

POSITIEVE ENERGIE



DIT WINTERBOEK IS VAN:

NAAM:.....

LEERPLEIN

INLEIDING

Ook dit jaar hebben we weer een winterboek gemaakt (met nog een beetje Herfst 😊) Want hoe fijn is het om in de winter toch iets leuks te doen, creatief te zijn, afleiding te hebben of erop uit te gaan!

En omdat we allemaal bezig zijn én moeten zijn met energie en geld besparen willen wij in ieder geval wat **positieve energie** geven!

Dit werkboek staat vol leuke ideeën, doe- dingen en soms iets om over na te denken. Ga er maar eens lekker voor zitten en veel plezier!

➔ **En we hebben weer een leuke prijsvraag achteraan in dit werkboek!**

Tip: op veel plekken in dit winterboek staan QR-codes zoals je hiernaast al ziet ➔ ➔ ➔ ➔

Een QR-code is een vierkant dat is opgebouwd uit zwarte en witte blokjes. De QR-code wordt vaak gebruikt om websites of filmpjes aan te bieden. De QR-code wordt met de camera van een smartphone of tablet gefotografeerd



Hoe werkt het scannen van een QR-code?

- ➔ Een QR-code scan je met de Camera-app op je smartphone of tablet
- ➔ Houd je apparaat zo vast dat de QR-code verschijnt in de zoeker in de Camera-app.
- ➔ Je apparaat herkent de QR-code en geeft een melding. Tik op de melding om de link te openen die bij de QR-code hoort

Groetjes,

Rita Roozen en Yvonne Vervoort

Leerplein | Cliëntburo STERK | Coach Ervaringsdeskundigen

LEERPLEIN

www.oro.nl/leerplein | www.oro.nl/sterk

www.oro.nl/ervaringsdeskundigen

www.facebook.com/OROLEerplein

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.



KNUTSELEN

Maak zelf een adventskalender
Voor 1 december 😊

Wat is een adventskalender?

De adventskalender is een aftelkalender voor kerstmis en bestaat uit 24 genummerde vakjes, luikjes, doosjes of pakketjes. Je opent het eerste cadeautje op 1 december en het laatste op 24 december. 24 leuke verrassingen en dan is het kerstmis

Hoe maak je zelf een adventskalender?

Verzamel doosjes, envelopjes of kleine cadeautjes. Maak 24 pakketjes met vrolijk pakpapier, nummer deze van 1 tot en met 24. Maak er een lintje of touwtje aan vast en hang ze op aan een stok of een klerhanger en je adventskalender is klaar.

➔ **Veel plezier met maken en uitpakken!**

Kleine cadeautjes voor voor in de adventskalender

- Kerstkransje
- Mini douchegel
- Lippenbalsem
- Gezichtsmasker
- Theezakje
- Koekje
- Mueslireep
- Kaartje
- Gedicht
- Foto
- Pen of potlood
- Memoblokje
- Gelukspoppetje
- Kleurplaat
- Koelkastmagneet
- Button





STRIPJES

'Buiten de Lijntjes' is een serie korte stripverhalen over Marc, een jongen met Asperger, dat is een vorm van autisme

Buiten de lijntjes

© Patricia Bouwhuis



Buiten de lijntjes

© Patricia Bouwhuis



Buiten de lijntjes

© Patricia Bouwhuis





TAMME KASTANJES....

wat doe je ermee?

Herfst, dat is kastanje tijd, de bomen raken leeg, 't bos ligt er vol mee. Dus dé herfsttip, ga kastanjes poffen! Makkelijk om te doen en het is een geweldige snack.



De geur van vers geroosterde kastanjes dan weet je, het is herfst. Zelf kastanjes vers roosteren is het lekkerst. Kijk wel even of je de juiste te pakken hebt, de tamme kastanjes kan je poffen, zó eenvoudig en té gek lekker.

Tamme of wilde kastanje, zo zie je dat:

De tamme kastanje zit ingepakt in een harig omhulsel in tegenstelling tot de harde stekels van de wilde kastanje, de schil is dunner en minder mooi rond maar heeft wel een puntje. Genoeg kenmerken om de tamme kastanje te herkennen. Aan de smaak zal je 't zeker merken, de tamme kastanje is zoet, de wilde zeker niet!



Tamme Kastanje



Wilde Kastanje



RECEPT

Gepofte kastanjes maken

De tamme kastanje is gezond en een stuk minder vet dan andere noten. Wel zitten er koolhydraten in, vezels en eiwitten. Vitamines B en E, kalium, foliumzuur en zink.

Ingrediënten

- 20 tamme kastanjes
- Grof zeezout
- Roomboter

Gepofte kastanjes maken

1. Haal de kastanje uit het harige omhulsel, verwarm de oven op 200 graden. Maak een kruis met een scherp mes in de bovenkant en leg ze op een bakplaat.
2. Smeer op elke kastanje een dot boter met wat grof zeezout. Schuif ze in de oven en pof in 20 minuten gaar, de tamme kastanjes staan open.

Perfekte snack, pel als ze nog warm zijn, het binnenste vliesje gaat er dan makkelijker vanaf, eet direct op. Loeiheet zijn ze wel uit de oven dus pas op.





BLOEMBOLLEN DE GROND IN!

In de herfst plant je bloembollen om met een beetje geluk in januari al sneeuwkllokjes in je tuin te zien.

En iets later ook krokussen, irissen en tulpen! Zo heb je al vroeg een kleurrijke en fleurige tuin.

Wil je ook met bloembollen aan de slag, maar weet je niet goed hoe? Lees hier de meest gestelde vragen over bloembollen.



1. Wanneer moet ik bloembollen planten?

Voorjaarsbloeiende bloembollen zoals tulpen, narcissen en hyacinten plant je in het najaar, vanaf september tot december, vóór de eerste nachtvorst.

Ook vroege bloeiers zoals sneeuwkllokje en irissen plant je in het najaar.

2. Hoe plant ik bloembollen?

1. Maak eerst de aarde goed los met een spade op de plaats waar de bloembollen komen. Dan is de aarde makkelijk bewerkbaar.
2. Graaf een gat met een spade of een bollenplanter.
3. Plant de bloembollen in het gat met de punt omhoog en de bolle kant naar beneden.
4. Maak het gat dicht met de uitgegraven aarde en druk het wat aan.



3. Kan ik bloembollen in potten planten?



Bloembollen kunnen prima in potten worden geplant. Het is belangrijk dat de pot diep genoeg is, en dat er een gat onderin zit, zodat het teveel aan water kan weglopen. De

pot moet minimaal drie keer de hoogte van de bloembol hebben.

1. Leg onder in de pot een laag oude potscherven, hydrokorrels of grind voor een goede waterafvoer.
2. Strooi een laag potgrond over de potscherven, hydrokorrels of grind.
3. Plant de bloembollen in de potgrond. Voor een kleurrijk resultaat gebruik je extra veel bloembollen. Ze kunnen dichter op elkaar geplant worden dan in de tuin; maximaal een boldikte uit elkaar.
4. Doe boven op de bloembollen een laag potgrond en druk dit stevig aan.
5. Geef als laatste stap wat water.
6. Zorg ervoor dat de potten worden beschermd tegen strenge vorst. Dit doe je door stro of noppenfolie om de pot te doen. Je kunt ze gedurende de vorstperiode ook in de schuur zetten.

4. Moet ik de bloembollen na het planten water geven?

Geef de voorjaarsbloeiende bloembollen meteen na het planten water. Zo worden ze aangespoord om wortels te maken. Hoe eerder de wortels gevormd zijn, hoe beter de bloembol tegen kou en vorst kan. Bloembollen in potten hebben in de periode na het planten ook nog water nodig omdat de grond in potten sneller uitdroogt.





