

Digitaal verhaal

Klaar om te kijken en te luisteren naar één of misschien wel beide verhaaltjes over een mama? Klik dan op volgende link! Veel plezier!

https://www.youtube.com/watch?v=c8MgZ2-6_Ak&list=PLfq_6_4GalH11SFc3YWLjxis2reNdxoy4&index=2

<https://www.youtube.com/watch?v=6ZPabksRD6E>

Samen dansen!

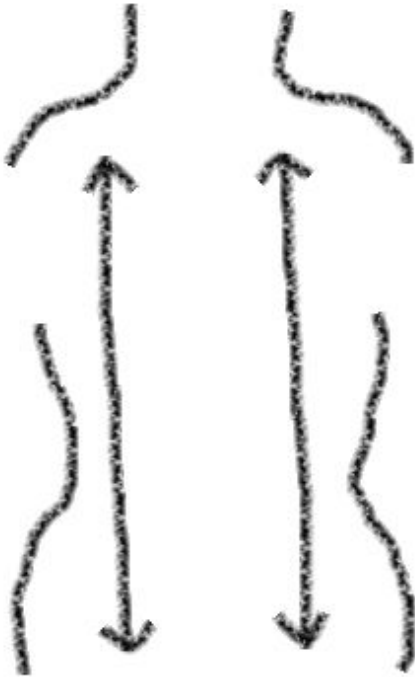
Zet de muziek lekker luid en dans samen op het liedje van K3 voor onze liefste mama!

<https://www.youtube.com/watch?v=wJLYELehFDo>

Massage!

Zin in een zalige massage? Kijk dan goed naar onderstaande prenten wat je moet doen met je handen. Vergeet zeker niet te wisselen zodat je allemaal eens even kan ontspannen van deze heerlijke massage!

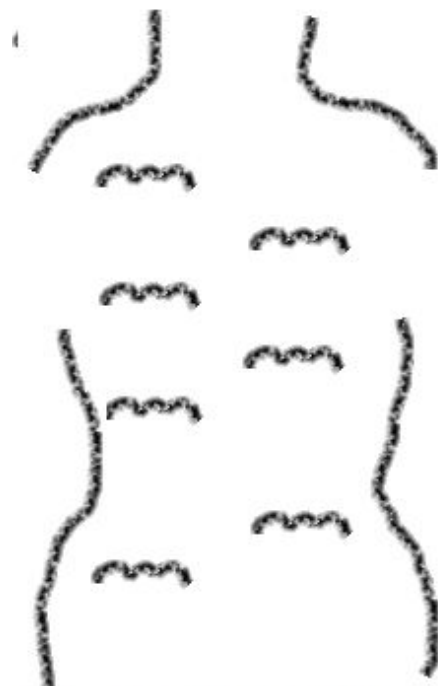
Misschien nog een leuke tip: neem er een zachte handdoek en kussentje bij. Zet een leuk ontspannend muziekje op en GENIET!



