

HET WINTER-DOE-BOEK



DIT WINTER-DOE BOEK IS VAN:

NAAM:.....

LEERPLEIN

INLEIDING

Na het uitbrengen van het zomerboek kregen we veel positieve reacties. En omdat we nog steeds rekening moeten houden met veel coronamaatregelen, is een winterboek misschien voor velen ook een leuke afleiding in deze lastige tijd. Deze keer zijn er maar liefst 2 winterboeken:

1: Het winterboek voor cliënten die goed kunnen lezen en schrijven en uitgedaagd willen worden om over onderwerpen na te denken, te leren en natuurlijk ook veel ideeën te krijgen om te kunnen maken.

2: Het winter- doe boek; speciaal voor cliënten die niet (goed) kunnen lezen en schrijven en die op een leuke en eenvoudige manier, samen met begeleiding, bezig willen zijn met verschillende onderwerpen

Maak er wat moois van en vergeet niet te genieten!

Veel plezier met dit winterboek!

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.



→ LUISTEREN

Bij dit plaatje kun je luisteren naar een verhaal dat voorgelezen kan worden of muziek om op te zetten



→ BAKKEN EN/OF PROEVEN

Soms kun je iets (samen) bakken en proeven



→ INTERNETTIP

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



KERSTKAARTEN MAKEN

Maak zelf een mooie kerstkaart. Misschien kan deze uitgeprint worden en naar familie en vrienden worden gestuurd.





HERFSTPULLEN ZOEKEN

Neem een grote tas mee en ga tijdens je wandeling op zoek naar leuke herfstspullen.





HERFSTTAFEL MAKEN

De herfstspullen die je gevonden hebt, kun je op een tafeltje leggen. Je kan er ook eerst een kleedje opleggen. Zo kan iedereen zien wat jij allemaal gevonden hebt in de natuur.





→ **LUISTEREN....**

EEN VERHAAL

Waarom de sneeuw het sneeuwkllokje geen kwaad doet

Alles had een kleur, behalve de sneeuw. De aarde was bruin, het gras groen, de rozen rood, de hemel blauw en de zon was van goud. Alleen voor de sneeuw bleef er geen kleur over. De arme sneeuw besloot om aan één van de anderen een beetje kleur te vragen.



Eerst ging hij naar de aarde:

"Aarde, mag ik een beetje van jouw bruine kleur?"

Maar de aarde sliep en antwoordde niet.

Daarna ging de sneeuw naar het gras en vroeg:

"Gras, mag ik een beetje van jouw groene kleur?"

Maar het gras was gierig en deed alsof het niets gehoord had.

Toen ging de sneeuw naar de roos en smeekte:

"Roosje, alsjeblieft, geef mij een beetje van jouw rode kleur."

Maar de roos was erg verwaand en draaide zijn hoofd af.

De sneeuw probeerde het bij de hemel en riep:

"Hemel, mag ik een beetje van jouw blauwe kleur?"

Maar de hemel was veel te ver weg en hoorde de sneeuw niet.

En zo moest de sneeuw weer verder en vroeg aan de zon:

"Zonnetje, mag ik een beetje van jouw gouden kleur?"

Maar de zon had het veel te druk met schijnen en had geen tijd om te antwoorden.

En tenslotte vroeg hij aan een klein wit bloempje aan de rand van het bos:
"Wit bloempje, mag ik een beetje van jouw mooie kleur?"
En het lieve bloempje antwoordde: "Natuurlijk sneeuw, neem zoveel als je wilt!"

Zo nam de sneeuw een beetje van de witte kleur van de bloem en vanaf dat ogenblik was de sneeuw wit.

Daarom werd het tere bloempje aan de rand van het bos sneeuwkllokje genoemd en het is het enige bloempje, dat van de sneeuw geen last heeft.





→ INTERNETTIP
BEWEGEN & SPORTEN

Het YouTube kanaal van **ALLES IS SPORT**

Instructiefilmpjes voor iedereen die thuis sportoefeningen wil doen



Ga naar www.YouTube.nl en zoek het kanaal op van 'Alles is Sport' -> Golden Sports

Een serie sporttrainingen voor ouderen.

www.goldensports.nl/online-trainingen



TOPFIT

Sportoefeningen voor mensen met een beperking.

www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html



ORO BEWEEGT heeft een YouTube kanaal

<https://www.youtube.com/channel/UCIPMfq45DT8KYofasN-2xw>

en een Facebook pagina:

<https://www.facebook.com/orobeweegt/> met leuke filmpjes om in beweging te komen. Doe je ook mee?

