotten
- Sodakristallen (natriumcarbonaat)

1. Vul de potten met lauw water. Los in elke pot zoveel mogelijk sodakristallen op, met kleine beetjes. Zet de potten naast elkaar met het schoteltje in het midden.



2. Leg het eindje wol zo dat één uiteinde in een pot zit en het andere uiteinde in de andere pot. Het midden van jouw touwtje moet boven het schoteltje hangen.

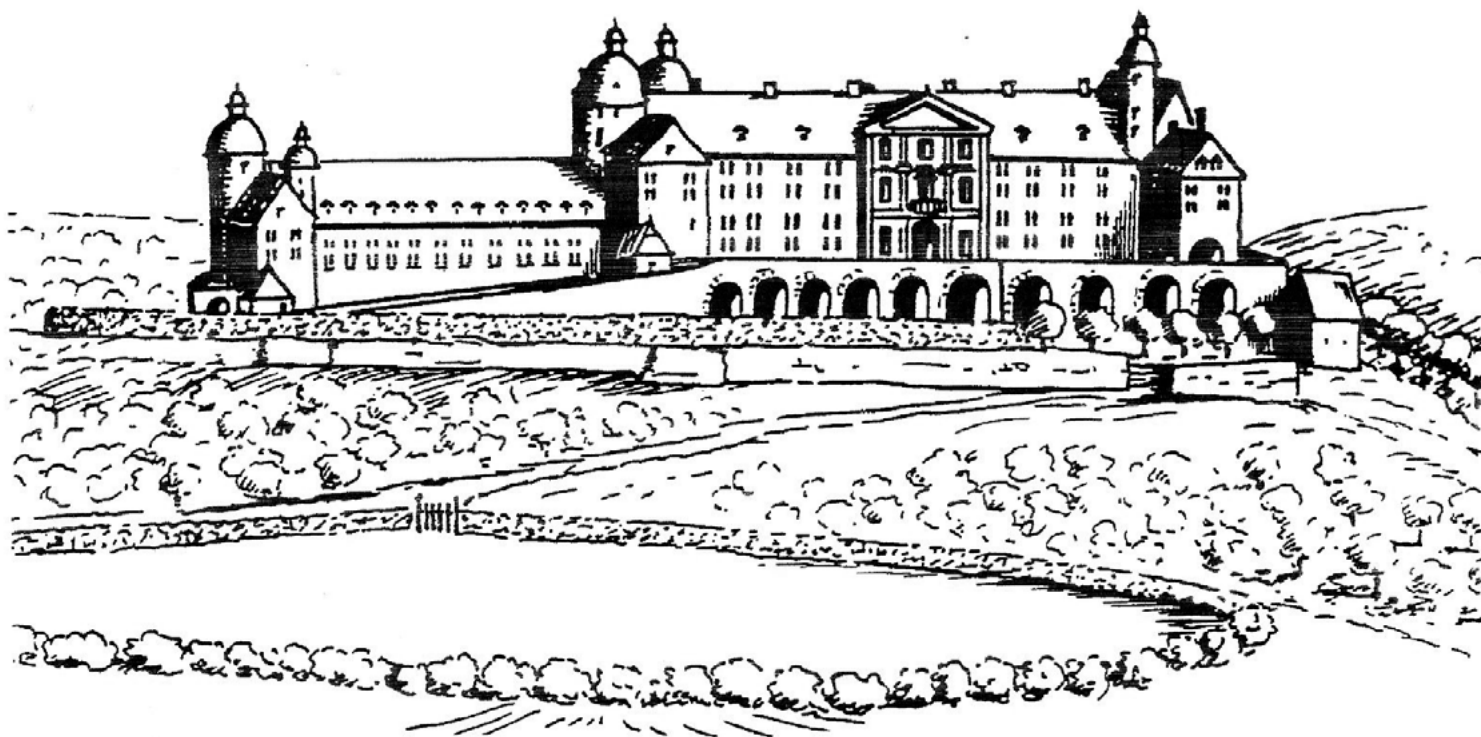


3. Leg een sodakristal in het schoteltje en laat de potten enkele dagen staan. Druppels water en opgeloste sodakristallen zullen vanuit de potten op het sodakristal in het schoteltje vallen en zo een zuil vormen.





