

## LEKKER BEZIG



**DIT WINTERBOEK 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 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](http://www.oro.nl/leerplein)

[www.oro.nl/ervaringsdeskundigen](http://www.oro.nl/ervaringsdeskundigen)

[www.facebook.com/OROLEerplein](https://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.



## → EEN IDEE

Het zijn vaak koude, donkere dagen tijdens de winter. Dan is het belangrijk om soms iets leuks te kunnen doen. Daarom het idee..... **Nodig iemand uit om te komen eten.**

Je kunt ervoor kiezen om zelf iets lekkers te koken, of om samen met begeleiding iets te maken. Wat je ook kan doen is diegene in de middag uitnodigen en samen een heerlijke maaltijd maken.

Voor ideeën voor lekkere recepten:

- [www.24kitchen.nl](http://www.24kitchen.nl)
- [www.lekkerensimpel.com](http://www.lekkerensimpel.com)
- je haalt bij de Albert Heijn het gratis blad 'De Allerhande' waar lekkere recepten in staan.



## **Tof! kookboek** *Lekker koken in 8 stappen*



Stichting **Tof!** Communicatie

- Of je vraagt of iemand het Tof Kookboek heeft, (ook te leen via [Leerplein@oro.nl](mailto:Leerplein@oro.nl)) of download de Tof Koken app op je telefoon





## KERSTKAARTEN MAKEN

### Wat heb je nodig:

- stevig papier
- takjes groen
- touw
- een schaar
- stickers en/of stempels
- eventueel goudspray
- eventueel een schilmesje

### Wat moet je doen:

1. Snijd het papier in het formaat dat je wilt hebben. Bijvoorbeeld rechthoekige kaarten of kaarten die je open kunt vouwen.
2. Snijd wat takjes groen af. Wil je een extra feestelijk effect? Dan kun je ervoor kiezen om de takjes goudkleurig te spuiten. Laat dit wel even drogen voor je verder gaat.
3. Bepaal waar je de takjes op de kaart wilt hebben. Prik vervolgens twee gaatjes in de voorkant van de kaart. Dit kan bijvoorbeeld met de punt van een schilmesje.
4. Leg het groen op de kaart en haal het touwtje door de gaatjes. Bind de takjes groen vast.
5. Versier de kaarten verder met stempels en/of stickers. Als je zelf een mooi handschrift hebt kun je natuurlijk ook zelf iets schrijven.





➔ INTERNETTIP  
HOE GAAT HET MET JE?



Hoe gaat het met je? Het zijn best rare tijden en we horen graag hoe jij daarmee omgaat! We gaan daarom drie dagen videobellen met mensen met en zonder een verstandelijke beperking. De onderwerpen zijn onderwijs, werk en dagbesteding, vrije tijd en in en om huis. Doe je mee?

**18 - 20 november 2020**  
**PROKKEL MEETUP 3 DAAGSE**

Vanuit één week als voorbeeld en inspiratie voor de rest van het jaar.

Prokkel Meetup  
Werk, Studeren  
en Ontspannen in de Winter  
en de lente maanden van het jaar.

Nederlandse  
publieke  
omroep

Prokkel.nl

Misschien voel je je eenzaam? Of heb je er juist (digitale) vrienden bij gekregen? Misschien heb je een baan waarbij je heerlijk vanuit huis kunt werken. Maar mis je je collega's en vrienden? Misschien heb je veel tijd over omdat je niet hoeft te reizen. Maar mis je het wandelen of fietsen naar je dagbesteding of werk? Hoe is het bij jou geregeld met thuiswerken, met thuiszijn? Hoe gaat jouw bedrijf er mee om? Ben je baan misschien wel verloren?

Hoe je je ook voelt en wat je ook doet: laten we uitzoeken hoe we de verbinding met elkaar, mensen met en zonder verstandelijke beperking, blijven houden.

Om ervaringen met elkaar te delen, van elkaar te leren en elkaar te inspireren, is er van 18 tot en met 20 november een 'Prokkel meetup driedaagse'. Tijdens de Prokkel meetup driedaagse is er elke dag een online meetup, elke dag rondom een specifiek thema. Misschien zit er eentje bij waar jij iets wil zeggen?

- **Woensdag 18 november (10.00 - 12.00 uur): Onderwerp Onderwijs**
- **Donderdag 19 november (10.00 - 12.00 uur): Onderwerp Vrije tijd en in en om huis**
- **Vrijdag 20 november (10.00 - 12.00 uur): Onderwerp Werk en dagbesteding**

Welk thema is voor jou het meest actueel? Waar wil jij graag over meepraten? Waaraan heb jij wat gehad? Waar heb je ideeën over? Die je misschien niet alleen, maar met elkaar kunt organiseren? Of misschien hebben jullie een hele mooie activiteit uitgevoerd en zou het goed zijn als anderen daarvan afweten.

