

LICHTPUNTJES



DIT WINTERBOEK IS VAN:

NAAM:.....

LEERPLEIN

INLEIDING

Ook dit jaar hebben we weer een winterboek gemaakt. Want hoe fijn is het om in de winter toch iets leuks te doen.

Zeker in deze lastige tijden van corona en lockdown kan wat afleiding fijn zijn!



ORO heeft naast dit leuke werkboek ook een speciale pagina op de ORO website over corona, hier staat uitleg op in eenvoudige taal, filmpjes en tips om te doen, de moeite waard om eens te bekijken! <https://www.oro.nl/corona>

Maar hier weer een boek vol leuke ideeën, doe- dingen en soms iets om over na te denken.

Ga er maar eens lekker voor zitten en... wij zorgen met dit winterboek graag voor wat lichtpuntjes bij jullie allemaal!

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.



→ 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.



LEKKERS

Maak zelf eens je worstenbroodjes

Ingrediënten

- 300 gram Bloem (en nog wat extra voor bestuiven)
- 7 gram droge gist
- 10 gram suiker
- 1 theelepel zout
- 30 milliliter volle melk
- 500 gram gemengd gehakt
- 40 gram kruidenmix voor gehakt met uitjes (zakje)
- 1 ei
- 1 schone theedoek
- 2 keer bakpapier
- 1 deegroller
- 1 bak kwastje



Bereidingswijze

1. Doe de bloem in een kom. Maak een kuiltje in het midden en strooi er de gist, suiker en het zout in. Schenk 150 ml handwarm water en de melk in het kuiltje en kneed het geheel tot een soepel deeg. Dit duurt ongeveer 10 min.
2. Doe het deeg in een met bloem bestoven kom, dek af met de theedoek en laat 20 minuten rijzen.
3. Meng intussen in een kom het gehakt met de gehaktkruiden. Verdeel het gehakt in 10 porties en vorm van elke portie een worstje van 8-10 cm lang.
4. Verwarm de oven voor tot 220 °C.

5. Verdeel het gerezen deeg in gelijke 10 porties en vorm elke portie tot een mooi bolletje. Leg de deegbolletjes op een stuk bakpapier en dek af met de theedoek. Laat nog 10 min. rijzen.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Rol een bolletje deeg met de deegroller uit tot een lapje van ca. 12 bij 8 cm. Leg er een rolletje gehakt op en vouw er het deeg omheen. Duw de randjes goed dicht.
7. Leg de worstenbroodjes op de bakplaat. Klop het ei met een vork los in een kommetje. Bestrijk de worstenbroodjes met ei.
8. Bak de worstenbroodjes in 18-20 min. gaar in de oven.





LEKKERS

De voordelen van chocolade

Chocolade is niet alleen lekker, het heeft ook voordelen. Misschien geloof je het niet, maar uit onderzoek is gebleken dat chocolade goed voor je kan zijn! Hier een aantal pluspunten op een rijtje:

- ➔ Als eerste en dat is wel heel fijn: chocolade maakt je blij. In pure chocolade zitten verschillende stofjes die je een geluksgevoel geven.
- ➔ Het beschermt je tegen UV-straling. De flavonoïden in de pure chocolade zorgen voor bescherming, hydratering en goede doorbloeding van je huid.
- ➔ In pure chocolade zit veel cacao. Cacao bevat stoffen die de kans op hartziektes, astma en diabetes type 2 vermindert.
- ➔ Het stilt je trek in ander lekker eten. Als je een klein stukje extra pure chocolade eet zal je minder trek hebben in zoete, zoute en vette voeding.
- ➔ En het werkt als hoestdrankje! Doordat de chocolade in je keel blijft plakken, worden de zenuwen niet meer geprikkeld en hoef je niet meer te hoesten.
- ➔ Een aantal fijne voordelen van chocolade dus. Maar let wel op. Het blijft alleen gezond zolang je er niet teveel van snoept!

