

LEKKER BEZIG



DIT ZOMERBOEK IS VAN:

NAAM:.....

LEERPLEIN

INLEIDING

Dit zomerboek is voor iedereen die door de Corona thuis zit. Of die niet op vakantie kunnen. Of omdat er inmiddels toch wat verveelmomentjes zijn.

Er staat van alles in om te maken, over na te denken, tips en ideetjes en leuke plaatjes.

Maak er zelf wat moois van en vergeet niet te genieten!

Veel plezier met dit zomerboek!

Groetjes,

Rita Roozen en Yvonne Vervoort

Leerplein | Coaching ervaringsdeskundigen

LEERPLEIN

www.oro.nl/leerplein

www.oro.nl/ervaringsdeskundigen

www.facebook.com/OROLEerplein

T (0492) 53 00 53

T Rita Roozen: 06 57 91 27 42

T Yvonne Vervoort: 06 51 68 81 65

UITLEG BIJ DIT WERKBOEK



→ IETS MAKEN

Hier kun je aan de slag om iets te maken.



→ EEN IDEE

Hier staan leuke ideeën die je kunt doen.



→ VRAGEN

Soms dagen we je uit om stil te staan bij een paar vragen.



→ IK ZOU GRAAG...

Soms kun je invullen wat jij nu of later graag zou willen.



→ INTERNETTIP

Bij dit plaatje staat steeds een interessante tip op internet voor je.



IETS MAKEN

WIE BEN JIJ? Opdracht 1

Teken jezelf eens in de spiegel. Vind je dat moeilijk? Dan plak je wat plaatjes op die bij jou horen.





IETS MAKEN

WIE BEN JIJ? Opdracht 2

Omcirkel alle eigenschappen die bij jou horen.

veel fantasie
gelukkig
avontuurlijk
plezier
controle
ongelukkig
onafhankelijk
niet alleen zijn
blij
vriendelijk

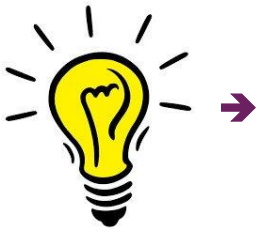
ordelijk
gezelligheid
op mezelf zijn
warmte
gemakkelijk
bang
verantwoordelijk
ontspannen
ongedwongen
geprikeld

verlegen
rustig
vrijheid
zelfstandig
liefdevol
gespannen
creatief
boos
verstandig

.....

.....

.....



→ EEN IDEE

EEN LEUK IDEE: EEN 30 dagen GELUKSMOMENT!

Een zomerse geluks-uitdaging; 30 dagen achter elkaar elke dag één geluksmoment uitvoeren

1. **Kijk eens goed in je kledingkast. Wat is je leukste zomer kleding?**
Doe deze aan!
2. **Welk ijsje vind jij het lekkerst?**
Trakteer jezelf erop en geniet er extra van!
3. **Luister eens naar de vogels in en om je huis**
Zoek eens op welke vogels je hoort en geniet van hun mooie gezang!
4. **Een mooi wild boeket bloemen!**



Pluk eens wat bloemen en maak er een boeket van. Of een ketting maken van madeliefjes.

5. **Grappige filmpjes**
Zoek eens leuke filmpjes op YouTube om bij te lachen.
6. **Blote voeten in het gras**
Trek je sokken en schoenen uit en wandel eens lekker met je blote voeten in het gras!
7. **Zomerliedjes**
Zoek op spotify jouw zomerliedjes en maak een eigen speellijst.
8. **Moppen vertellen**
Vertel eens een mop of app er 1 naar iemand. Lachen maakt gelukkig!

9. Lieveheersbeestjes

Zoek een lieveheersbeestjes en tel de stippen. (en ga je met iemand samen? Wie heeft het lieveheersbeestje met de meeste stippen?)

10. Bellen blazen

Ga eens bellen blazen en vang ze weer op. Het maakt je hoofd leeg en rustig.

11. Wandelen

Kom in beweging en maak een mooie wandeling (in de schaduw)

12. Zomerse liedjes zingen

Bedenk leuke liedjes die over de zomer gaan en zing deze.