De bijeenkomsten vinden digitaal plaats. En er is gelegenheid om in kleinere groepen uiteen te gaan. Deelname is gratis. Iedereen is welkom, maar geef je wel even op via [info@prokkel.nl](mailto:info@prokkel.nl). Dan ontvang je de link waarmee je mee kunt doen. Tot snel!

Meer informatie op de websites van Steffie en van Prokkel:

[www.steffie.nl/nieuws/onderwerpen/hoe-gaat-het-met-je-.html](http://www.steffie.nl/nieuws/onderwerpen/hoe-gaat-het-met-je-.html)

[www.prokkel.nl/bijeenkomst](http://www.prokkel.nl/bijeenkomst)



## DE WINTERDIP

Dikke lagen bewolking, korte dagen en voorlopig geen warm weer in aantocht. Heb jij last van de winterdip? Wij hebben een aantal praktische tips die je helpen een stukje vrolijker te worden!

### Winter zónder dip

Je wordt er niet blij van, die winterdip. Donkere dagen, kou, weinig zonlicht en voorlopig geen vooruitzicht op warm weer. Als je vatbaar bent voor de winterdip dan zorgen deze omstandigheden ervoor **dat je je moe, neerslachtig en futloos voelt**. Je hebt daadwerkelijk de neiging om je terug te trekken en een winterslaap te houden.

Toch zijn er veel dingen die je kunt doen om je winterdip te voorkomen, op te lossen of in ieder geval minder diep te maken.

### 13 Simpele anti-winterdip tips

Hieronder vind je 13 simpele dingen die je vandaag nog kunt doen om je dip te verminderen.

1. **Breng tijd door in de buitenlucht**, liefst zo vroeg mogelijk in het eerste daglicht. Het licht in de ochtend bevat relatief veel blauw.

Blauw licht remt de productie van melatonine (het hormoon dat je slaperig maakt). Hierdoor word je écht wakker, en verminder je je winterdip.

2. Zorg sowieso dat je 's ochtends wordt blootgesteld aan **veel licht**. Is het nog niet licht of ben je veel binnen? Tijdens de donkerste dagen kun je 's ochtends een Philips energielamp neerzetten. **Het sterke (blauwe) licht bootst daglicht effectief na**, waardoor de winterdip weg blijft.





3. **Blijf lekker bewegen.** Als het even kan overdag in de buitenlucht. Door regelmatig te bewegen halveer je de kans op een winterdip, en maak je hem sowieso minder diep.
4. **Vergeet je vitaminen niet.** Slik je multivitaminen, en slik vitamine D (zonlicht in een potje!).
5. **Haal daglicht binnen** in je huis en op je werkplek. Open de gordijnen en doe de lichten aan.
6. **Eet gezond,** lekker veel groenten en weinig suiker.

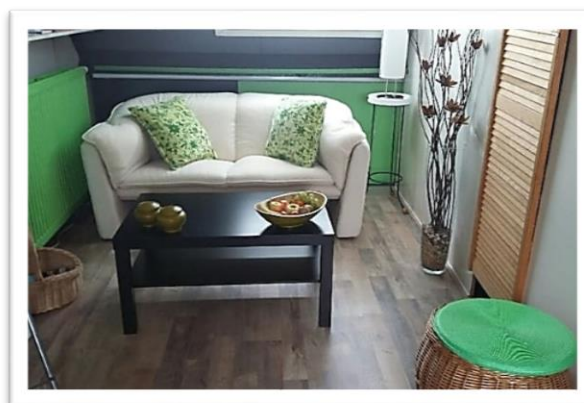
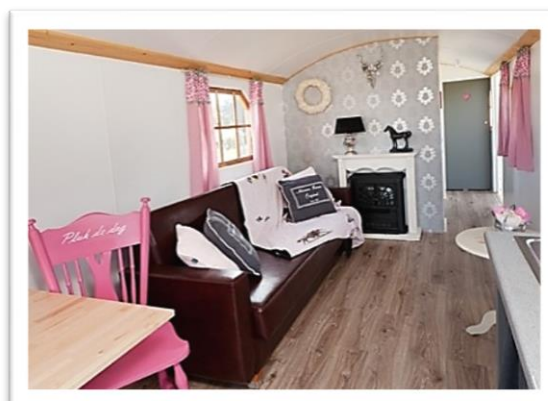
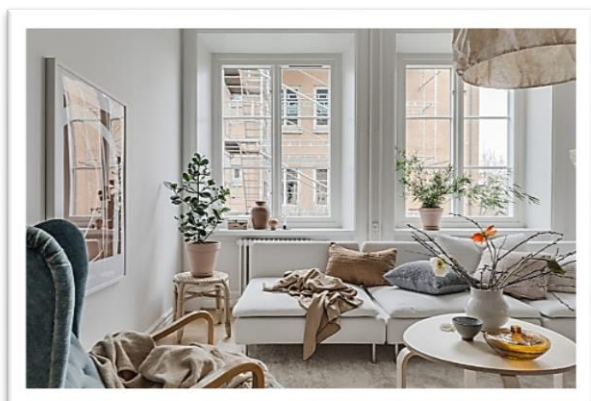


