

MAANDAG

22

DINSDAG

23

WOENSDAG

24

DONDERDAG

25

VRIJDAG

26

ZATERDAG

27

ZONDAG

28



OGHTEND

MIDDAG

AVOND

GESCHENKEN VAN DE ZON

Ieder seizoen laat je weer anders kijken naar je omgeving. De zomer nodigt je daar natuurlijk volop toe uit. Wat doet de zonnewarmte met alles wat groeit en bloeit? Wat doen de lange dagen met jouw energie? En dat zonlicht: hoe voelt het, hoe schijnt het en hoe werpt het zijn schaduwen? Leuke vragen om over te mijmeren terwijl je voor je tentje zit, fietst langs een rivier of gewoon thuis aan het rommelen bent. Teken of beschrijf eens wat je ziet. Eerst zo feitelijk mogelijk en dan met kleur, geur en lekker veel bijvoeglijke naamwoorden.



DORSTLESSERS!

Leuk om samen te maken en prima dorstlessers: water met kruiden en fruit. Zacht fruit en meloen kun je beter maar enkele uurtjes laten zwemmen in je karaf om smaak af te geven. Citrusvruchten, goed schoongeboend en in stukjes gesneden, kun je zelfs een nachtje laten staan. Kies voor onbespoten fruit – wel zo gezond.

Lekkere combinaties zijn:

- komkommer & limoen & dille
- watermeloen & munt
- grapefruit & rozemarijn
- bosbessen & basilicum
- citroen & bleekselderij



Er zijn zoveel gebieden in ons leven waar we ons machteloos voelen om dingen te veranderen, maar voedsel is echt van het grootste belang. Jij bepaalt elke dag wat je toelaat in je lichaam en wat je weigert in je lichaam te stoppen. Dat is politiek bedrijven in de meest fundamentele zin.

MICHAEL POLLAN

MAANDAG

26

DINSDAG

27

WOENSDAG

28

DONDERDAG

29

Hemelvaartsdag

VRIJDAG

30

ZATERDAG

31

ZONDAG

1

Wereld Ouder Dag

OGHTEND

MIDDAG

AVOND

LAAF JE AAN DE NATUURLIJKE WERELD

Weet je nog hoe het voelde toen je zelf als kind op blote voeten door het gras rende, opa hielp op zijn landje, of madeliefjes vlocht tot een ketting? Haal herinneringen op aan buitenplekken, aan de geur van de zee, rivierstrandjes, natte aarde of de bloeiende blauwewegen. Door je te richten op waar je vandaan komt, kun je jezelf opnieuw uitstrekken tussen hemel en aarde. Als je het lastig vindt om dit te visualiseren, kijk dan eens naar hoe je kinderen buiten bezig zijn met water, beestjes bekijken of een hut bouwen. Laaf je aan de natuurlijke wereld – haar helende krachten zijn er altijd en voor iedereen!



Ik zou wel eens één keer de lucht willen zijn,
dan vliegen de vogels in mij.
Ik zou kunnen stormen dan voel ik geen pijn,
ja, dan ben ik eindelijk vrij.
Maar als ik de lucht ben, het hemelgewelf,
dan tuimel ik wakker omlaag... naar mezelf.

Fragment uit 'Wensen'. Het hele lied vind je op vrijeschoolliederen.nl



**De wil tot jezelf ontwikkelen
maakt groei mogelijk – altijd.**

GIOVANNI MAIO
professor Bio-ethiek