**Meer weten over
gezond en lekker eten?
Kijk dan op:
Kijkopgezond.nl**





KERSTMUZIEK IS GEZOND

Kerstmuziek is goed voor je gezondheid. Dat blijkt uit onderzoek naar gevoel wat je krijgt van muziek.

Als je een fan bent van kerst, zou je het liefst nu al een kerstboom optuigen en af en toe kerstmuziek aanzetten. Je kan het beste keihard meezingen met je favoriete kerstklassiekers.

BLIJE EMOTIES

Dat komt doordat kerstmuziek emoties opwekt, wat voor veel mensen een gevoel van geluk en nostalgie geeft. Ook geeft het een gevoel van warmte, gezelligheid en het roept fijne herinneringen op.

En dat geeft een goed gevoel rond de koude, natte herfst- en winterdagen. Het gaat dus eigenlijk niet om de kerstmuziek, maar om de herinneringen die het oproept. Hierdoor worden bepaalde delen van je hersenen geactiveerd. Het zijn vooral de vrolijke en de drukke liedjes die bij veel mensen een fijn gevoel veroorzaken.

ANDERE VROLIJKE MUZIEK



Ben je geen fan van kerstmuziek? Geen probleem. Andere vrolijke muziek heeft ook een positief effect op je mentale gezondheid.

Popmuziek zorgt bij de meeste mensen voor blije gevoelens. Vrolijke muziek verhoogt de bloedtoevoer naar je hersenen en geeft een gevoel van beloning. Ook vermindert het angst. Voel je je wat somber? Zet dan een leuke playlist op!





BOEKEN-TIP!

Tussen 3 werelden - Lauri Stolk

Lauri Stolk heeft een verstandelijke beperking en ze schrijft hele mooie boeken.

Ze wil laten zien dat je met een verstandelijke beperking ook mogelijkheden en talenten kunt hebben.

VOOROORDELEN WEGNEMEN

Ze ervaart dat de samenleving dat niet altijd begrijpt en de groep mensen met een verstandelijke beperking over één kam scheert.

'Als je een verstandelijke beperking hebt, dan hoeft je toekomst niet altijd uit knutselen, schilderen of dieren verzorgen te bestaan', zegt Lauri.



EEN DOEL HEBBEN

Ook met een verstandelijke beperking kun je ambities hebben en doelen die je graag wilt verwezenlijken. Een ambitie van Lauri is het schrijven van verhalen en boeken.

HET BOEK VAN LAURI

Haar laatste roman *Tussen 3 werelden* gaat over Emma. Emma heeft ook een verstandelijke beperking.

Het boek beschrijft het leven van Emma met al haar ups en downs en geeft een mooie inkijk in haar wereld.

'Mensen zijn zoveel meer dan hun beperking en met een beetje wederzijds begrip is er plaats voor iedereen', zegt Lauri. 'Geldt dat niet voor ons allemaal?'