13. Vlinders

Ga op zoek naar mooie vlinders en neem eventueel mooie Foto's.

14. Watergevecht!

Pak je waterballonnen, waterpistolen of de tuinslang en spetteren maar!

15. Zomers koken

Maak een lekker zomers recept; een lekkere salade, bbq en smullen maar!

16. Zandkastelen

Zoek een stuk zand of ga naar het strand en bouw zandkastelen.

17. Verwen je voeten

Met je voeten in een teil water. En is het warm; stop ze dan in koud water.

18. Wolken kijken

Ga lekker op je rug liggen en kijk naar de wolken. Welke figuren zie jij?

19. Bouw een tent

Zet een tent op in je achtertuin of bouw er een van lakens. Leuk om in te kamperen!

20. Zomer smoothie



Maak een lekkere zomer smoothie. Gezond en lekker!

21. Geluksplekje

Zoek een eigen geluksplekje in de zon. Dat is jouw eigen veilige, blijde plek!

22. Flessenvoetbal

Vul plastic flessen met koel water, en omtrappen maar!

23. Zomerschoonmaak

Buiten warm en binnen koel, tijd voor een goede schoonmaak.

24. Picknicken

Neem je eten mee en zoek een leuk plekje om het op te eten.

25. Luieren

Heb je zomervakantie, dan is af en toe een dag luieren en niks doen heerlijk!

26. Visite

Zin in een zomers praatje, ga bij iemand op anderhalve meter visite.

27. Spelletjes

Doe een spelletjes marathon en speel zoveel mogelijk verschillende spellen.

28. Lezen

Ga in de luie stoel of hangmat met een lekker tijdschrift of boek!

29. Teken

Maak een zomerse tekening, teken jouw perfecte zomerdag!

30. Fietsen

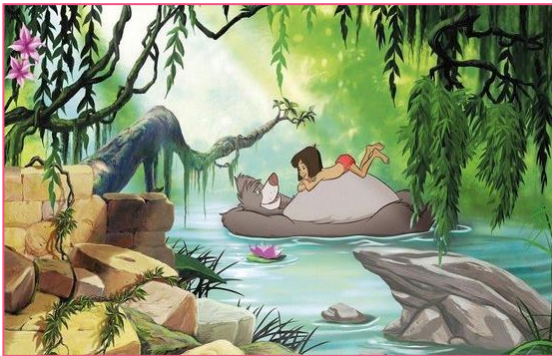
Maak een rondje met de fiets, kijk voor je...maar ook eens goed om je heen, er is zoveel te zien!





INTERNETTIP
LUISTERVERHALEN

MAKKELIJK



Jungle Book, het leuke verhaal van Disney over Mogwli in de Jungle. "Met bewegende beelden"!

<https://www.youtube.com/watch?v=FN-T1kaNHNU>

MOEILIK

Het verhaal: "Geronimo Stilton, Fantasia"

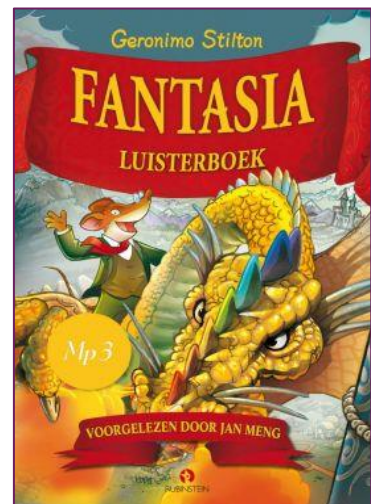
<https://www.youtube.com/watch?v=fUVRamxneDU>

Via deze link kan je het eerste deel van Harry Potter luisteren en ook alle andere delen vinden. Veel luisterplezier!

➔ **Tip Tip Tip Tip !!!**

Op bol.com vind je elke ochtend om 9 uur 4 nieuwe video voorleesverhalen

Ga naar: <https://www.bol.com/nl/m/thuisblijvertjes/>





➔ VRAGEN

WAT IS EEN ZONNESTEEK?

Schrijf eens op wat jij weet over een zonnesteek

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Antwoord:

Als jij bij warm weer of grote inspanning te 'heet' wordt, moet je lichaam aan de slag om de boel te koelen. Bloed wordt flink rondgepompt, je aders worden wijder en zo verdwijnt overtollige warmte in de lucht. En je gaat natuurlijk zweten.