wrijf met beiden handen heen en weer van
boven naar beneden op de rug



maak spiraaltjes met je vuisten



klop zacht met de vuisten op de rug



beweeg je vingertop al zigzaggend van
boven naar beneden



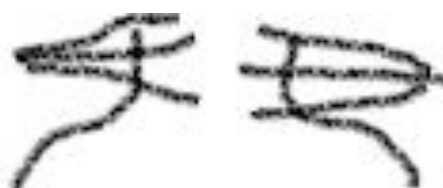
tokkel met de vingers over de rug



maak 2 identieke kronkelsporen op de rug



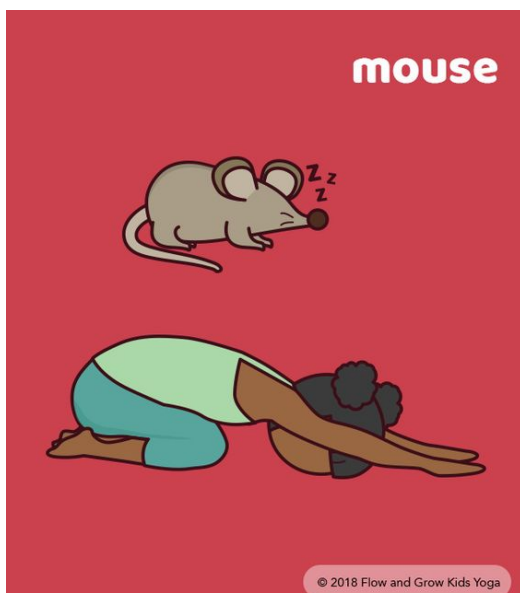
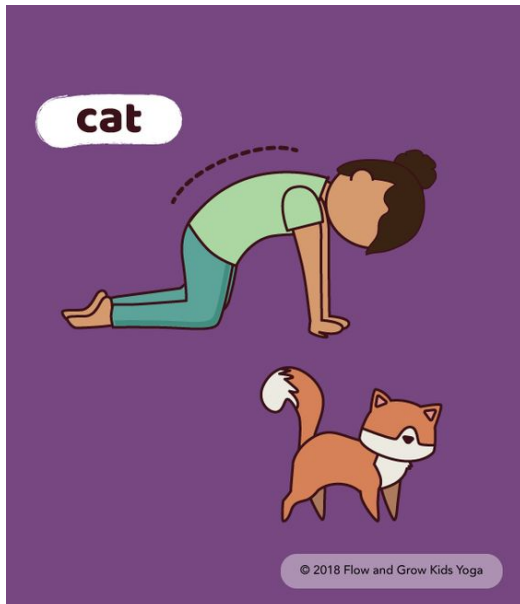
leg de handen op de schouders en schud ze zacht heen en weer



blaas zachtjes in de nek

Yoga – time!

Doe een gemakkelijke broek aan, maak een beetje extra beweeg ruimte en kijk goed naar de kaartjes. Zet eventueel een rustig muziekje op en leef jullie helemaal uit! Foto's / filmpjes nemen en doorsturen is toegelaten 😊



bridge



© 2019 Flow and Grow Kids Yoga

rainbow



© 2018 Flow and Grow Kids Yoga

table top

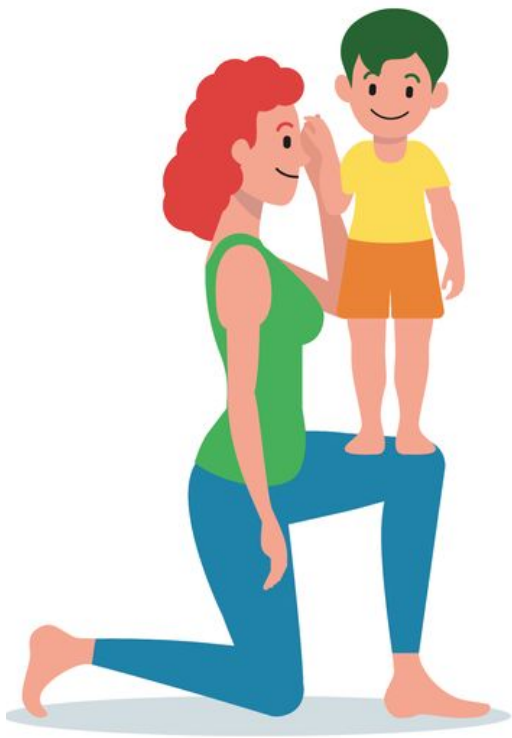


© 2018 Flow and Grow Kids Yoga

Wil je meer yoga oefeningen oefenen, op internet /
Pinterest kun je nog een groter aanbod vinden.

Zijn we een beetje opgewarmd? Dan heb ik hier nog een reeks oefeningen die je nu samen met je mama of papa kunt doen. Veel plezier samen!