SINTERKLAAS BIJ ORO



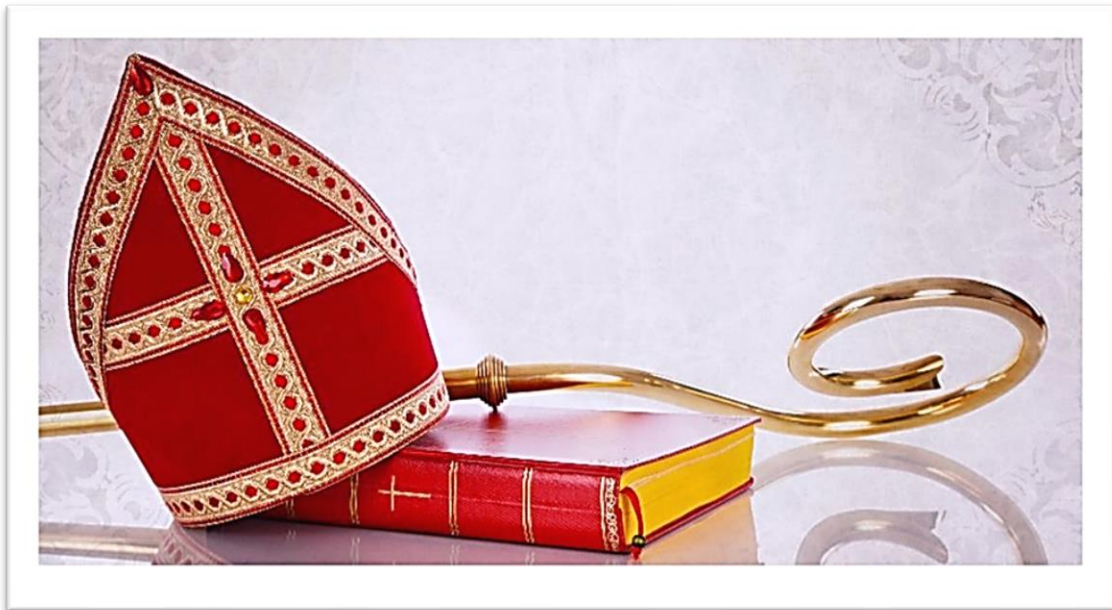
INTOCHT VAN SINTERKLAAS

DATUM: Woensdag 23 november

LOCATIE: Het Rijtven

ROUTE: De Loop - Heertgank - Gebint - Den Dreef - De Honingpot.

Hij komt, hij komt... op 23 NOVEMBER om 14.00 UUR is de intocht van Sinterklaas op Het Rijtven. De route vanaf zwembad: De Loop - Heertgank - Gebint - Den Dreef - De Honingpot. Voor de Honingpot zal Sinterklaas plaatsnemen en kan iedereen even een handje komen geven, liedje zingen, tekening geven o.i.d. Natuurlijk brengt Sinterklaas ook zijn Pieten mee.



BEZOEK SINT EN DE WERKKAMER VAN SINT

Van 28 NOVEMBER TOT EN MET 5 DECEMBER kun je weer een bezoekje brengen aan de werkkamer van Sinterklaas in de Biekorfzaal. Je kunt Sint en Piet in deze periode ook uitnodigen op jouw woonlocatie, vraag dit aan de begeleiding van jouw woonlocatie

Sint en Piet



Kijk: Sinterklaas is vanaf eind november weer in het land. Hoe ga jij Sinterklaas vieren?



Ik trek een lootje. Koop een kadootje en schrijf een gedicht.



Jij hebt al een kadootje gekocht en hebt een surprise gemaakt. **HELP!** Hij lijkt wel echt.



Een kadootje hoeft niet duur te zijn.



Het gaat om de gezelligheid en het samen zijn.



BUCKETLIST

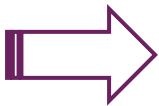
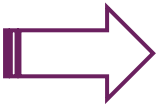
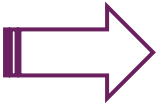
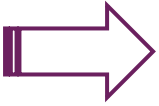
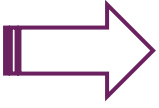
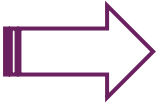
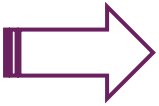
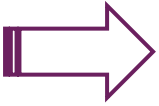

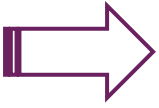
Heb je ooit gehoord van een bucketlist?

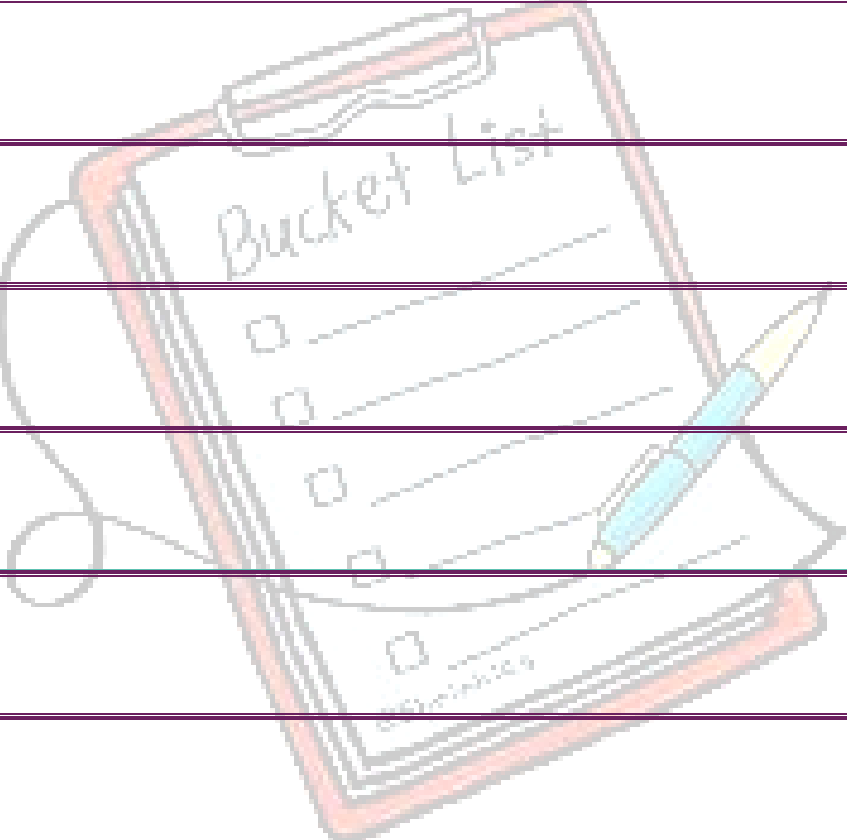
Het is een lijst waar dingen opstaan, die je nog graag wil doen. We hebben deze voor jou bedacht voor de wintermaanden. Wil je er zelf één maken dan kun je de lege bucketlist op de volgende pagina gebruiken