Maar zweet 't, en je weet 't.. Als je vervolgens te weinig vers vocht binnenkrijgt, reageert je lichaam daar ook weer op. Het o zo schaarse lichaamsvocht gaat naar je o zo belangrijke inwendige organen, het koelsysteem wordt op een laag pitje gezet en je temperatuur kan weer gaan stijgen! Ook je hartslag gaat omhoog, je krijgt hoofdpijn, duizeligheid, en dat is nog maar 't begin van... een zonnesteek. Steek je kop niet in het zand, maar zoek de schaduw op, neem een douche, drink een beetje en ga horizontaal liggen zodat er weer wat bloed bij je brein komt. Dan kan je zo weer helder denken.

En dan weet je ook dat je beter iets op je hoofd kan zetten bij warm weer, en lichte kleden aantrekken. Gun jezelf de tijd om aan de hitte te wennen. Zorg voor genoeg drinken, maar drink geen alcohol want daar droog je weer van uit. Doe vooral kalmpjes aan.



➔ **IK ZOU GRAAG...**
MAAK IN GEDACHTE EENS JOUW DROOMREIS.
BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAGEN:

Waar zou je heen willen?

Met wie zou je daarheen willen?

Hoe lang zou je gaan?

Wat zou je in ieder geval mee willen nemen?

Hoe zou je erheen willen gaan? (vliegtuig, auto, bus, trein, fiets...)

Wat zou je nodig hebben om deze droom werkelijkheid te laten worden?

Zou het mogelijk kunnen zijn? Wat zou je ervoor moeten doen?

Wie zou jou kunnen helpen om dit te bereiken?

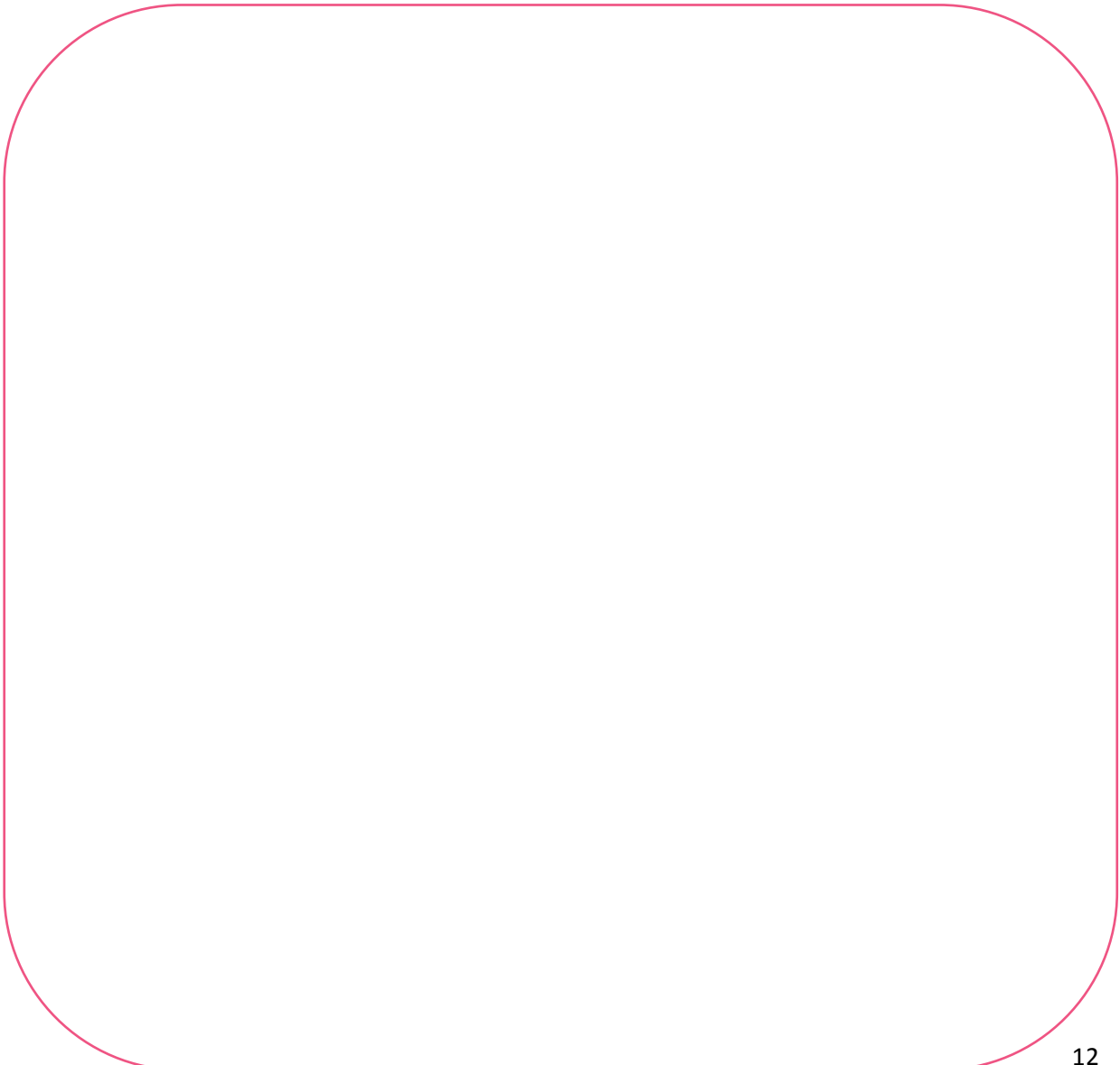
Hoeveel tijd heb je nodig om dit te bereiken?