We maken ons mooi

Zin in een beauty namiddag? Hier zijn enkele tips wat je samen met mama (papa mag gerust meedoen!) kan doen. En neen mama's of papa's: sommige activiteitjes zijn niet enkel voor de meisjes. Ook jongens genieten graag eens van deze extra aandacht zonder negatieve reactie hierop te krijgen ☺

- *Handmassage geven*

Geef elkaar een zachte handmassage. Niets is zo leuk als je hiervoor een crème gebruikt zoals handcrème, bodycrème of misschien heb je wel ergens massageolie staan?

- *Haren doen*

Geef je zoon / dochter een leuk of misschien wel een gek kapsel? Nadien is het wel jouw beurt hé ☺ En waarom geven we iedereen van het gezin geen "nieuwe coupe"? Leef jullie uit!

- *Nagels lakken*

Zin om onze nagels een mooi zomers kleurtje te geven? Kies een kleurtje of zelfs meerdere en lak elkaars nagels. Vergeet zeker de teentjes niet hé! Nu het zonnetje vaker komt piepen mogen onze voetjes er zeker en vast mooi uitzien!

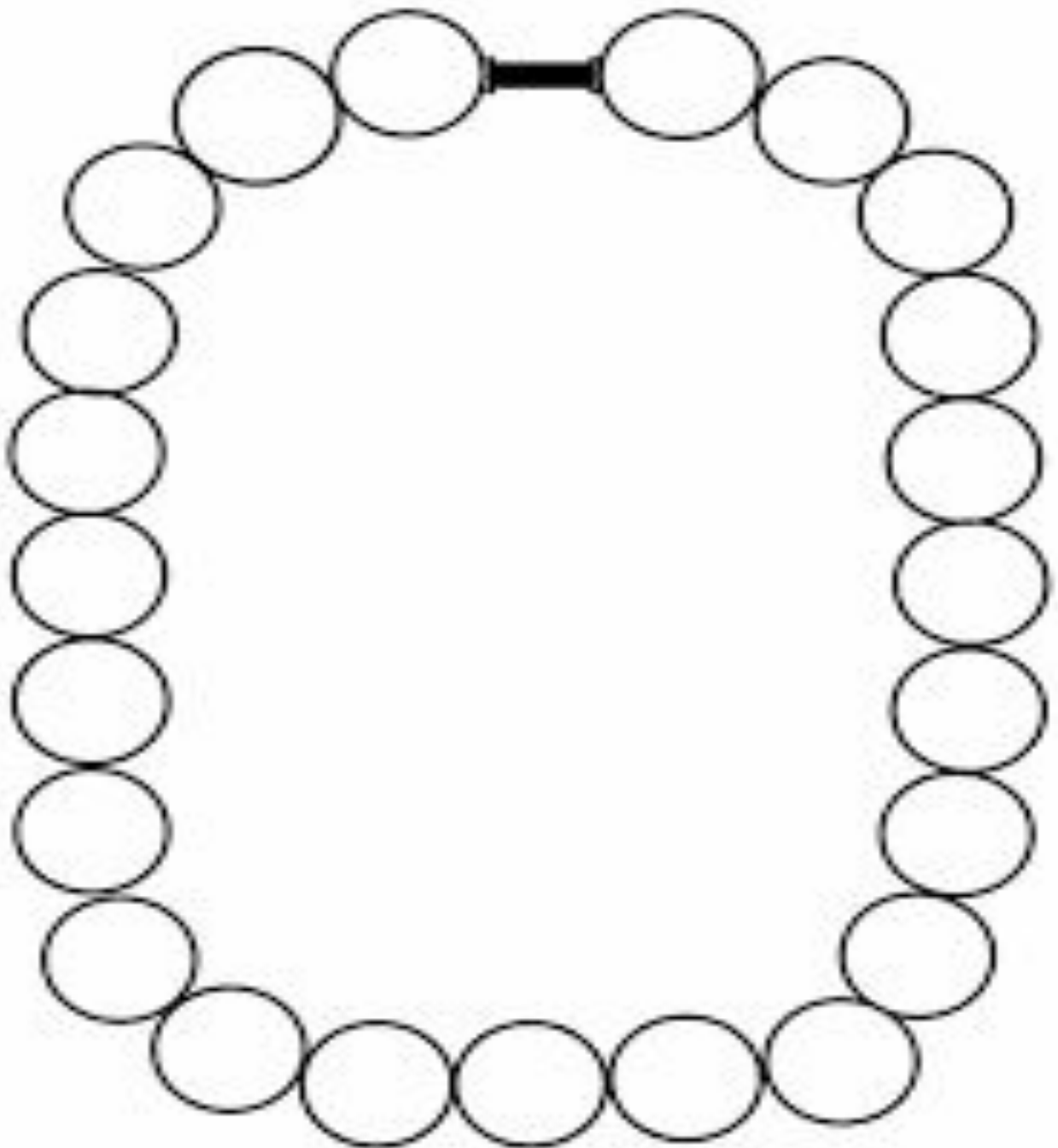
- *Een beetje make – up*

Niets is zo leuk als eens tussen mama's make – up te snuisteren. Laat dit voor 1 keertje (onder jouw begeleiding) toe. En waarom maken we ons dan niet van de eerste keer eens extra mooi?

Tja, nu we eigenlijk van kop tot teen onder handen genomen zijn, waarom maken we er nadien geen leuk "kotfeestje" van? Haal lekkere hapjes en drankjes boven en geniet van deze onverwachte party! Misschien kunnen jullie nog je beste outfit uit je kast halen, dat maakt je party look helemaal af! Heb je foto's van deze leuke activiteitjes? Stuur gerust maar door!

Patroon kleuren

Geef je mama mee een mooie ketting? Neem 2 of wie het wat moeilijker wil maken 3 verschillende kleurtjes. Vraag aan iemand in huis om een patroon met deze 2 (of 3) kleurtjes als start te kleuren. Nadien is het jouw beurt om de ketting verder af te werken. Goed kijken!