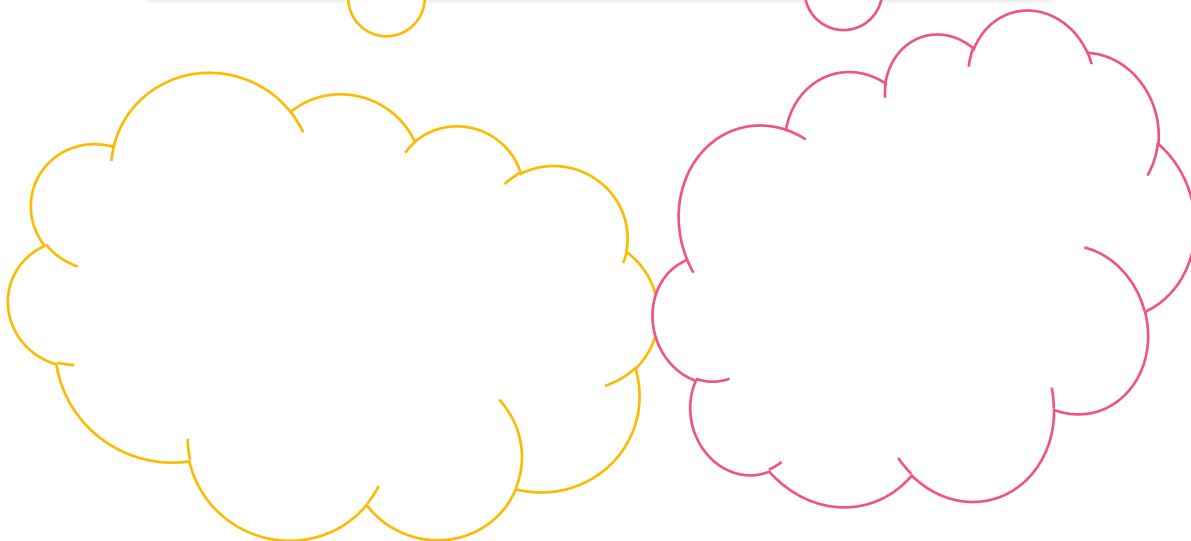
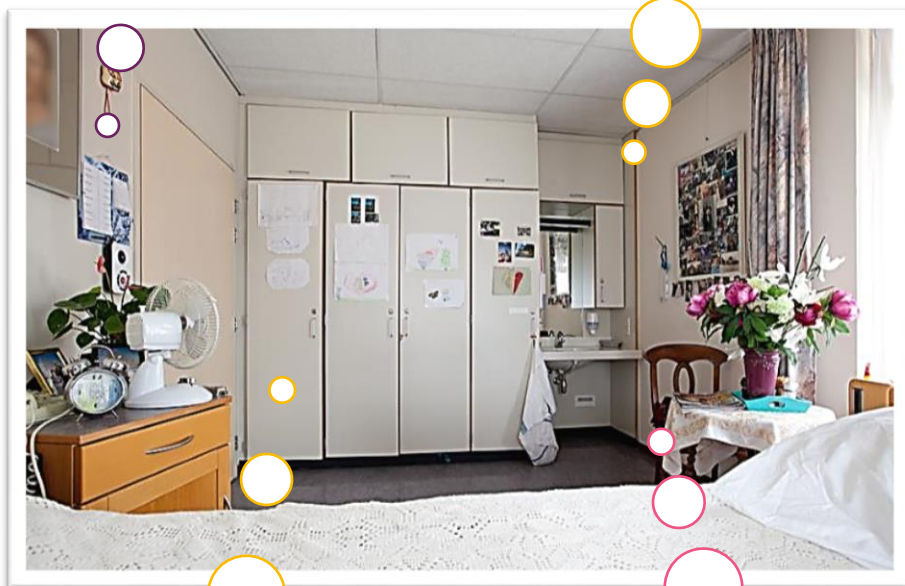
7. **Eet dagelijks een paar walnoten,** gebruik gebroken lijnzaad, of slik (plantaardige) omega 3.
8. **Schrijf elke dag drie dingen op waarvoor je dankbaar bent.** Door een positieve, dankbare stemming vast te houden geef je die winterdip geen kans.
9. Ga gedurende de (werk)dag een paar keer naar **buiten.** Een paar minuten daglicht doet wonderen!
10. **Mediteer elke dag een paar minuten.** Dit helpt je om je leven positiever te benaderen en je problemen in perspectief te plaatsen.
11. **Pak de fiets** in plaats van de auto: meer daglicht én meer beweging.
12. **Zorg dat je je ergens op kunt verheugen.** Plan een leuk uitstapje, kook een lekkere maaltijd of beloof jezelf iets cadeau te doen over een paar dagen.
13. **Drink dagelijks een of twee kopjes sint-janskruid thee.** Zeker als je écht merkt dat je humeur achteruit gaat in de winter. Dit kruid helpt je binnen ongeveer twee weken positiever en gelukkiger te worden. Het is als een milde, natuurlijke antidepressiva. Stem het wel even af met je arts als je medicijnen gebruikt. Het is dan wel natuurlijk – het is sterk spul.