Kun je anders misschien je droomreis iets kleiner maken zodat er een kans is om dit voor elkaar te krijgen?



➔ **IETS MAKEN en WINNEN!**
DROOMVAKANTIE

Maak een tekening of plak plaatjes op over je droomvakantie. Hang dit op een plek in je kamer zodat je er naar kan kijken. Het herinnert jou eraan waarvoor je jouw doelen maakt. Je mag jouw droomvakantie ook uitknippen, kopiëren of inscannen en naar ons opsturen: leerplein@oro.nl of ORO Leerplein prijsvraag Zomerboek, Postbus 96, 5700 AB Helmond. 1 september kiezen we één (de mooiste, leukste of origineelste) droomvakantie uit die de Zomerboek prijs wint: een lunch voor twee bij één van onze eetpunten. De winnaar krijgt persoonlijk bericht.





INTERNETTIP LEUKE WEBSITES!

→ Online spelletjes spelen
(makkelijk en moeilijk!)
<https://www.spelletjesplein.nl>

→ De Belgische School tv
vol leuke filmpjes!
<https://www.ketnet.be/karrewiet>

APP:

→ Tip om te kijken op YouTube: Autosafari van de Beekse Bergen



<https://m.youtube.com/watch?v=ejOau7p8BXw>

→ YouTube Kids: Veilig filmpjes op YouTube kijken



IETS MAKEN

WOORDZOEKER

wkipn z g j s u v s d z v
 a z w e m b a d c c e c h b o
 n s b z p o o n i d h h p q g
 d m c a a s c o d e o e p t e
 e l y h r u n k m b r p l m l
 l k i z a b r h t k a e s p s
 e r q m s d e v m k f k n h a
 n e k l o w u c e f h x n c z
 i m t s l n u w u i t i c e l
 e m h t f o a i m e z k h l l
 t e u r e p y d p t z h d g s
 e r z a e y r q e s o j m c w
 v v q n s p o r t e n v d t b
 o h q d t c o v o n s a g b f
 m t j c i z m c a g z u r y z

Zoek de volgende zomer woorden:

emmer, bos, wolken, parasol, boom, zwembad, zee, fietsen,
 barbecue, zandbak, sporten, feest, dieren, limonade, schelp,
 wandelen, zon, vogels, schaduw, strand, schep



→ EEN IDEE
KOKEN

MAAK EENS EEN ZOMERSE NACHO BURGER

Recept voor 2 hamburgers

Tijd circa 25 min.