We maken mama mooi

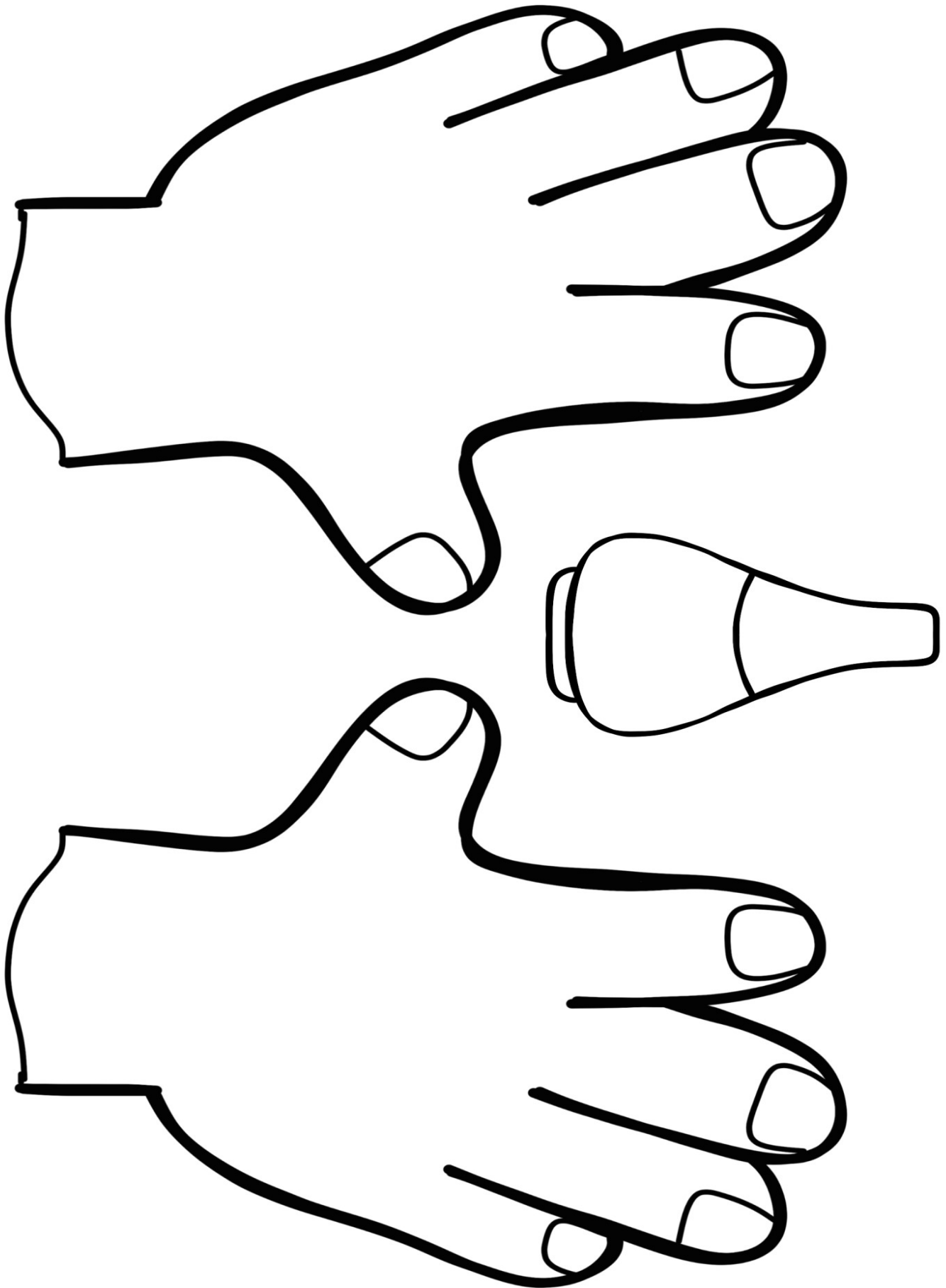
Onderstaande mama zou graag wat meer kleur krijgen. Geven jullie haar dit? Zie je ook de touwtjes aan haar hals? Misschien heb je thuis wel playma's, stickers, of iets anders waarmee je haar een mooie ketting kan geven. Misschien wil ze ook nog leuke oorbellen? In ieder geval: leef je uit! ☺