## → IK ZOU GRAAG... DE VERANDERING

De winter geeft je ook veel tijd om over van alles na te denken. Er valt van alles te doen en te verzinnen. Ga eens op de bank zitten en kijk eens om je heen. Ben je blij met je kamer/huis? Zijn er dingen die je zou willen veranderen? En wat heb je daarvoor nodig? Misschien een ander schilderijtje? Of je tafel op een andere plek? In de vakjes op de volgende bladzijde kun je jouw ideeën over veranderingen opschrijven. Je kunt ook plaatjes uitknippen en erin plakken. Daaronder kun je dan opschrijven wat je nodig hebt om dit te gaan doen.







➔ INTERNETTIP  
**BEWEGEN & SPORTEN**

Het YouTube kanaal van **ALLES IS SPORT**

Instructiefilmpjes voor iedereen die thuis sportoefeningen wil doen



Ga naar [www.YouTube.nl](http://www.YouTube.nl) en zoek het kanaal op van 'Alles is Sport' -> Golden Sports

Een serie sporttrainingen voor ouderen.

[www.goldensports.nl/online-trainingen](http://www.goldensports.nl/online-trainingen)



**TOPFIT**

Sportoefeningen voor mensen met een beperking.

[www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html](http://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?



## Wat zijn winterhanden of wintertenen?

Schrijf eens op wat jij weet over winterhanden of wintertenen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Antwoord:

Als het buiten koud is kun je last krijgen van winterhanden of wintertenen. Je hebt hierbij jeuk en/of pijn aan je vingers of tenen. Meestal zijn de klachten niet ernstig en gaat het vanzelf over.

Winterhanden of wintertenen kunnen op alle leeftijden voorkomen. Bij vrouwen komt het vaker voor dan bij mannen.

### Wat merk je bij winterhanden of wintertenen

Bij winterhanden of wintertenen krijg je nadat je in de kou bent geweest een of meer van deze verschijnselen:



- jeuk, een branderig gevoel of pijn aan je vingers of tenen
- één of meer roodblauwe of paarsblauwe plekken
- de plekken kunnen een beetje gezwollen zijn
- vaak zitten de plekken zowel op je linker als op je rechter lichaamshelft.

## Wat kan ik doen bij winterhanden of wintertenen?

Winterhanden of wintertenen gaan meestal vanzelf over. De volgende adviezen kunnen misschien helpen om de klachten te verminderen of te voorkomen. Bewezen is dit niet:

- Probeer kou en snelle temperatuurdaling te vermijden.
- Bescherm jezelf tegen de kou, zo nodig met een muts (die de oren bedekt), handschoenen (verwarmd of voorverwarmd).
- Houd je voeten warm en droog, met sokken van katoen of wol (geen kunststof) en waterdichte schoenen (ademend en niet knellend).
- Probeer je lichaam warm te houden, zo nodig met extra lagen isolerende kleding (ademend en niet knellend).
- Zorg dat je lichaam warm blijft, bijvoorbeeld door actief te bewegen.
- Zorg dat je huis en werkplek warm genoeg zijn.
- Vermijd stoten, schuren, wrijven of krabben op plekken van de huid die door de kou verkleurd zijn.
- Stop met roken. Roken vermindert de doorbloeding van je huid.





→ INTERNETTIP  
→ IETS MAKEN  
**HERFSTSTUKJES OF  
KERSTSTUKJES MAKEN**

Voor het maken van herfststukjes en kerststukjes zijn verschillende filmpjes en foto's om ideeën op te doen. Hier volgen er een aantal, maar je kunt ook bij



google intoetsen -> 'herfststukje maken of kerststukjes maken'