Het Gravenkasteel van Rochefort stel je de mogelijkheid voor om een tekening van het landschap te kleuren.



Dit is een foto van hoe de ruïnes van het kasteel er vandaag uitzien.
Kan je op de tekening aangeven wat je op de foto ziet?





Het archeopark van Malagne bedacht enkele spelletjes en recepten:

Dit is het recept voor de moretum uit de gedichtenbundel Appendix Vergiliana uit de 1e eeuw vóór Christus, vermoedelijk geschreven door Virgilius. Enkele ingrediënten zitten verborgen in het onderstaande raster. Zoek ze en plaats ze terug in de tekst.

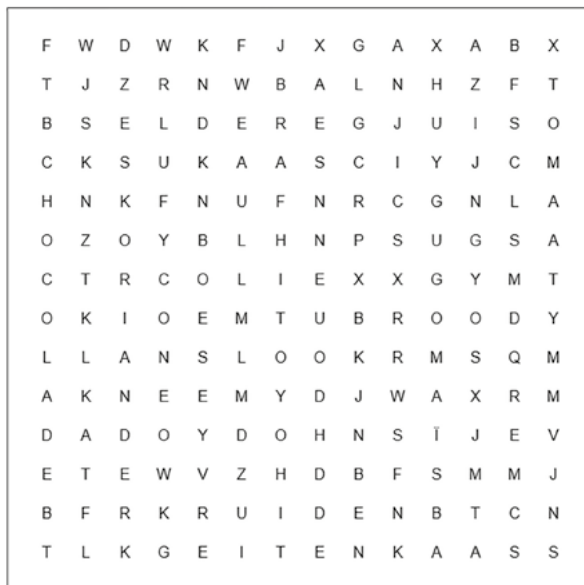
Moretum, Appendix Virgiliana, 88-118.

vier teentjes, fijngestampt en vermengd met droge, olie en

Plet zorgvuldig in een vijzel kruiden en look, volgens je persoonlijke smaak, en vermeng ze met zeer droge, geraspte schapen- of; voeg al roerend een beetje en azijn toe, in gelijke hoeveelheden zo verkrijg je een kruidige pasta die je in een dun laagje op kunt smeren. Voor een zachter mengsel dat je met een lepel kunt eten, kan je ook verse kaas gebruiken, bijvoorbeeld Corsicaanse brousse: laat de kaas in dat geval enkele uren trekken voordat je hem opeet. De kaas moet goed doordrongen zijn van het parfum van de

Vertaling afkomstig uit: Blanc N. en Necessian A., La cuisine romaine antique, Glénat 1992, p.161.

Opgelet: in het raster zitten ook drie ingrediënten verborgen die de Romeinen nog niet kenden. Kun je ze vinden?





De VZW Empreintes et Découvertes biedt u enkele activiteiten aan die verband houden met de natuur.

Beautyolie met madeliefjes

Benodigheden:

- Een kleine bokaal met madeliefjes.
- Bio-olie in voldoende hoeveelheid om de bloemen te bedekken (afhankelijk van het klasbudget kan je olijfolie, zachte amandelolie, hazelnotenolie, koolzaadolie, druivenpitolie of sesamolie gebruiken. Ik gebruik het liefst sesamolie).
- Zeefdoek of gaas.

Vul een gedesinfecteerde bokaal met madeliefjes (gebruik bij voorkeur gedroogde bloemen, die kan je achteraf langer bewaren). Bedek de bloemen volledig met olie en laat het mengsel minstens 21 dagen trekken op kamertemperatuur. Bij zonnig weer zet je de bokaal het best op de vensterbank en wikkel je kraftpapier rond de bokaal (geen rechtstreeks zonlicht op de bokaal). Als je verse bloemen gebruikt, mag je de bokaal niet helemaal sluiten. Uit een hermetisch gesloten bokaal kan geen vocht ontsnappen en er kan zich schimmel in vormen. Schud de bokaal elke dag. Even ronddraaien volstaat, je hoeft niet in de bokaal te roeren.