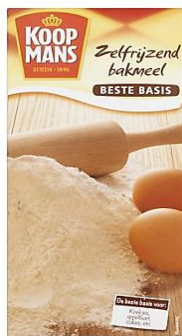


➔ **BAKKEN EN/OF PROEVEN**
PEPERNOTEN BAKKEN



Ingrediënten

- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- 100 gram donkere basterdsuiker
- 1 eetlepel speculaaskruiden
- zout
- 100 gram koude harde roomboter
- 3 eetlepels melk

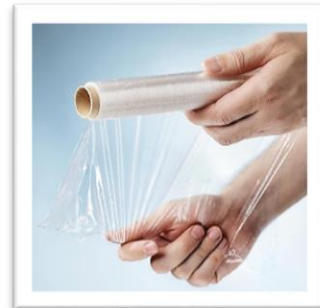


Bereiding

1. Zeef het bakmeel in een kom en voeg daar de basterdsuiker, de speculaaskruiden en een halve theelepel zout aan toe.



2. Doe de boter en de melk erbij en wrijf nu alles met je vingers tot kruimels, kneed daarna net zo lang tot alles mooi verdeeld is en vorm er een bal van. Pak het in vershoudfolie en leg het 30 minuten in de koelkast.





→ 30 minuten in de koelkast

3. Verwarm de oven voor op 175 graden en leg het bakpapier op een bakplaat. Nu kun je van het deeg balletjes maken van ongeveer 1 cm dik.

