

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Verwen je leden met een mooi en lekker vieruurtje dat je samen kan maken. Inspiratie vind je hier:

- Kinderspel: koken met kinderen (vtm.be)
- Koken met kinderen (lekkervanbijjons.be)
- Kids recepten (njam.tv)
- Ketnet kookt (ketnet.be)
- Koken is kinderspel, kookboek van Colruyt
- De Pottenlikkers (colruyt.be)
- Koken met kinderen (libellelekker.be)

Laat de sportmicrobe en het competitiebeest bij je leden groeien/bloeien. Inspiratie vind je hier:

- Organiseer een Mini-Highland Games voor kinderen met traditionele Schotse spelen zoals boomstam dragen, broekhangen, steen werpen, katapult schieten, tonrollen ...
- Multimove en beweegkalender (sport.vlaanderen.be)
- Speelideeën (speelplein.net)
- Spelenbank (jeugdwerker.be)

Humor is het beste medicijn

Haal practical jokes uit met je leden of laat de leden practical jokes uithalen met de leiding. Inspiratie vind je hier:

- Neem een gevulde drinkfles en draai de dop los. Bedek de bovenkant van de drinkfles met een doorzichtige plasticfolie. Schroef de dop er weer bovenop en knip de rest van de folie af zodat niets van buitenaf te zien is.
- Vervang de vloeibare zeep van de WC door siroop van dezelfde kleur voor een plakkerige grap.
- Stop wat WC-papier in de schoenen van je leden. Het maakt de schoen strakker net alsof hun voeten 's nachts gegroeid zijn.
- Neem een klein stukje marshmallow en schuif het in één uiteinde van een rietje. Zie hoe ze vechten om een slokje te kunnen nemen.
- Met Halloween kun je je leden bang maken als ze naar het toiletpapier grijpen. Neem een zwarte eyeliner en teken een spin. Rol het toiletpapier terug op zodat je de spin pas ziet na uitrollen.
- Plak wat ducttape op de opening van de kraan in de wastafel. Als ze de kraan opendraaien, worden ze besproeid met water.

- Als je leden slapen, neem dan een tijdelijke marker en teken een snor op hun gezicht.
- Snijd een perzik in de helft. Smeer wat yoghurt op het bord zodat het op het eiwit lijkt. Leg de helft van de perzik erop. Een halve perzik op yoghurt lijkt precies op een spiegelei.
- Voeg een paar druppels kleurstof toe aan de ontbijtkom. Voeg ontbijtgranen toe. Laat de leden zelf de melk gieten. Terwijl ze de melk inschenken, zullen ze kleur zien.

Organiseer een JRKomedie special waarbij de leden – individueel en/of in groepjes – grappige moppen, toneeltjes, liedjes, dansjes ... kunnen voordragen.

Cadeau's geven is even leuk als cadeau's krijgen

Laat je leden cadeau's knutselen om nadien anderen er blij mee te maken. Inspiratie vind je hier:

- Zes originele DIY-projecten voor jouw knutselactiviteit (chiro.be)
- Knutseltips (banier.be)
- Spelen databank (scoutsengidsenvlaanderen.be)