BENODIGDHEDEN:

- 4 hamburgerbroodjes
- 300 gr kipgehakt
- 1 ei
- paneermeel
- 2 handjes nachochips
- 2 avocado
- 4 eetlepels zure room
- 1 tomaat tomat
- 1 teentje knoflook
- 4 plakjes cheddar
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel oregano
- halve theelepel komijnpoeder
- halve theelepel kurkuma
- 1 theelepel uienpoeder
- snufje zout
- halve theelepel chilipoeder
- verse koriander
- (eventueel) jalapeno (=peper)



BEREIDINGSWIJZE:

Bak de broodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zelf vinden we lekker als de broodjes iets knapperig zijn, wij leggen ze daarom altijd nog even onder de grill.



Doe het kipgehakt in een schaal of kom en doe het eitje, fijn geperste knoflook en de kruiden erbij. Meng alles goed door elkaar. Tip: je kunt ook kant-en-klare Mexicaanse kruiden gebruiken. Doe er vervolgens wat paneermeel bij, zodat het gehakt niet meer heel nat is en je er mooie stevige burgers van kan maken. Vorm dan viert mooie burgers van het gehakt. Doe een scheutje olie of margarine in een pan en bak de kipburgers gaar in ongeveer 8-10 minuten.



Vlak voordat de burgers klaar zijn leg je er vier plakjes cheddar op en laat je dit lekker smelten. Snijd ondertussen de tomaat en de avocado in plakjes. Beleg de broodjes avocado en tomaat. Daarop leg je de burger, gevolgd door een handje nachochips en een schepje zure room.

Eventueel voor de liefhebbers nog wat verse koriander en jalapeno peper erop en smullen maar!

➔ MEER KOKEN?

Wil je een gezond gerecht koken? Of misschien een gezonde snack maken? Via deze kookvideo's leer je hoe!

<https://thirottraining.nl/kookvideo/>





➔ INTERNETTIP

Verveel jij je? Weet je niet wat je moet gaan doen?

Kijk dan eens op Steffie via onderstaande website. Door een aantal vragen te beantwoorden weet je welke activiteit het beste bij jou past.



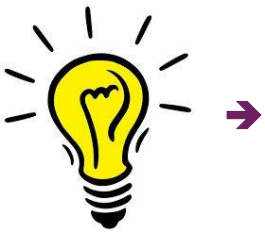
www.steffie.nl

Zoek op deze website op 'vrije tijd'

of type onderstaande tekst in op de internetbalk

<https://www.inmijnvrijetijd.nl/>





LEERPLEIN ZOMERBOEK 'LEKKER BEZIG'

→ IDEE

→ SPEL

Groeten van geluk



START

Waar word jij blij van?

Spring 3 keer omhoog

Waar kan jij niet tegen?

Ren een rondje om de tafel

Teken een boom

Waar word jij boos over?

Tik je voeten aan

Wie is jouw superheld?

Zing een liedje over de zomer

Pluk een bloem

Wat maakt jou gelukkig?

Waar ben jij trots op?

Wat is jouw mooiste droom?

Teken een eiland

Wanneer geef jij jezelf een 10?

Geef iemand een compliment

Ruil met iemand van stoel

Vertel een leuke mop

Maak een ronde dansje want dit is het einde!



IK ZOU GRAAG...

GELUK MAAK JE ZELF....

OEFENEN OP BLIJ EN POSITIEF DENKEN !



- ➔ Schrijf elke dag een leuk moment op een blaadje en doe de blaadjes samen in een doosje op pot. Je traint je hoofd om de leuke dingen van de dag te zoeken én achteraf heb je een heleboel leuke herinneringen. Dubbel goed bezig dus!! (applausje voor jezelf;)
- ➔ Wensen opschrijven mag natuurlijk ook!





→ VRAGEN

WAT IS ZELFVERTROUWEN?

Je hebt **vertrouwen** in jezelf.
 Je hebt een **goed gevoel** over jezelf.
 En je **denkt** goed over jezelf.

→ Wat helpt voor je zelfvertrouwen?

- ✓ Doen waar je goed in bent.
- ✓ Denken op een helpende manier (dit wordt zo uitgelegd).
- ✓ Vooruit kijken.

→ Doen waar je goed in bent.