Mama's nagels lakken

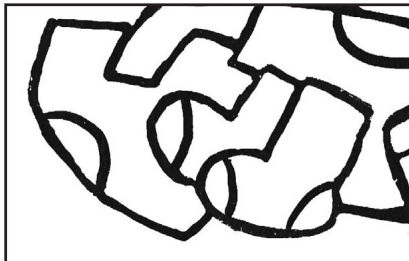
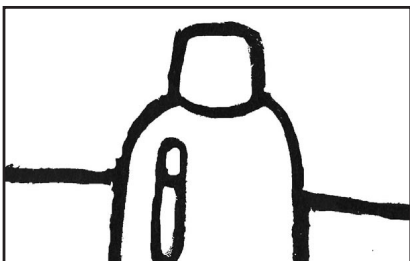
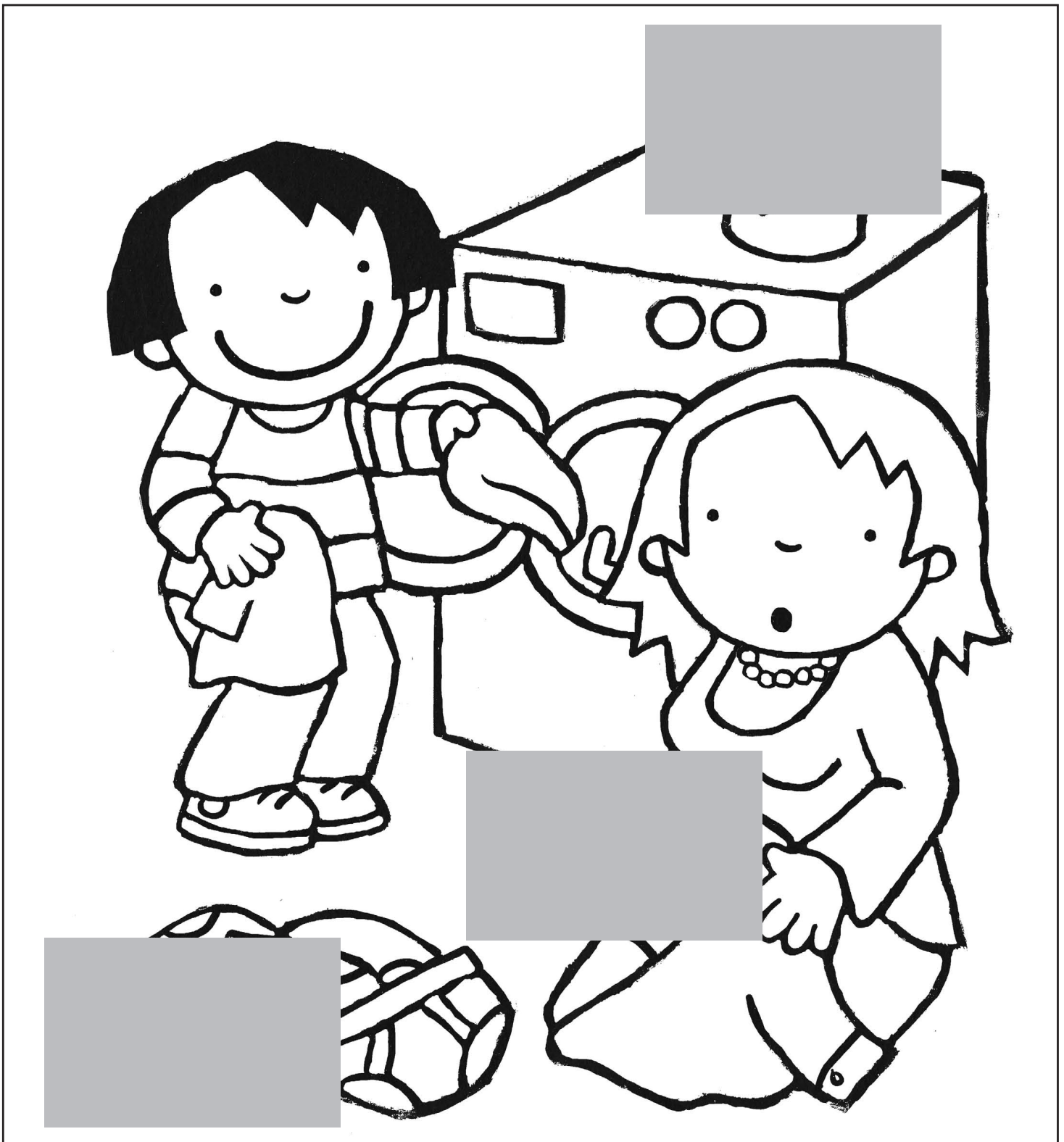
Kies enkele kleurtjes nagellak of neem stiften / potloden en lak mama haar nagels!
Geef ze maar een mooi kleurtje!

katrotje



Puzzelen met mama

Knip de vierkantjes onderaan uit en plak ze op de juiste plaats op de tekening



Bingo

Kruis het vakje aan indien je een activiteit gedaan hebt voor mama. Hoe meer vakjes je kan aankruisen, hoe beter. Maar voel je zeker niet verplicht om dit allemaal te doen!