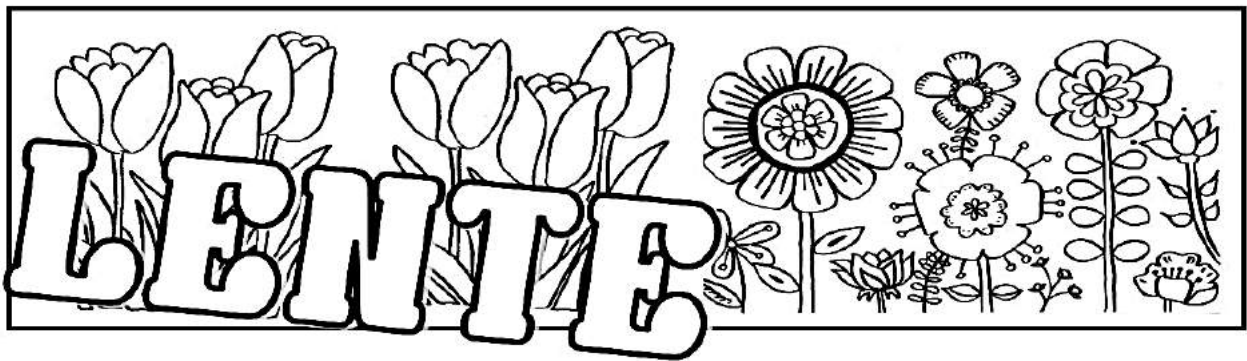
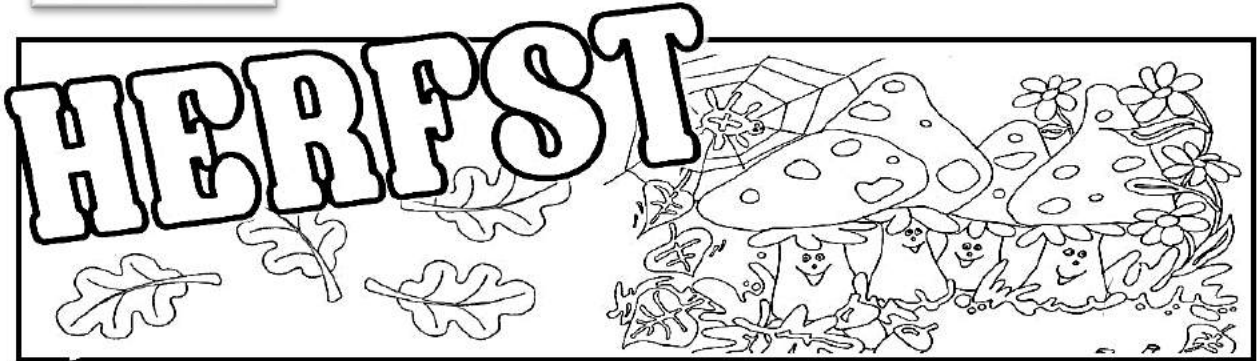
Je kan *Tussen 3 werelden* kopen voor 15,95 euro via de website van Lauri:

www.lauristolk.nl



4-SEIZOENEN

Kleur het seizoen dat jij het leukste vindt





4-SEIZOENEN

En...geef de winter wat kleur ☺





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. Op www.ABCDate.nl/zorgkaart vind je alle aangesloten zorgorganisaties.

Vanaf september 2021 is ORO ook aangesloten!

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

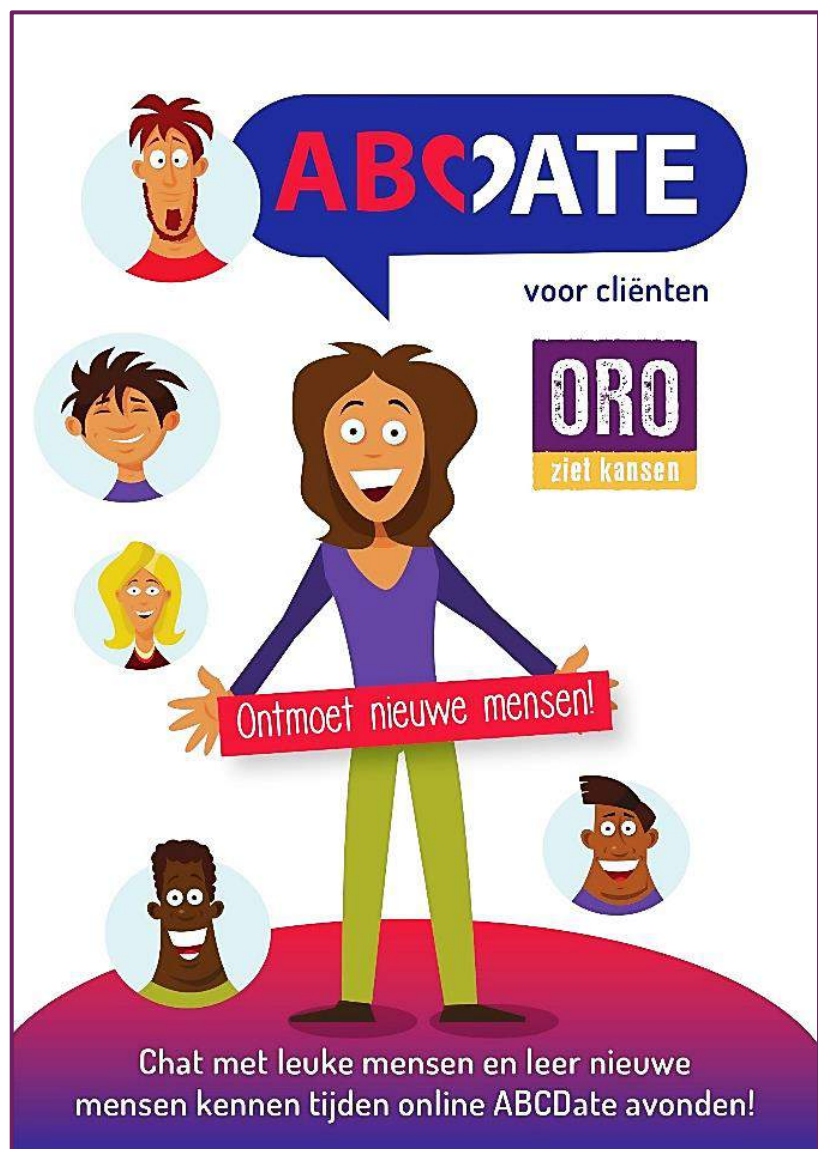
Voor meer informatie kijk ook eens op:
www.abcdatetime.nl

