



Iedere dag bewust stilstaan bij waar je die dag dankbaar voor mag zijn; met dit 'dankbaarheidspotje' kun je hier op een tastbare wijze (voor jezelf, je gezin of voor ieder gezinslid afzonderlijk) uiting aan geven.

Zo kun je aan het einde van het jaar met dankbaarheid terugkijken op een jaar vol dankbaarheid!

Download de werkbeschrijving hier:



[bit.ly/3rigW88](https://bit.ly/3rigW88)

VOOR KINDEREN  
*Creatief*

EN VOLWASSENEN



*tip van Christane*

Verwen idee voor jezelf of leuk om cadeau te doen aan een ander, deze heerlijke -eindeloos te combineren- DIY scrub.

Basis ingrediënten:

- Suiker (80gr) + havermout (50gr)
- Olie (60ml) (tip: amandel of jojoba)

Ingrediënten om mee te variëren:

- Essentiële olie
- Honing/koffie/kaneel

Ik vind het zelf lekker (en goed voor de huid) om behalve suiker ook havermout in de scrub te gebruiken. Je kunt hiervoor gewone havervlokken gebruiken die je met een koffiemolen of staafmixer eerst vermaalt tot een grove substantie.

Vermeng de suiker, havermout en olie in een glazen potje. Voeg hier naar keuze 6-8 druppels essentiële olie aan toe; bijv. lavendel, geranium rose of kaneel. Je kunt ook nog wat honing toevoegen of voor wat kleur gemalen koffie of kaneel!