→ OVEN 175°C / 15 minuten



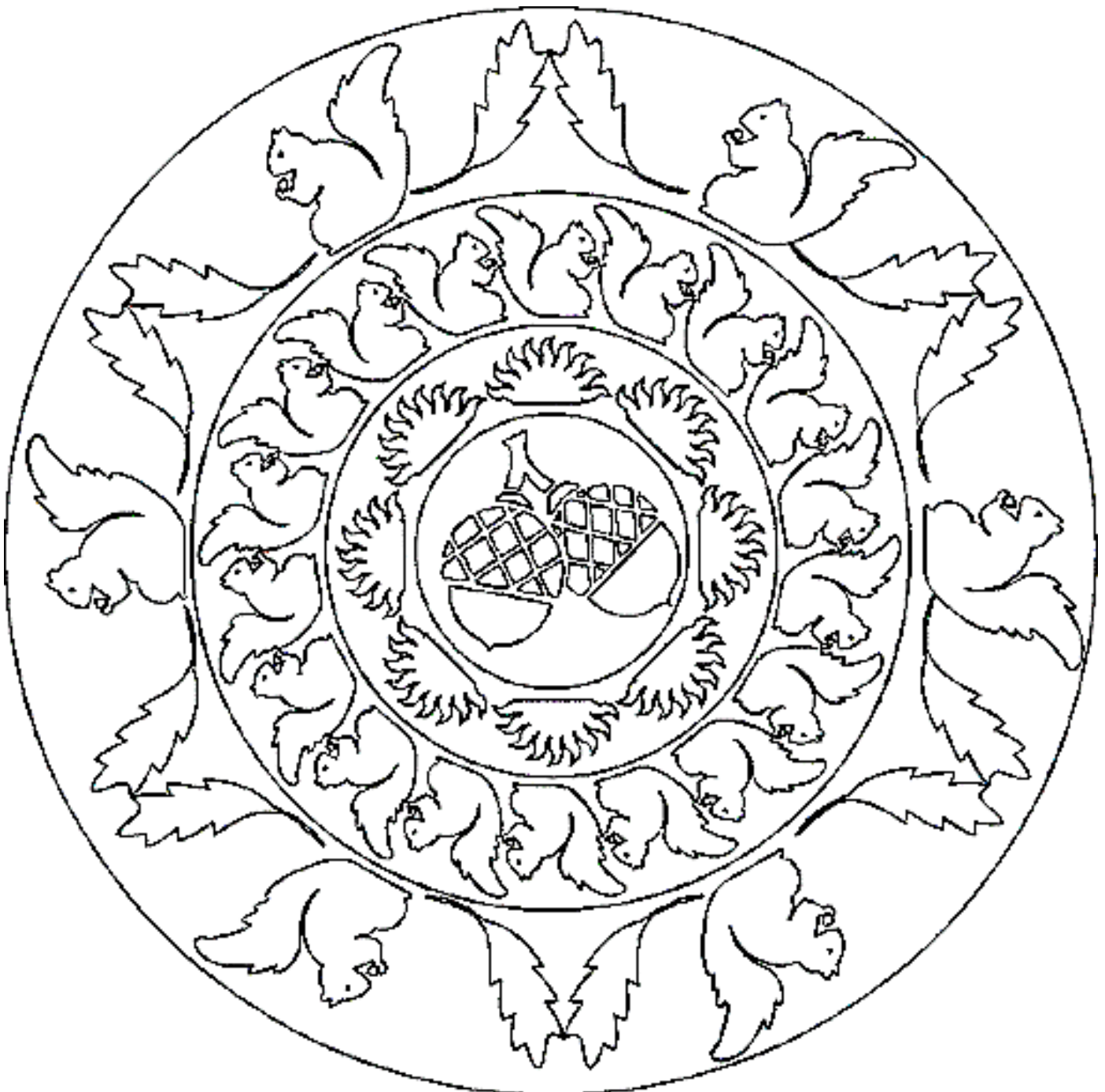
→ **SMAKELIJK!!!**





➔ **IETS MAKEN**

**KLEUREN VOOR EEN HEERLIJK ONTSPANNEN
MOMENT**

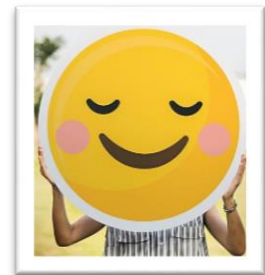




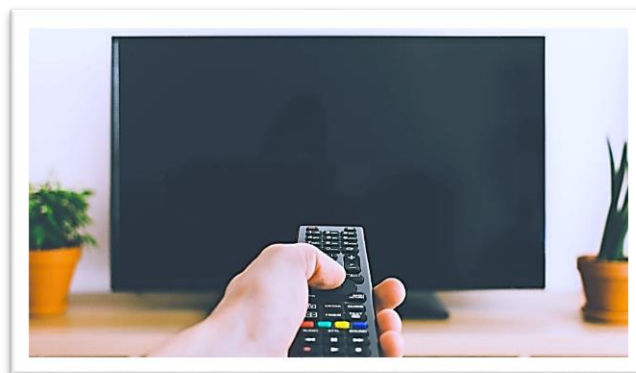
➔ EEN IDEE

**EEN LEUK IDEE: EEN 10 dagen
GELUKSMOMENT!**

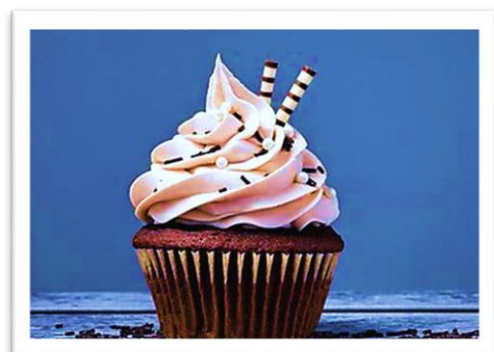
Een winterse geluks-uitdaging; 10 dagen achter elkaar elke dag één geluksmoment uitvoeren. Voor bijvoorbeeld in de herfst- of kerstvakantie.... Streep gewoon af welke je gedaan hebt, dan hoef je niet persé deze volgorde aan te houden



1. **FILM KIJKEN!** Kijk een film, of begin met een nieuwe serie. Heb je geen Netflix of Videoland, kijk dan of je een leuke DVD hebt die je weer eens kan kijken. En je kan ook altijd naar 'Uitzending gemist'.



2. **BAKKEN!** Denk aan cupcakes, koekjes, taarten, etc. Op YouTube en Pinterest of in een kookboek kun je heel veel inspiratie vinden.





3. PYJAMADAG!

Lekker in huis blijven en je pyjama aan houden.