Filter het mengsel na 21 dagen en bewaar het op een donkere plaats. Mijn tip voor Moederdag:

Je kan je mama de bokaal cadeau doen terwijl de bloemen nog in de olie zitten. Leg een stukje gaas of zeefdoek op de open pot en bevestig het met een elastiekje onder het deksel.

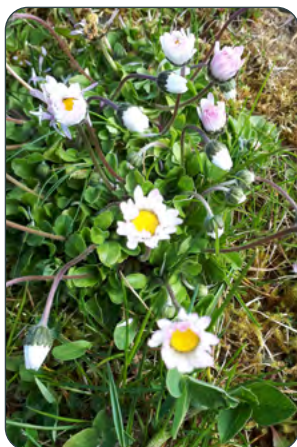
Hang een etiket met een gebruiksaanwijzing aan de pot, bijvoorbeeld : «Te gebruiken vanaf ../../... De olie filteren met de zeefdoek».

De weldaden van madeliefjesolie, ook 'maceraat' genoemd omdat de bloemetjes zijn geweekt in de olie:

Deze olie heeft een hydraterende, voedende en herstructurerende werking; Ze maakt de huid soepel en wordt gebruikt als massageolie voor de buste en het decolleté. Mama's die net bevallen zijn, kunnen er hun buik mee masseren om de huid te ontspannen

Dankzij de kalmerende, helende, herstellende en beschermende eigenschappen verlicht de olie de beschadigde of verbrande huid en de kneuzingen (blauwe plekken en builen).

Het madeliefje is een zachte en weldadige bloem maar het gebruik van de olie wordt afgeraden voor zwangere vrouwen en zeer jonge kinderen.





Netelbrood

Benodigdheden:

- Een zeef met verse netels (ongeveer 40gr)
- 60 gr gepelde noten (grof gemalen)
- 400 gr tarwebloem
- 200 gr speltbloem
- 40 gr verse gist
- 1 soeplepel zout
- 1 koffielepel gemalen komijn
- 1 soeplepel suiker
- 1 à 2 soeplepels olijfolie
- Ongeveer 330 ml lauw water

Maak een kuiltje in de bloem, verkruimel de gist. Voeg suiker en een deel van het lauwe water toe. Laat 10 minuten staan onder een schone doek aan kamertemperatuur.

Meng alles onder elkaar, voeg zout en komijn toe en de rest van het lauw water.

Opgelet: het zout mag niet in contact komen met de gist anders gaat die kapot!!!

Zodra het deeg voldoende gerezen is, voeg je de netels toe die je vooraf hebt fijn gemixt en gedroogd. Voeg vervolgens de noten toe. Doe er de olie bij.

Kneed het geheel stevig en met veel liefde.

Laat het 45 minuten rijzen onder een doek.

Kneed het deeg opnieuw om er de lucht uit te verwijderen.

Doe het deeg in een vorm en laat het nog een tweede keer rijzen onder een doek.

Verwarm de oven voor en bak het brood gedurende 40 minuten aan 200°C.





De 'vuurwants'... een kwalijke reputatie maar een bondgenoot in de tuin!

Als de lentezonnestrallen warmer worden, komen onze vuurwantsen met honderden tegelijk uit hun schuilplaats (muurtjes, grind, ...) om hun paardans aan te vatten.

De vuurwants, ook heteroptera genoemd, is familie van de wandluis.

Hij steekt dus en hij zuigt, maar wees gerust: zijn steeksnuit kan niet door je huid dringen zodat je niet bang hoeft te zijn. De vuurwants voedt zich vooral met planten van de kaasjeskruidfamilie (gom, kaasjeskruid, hibiscus ...) en is dol op het sap in de vruchten en zaden van de lindeboom. Ook houdt hij van bladluizen of bepaalde eitjes van insecten die hij doorpikt en leegzuigt.