Mensen met een Licht Verstandelijke Beperking hebben hun sterke kanten.
 Het zijn meestal doeners en doorzetters.
 Met ieder eigen dingen waar ze goed in zijn.
 Als je doet waar je goed in bent heb je succes.
 Dat geeft tevredenheid over jezelf.
 En soms ook waardering van anderen.
 Dat geeft een goed gevoel.
 En vertrouwen voor een volgende keer.

→ Denken op een helpende manier

Denken is: in stilte iets tegen jezelf zeggen.
 Helpend denken wil zeggen:
 Zo denken dat het je helpt om verder te komen.
 Als je ergens tegenop ziet: Jezelf aanmoedigen.
 Kom op, doorzetten!
 Als het lukt: Jezelf een compliment geven.
 Goed gedaan! Je kunt het!
 Als het niet lukt: Jezelf steunen.
 Geeft niet, ik heb het geprobeerd.

➔ **Voorbeelden van helpende gedachten**

Je kunt een eigen gedachte er bij schrijven.

- Ik ben de moeite waard en mag er zijn, net als ieder ander.
- Ik kan best veel, en hoef niet alles te kunnen.
- Ik mag tevreden zijn met mezelf al ben ik niet perfect.
- Mezelf vergelijken met anderen heeft geen zin.
- Ik kan niet meer doen dan mijn best.
- Nare gedachten zijn maar gedachten, ze zijn niet altijd waar.
- Ik mag de tijd nemen om dingen te doen.
- Fouten zijn niet erg als ik er maar van leer.
-
-
-





➔ INTERNETTIP

WIL JIJ GRAAG ANDERE MENSEN LEREN KENNEN?

Misschien kun je iets met de onderstaande websites

Belangrijke websites en organisaties om mensen te leren kennen:

- www.vriendenvoorhetleven.nl
- <http://outdoor4disabled.nl/>
- <http://www.zednet.com>
- www.leukjeteontmoeten.com
- <https://www.abcdater.nl/>
- <https://www.demensenomnijheen.nl/>
- <https://www.downcontact.nl/>
- <http://zonderstempel.coc.nl/>
- <http://www.laikjoe.nl/>





IETS MAKEN



MAAK EEN KAART

Het is altijd leuk om een kaart te krijgen!

Maak zelf een mooie kaart en verstuur die naar iemand die je leuk vindt.

En misschien krijg je er ook wel eentje terug!

Basismateriaal om zelf kaarten te maken

- Karton
- Schaartje
- Snijmat
- Knipvel
- Fotolijm (vlekt niet)
- Afbreekmesje
- Foam (om 3d te maken)



Kaarten maken is een hobby die waarschijnlijk niet snel zal vervelen.

Je kunt een heleboel verschillende technieken gebruiken. Dat maakt het afwisselend. Iedere techniek heeft zijn eigen kenmerken en sfeer.

Je kunt natuurlijk een heleboel materiaal kopen, maar denk ook eens aan afvalmateriaal of hergebruik van bestaande kaarten. Wie kaarten maakt kan eigenlijk alles gebruiken om een mooie, originele, nieuwe kaart te maken.

Als je ook nog je creativiteit gebruikt, kan je tot verrassende resultaten komen.

Kijk voor leuke ideeën eens bij:

<https://www.hobbyinspiratie.nl/hobby-ideeen/handwerktechnieken/kaarten-maken/>



→ EEN IDEE

DE WITTE WIEVEN VAN OTTERLO.....

Een kort verhaal om te lezen (of voor te laten lezen)

Zoals bij velen bekend, zijn er op de Veluwe vele onverklaarbare verschijnselen! Van het spook in het Solse gat tot aan de geesten die in het Kasteel Doorwerth ronddwalen.

Maar het meest bekend zijn de 'Witte Wieven'. In de Achterhoek zijn verhalen bekend van de witte wieven uit Lochem, Tubbergen en Beek in Montferland. Maar ook op de Veluwe kwamen ze in grote getale voor. Er zijn verhalen vanuit Ermelo, Putten en natuurlijk Ede! Deze zijn ook al eens beschreven in een uitgave van de Suske en Wiske reeks.