Winterbucketlist

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Raamtekening maken | <input type="checkbox"/> Playbackshow doen | <input type="checkbox"/> Ijssculptuur maken |
| <input type="checkbox"/> Kaasfonduen | <input type="checkbox"/> Geocachen | <input type="checkbox"/> Een kaart of brief versturen |
| <input type="checkbox"/> Zelf chocomelk maken | <input type="checkbox"/> Leren haken, breien of punniken | <input type="checkbox"/> Koekjes bakken |
| <input type="checkbox"/> Vogelvoer maken | <input type="checkbox"/> Uitkijkpunt of -toren beklimmen | <input type="checkbox"/> Een gamemarathon met het hele gezin |
| <input type="checkbox"/> LEGO challenge doen | <input type="checkbox"/> Strandwandeling | <input type="checkbox"/> Knutselen met deeg |
| <input type="checkbox"/> Bordspel spelen | <input type="checkbox"/> Marshmallows eten | <input type="checkbox"/> Smartphone speurtocht |
| <input type="checkbox"/> Kindercocktails drinken | <input type="checkbox"/> (Rol)schaatsen | <input type="checkbox"/> Sterren kijken tijdens een avondwandeling |
| <input type="checkbox"/> Een hut bouwen | <input type="checkbox"/> Een winterbarbecue | <input type="checkbox"/> Een parcours voor je huisdier maken |
| <input type="checkbox"/> De mooist verlichte huizen in de wijk bekijken | <input type="checkbox"/> Pyjamadag houden | <input type="checkbox"/> Je slaapkamer opnieuw inrichten |
| <input type="checkbox"/> In plassen stampen | <input type="checkbox"/> Een iglo bouwen van kussens | <input type="checkbox"/> Zelf een dansje bedenken en instuderen |
| <input type="checkbox"/> Een fotoboek maken | <input type="checkbox"/> Wandelen in het bos | <input type="checkbox"/> De hond (van de burens) uitlaten |
| <input type="checkbox"/> Een puzzel maken | <input type="checkbox"/> Een toneelstuk maken en opvoeren | <input type="checkbox"/> Videoboodschap maken voor opa en oma |
| <input type="checkbox"/> Samen gourmetten | <input type="checkbox"/> Een toren bouwen | <input type="checkbox"/> Striijkralen |
| <input type="checkbox"/> Verkleden | <input type="checkbox"/> Bloembollen planten | <input type="checkbox"/> Een rondje hardlopen |
| <input type="checkbox"/> Een autopuzzeltocht doen met het gezin | <input type="checkbox"/> Een heel spannend boek lezen | <input type="checkbox"/> Een bruisbal maken voor in bad |
| <input type="checkbox"/> Een vuurtje maken in een vuurkorf of de openhaard | <input type="checkbox"/> Met het hele gezin ontbijten in bed | |
| <input type="checkbox"/> Leren schaken | | |

	Mijn winterbucketlist
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	



duurzaamheid



Ik vind duurzaamheid belangrijk: Ik wil zuinig zijn op mijn omgeving en op mijn spullen.



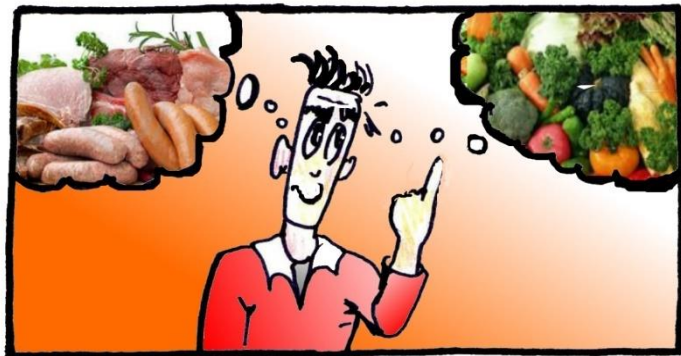
Ik zet de verwarming een beetje lager en trek een dikke trui aan als het koud is.



Ik wil geen rommel achterlaten in de natuur of op straat. Rommel hoort in de vuilnisbak.



Ik doe het licht uit als ik weg ga.



Ik eet soms geen vlees maar groenten en een vegetarische burger.



ENERGIE BESPAREN

De energierekening is heel hoog geworden. Met deze eenvoudige tips kan je geld besparen.

Zet een apparaat uit

Je bent ongeveer € 150 per jaar kwijt aan het verbruik op stand-by van apparaten. Tweederde kun je voorkomen door de apparaten helemaal uit te zetten in plaats van op stand-by te laten staan.

Zo bespaar je tientallen euro's.



Sluipstroom

Apparaten die vaak energie gebruiken terwijl ze op stand-by staan of 'uit':

- Miniboiler.
- Uitgebreide decoder met HDD.
- Slecht geïsoleerde kokendwaterkraan.
- Vhs-dvd-combinatie en satellietontvanger.

Probeer ze zo veel mogelijk uit te zetten.

Elektronica

Als je stroom wilt besparen, kun je beter een laptop gebruiken dan een gewone computer.

Een tablet is nog zuiniger. Het opladen kost maar een paar euro per jaar.

Bij televisies maakt het nogal uit hoeveel uur je hem aan hebt staan.

Per dag 4 uur en de rest op stand-by kost gemiddeld €25

per jaar. Hoe groter het scherm, hoe meer stroom de televisie gebruikt. Het energielabel speelt ook een belangrijke rol.



Energie besparen in de keuken

- Gebruik een kleine pan alleen op een kleine pit.
- Gebruik een deksel op de pan tegen warmteverlies.
- Warm op in de magnetron. Dat gaat sneller en is energiezuiniger dan op het fornuis of in de oven.
- Een combimagnetron met heteluchtfunctie is zuiniger dan een oven.

Oven

Houd de deur van de oven tijdens de bereiding zoveel mogelijk dicht. Heb je de bakplaat niet nodig? Haal deze dan weg, want dat belemmert de luchtstroming.

Waterkoker

Een waterkoker verbruikt veel minder stroom dan een kokendwaterkraan. Verwarm niet meer water in de waterkoker dan je nodig hebt. Ontkalk een waterkoker regelmatig.

Gasverbruik

Zet de kamertemperatuur op je thermostaat zo laag mogelijk. Staat die op 21 graden? Probeer een paar dagen 20,5 en kijk of je nog iets lager kan met warme kleren aan.



Trek een extra trui, wintersokken en thermisch ondergoed aan. Of leg een dekentje over je benen of een elektrische deken op je bank of stoel. Beweeg ook meer in huis. Door bijvoorbeeld schoonmaken, vermindert de gevoeligheid voor kou.

➔ Nog meer tips van Steffie kijk op:



➔ [Energie besparen is goed voor de natuur en je portemonnee \(steffie.nl\)](https://www.steffie.nl)

En om te testen of jij goed weet hoe je in je eigen huis kunt besparen kun je online het energiespel spelen!

➔ [Het energiespel van Steffie - energie.steffie.nl](https://www.energie.steffie.nl)





JE EIGEN VOETAFDruk

Door te eten, te wonen, te kopen en te reizen gebruikt ieder van ons een stuk aarde. Dit noemen we de ecologische voetafdruk.

Nederlanders leven letterlijk op te grote voet. Drie aardbollen, zoveel zouden we nodig hebben als iedereen op de wereld zou leven zoals wij in Nederland.

Benieuwd naar je eigen voetafdruk? Doe de online Voetafdruk-test:

[NTR | Het Klokhuis - Voetafdruk - Voetafdruk-test](#)

en ontdek daarna welke keuzes die voetafdruk groter of kleiner maken en zet zelf wat stappen met onderstaande 'challenges' Uitdagingen dus 😊

En nu echt!

Maak stappen om je voetafdruk te verkleinen!
Werk samen als familie om zoveel mogelijk challenges te doen.