<https://www.buitenlevengevoel.nl/herfststukjes-maken>

Zelf herfststukjes maken

<https://www.christmaholic.nl>

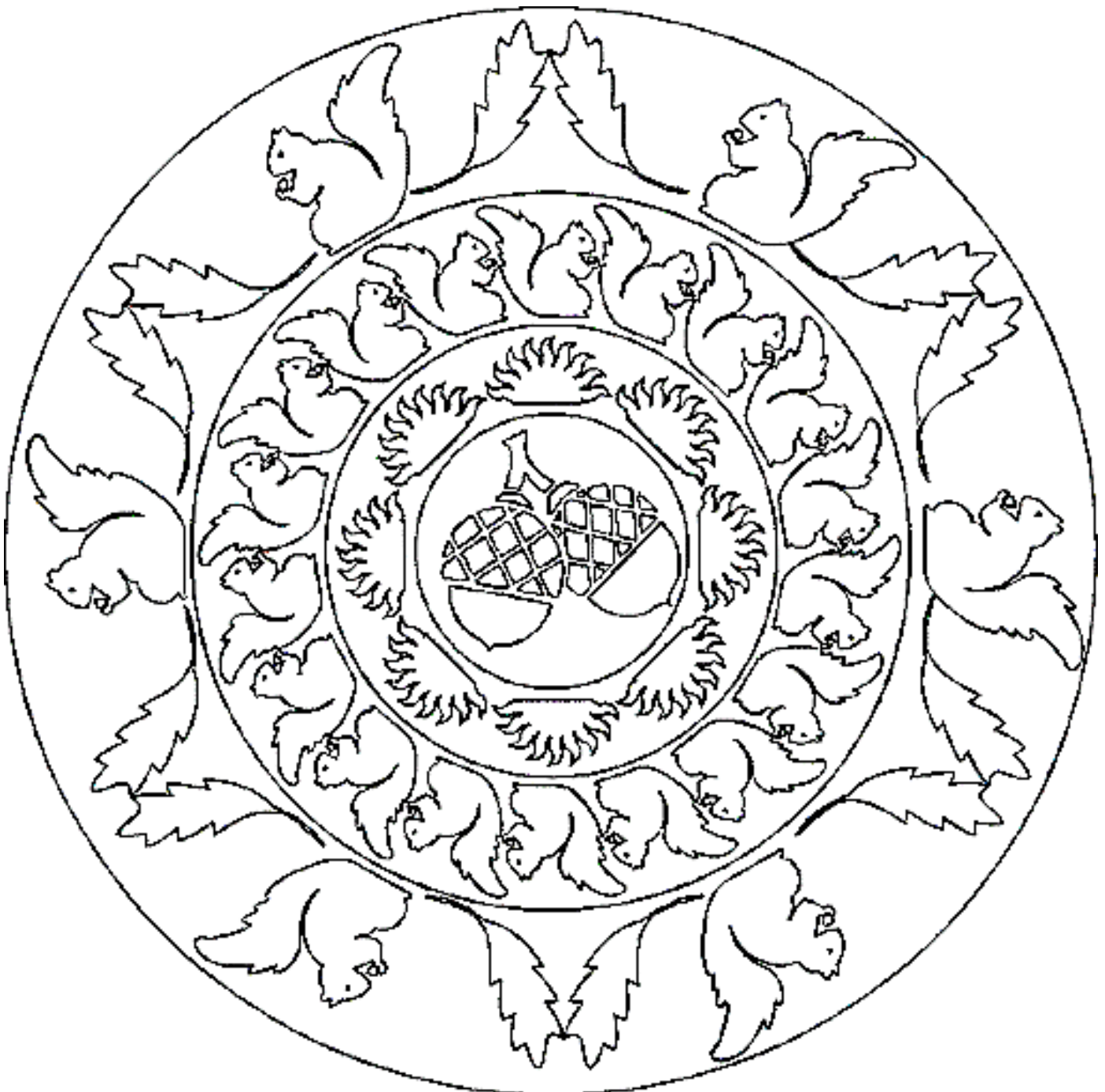
Herfststukjes, kerststukjes en meer creatieve en smakelijke ideeën rondom het thema Kerst en herfst





➔ IETS MAKEN

**KLEUREN VOOR EEN HEERLIJK ONTSPANNEN  
MOMENT**



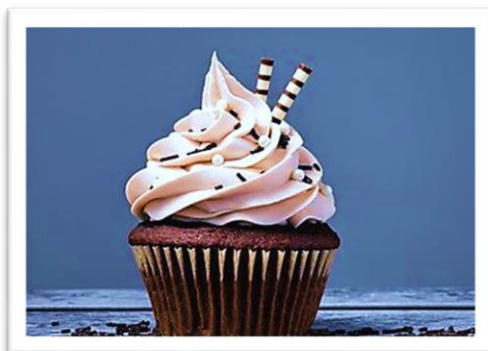




➔ EEN IDEE  
EEN LEUK IDEE:  
EEN 14 dagen GELUKSMOMENT!

Een winterse geluks-uitdaging; 14 dagen achter elkaar elke dag één geluksmoment uitvoeren. Voor bijvoorbeeld in de kerstvakantie... Streep gewoon af welke je gedaan hebt, dan hoef je niet persé deze volgorde aan te houden

1. **op nummer 1, NETFLIX of Videoland!** 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. **Ga eens lekker bakken.** Denk aan cupcakes, koekjes, taarten, etc. Op YouTube en Pinterest of in een kookboek kun je heel veel inspiratie vinden.