4. **WANDELEN.** Vraag of iemand met je mee gaat wandelen in het bos.



5. **MAAK IETS MOOIS** van alle bladeren die je gevonden hebt.

6. **MAAK BINNEN JE EIGEN PICKNICK.** Leg een kleed op de grond, wat lekkers om te eten, muziekje erbij en genieten!



7. **ZOMERVAKANTIE.** Zoek plaatjes, teken wat je graag wil gaan doen, en maak hier een mooie collage van. Later kun je dit dan bespreken met begeleiding of degene met wie je op vakantie wil.

8. **SPELLETJES KRING** kijk wie er met jou spelletjes wil doen. Maak verschillende hoekjes en leg daar een spel neer. Je kunt dan steeds wisselen van spellen.



9. **MAAK JE EIGEN MUZIEK OF DANS.** Zoek een mooie melodie waar je vrolijk van wordt en bedenk je eigen tekst of dans erbij.

10. **VERWENDAG.** Ga in een lekker schuimbad of onder een hete douche. Neem daarna een maskertje, lak je nagels, smeer je lichaam in met bodylotion, maak je op, doe eens iets anders met je haar en dat allemaal onder het genot van een ontspannen muziekje, kaarsjes en een lekker kopje warme thee.





➔ INTERNETTIP
WEBSITE VAN ORO

www.oro.nl/corona

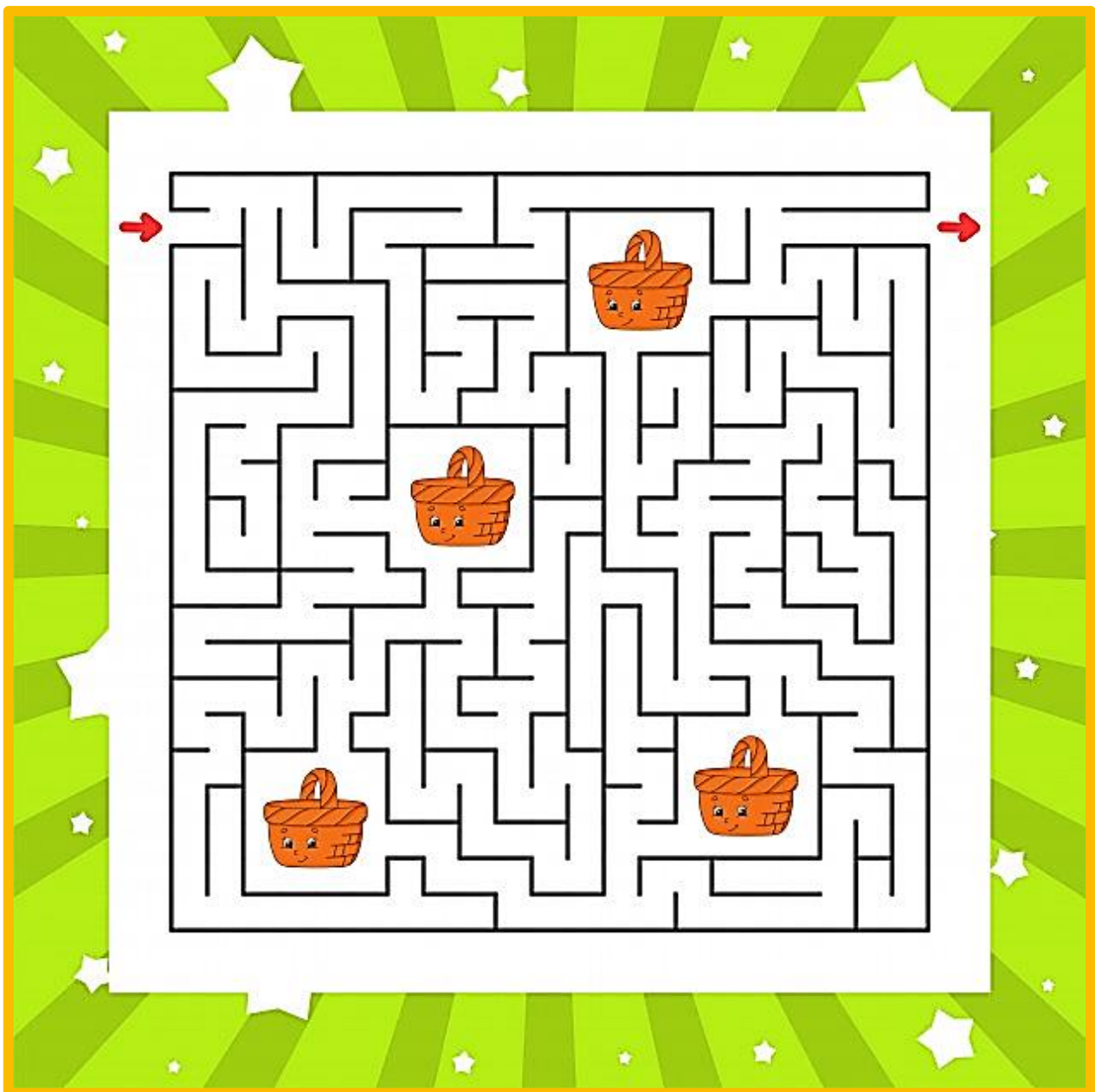
Op de website van ORO staat veel informatie over het coronavirus. Nuttige informatie over het coronavirus, tips waar je duidelijke informatie hierover kunt vinden, tips voor ouders en vertegenwoordigers maar ook staan er leuke tips / links naar internet en YouTube om de winter door te komen! Denk bijvoorbeeld aan:

- ➔ [10 tips om in huis te doen](#) -> creatieve ideeën / alternatieven voor Dagbesteding
- ➔ [Ontdek de natuur met Freek Vonk](#) -> dieren-knutsels, les van Freek of een dierenpaspoort
- ➔ [101 tips voor een leuke en leerzame dag](#) -> van zorgorganisatie 's Heeren Loo, tips op allerlei gebieden zoals bijvoorbeeld koken, creatief, muziek, spel, ontspanning, bewegen enzovoort.
- ➔ [Uitleg video bellen](#) -> stap voor stap uitgelegd hoe je via WhatsApp kunt video bellen en een filmpje -> [Uitleg video bellen](#) waarin uitgelegd wordt hoe je via WhatsApp kunt video bellen
- ➔ Op www.steffie.nl staat een [filmpje](#) over de CoronaMelder. Hier wordt eenvoudig uitgelegd hoe CoronaMelder werkt
- ➔ Dus kijk maar eens rond op de website van ORO!!
www.oro.nl



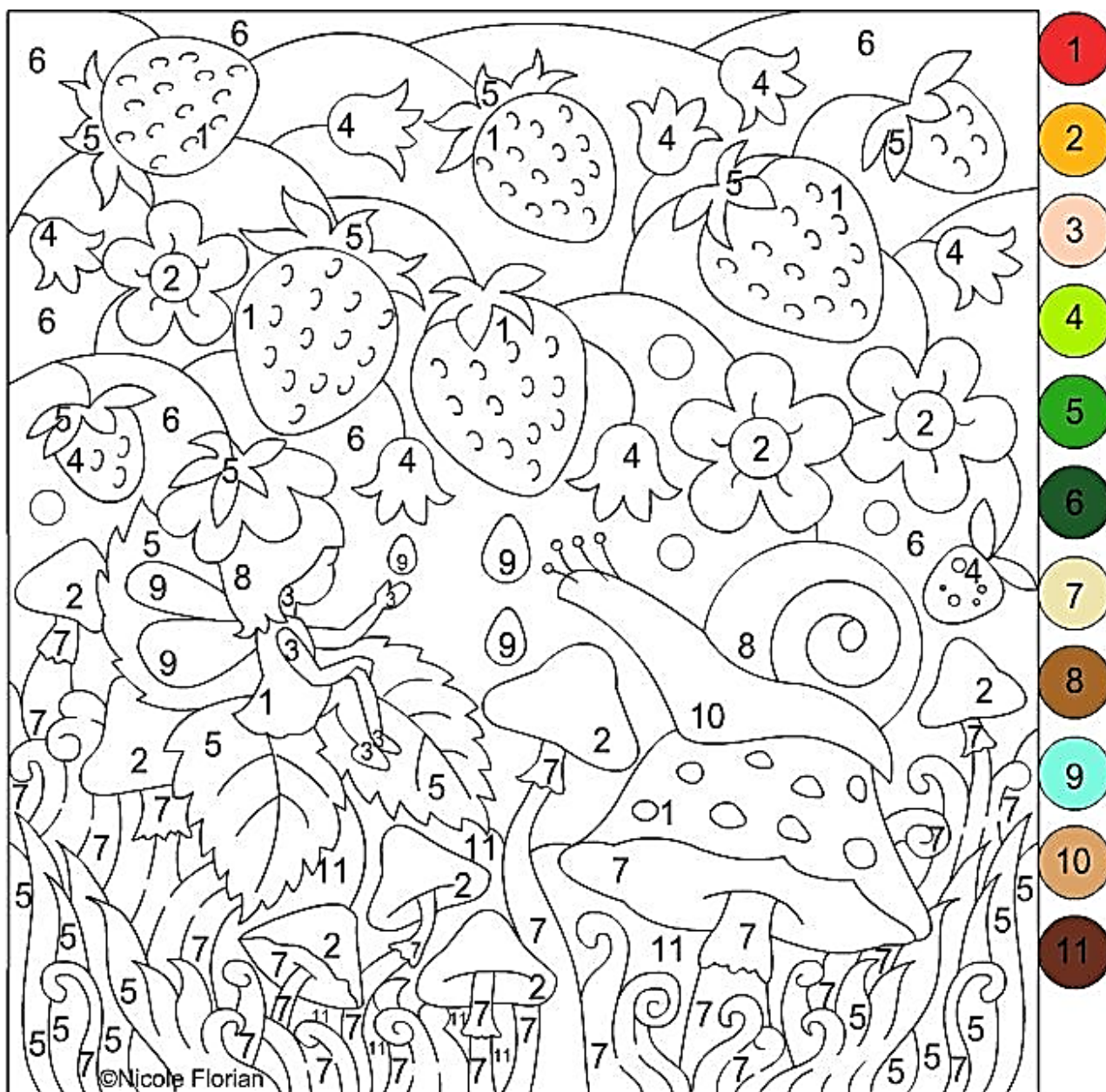


→ **IETS MAKEN**
DOOLHOF





➔ IETS MAKEN
KLEUREN





→ EEN IDEE
IK WORD BLIJ VAN.....

Ga op zoek naar een groot vel papier. Of plak verschillende papieren aan elkaar. Maak het zo groot dat je er helemaal op kunt liggen. Vraag of iemand jouw lichaam wil omtrekken op het papier.



Nu kan je op het grote vel allemaal dingen tekenen waar jij blij van wordt. Of je knipt plaatjes uit en plakt die om je lijf heen. Je kan misschien ook voelen waar je die blijdschap voelt; in je hoofd, in je hart, of je staat te springen van blijdschap. Dan kan je de plaatjes