Moederdagbingo



doe samen een spelletje 	doe een dansje of showtje voor mama 	breng mama ontbijt op bed 	maak een tekening of knutsel voor mama 
geef mama bloemen; geplukt, gekocht of zelfgemaakt 	geef mama vandaag veel kusjes en knipoogjes 	maak een drankje voor mama 	doe de hele dag heel zachtjes 
geef mama een schouder, hand en / of voet massage 	lees iets aan mama voor 	maak een medaille voor mama (beste mama) 	vertel mama een mop of een grap 
vertel mama hoeveel je van haar houdt 	maak een leuke foto van jullie samen 	zing een liedje voor mama 	maak iets lekkers voor mama 



**BELANGRIJK BERICHT AAN
MAMA! LEES NIET VERDER!
ENKEL TOEGELATEN VOOR
PAPA!**



Versje mama

Berichtje aan onze papa's: dit kleine versje is voor onze liefste mama, mamie, moeke, ... Willen jullie dit enkele malen oefenen met jullie kapoen? Alvast bedankt!

Leuke tip:

Noteer het tekstje op een kaartje (eventueel het zelfgemaakte kaartje van je kapoen).

Liefste mama,

*Lieve mama, lieve schat
Ik hou van jou, weet je dat?*

*Een kusje hier, een kusje daar
Neuzen, neuzen
En we zijn klaar!*

*Dikke zoenen van je kapoen
x*

Knutseltips voor Moederdag!

Kies zelf 1 (meerdere mag altijd) knutselactiviteitje om samen met je kind te doen. Kijk naar wat je in huis hebt en wat voor jullie ook haalbaar is. Zorg er uiteraard voor dat het toch nog een kleine verrassing blijft voor ons mama. Dus probeer dit stiekem te doen of stuur mama even om boodschappen!

Op de website staan enkele filmpjes waarop te zien is hoe ik het kaartje en het knutselwerkje voor mama maak.