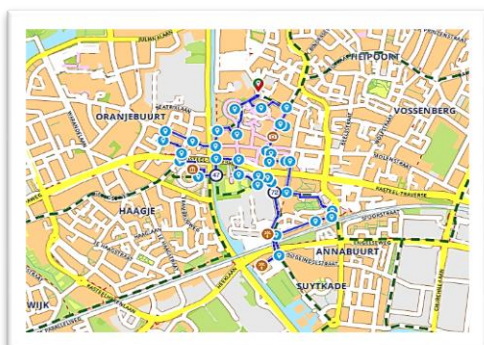
3. **Ruim je kledingkast op.** Alles wat je niet meer aantrekt, breng het weg of kijk of je het nog kunt verkopen. Bijv. via Vinted. De centjes die je daarmee binnen haalt kun je natuurlijk weer gebruiken om je garderobe mee aan te vullen. Win-winsituatie!

4. **Stippel een mooie wandeling uit** die je kan lopen. En nog leuker om tijdens deze wandeling mooie herfstspullen te zoeken.

5. **Maak een herfsttafeltje** in je huis. Je mooie herfstspullen die je buiten gevonden hebt, kun je hier op leggen, eventueel een mooi kleedje eronder en showen maar!



6. Koop wat lekkere broodjes, drinken of bak iets lekkers. **Maak binnen je eigen picknick.** Leg een kleed op de grond, muziekje erbij en genieten!
7. **Ga "Op reis".** Ga naar de bibliotheek en zoek naar mooie reisboeken. Misschien vind je leuke ideeën voor je zomervakantie.
8. Maak alvast **een plan voor je zomervakantie.** Zoek plaatjes, schrijf op wat je wil en waar dat is, en maak hier een mooie collage van. Later kun je dit dan bespreken met begeleiding of degene met wie je op vakantie wil.



9. Ga naar een stad in de buurt en maak **een mooie stadswandeling.** Bij het VVV kun je vaak routes krijgen om alle mooie plekjes van de stad te vinden.
10. **Bezoek een vriend / vriendin/ kennis / familielid** en neem een zelfgemaakt herfststukje mee.
11. **Houd een pyjama dag.** Lekker lui in bed of op de bank. En misschien heb je nog een boek die je wil lezen. Of oude foto's die je nog eens door wil kijken of wilt inplakken.
12. **Maak je eigen muziek of dansstukje.** Zoek een mooie melodie waar je vrolijk van wordt en bedenk je eigen tekst of dans erbij.



13. **Maak je eigen Wellnessdag.** 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.
14. **Bedenk eens wat je in het nieuwe jaar graag zou willen doen.** Is er een cursus die je graag wil volgen? Kijk eens op [www.oro.nl/leerplein](http://www.oro.nl/leerplein) om te zien wat er zoal aangeboden wordt.





➔ **IK ZOU GRAAG...**

Iedereen zoekt op een bepaald moment naar zijn plek in de samenleving. Je afkomst is daarbij belangrijk maar je moet vooral uitvinden wat het leven voor jou zinvol maakt. En wat jouw normen en waarden daarbij zijn.

**Wat vind jij belangrijk?**

Kruis 5 waarden aan die jij belangrijk vindt als het gaat om jouw afkomst en verbinding met anderen. Mis je iets? Zet deze dan op de stippellijn.

Eigen taal spreken

Vrijheid

Religie

Zelfstandigheid

Familie

Erbij horen

Liefde

Veiligheid

Vrede

Nuttig zijn

Vertrouwen

Creativiteit

Onafhankelijkheid

Gelijkheid

God

Aandacht

.....

.....

.....



➔ **IK ZOU GRAAG...**

Hieronder staan doelen waar je zelf of samen met begeleiding aan kunt werken. Kruis 3 doelen aan waar je mee wilt beginnen. Meer mag ook. Wil je ergens anders aan werken? Voeg deze dan toe op de stippellijn.

- Ergens bij horen
- Meer weten over mijn afkomst
- Ruimte hebben voor mijn eigen tradities
- Anderen beter begrijpen
- Nuttig zijn voor anderen
- Meer met mijn geloof doen
- Op de hoogte zijn van wereldnieuws
- Mijn eigen keuzes maken
- Mijn familie respecteren
- Eerlijk naar mezelf toe zijn
- Belangrijke feesten vieren
- Vasthouden aan mijn eigen normen en waarden
- Mijn waarden en normen beter kennen
- Weten wie ik ben
- .....
- .....
- .....



