

Aan de ouders van de leerlingen

Aan de leerlingen van 2MAWE 1-4

Ter informatie

Aan alle leden van het onderwijzend personeel

Aan alle leden van het ondersteunend personeel

uw bericht van	uw kenmerk	ons kenmerk	datum
----------------	------------	-------------	-------

EMA 1 (02-10-2025)

Extramurale activiteit donderdag 2 oktober 2025: EMA 1

Beste ouder

Beste leerling

Op **donderdag 2 oktober** organiseren we een EMA voor de leerlingen van 2MAWE 1-4 in functie van de basisoptie 'Maatschappij en Welzijn'. Wij hebben gekozen om het thema '**Een gezonde geest in een gezond lichaam**' om te zetten in de praktijk.

De leerlingen van 2 MAWE 1-4 worden om **09.00 uur** verwacht in het OLC.

Programma:

- 9.00 uur – 11.00 u:
 - Zelf bereiden/ afwerken van de gezonde 'BRUNCH'. Dit wordt voorbereid tijdens de lessen MAWE.
 - Presenteren van de brunch (mondeling uitleggen wie wat gedaan heeft, foto's nemen...)
 - Brunchen
 - Afruimen/ Afwassen van gebruikt materiaal
- 11.00 uur – 12.00 uur: Activiteit 1
 - Relaxatieoefeningen
 - Zelfverdediging/ Box
 - Voorbereiding 'gezond' desserts buffet
- 12.30 uur – 13.30 uur: Activiteit 2
- 13.30 u – 14.30 u: Activiteit 3
- 14.30 – 15.30
 - Opruimen materiaal
 - Genieten van het desserts buffet

Meebrengen:

- Al het nodige materiaal om je gezonde brunch te bereiden, af te werken en te presenteren.
- Sportieve (boks) en gemakkelijke (yoga) kledij
- Een handdoek (voor het vele zweten)
- Een **dekentje** om jezelf bij de relaxatie (cool down) te bedekken
- Mocht je zelf een yoga-matje/bokshandschoenen hebben, breng die gerust mee

- Eventueel potjes om je overschotjes mee te nemen naar huis

Prijs: Het bedrag van € 5 wordt verrekend via het voorschot.

Deelname aan een extramurale activiteit is verplicht (zie schoolreglement). Wie zonder een geldige reden afwezig is geweest, kan geen aanspraak maken op een terugbetaling.

We brengen deze dag door met een glimlach en zonder GSM en vergeet niet: deze activiteiten worden geëvalueerd voor MAWE - DW1.

Met vriendelijke groet

Ann De Smet
Projectleider

Marie-Paule Haegeman
Directeur