of tekeningen bij dat deel van je lichaam zetten. Als het klaar is hang je de grote tekening bijvoorbeeld op de deur van je kamer. Als je dan een keer verdrietig bent, kun je even op de tekening kijken waar je ook alweer blij van wordt. Misschien helpt dat om je beter te voelen





→ **LUISTEREN**
EEN MUZIKALE REIS....

Op YouTube toets je in de zoekbalk in:
De ontdekkingsreis van Piccolo en Saxo.
Een mooi verhaal met muziek erbij.





➔ **INTERNETTIP**
MEER WETEN OVER CORONA

Voor een goede en eenvoudige uitleg van het coronavirus en alles wat hier meer te maken heeft kun je kijken op:

<https://www.steffie.nl/corona>





➔ **IETS MAKEN**

VERDIEN EEN TAART MET EEN KAART!

Maak zelf een mooie kerstkaart of nieuwjaarskaart voor een ander. Teken, plak, knip...bedenk van alles om er een mooie, creatieve kaart van te maken.

Deze kaart stuur je voor 20 december naar;

➔ ORO Leerplein / prijsvraag Winterboek
Postbus 96
5700 AB Helmond



De kaarten worden daarna gestuurd naar groepen op Het Rijtven om hun fijne feestdagen te wensen.

EN....we zoeken de mooiste kaart uit en die wint een **TAART!!**



Dus doe je best en stuur je kaart naar ons en wie weet... heb je straks een heerlijke taart om van te genieten!

De winnaar krijgt persoonlijk bericht!

Succes!

SLOTWOORD

Dit winter- Doe boek 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