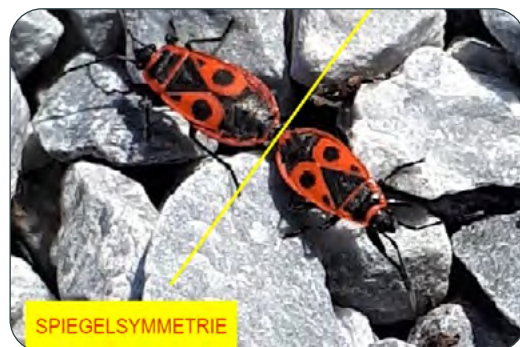
Voor de tuinman is hij dus een ware bondgenoot. Hij 'helpt' hem zelfs want net als het lieveheersbeestje, de spin, de egel en de vleermuis doet hij de tuin van insecten die de planten aanvallen.

De vuurwants ontdekken en observeren is een boeiende bezigheid. Als je hen verrast in volle paartijd, zal je zien hoe ze bijna een perfecte orthogonale symmetrie vormen: de één gaat achteruit terwijl de andere vooruit gaat, en omgekeerd.

De echte naam van de vuurwants is *Pyrrhocoris apterus*.

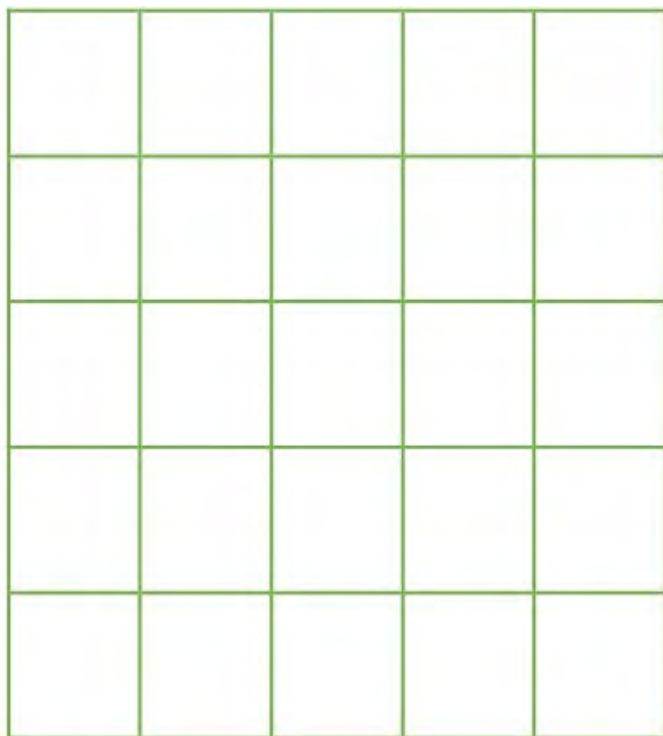
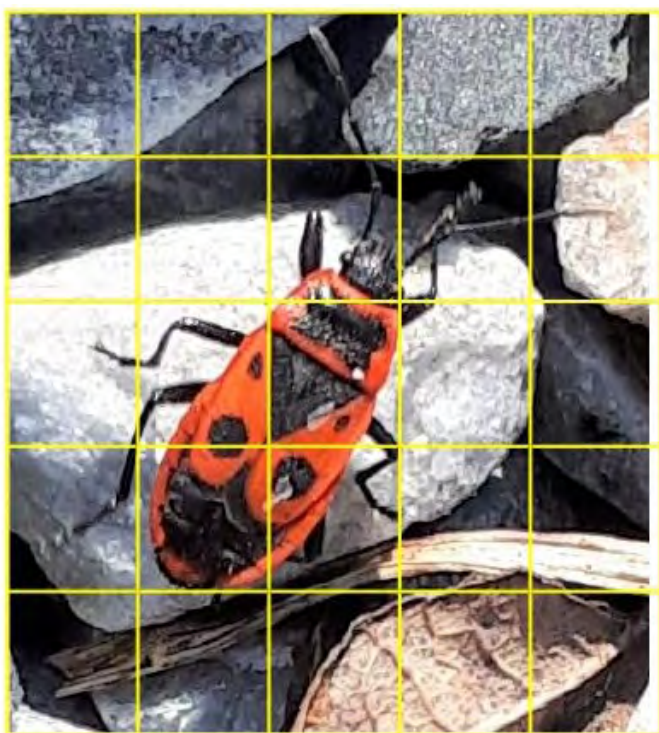
Hij hult zich graag in de warmte van de middagzon.