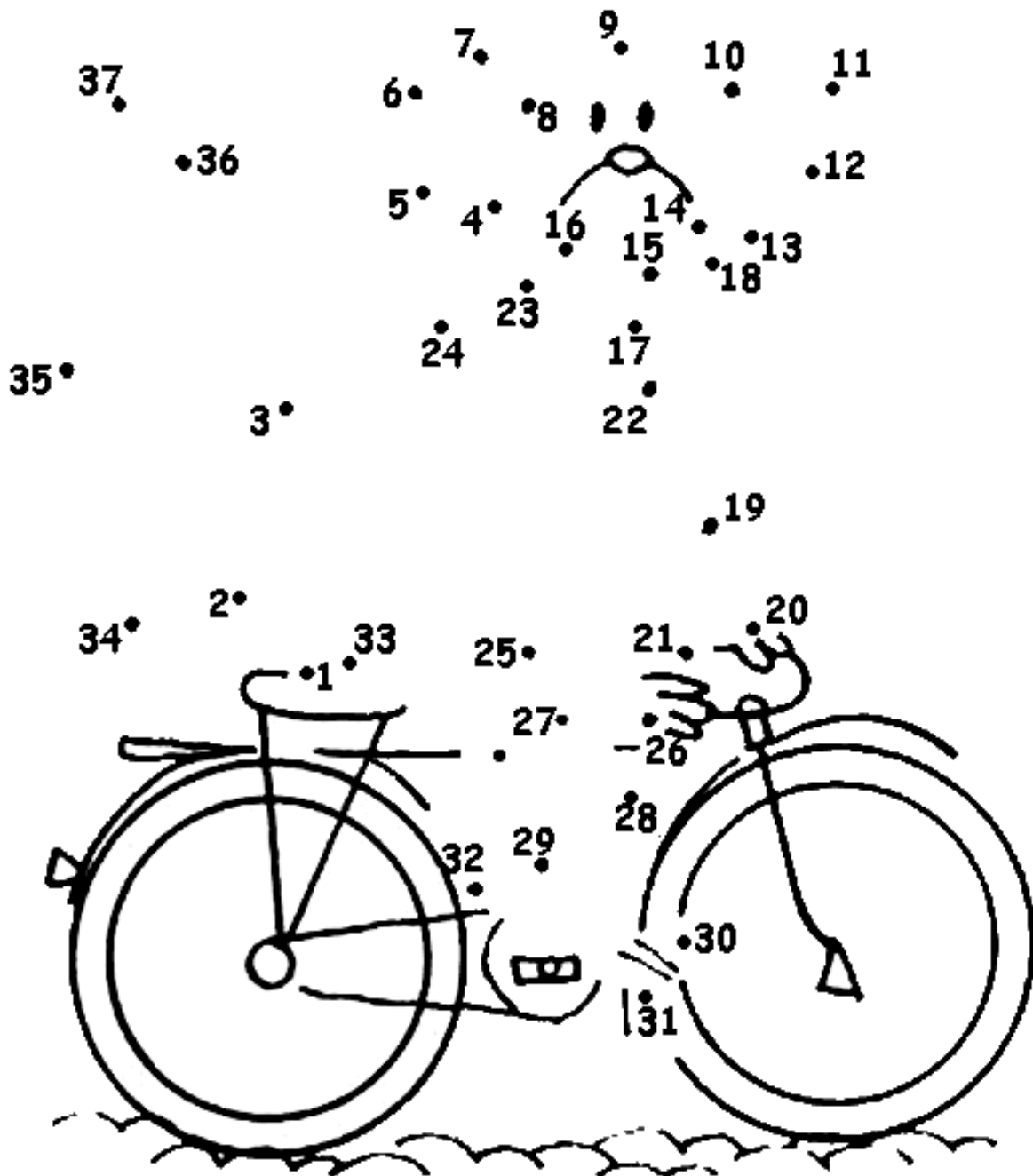


 Schrijf een brief naar een politicus	 Eet drie dagen geen kaas	 Douche max. 5 min.	 Ga een week op de fiets of lopend naar school
 Zet de thermostaat een graad lager	 Ruil of doneer een kledingstuk	 Zoek een vakantie met de trein	 Eet op maandag geen vlees
 Mail een bedrijf een tip	 Neem geen kaas of worst op brood mee	 Repareer een kapot voorwerp	 Koop een tweedehands kledingstuk
 Ga een week zonder auto naar je werk	 Laat de kachel in je slaapkamer uit	 Ontbijt zonder melk	 Ga op kierenjacht



TEKENEN & kleuren

TREK LIJNTJES TUSSEN DE PUNTJES VAN 1 NAAR 2 EN 3 EN
VERDER TOT EN MET 37, kleur daarna in (3)





GELDZORGEN?

In Nederland leven veel mensen onder de armoedegrens. Dit betekent dat je niet genoeg geld hebt om boodschappen te doen en rekeningen te betalen.

Hulp bij geldzorgen

Heb je even geen overzicht in je geldzaken? Loop je achter met betalingen of heb je (grote) geldzorgen? Zoek dan zo snel mogelijk hulp, bijvoorbeeld bij de gemeente waarin je woont.



Voedselbank



→ Hulp van de voedselbank
Je kan hulp vragen bij de voedselbank. Steffie heeft in verschillende talen een eenvoudige uitleg gemaakt over hoe de voedselbank werkt, kijk op: [Hoe werkt de voedselbank?](#)

Steffie.nl, eenvoudige websites

Op de website van Steffie staan heel veel onderwerpen over geldzaken, toeslagen en schuldhulpverlening eenvoudig uitgelegd, Steffie helpt je echt verder! [Steffie helpt je verder! - Steffie.nl](#)



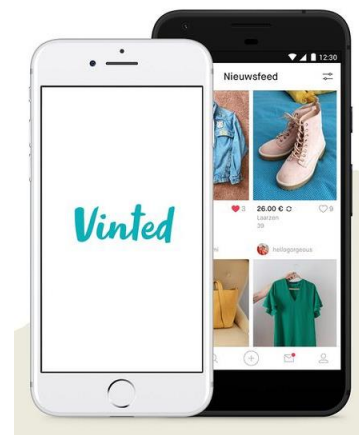
→ Hieronder nog wat leuke apps met goedkope tips voor de winter:



Vinted

Vinted is een gratis app waarop mensen uit verschillende landen kleding, schoenen en accessoires kunnen kopen en verkopen. Jij bent van je oude kleding af, en je maakt er iemand anders blij mee. En je kunt goedkoop en duurzaam shoppen.

Anders dan bij bijvoorbeeld Marktplaats, kunnen op deze app ook mensen uit bijvoorbeeld Frankrijk en België je kleding kopen.





Marktplaats

Marktplaats is een veel gebruikte gratis website / app voor het kopen en verkopen van tweedehands kleding of spullen

Hoe werkt Marktplaats?

Marktplaats is zeer eenvoudig in gebruik. Iedereen kan er een advertentie plaatsen of producten kopen. Het enige wat hiervoor nodig is, is een emailadres en een paar minuten tijd.



Freeprints -> gratis fotoafdrukken

ONTVANG TOT 500
GRATIS
10X15 FOTO
AFDRUKKEN



Social Deal

Social Deal is een uitstekende app voor wie het fijn vindt om zijn uitjes van tevoren te plannen in ruil voor korting.

Bovendien ontdek je soms leuke nieuwe plekken.





WOORDGRAPPEN / UITDRUKKINGEN

Handig of niet?



➔ Ken jij zelf een woordgrapje of uitdrukking?

.....

.....

.....

.....



VRIJE TIJD -> EROP UIT Leuke gratis en goedkope uitstapjes



→ OSSENBEEMD

De Ossenbeemd is een plaats in Deurne waar jij –van welke leeftijd dan ook- je op een speelse en ontspannen manier kan laten



informereren over natuur, milieu en duurzaamheid.

De Ossenbeemd ligt direct aan het wandel- en fietsroutenetwerk, van hieruit kun je de natuur van de Peel en vooral ook van de Peelrandbreuk ontdekken en beleven.

[Natuur- en milieucentrum De Ossenbeemd – voor een duurzaam Deurne](#)



→ ZANDBOS

In het Zandbos kun je heerlijk wandelen, kronkelige paadjes en het Buntven maken het aantrekkelijk om het bos in te gaan. De natuurspeeltuin ligt midden in het bos
Avontuur voor groot en klein

Hier kun je spelen in een natuurlijke

omgeving, met de zandtafel of hutten bouwen en klimmen op de toestellen. Voor de oudere jeugd is er een grote Vikingschommel. Kom je ook het avontuur in Deurne ontdekken?

Kinderoute Zandbos

[Expeditie zandbos](#) is een leuke nieuwe route voor kinderen van 4-12 jaar met routekaart en opdrachten, gratis verkrijgbaar bij VVV Deurne.

Ook biedt de natuurspeelplek mogelijkheden voor kinderen met een beperking.