➔ **INTERNETTIP**  
**WEBSITE VAN ORO**

[www.oro.nl/corona](http://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 videobellen
- ➔ Op [www.steffie.nl](http://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](http://www.oro.nl)





➔ IETS MAKEN



|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A |   | 9 |   | 7 |   |   |   |   | 5 |
| B | 1 |   |   | 5 |   |   |   |   | 2 |
| C |   | 3 |   |   |   | 8 |   | 4 |   |
| D |   |   | 6 | 1 |   |   | 3 |   |   |
| E |   |   |   |   |   | 2 |   |   | 7 |
| F | 3 |   | 4 |   |   |   |   | 5 |   |
| G |   | 4 |   |   |   |   |   | 6 |   |
| H |   |   | 9 | 2 |   |   |   | 7 | 8 |
| I | 7 |   | 3 |   |   |   |   |   |   |



➔ IETS MAKEN

The crossword puzzle consists of 15 numbered clues, each with a corresponding illustration:

- 1: A winter hat with a pom-pom.
- 2: A person wearing winter clothes and a hat.
- 3: A thermos or hot water bottle.
- 4: A snowman wearing a hat and scarf.
- 5: A block of ice with the text 'ijs is...' on it.
- 6: A winter boot.
- 7: An ice skate.
- 8: A sled.
- 9: A reindeer skin or rug.
- 10: Three children ice skating.
- 11: A wooden structure, possibly a snow fort or a small house.
- 12: A snowman wearing a hat and scarf.
- 13: A child building a snowman.
- 14: A carrot.
- 15: A pair of mittens.



→ EEN IDEE  
**LEKKER BAKKEN!**

Voor de donkere dagen; lekker aan de slag voor de sinterklaastijd.....

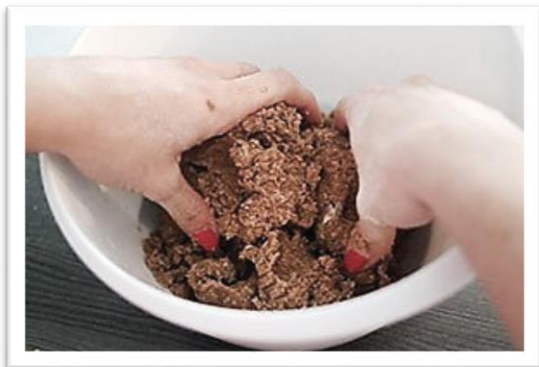
Bak met Sinterklaas zelf knapperige pepernoten, eigenlijk kruidnoten, met dit simpele recept op basis van meel, boter, suiker en speculaaskruiden!

### Ingrediënten

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 125 gram donkere basterdsuiker
- 4 theelepels koek- en speculaaskruiden
- Snufje zout
- 100 gram koude boter
- 90 milliliter melk

### Bereiding

1. Verwarm de oven op 170 graden. Roer het bakmeel, basterdsuiker, speculaaskruiden en een snufje zout door elkaar in een kom. Voeg de koude boter en de melk toe en kneed tot een stevige bal. Kneed niet te lang, want het deeg mag niet te warm worden.





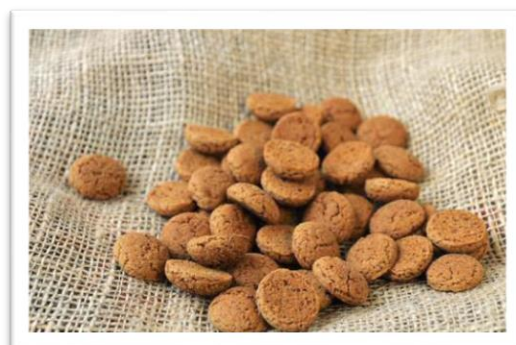
2. Bekleed een bakplaat met een stuk bakpapier. Draai balletjes van het deeg en leg ze op de bakplaat. Je hoeft ze niet plat te gaan drukken want dat gaat vanzelf in de oven.



3. Zet de pepernoten ongeveer 25 min in de oven. Als ze uit de oven komen zullen ze nog wat zacht aanvoelen maar als ze afgekoeld zijn dan worden ze knapperig.

### 7 tips om zelf de lekkerste pepernoten te maken:

1. Maak de balletjes niet te groot want ze rijzen nog in de oven.
2. Leg de balletjes in schuine rijen op de bakplaat zodat de warmte van oven overal goed bij kan.
3. Verdeel het deeg in een paar stukken en rol er een dunne worst van, snijd stukjes van 1 cm er af en draai hier balletjes van.
4. Houd minimaal 2 cm ruimte tussen de balletjes zodat de pepernoten niet aan elkaar vast gaan plakken.
5. Smelt een reep chocolade au bain marie en doop de afgekoelde pepernoten hier in voor chocolade pepernoten.
6. Is je boter niet goed koud, zet de kom met deeg dan minimaal een uurtje in de koelkast. Als het deeg niet goed koud is heb je namelijk de kans dat de pepernoten gaan uitlopen op de bakplaat.
7. Bewaar ze maximaal 2 à 3 dagen in een afgesloten trommel.





## Hoe zit het nou met griep en corona?

De winterperiode is vaak de tijd van de verkoudheid, hoesten, griep en je niet lekker voelen. Maar hoe zit het nou met wintergriep en corona? Zit er verschil in? Wat moet je doen?