Opgelet: de vuurwants heeft een slechte reputatie omdat hij soms wordt verward met de sierlijke schildwants die veel schade aanricht in de moestuin!



Je kan de vuurwants ook tekenen ...

Kopieer hiervoor elk vierkant van de foto na elkaar in het lege raster.



Tot binnenkort in het veld! In afwachting kan je de vuurwants ook al zoeken op de speelplaats, in de buurt van de planten



Vzw Maïka geeft je een voorsmaakje van haar programma Samoerai Shiatsu, ontwikkeld voor kinderen van vijf tot twaalf jaar. De speciale oefeningen zijn goed voor de gezondheid en het concentratievermogen en bevorderen een gezonde lichaamshouding.

Het programma helpt om stress te verminderen en ontwikkelt de persoonlijke efficiëntie van het kind.

Enkele oefeningen uit het Samoeraiprogramma om kalm en rustig te worden (alleen of met twee)



De Samoerai trekt aan je oren

Neem voorzichtig de oren van je partner (of je eigen oren) tussen je vingers en wrijf van boven naar onder, tot aan de oorlel. Herbegin vervolgens bovenaan. Als je partner dat wil, kan je zachtjes aan zijn oorlel trekken.



De Samoerai maakt je geest vrij

Zet je wijsvinger op de plek boven je neus, tussen je wenkbrauwen. Buig je hoofd lichtjes naar voor en druk drie tot vijf ademtellen lang op dat punt, op een manier die je zelf aangenaam vindt. Je zal je snel weer rustig voelen: je geest wordt vrijgemaakt en de stress gaat voorbij. Zelfs je zorgen en angsten verdwijnen na een tijdje.

De Samoerai maakt je wakker

Met deze bijzondere oefening laad je je batterijen weer op. Bovendien wordt je onder-rug er sterker van en helpt de oefening tegen spijsverteringsproblemen. Super! Verplaats je vingers over je sleutelbeenderen, links en rechts, in de richting van je keel. Als het niet lukt, kan je je ouders vragen om te helpen. Je komt nu op de plaats waar zich je borstbeen bevindt. Leg duim en wijsvinger van je linkerhand op de plaats waar je sleutelbeenderen en borstbeen samenkomen. Teken met de palm van je rechterhand cirkels op je buik, boven je navel.



De Samoerai wast je handen

Deze oefening helpt ons om goed gezond te blijven!

Neem de hand van je partner. Laat met je beide duimen regendruppels vallen op zijn handpalm. Teken nu de zon in de vorm van een cirkel en verspreid de zonnestralen over zijn hele handpalm. Zorg ervoor dat de zon overal schijnt, tot in het topje van zijn vingers! Draai de hand om.

Bij de mens zit er een vlies tussen de vingers - te vergelijken met de zwemvliezen van de eenden. Neem de 'palm' tussen je duim en wijsvinger en knijp er heel zachtjes in.

Ga zo van de ene 'palm' naar de andere tussen alle vingers.

Neem vervolgens de duim tussen je vingers en kneed hem zachtjes van de hand tot de nagel. Doe hetzelfde met de wijsvinger, de middenvinger, de ringvinger en ten slotte de pink.

Goed zo! Herhaal nu de hele oefening met de andere hand.



Meer informatie over dit programma vind je bij:

Christa Herbrand, christaherbrand@netcourrier.com, 0478/014620



En nu je weer helemaal ontspannen bent, kan je nog deze mooie Samoerai kleuren.