[Natuurspeeltuin Zandbos \(landvandepeel.nl\)](http://landvandepeel.nl)





→ **KAPELLEKES WANDELTOCHT
IN GRIEBELGRAUW IN GEMERT**

**Zaterdag 17 december 2022
van 15.30 tot 21.00 uur**

Deze hele tocht is verlicht met kaarsjes en voert langs de mooie kapelletjes die Gemert rijk is. Onderweg is er muziek en de diverse gildes treden op. De kapelletjes zijn allen geopend. Tegen een kleine vergoeding zijn warme dranken, soep en warme broodjes verkrijgbaar. Een deel van de opbrengst gaat naar een goed doel.



De wandeling begint bij het Boerenbondsmuseum, aan de Pandelaar 106 te Gemert. De start is tussen 15.30 en 17.30 uur en de wandeling eindigt op het Winterpleinfestijn, ook bij het Boerenbondsmuseum. Deelnemers kunnen kiezen voor een route van 6 of van 9 kilometer. Deelname is gratis.

Wel is het verstandig een veiligheidsvest en zaklamp mee te nemen. Op Facebook (Kappellekeswandeloctocht in de Griebelgrauw) staat meer informatie. [Kappellekes wandeloctocht in de griebelgrauw \(landvandepeel.nl\)](http://landvandepeel.nl)



→ **HET BOERENBONDSMUSEUM**

Het boerenbondsmuseum is een weergave van een Brabants dorp aan het begin van de vorige eeuw. Door de authentiek ingerichte boerderijen (met levende en zeer aabare dieren), het gezellige dorpsplein met ambachtshuisjes en boerderijtjes, een plattelandsschooltje en een aantal werkende fabriekjes waan je je op het Brabantse platteland anno 1900.



ambachtshuisjes en boerderijtjes, een plattelandsschooltje en een aantal werkende fabriekjes waan je je op het Brabantse platteland anno 1900.

Entreprijzen: Kinderen tot en met 3 jaar: Gratis
toegang Kinderen van 4 tot en met 12 jaar: € 3,00
Vanaf 13 jaar: € 6,00

[Home \(boerenbondsmuseum.nl\)](http://boerenbondsmuseum.nl)

TONEEL IN BOEKEL -> november 2022
Gratis maar kom op tijd want vol is vol!

TONEELCLUBBOEKEL 40 JAAR & JUBILEUMEXPOSITIE

ZWART OP WIT

Een kluchtige komedie van Frits Criens

Zondag 20 november 19.30 uur
Woensdag 23 november 13.30 uur
Vrijdag 25 november 19.30 uur
Zaterdag 26 november 19.30 uur

Nia Domo
Gratis entree

The poster features five photographs of the cast members in various costumes, each enclosed in a colored frame (blue, yellow, red, purple, green).



→ **KERSTVAKANTIE 2022**
Activiteiten door cliëntburo STERK!
27 en 29 december



Dinsdag 27 december van 13.30 tot 15.30 uur
Kleuren-speurtocht bij het Rijtven in Deurne.
Verzamelen om 13.30 uur bij De honingpot.
Gezellige wandel-speurtocht op en rondom om het Rijtven met koek en zopie en wat leuke verrassingen onderweg!

Donderdag 29 december van 13.30 tot 15.30 uur
Spelletjesmiddag bij ORO Centraal Bureau
Verschillende leuke en leerzame spelletjes en natuurlijk met een hapje en een drankje erbij!



Voor beide activiteiten geldt:

Meedoen is gratis. Wel graag aanmelden bij cliëntburo STERK als je wilt komen en met hoeveel personen. Familieleden, begeleiders of vrijwilligers zijn ook van harte welkom!



→ **Aanmelden:**

E-mail: sterk@oro.nl of Telefonisch tijdens openingstijden
Een appje via Whatsapp mag ook 😊 tel: 06-15105378



Meer weten over cliëntburo STERK?

Lees hier de folder →



Of bekijk deze video →



SPORT EN SPEL, VRIJE INLOOP IN BEEK EN DONK



Onze buitenbar en ons terras vormen het middelpunt van De Dorpstuin. Daarom heen zijn er vele activiteiten mogelijk. Naast de reserveringen op afspraak, ook diverse sport en spel activiteiten

Tijdens openingstijden:

- ➔ Mini golven
(Prijzen: € 6,50 p.p. voor volw. en € 5,50 p.p. voor kinderen)
- ➔ Wandel/speurtocht
- ➔ Fietstocht
- ➔ Jeu de Boules
- ➔ Soft Handboogschieten
- ➔ Beach volleybal, Beach speedminton, Beach voetbal
- ➔ Kubb spelen
- ➔ Reuze Jenga



Genoeg keus om tijdens een middagje terras, jezelf ook te vermaken met bovenstaande Sport en Spel activiteiten of in de tuinkamer bij minder weer!



➔ Openingstijden terras en minigolf (wintertijd)

Vrijdag t/m Zondag 10.00 uur tot 17.00 uur.

Schoolvakanties 7 dagen open

Voor meer info kijk op: [Sport en spel / De Dorpstuin](#)



ABCDATE ABCDATE BIJ ORO

Wat is ABCDate?

ABCDate is een veilige landelijke contactbemiddelingswebsite en app voor mensen met een licht verstandelijke beperking die 18 jaar of ouder zijn. ABCDate is alleen te gebruiken door cliënten van zorgorganisaties die bij ABCDate zijn aangesloten. Vanaf september 2021 is ORO ook aangesloten!

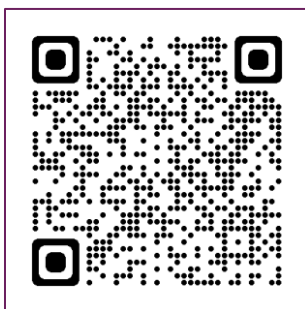
Op ABCDate kunnen cliënten op zoek naar een vriendschap, een maatje of een relatie.



→ Voor meer informatie kijk ook eens op:

www.abcdatetime.nl

En op het YouTube kanaal van
ABCDate: [ABCDate - YouTube](https://www.youtube.com/ABCDate-YouTube)



→ Of op:

www.oro.nl/abcdatetime



Of mail naar:
abcdatetime@oro.nl

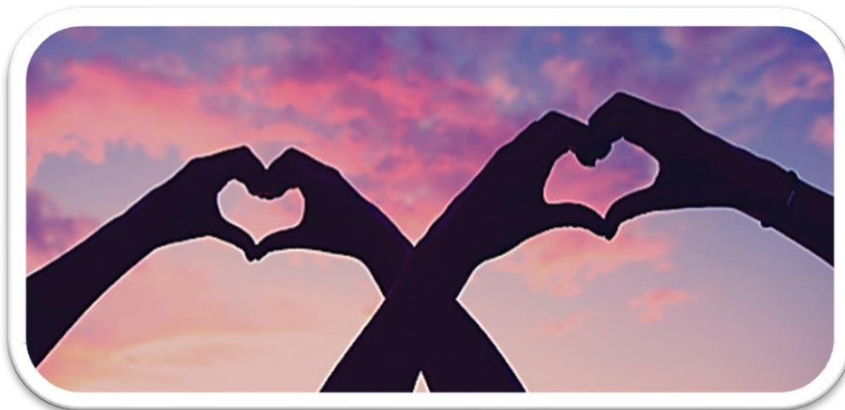
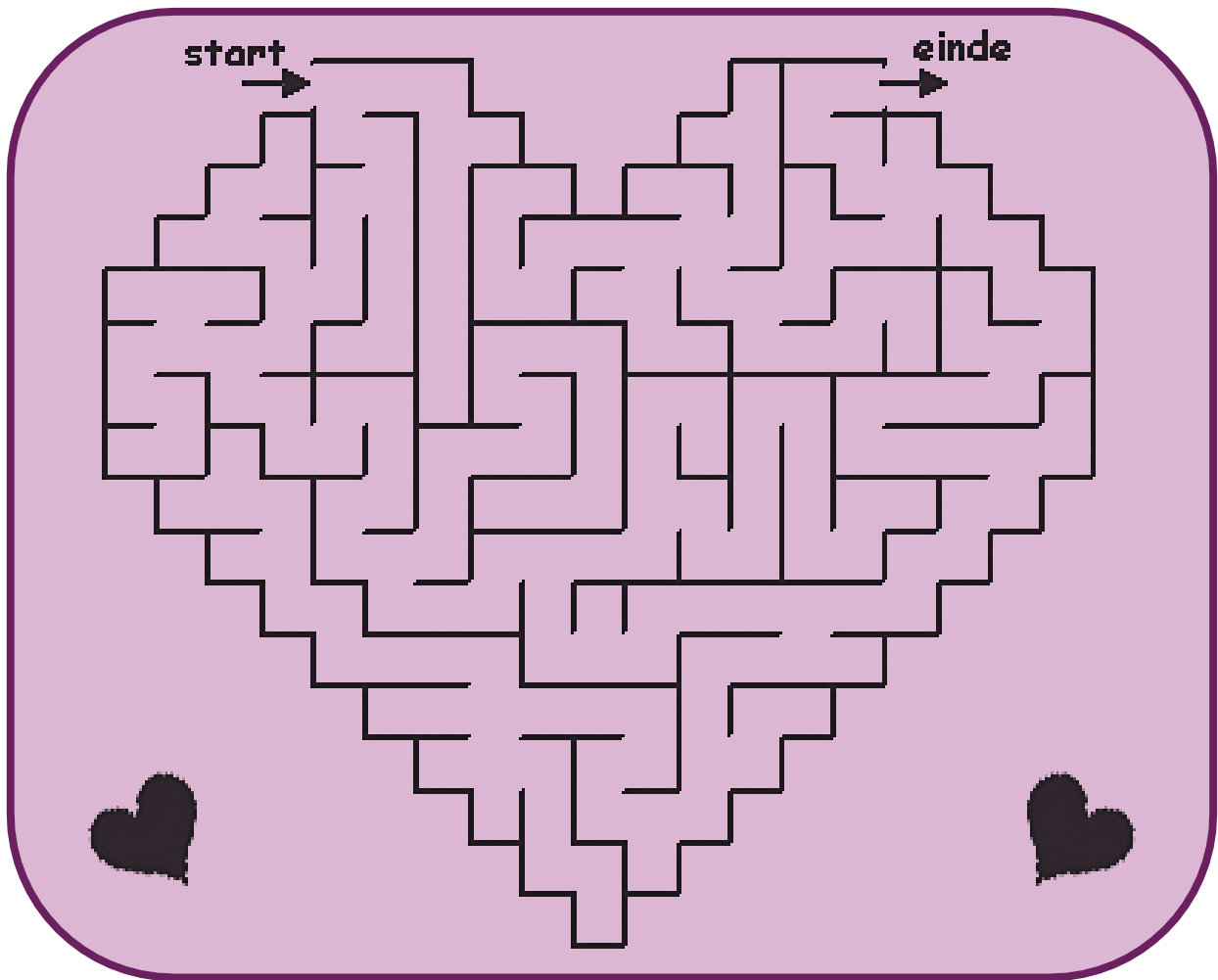




→ **PUZZEL**

DOOLHOF-Hartje

Begin bij start en probeer met 1 lijn naar einde te komen





ENERGIE KRIJGEN

Hoe krijg je zelf meer energie?

5 simpele tips om meer energie te krijgen

1. Plan overdag 2 **energie** momenten in. Lukt het je om overdag twee keer een moment te pakken en bewust iets te doen waar jij blij van wordt? ...
2. Beweeg. ...
3. Drink voldoende water. ...
4. Zorg voor een goede nachtrust.
5. Geniet van de dingen om je heen.



Voeding

Meer **energie**, je beter in je vel voelen en een mooiere huid krijg je met het maken van gezonde keuzes!

Steffie geeft tips:

[Gezonde keuzes - Steffie.nl](https://www.steffie.nl)



Bewegen

Hoe fitter je bent, des meer **energie** je krijgt. Door regelmatig te bewegen, te sporten en af en toe aan krachttraining te doen kun je je lichaam sterker maken. Niet alleen krijg je meer conditie en uithoudingsvermogen, je merkt ook dat je sterker wordt. Je raakt minder snel uitgeput omdat je lichaam meer aankan.

→ Een app voor op je telefoon om elke dag te wandelen;

'OMMETJE'

Je krijgt meer **energie** na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en het verbetert je creativiteit.

De Ommetje-app helpt je daarbij.



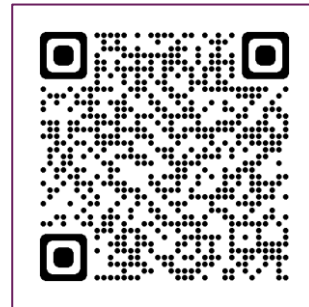


VRIJE TIJD

Leerplein en cliëntburo STERK geven je graag nog een tip van Steffie

Een website waar Steffie je laat zien wat je kan doen in je vrije tijd. Door een aantal vragen te beantwoorden weet je welke activiteit het beste bij jou past.

Ben jij benieuwd wat je kan doen in je vrije tijd? Klik dan op "Ga naar de site" Of scan de QR-Code ➔



Veel plezier!

Groeten van Steffie

In mijn vrije tijd

Op deze website legt Steffie je uit wat je kan doen in je vrije tijd. Door een aantal vragen te beantwoorden kan je zien welke activiteiten het beste bij jou passen.

Ben jij benieuwd wat je kan doen in je vrije tijd? Ga dan eens kijken op: www.inmijnvrijetijd.nl



Ga naar de site ➔





ORO-ONTSPANNING

Keuze genoeg bij ORO

Ook voor ontspanning kun je bij ORO terecht. Laat je bijvoorbeeld verwennen in de Spa Hammam. Vind je dat juist niet prettig? Dan ga je toch lekker naar muziek luisteren in het Klokhuis. Jij bepaalt wat je wilt!



Eetpunten, eetcafe, liederentafel, vertelavond, snoezelbioscoop en nog veel meer
Kijk maar eens op de website van ORO

➔ Of scan de QR-Code

[Ontspanning - ORO](#)

The screenshot shows the ORO website interface. At the top, there is a navigation menu with links for 'Aanbod', 'Expertises', 'Ouders en naasten', 'Voor verwijzers', 'Vacatures', and 'Contact'. A search bar is located on the right. Below the navigation is a filter section titled 'FILTER ONS AANBOD' with dropdown menus for 'Vrije tijd', 'Kies je leeftijdsgroep', and 'Kies je gemeente'. The main content area displays five service cards, each with an image, a title, a short description, and a 'LEES MEER >' button. The services are: 'SAMEN UIT ETEN' (dining outdoors), 'SNOEZELBIOSCOOP' (snuggly cinema), 'SPA HAMMAM' (spa treatment), 'TENDER CLOWNS' (clown performance), and 'VERTELVOND' (storytelling evening). At the bottom right, there is a large purple and orange logo for 'ORO ziet kansen'.



MUZIEK BELEVEN RADIO RO EN MEER



→ **LUISTER EENS NAAR DE ENIGE ECHTE RADIO RO!!**

De dj's van radiORO maken iedere dag radio vanaf verschillende locaties van ORO. De programmering vind je op www.radioro.nl luister je mee?



→ **TOP 2000 NPO RADIO 2**

Te beluisteren op NPO Radio 2 van 25 tot en met 31 december
Zelf stemmen op je eigen favoriete liedjes?

Dat kan van 1 t/m 8 december op [Top 2000 | NPO Radio 2](http://www.npo.nl/top2000)



Alvast liedjes luisteren en clipjes kijken?

➔ **Top 2000 op Youtube**

| Nieuws over de Top 2000



Top 2000
Stemmen voor de NPO Radio 2
Top 2000 kan vanaf 1
december



Top 2000
Speel vanavond de Top 2000
Pubquiz met Leo Blokhuis

CARNAVAL

18 tot en met 21 februari 2023

Tijdens carnaval 2023 starten veel activiteiten al op vrijdag 17 februari en in sommige steden/dorpen eindigt carnaval pas op Aswoensdag 22 februari.