### Dit zijn 5 grote verschillen tussen griep en het coronavirus

Er zijn nog steeds mensen die het over 'een griepje' hebben als het over het nieuwe coronavirus gaat. Nu is nog niet alles over het virus bekend, maar een ding weten we wel: het is geen griep.

In sommige opzichten lijken Covid-19 (de ziekte die het coronavirus veroorzaakt) en de griep op elkaar. Beide virussen kunnen koorts, een hoestje, volle neus en vermoeidheid veroorzaken. Maar ze zijn zeker niet hetzelfde.

#### 1. Griep en corona worden door een ander virus veroorzaakt

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus, Covid-19 door een coronavirus. Omdat het coronavirus SARS-CoV-2 volledig nieuw is voor mensen, hebben we er nog geen immuniteit voor opgebouwd.

Het griepvirus bestaat al langer. En hoewel het geregeld muteert, blijft het virus deels hetzelfde. Als je een keer de griep gehad hebt, bouw je antistoffen op. Raak je daarna nog een keer besmet met een influenzavirus, dan zal je lichaam een deel van het virus nog herkennen van de vorige keer.

#### 2. Kinderen spelen een kleinere rol in de verspreiding

Volgens het RIVM krijgen kinderen bijna nooit klachten van het nieuwe coronavirus. Zij vormen volgens de experts dan ook geen grote besmettingshaard, omdat het virus vooral verspreid wordt door mensen die wél klachten ervaren. Daarom raadde het RIVM in eerste instantie aan de scholen open te houden. Met griep zit het anders. Daar krijgen kinderen wel degelijk last van. Zelfs vaker dan volwassenen, omdat ze nog niet eerder met griepvirussen in aanraking zijn gekomen en geen immuniteit hebben. Omdat ze vaak dicht op elkaar zitten in ruimtes die niet altijd goed geventileerd worden, besmetten zij elkaar - en anderen - razendsnel.

### 3. Het coronavirus is besmettelijker dan het griepvirus

Als je het hebt over besmettelijkheid van een virus, heb je het over het zogenaamde reproductiegetal ( $R_0$ ). Dat getal geeft aan hoeveel mensen iemand die het virus heeft gemiddeld aansteekt. Hoe meer mensen je aansteekt, hoe besmettelijker het virus. Het reproductiegetal van de mazelen ligt bijvoorbeeld tussen de vijftien en twintig. De seizoen-griep heeft een reproductiegetal van iets meer dan 1.

Van het nieuwe coronavirus weten we dit getal nog niet zeker, maar het ligt in ieder geval hoger dan dat van het griepvirus. Volgens een Chinees onderzoek ligt het reproductiegetal tussen de 2,4 en 3,85.

### 4. Er is geen vaccin voor het coronavirus

Voor het griepvirus hebben we een vaccin. Dat geeft nooit 100 procent garantie, maar omdat delen van het virus hetzelfde blijven, maak je dankzij de grieprik in ieder geval al deels antistoffen aan.

Voor het coronavirus hebben we (nog) geen oplossing. Een vaccin is in de maak, maar het gaat waarschijnlijk nog wel een jaar duren voordat dat klaar is.

### 5. De incubatietijd van het coronavirus is langer

De incubatietijd geeft aan hoeveel dagen er zitten tussen een besmetting met het virus en het verschijnen van de eerste symptomen. Bij griep duurt dat meestal drie tot vier dagen. De gemiddelde incubatietijd van het coronavirus is vijf tot zes dagen. Voor de zekerheid hanteert het RIVM twee tot veertien dagen.

Daarom duurt het ook minstens een week voordat maatregelen die vandaag getroffen worden effect hebben. De statistieken van nu vertellen hoeveel besmettingen er ruim een week geleden plaatsvonden.



➔ **INTERNETTIP**

**Meer weten over corona**

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

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





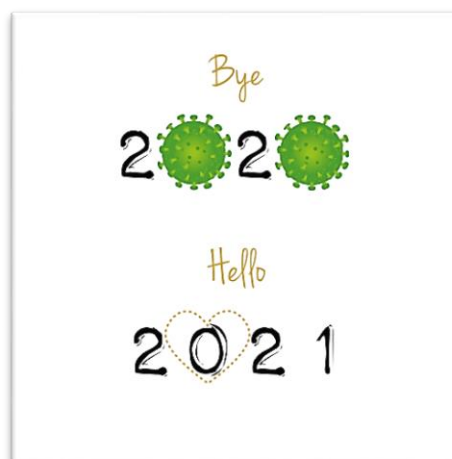
➔ **IETS MAKEN**

**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 winterboek 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](http://www.oro.nl/leerplein)

[www.oro.nl/ervaringsdeskundigen](http://www.oro.nl/ervaringsdeskundigen)

[www.facebook.com/OROLEerplein](https://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