SAMURAI SHIATSU





De vzw Ego-Logique biedt je activiteiten aan die het milieu sparen:

Huisgemaakte natuurverf

Of hoe je zelf eetbare verf maakt (als je die per ongeluk inslikt natuurlijk!) die niet giftig is!



In de plaats van:



Sommige pigmenten die worden gebruikt in gouaches zijn heel giftig (of kankerverwekkend zoals het geval is bij lood, cadmium, chroom of malachietgroen). Deze pigmenten zijn niet afbreekbaar noch biologisch afbreekbaar. Ze zijn erg vervuילend voor het milieu.

BENODIGDHEDEN

- 2 kopjes bloem
- ½ kopje zout
- ¼ kopje suiker
- 2 kopjes water
- Voor de kleur: rodebietensap (roze), rodekoolsap (paars), spinazie (groen), kurkuma (geel), cacao (bruin)...
- Hermetisch gesloten potjes

HOE GA JE TEWERK?

1. Meng in een slakom de bloem, het zout en de suiker.
2. Voeg beetje bij beetje water toe en meng.
3. Verdeel het mengsel over verschillende potten.
4. Voeg de natuurlijke kleurstof van je keuze toe en roer goed.
5. Doe de huisgemaakte verf in potjes die je hermetisch sluit.
6. Haal alvast je penselen boven ... of schilder met je vingers!





Bee wrap (verpakking zonder afval)

Een verantwoordelijk alternatief voor aluminium en plastic folie!



In de plaats van:



Aluminium of plastic kunnen, vooral als ze in contact komen met warme voeding, ervoor zorgen dat mogelijk giftige componenten migreren en hebben een aanzienlijke impact op het milieu!

BENODIGDHEDEN

- Een vierkante lap katoen (bij voorkeur van een donkere kleur)
- Lovertjes bijenwas
- 2 vellen herbruikbaar bakpapier
- Een naaischaar
- Een strijkplank of tafelbescherming
- Een strijkijzer

HOE GA JE TEWERK?

1. Knip uit de stof een vierkant van 30x30 cm of van de gewenste afmetingen. Indien nodig kan je de stof strijken en met de schaar inknippen zodat ze niet rafelt.
2. Leg het stoffen vierkant op het eerste vel bakpapier.
3. Strooi stukjes bijenwas over de hele stof. Verspreid ze heel gelijkmatig!
4. Leg het tweede vel bakpapier op de stof.
5. Zet het strijkijzer op de stand 'katoen' en strijk het geheel. De was smelt. De achterkant van het vierkant hoeft je niet te strijken: de was dringt doorheen de stof en maakt de beide zijden waterdicht. Indien nodig kan je op de onbedekte zones nieuwe stukjes bijenwas strooien.
6. Laat de stof 5 minuten afkoelen. Verwijder de vellen bakpapier en laat je bee wrap een uurtje drogen.
7. Ziezo, hij is klaar voor gebruik!

Ze lieten hun sporen achter in het bos ... Maar van wie zijn eigenlijk die pootafdrukken?