Vind je het leuk om naar optochten te gaan kijken dan kun je op deze website vinden waar deze zijn en op welke dag:

← [Overzicht optochten - Noord-Brabant \(Nederland\) - Optochtenkalender.nl](https://www.optochtenkalender.nl)

→ EN DAN NOG EVEN EEN CARNAVALSQUIZ:

Steden en dorpen die aan carnaval doen hebben tijdens de carnavalsdagen tijdelijk een andere naam. Hieronder een lijst met de carnavalsnamen van de plaatsnamen. Weet jij alle echte plaatsnamen?

CARNAVALSNAAM	ORIGINELE PLAATSNAAM
Krulstarteland	
Peelstrekelrijk	
Raopersgat	
Keijebijtersstad	
Veenmollenrijk	
Dors'T'vlegelland	
Ganzegat	
Knöllekesland	
Ganzendonk	
Lappegat	
Klotland	
Pierewaiersrijk	
Waeverstad	
De Meerpoel	
Kersenrijk	



CARNAVAL
Kleurplaat





WINTERSPEL

Gooi met een dobbelsteen en zet het aantal stappen.
Sta je op een plek, maak dan een zin met het woord wat er staat of voer de opdracht uit.

START

ijsje

Beeld met
alleen
gebaren een
dier uit

energie

Ga
2 stappen
terug

Kies een liedje
en zet dit op

muziek

kerst

sneeuw

Geef degene die
naast je zit
een compliment

winter

Ga
2 stappen
terug

EINDE



LHBTIQ+

In de (sociale) media wordt er veel gesproken over LHBTIQ+ en genderdiversiteit
Wat betekent dit en waarom is dit belangrijk?

WAAR STAAT LHBTIQ+ VOOR:

L=lesbisch, H=homoseksueel, B=biseksueel, T=transgender, I=interseks, Q=queer en de + staat voor al die andere mogelijke manieren waarop mensen zichzelf, dus hun gender of seksualiteit kunnen benoemen.

DE KLEUREN VAN DE VLAG:



De regenboogvlag bestaat al sinds de jaren 70 en is sindsdien het symbool van de homobeweging. De nieuwe kleuren moeten transgender personen, zwarte mensen, personen van kleur en mensen die zijn gestorven aan aids of leven met hiv beter vertegenwoordigen. Met de regenboogkleuren wil men laten weten dat iedereen welkom is. De regenboog is een sterk symbool omdat iedereen het kent en je daarmee kan laten weten dat iedereen welkom is ondanks je kleur, seksuele karakter of culturele achtergrond.



INTERNET-TIP VAN EN VOOR LHBTIQ+



→ Zonderstempel.nl is een website van en voor LHBTI's met een verstandelijke beperking:

<https://zonderstempel.coc.nl/>

En test hier je kennis: LHBTI-quiz →





→ IEDEREEN IS ANDERS

Ben je er nog niet helemaal uit wie je bent of op wie je valt? Dat is helemaal niet erg, iedereen doet dit op zijn eigen tempo en eigen manier. Sommige mensen willen helemaal geen label op zichzelf plakken en anderen juist weer wel. Jij bent jij!

Deze website probeert jou een stuk op weg te helpen om beter te snappen hoe jij zelf in elkaar zit:

<https://iedereenisanders.nl/>



En hier nog een leuk liedje/clipje van Douwe Bob →



“Voor iemand met een beperking is het vaak al lastig om een relatie te vinden. Als je dan ook nog een andere geaardheid hebt of transgender bent, is het nóg moeilijker. Juist daarom is het belangrijk dat er aandacht is voor lhbt'ers met een beperking”



RECEPT MARSHMELLOWS

Zelf marshmallows maken

INGREDIENTEN

- ✓ 25 gram Gelatinebladeren
- ✓ 1 kilo suiker
- ✓ 1 theelepel Citroensap
- ✓ 1 theelepel Vanille aroma
- ✓ 1 theelepel cassis frisdrank
- ✓ 1 glas koud water

BEREIDING

- ✓ Laat de gelatine een paar uur wellen/ weken in koud water
- ✓ Neem een schaalte en doe daar de kilo suiker in
- ✓ Giet het glas koud water eroverheen
- ✓ Laat dit staan totdat het opgelost is
- ✓ Kook dit mengsel 8 minuten
- ✓ Knijp de Gelatineblaadjes uit en voeg de gelatine toe
- ✓ klop dit mengsel 10 minuten
- ✓ voeg het citroensap toe
- ✓ klop dit mengsel 5 minuten
- ✓ voeg het vanille aroma toe
- ✓ klop dit 3 minuten
- ✓ voeg de cassis frisdrank toe
- ✓ klop dit mengsel 5-10 minuten
- ✓ schep het mengsel in het plastic zakje, draai dit aan de bovenzijde dicht en knip aan de onderzijde een puntje eraf.
- ✓ Spuit kleine mopjes op het bakpapier
- ✓ Schuif dit in de koelkast en laat het 4 uur afkoelen.

BENODIGDHEDEN MATERIAAL

- ✓ Bakplaat
- ✓ Bakpapier
- ✓ Plastic zakjes
- ✓ Schaar
- ✓ Mixer
- ✓ Pannetje
- ✓ Schaaltje
- ✓ Mengkom
- ✓ Fornuis
- ✓ Koelkast
- ✓ Glas
- ✓ Theelepel





ORO WINTERFESTIVAL

Op dinsdag 20 DECEMBER organiseert ORO voor alle cliënten en naasten van ORO het ORO Winterfestival. Hier kun je bij een van de vele kraampjes leuke kadootjes shoppen, genieten van een hapje, een drankje en muziek.

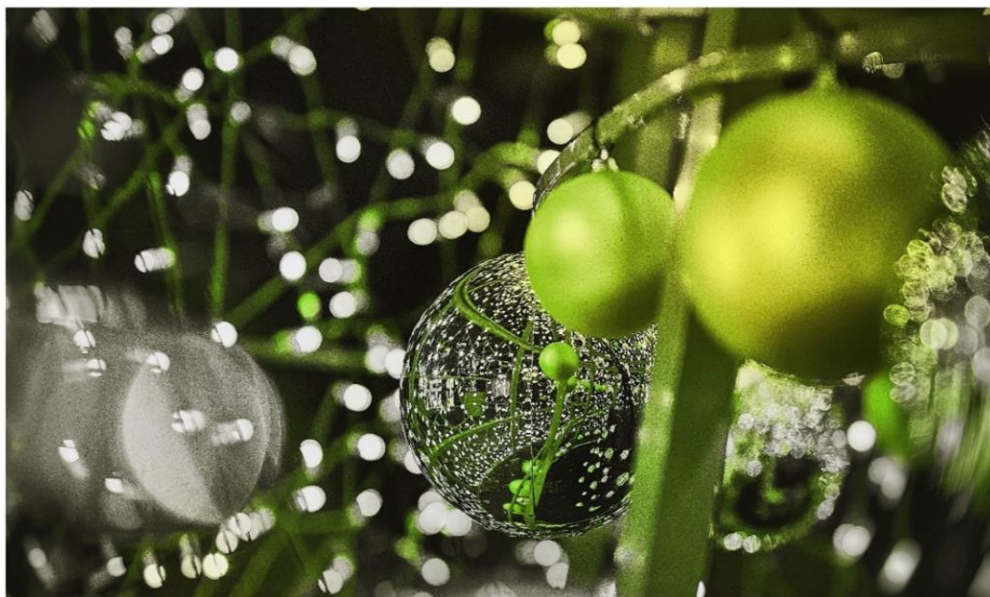
WAT: ORO Winterfestival

DATUM: 20 december voor cliënten en naasten.

TIJD: Van 14.00 tot 20.00 uur

LOCATIE: Het Rijtven

KOSTEN: Gratis, je betaalt zelf voor wat je koopt.