Hartje versieren

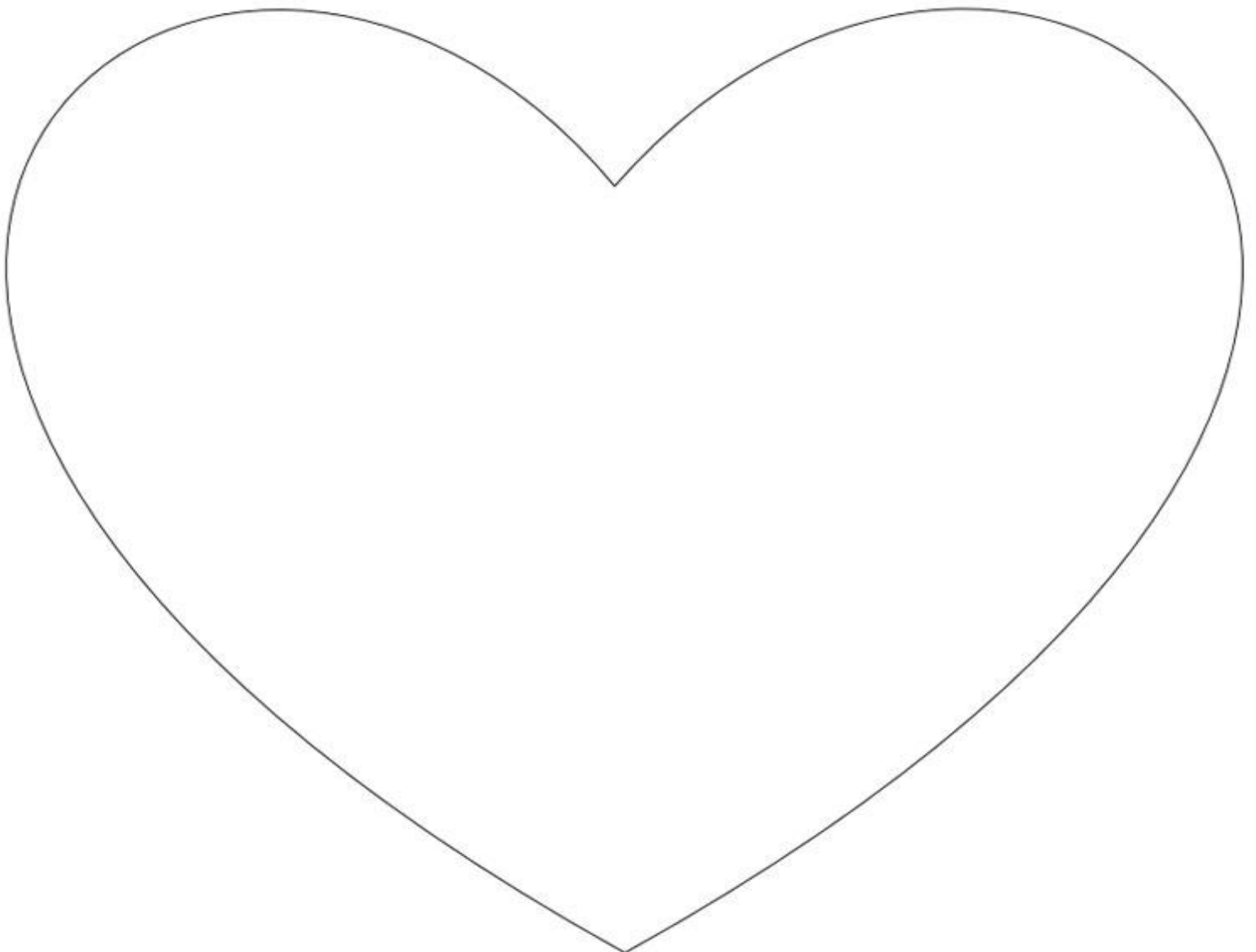
Materiaal

Hartje uit papier

Verf (gewone of waterverf)

Wattenstaafje (om te stempelen met de verf)

Stickertjes, stempels, glitters, ... eventueel een mooie foto van jezelf, om je hartje af te werken





Dit zijn enkele voorbeeldjes hoe je een hartje kan beschilderen en versieren. Laat je kapoen maar zijn ding doen. Je kan eventueel nog een leuke foto op je hartje kleven van: je kapoen en mama, of van het hele gezin of enkel van de kapoen. Veel plezier én vergeet het niet te verstopen voor ons mama hé ☺

Armbandje van rietjes maken

Materiaal

Rietjes

Touw

1. Knip de rietjes in verschillende stukjes
2. Rijg de rietjes over het touwtje (wil je een armbandje of misschien wel een ketting maken? Kijk op voorhand een beetje naar de lengte van je pols of je hals)
3. Heb je eventueel parels of strijkparels thuis, die kun je er gerust aan toevoegen



Kaartje

Materiaal

A4 blad papier

Stiften of potloden

*Als je dit hebt: stempels van hartjes, zoentjes **OF** kleine papieren hartjes (misschien heb je een ponsje van een hartje thuis en kun je deze uitduwen uit papier) **OF** stickers van hartjes, zoentjes, ...*

De bedoeling is dat je onderstaande kaart gaat maken. Weet wel dat het nog voor onze kindjes moeilijk kan zijn om helemaal zelfstandig een "mama" (kindje) te tekenen. Het is aan jullie om dit samen stap voor stap te doen.

Ik heb hier een filmpje voor gemaakt, zo kunnen jullie samen met mij een mooie kaart maken. Doe jullie best!



Als extra liet ik van beide handen een handafdruk maken en kleefde deze op het einde van mama's armen.

Extra leuke dingen die je doorheen de dag kunt doen

- Verras mama met een lekker (zelfgemaakt) ontbijt
- Bij goed weer, ga samen even genieten van een wandeling of misschien wel een leuke fietstocht
- Maak een lekkere Moederdagreceptie: chipsjes, nootjes, dips en koekjes, kaasjes, ... een lekker drankje en aperitieven maar
- Laat mama even (alleen?!) genieten van een ontspannend bad met véél schuim