DAS



WOLF

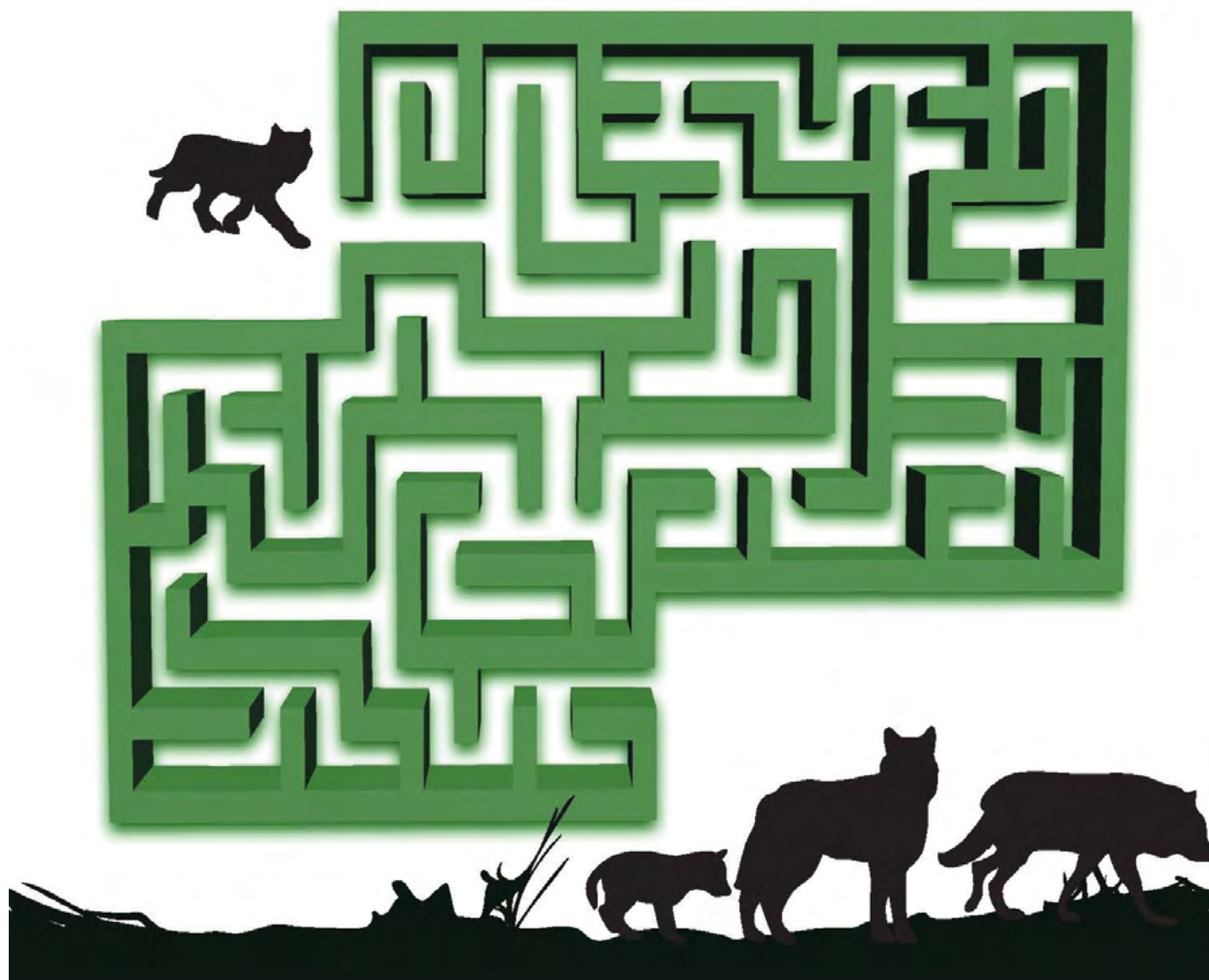


VEELVRAAT



LYNX

Deze jonge wolf is zijn roedel kwijt... Kan jij hem helpen om zijn vrienden terug te vinden?



Om nog een stap verder te gaan...

Op de volgende links vind je nog meer leuke activiteiten:

➤ <https://www.facebook.com/dimensionsport.be>

➤ <https://www.facebook.com/speleoj>

➤ <https://www.malagne.be/>

➤ <http://www.chateaurochefort.be/>

➤ <https://www.facebook.com/Empreintes-et-d%C3%A9couvertes-1942343315888642>

➤ <https://samurai-program.fr/home>

➤ www.kiener-verlag.de

➤ <https://www.facebook.com/egologiqueasbl>

➤ <https://www.ego-logique.org/>

Lees meer over onze vakantie- en schoolverblijven
op onze website:
<https://www.kaleo-asbl.be/nl/verblijven/>

Met dank aan onze partners voor school- en vakantieverblijven
die meegewerkt hebben aan de redactie van deze brochure.



Christa Herbrand
pour l'ASBL Maïka





Kaleo

Overnachtingen - Verblijven - Activiteiten