De meeste Witte Wieven waren kwaadaardig en sleepten nieuwsgierige mannen mee naar afgelegen plaatsen waar ze vaak een pijnlijke dood tegemoet gingen. Maar een enkeling was goedaardig!

Wat amper bekend is dat deze Witte Wieven één keer per jaar een grote bijeenkomst hadden waar ze hun ervaringen over slachtoffers en bangmakerij lachend en krijsend aan elkaar vertelden! En waar kon dat beter dan in het Jeneverbessenbos even ten oosten van Otterlo! Meesluipend met

mistflarden vonden de Witte Wieven hun weg naar dit sinistere bos, onderweg werd er soms een verdwaalde dronkaard opgepikt en meegenomen naar hun unieke ontmoetingsplaats. Deze mannen werden ook nooit meer terug gevonden!

Tijdens hun 'ontmoetingsnacht' gingen ze altijd even op strooptocht en kwamen zo vaak in Otterlo terecht! Met name rond de Roode Lelie - wat nu Grand Cafe Kruller heet - doolden ze graag rond op zoek naar een slachtoffer die beneveld van de drank zijn weg naar huis wilde vervolgen.

Op één van deze dolende nachten, in het jaar 1853, zag Evert Mulder, de toenmalige herbergier, het gebeuren vanuit het keukenraam.

Harm Meijer, een koeienhandelaar van rond de 20 jaar, woonachtig op Westeneng, was net op weg naar z'n huis gegaan, toen hij werd overmeesterd door de krijsende en gillende groep Witte Wieven! Harm bleef opvallend rustig en kon met een snelle beweging één van de wieven pakken! Wat er toen gebeurde is tot op heden onverklaarbaar gebleven.

Hij keek het nog jonge witte wief diep in de ogen, en zij viel als een blok voor hem!

De andere wieven doolden nog een aantal keer om het verliefde stel, maar kregen absoluut geen grip meer op het tweetal en dropen af naar het Jeneverbessenbos.



Sindsdien zijn ze nog maar heel zelden

waargenomen bij de Roode Lelie, Transvaal, Jagersrust, Kruller. In het Jeneverbessenbos zouden ze nog wel met enige regelmaat te zien zijn. Of zouden het toch mistflarden zijn? Durf jij het te gokken?

Over Harm is verder niets meer bekend. Hij schijnt met het wit wief van de aardbodem verdwenen te zijn. Opvallend is wel dat er midden vorige eeuw een familie Meijer in Otterlo is komen wonen met voornamelijk hoogblonde dochters...



→ INTERNETTIP



LINDA MEDIACOACH

Kijk eens op YouTube bij de filmpjes van Linda Mediacoach, over Vloggen, beeldbellen en meer.....

https://www.youtube.com/channel/UC63H1AC8qJ2QjwSTmLAG_VQ

BEWEGEN NET ALS DE PSV'ERS

Blijf in beweging net als de PSV selectie doet!

<https://www.psv.nl/westandtogether/blijf-fit.htm>



BEWEGEND LEREN

Bewegen en leren tegelijk, hoe leuk is dat! Sta op en kom in beweging met meester Sander