→ EN HET ORO KERSTDINER

WAT: Een sfeervol ****KERSTDINER**** met live muziek

DATUM: Woensdag 14 december

TIJD: Vanaf 17.30 uur tot 20.00 uur

LOCATIE: De Biekorf op Het Rijtven

KOSTEN: € 25,00 p.p



VUURWERK- EN LICHTSHOW

Zoals elk jaar is er dit jaar ook weer een vuurwerk/lichtshow op 31 december.

Op oudjaarsavond gaat café De Honingpot open voor een drankje en een hapje. Om 19.00 uur begint de show op het middenterrein. Om 19.30 uur toosten we alvast op het nieuwe jaar. Deze activiteit is in principe gratis maar we gaan 'met de pet' rond.

WAT: Vuurwerk- en lichtshow

DATUM: 31 december voor cliënten en naasten.

TIJD: 19.00 uur

LOCATIE: Het Rijtven

KOSTEN: Gratis maar we gaan 'met de pet' rond.



→ Like ORO op Facebook en blijf op de hoogte





PRIJSVRAAG Foto maken en insturen

Wij hebben weer een leuke prijs om weg te geven, wat? Dat blijft nog een verrassing!

Kans maken?



Wil jij kans maken op deze verrassings-prijs stuur dan een foto via e-mail naar sterk@oro.nl of via Whatsapp naar het telefoonnummer van cliëntburo STERK: 06-15105378. Of kom de foto brengen bij het cliëntburo STERK op dinsdag of donderdag tussen 9.00 en 16.00 uur.



➔ **Doe dit voor 31 januari 2023**

Wat willen we graag zien op deze foto:

Een foto waarin jij of samen met anderen (gedeeltelijk of onherkenbaar) te zien bent en waarop je bezig bent met een opdracht of activiteit uit dit winterboek.

(Hou er rekening mee dat we deze foto graag willen delen op de social media-kanalen van ORO, hiervoor geef je toestemming door de foto in te sturen)



➔ **Dus maak een leuke, grappige, actieve, ijverige foto en stuur deze naar ons!**



CURSUSSEN VOOR CLIËNTEN

Het Leerplein van ORO biedt cursussen voor cliënten. Wil je graag een workshop of cursus op maat of op locatie? Neem contact op, dan kijken we samen wat de mogelijkheden zijn.

LEERPLEIN

hieronder een overzicht van alle cursussen. Alle flyers zijn te downloaden via de website

OVERZICHT CURSUSSEN

- Autisme
- Bekijk 't nuchter
- Beter lezen en schrijven
- EHBO / Herhalingscursus EHBO
- Grijzer en wijzer
- Jongenspraat
- Lekker Nuchter -> contactgroep, ook op 
- Meidenpraat
- Omgaan met rouw en verlies
- Persoonlijke ontwikkeling / Vervolg cursus persoonlijke ontwikkeling
- Recht toe recht aan
- Relaties
- Seksualiteit
- Social media
- Super Puber
- Voedselveiligheid
- Vriendschap
- Vrouwenklets
- Zelfstandig wonen



INSCHRIJVEN CURSUS

Wil je een plekje reserveren voor een van onze cursussen? Geef dan je interesse door via leerplein@oro.nl

KOSTEN

Voor cliënten van ORO zijn de cursussen gratis. Met uitzondering van de herhalingslessen van EHBO deze kosten € 5,00 per bijeenkomst (4 x per jaar) Ben je geen cliënt bij ORO? Dan betaal je voor alle cursussen € 5,00 per bijeenkomst.



WERKBOEKEN

In samenwerking met de ervaringsdeskundigen en trainers van ORO Leerplein

LEERPLEIN

Met veel enthousiasme werken we samen met onze ervaringsdeskundigen en trainers vanuit ORO Leerplein aan de ontwikkeling van werkboeken. Naast een zomerboek en winterboek zijn er over veel verschillende onderwerpen werkboeken gemaakt. Hieronder vind je het overzicht van de werkboeken die nu beschikbaar zijn.

Cliënten kunnen met een werkboek zelf aan de slag, eventueel samen met begeleiding. Hieronder vind je het overzicht van de werkboeken die nu beschikbaar zijn en hoe je deze aan kunt vragen, dit wordt regelmatig ook aangevuld met nieuwe werkboeken, dus hou ook de website in de gaten.

OVERZICHT VAN DE BESCHIKBARE WERKBOEKEN

→ aan te vragen via ORO Leerplein

- 18 jaar... en dan?
- De invloed van...ongezonde relaties/ Ervaringsdeskundige Angelica van Hout
- De invloed van...Vrienden en familie
- De rechten van cliënten/ Ervaringsdeskundige Christel van Dalen
- Goed voor jezelf zorgen - Gezond eten
- Goed voor jezelf zorgen - Persoonlijke verzorging
- Goed voor jezelf zorgen - Sporten en bewegen
- Grensoverschrijdend gedrag/ met ervaringen van een aantal ervaringsdeskundigen -> Ons advies is om dit werkboek altijd samen met iemand te maken.
- Ik en mijn geld
- Ik sta in mijn kracht
- Ik voel me psychisch niet lekker/ Ervaringsdeskundige Carola Sanders



- Lekker in je vel - Mijn hoofd leegmaken
- Lekker in je vel - Omgaan met stress
- Lekker in je vel – Zelfvertrouwen

- ➔ OH JEE..... De overgang/ Ervaringsdeskundige Carola Sanders
- ➔ OH JEE..... Ik menstrueer
- ➔ Omgaan met rouw en verlies
- ➔ Opruimen en schoonmaken
- ➔ Pesten/ Ervaringswerker Martin van Kooperen
- ➔ Positief denken/ Ervaringsdeskundige Jeroen Gubbels
- ➔ Praten over wereldconflicten (rechtstreeks te downloaden via de website)



- ➔ Social media - Deel 1
- ➔ Social Media - Deel 2

- ➔ Stoppen met roken
- ➔ Veilig op de fiets in het verkeer
- ➔ Verhuizen
- ➔ Verslaving/ Ervaringsdeskundige Marco van Dijk



- ➔ Vriendschap

- ➔ Wensenboek 'mijn eigen afscheid' -> Ons advies is om dit werkboek altijd samen met iemand te maken.

AANVRAGEN WERKBOEK

Aanvragen is simpel: stuur een e-mail naar leerplein@oro.nl

Zet daarin de naam van de cliënt en de begeleider en werkplek en je ontvangt het werkboek als pdf-bestand in je mail.

- ➔ PS het zomerboek, winterboek en het werkboek over wereldconflicten zijn rechtstreeks te downloaden op de website.

KOSTEN

Voor cliënten van ORO zijn de werkboeken gratis.

Voor werkboeken vragen wij voor externen een bijdrage van €25,00 per werkboek.

SLOTWOORD

Dit winterboek is helaas ten einde.

Hopelijk heb je ervan genoten, hebben we je wat positieve energie gegeven 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 en werkboeken die we aanbieden vanuit ORO Leerplein.

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

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



Groetjes,

Rita Roozen en Yvonne Vervoort

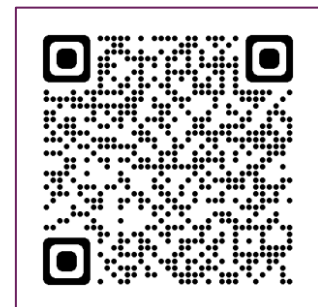
Leerplein | Cliëntburo STERK | Coach Ervaringsdeskundigen

www.oro.nl/leerplein

www.oro.nl/sterk

www.oro.nl/ervaringsdeskundigen

→ En like ons op Facebook @OROLEerplein
www.facebook.com/OROLEerplein



T (0492) 53 00 53 (ORO Leerplein)

T 06-15105378 (cliëntburo STERK)

T Rita Roozen: 06 57 91 27 42

T Yvonne Vervoort: 06 51 68 81 65