<https://www.youtube.com/watch?v=d3Z7GucPsyw>

NOG MEER BEWEGEN -> VOLG OF LIKE 'ORO BEWEEGT' OP FACEBOOK



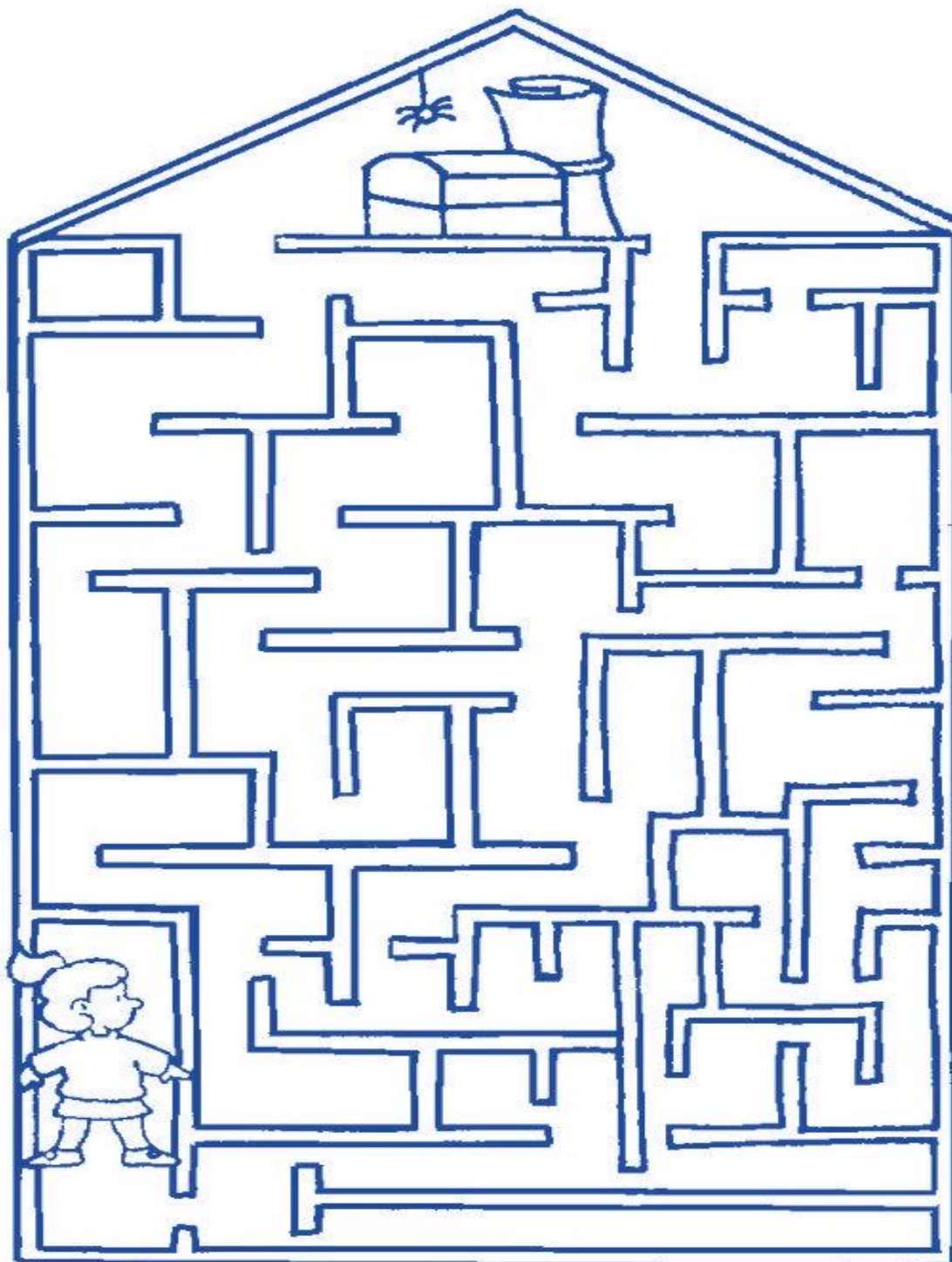
<https://www.facebook.com/orobeweegt/>





IETS MAKEN

DOOLHOF -> VIND DE WEG NAAR DE SCHAT



SLOTWOORD

Dit zomerboek is helaas ten einde.

Hopelijk heb je er van genoten en heb je leuke dingen gedaan!

Mocht je naar aanleiding van dit werkboek nog andere dingen willen doen of willen leren dan kun je eens kijken in het aanbod van de cursussen die we aanbieden vanuit ORO Leerplein.

Op de website van ORO en op de facebookpagina van ORO Leerplein kun je onze kalender en de flyers van alle cursussen vinden.

Voor nu heel erg bedankt voor je interesse en hopelijk tot ziens!

Like ons op facebook
@OROLEerplein

ORO
LEERPLEIN

Groetjes,

Rita Roozen en Yvonne Vervoort

Leerplein | Coaching ervaringsdeskundigen

LEERPLEIN

www.oro.nl/leerplein

www.oro.nl/ervaringsdeskundigen

www.facebook.com/OROLEerplein

T (0492) 53 00 53

T Rita Roozen: 06 57 91 27 42

T Yvonne Vervoort: 06 51 68 81 65