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



→ **FOLDERS VOOR CLIËNTEN EN FOLDERS VOOR BEGELEIDERS VAN ORO
ZIJN VERKRIJGBAAR BIJ ORO CENTRAAL BUREAU!**

Ben jij 18 jaar of ouder en heb je een verstandelijke beperking? En wil je nieuwe mensen leren kennen? Dan is ABCDate echt iets voor jou!



Wat is ABCDate?

ABCDate is een website en app waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten. Misschien ben je op zoek naar een vriendschap of een maatje om samen leuke dingen mee te doen? Om bijvoorbeeld samen iets te drinken, naar de film te gaan of te sporten? Of misschien ben je op zoek naar een relatie? Dat kan allemaal!

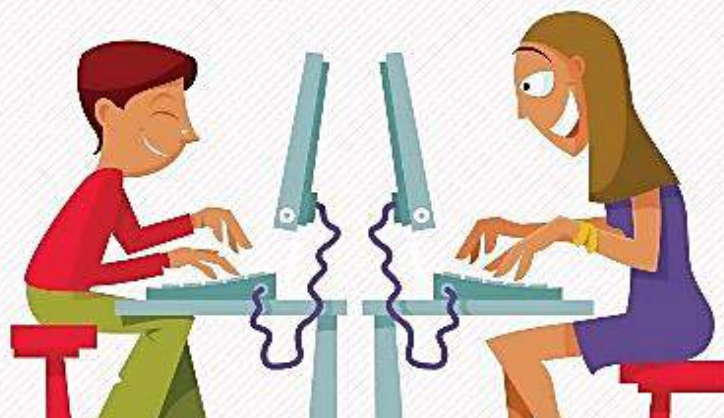
Wat doet ABCDate nog meer?

ABCDate organiseert ook online ABCDate avonden via Zoom. Daar kan je je voor aanmelden via de ABCDate Kalender. Je kunt er nieuwe mensen leren kennen en gezellig met elkaar kletsen.

Wat kun je op ABCDate doen?

Op ABCDate kun je een eigen profiel aanmaken. Je kunt dan chatten met andere mensen. Er is ook een Prikbord waar iedereen leuke berichtjes op kan zetten. En op de Kalender kun je kijken wanneer er een online ABCDate avond is. De website en app zijn heel makkelijk te gebruiken. Je kunt dus zo zelfstandig mogelijk op ABCDate contact maken met anderen. Je kunt ook ABCDate video's bekijken op het eigen YouTube kanaal van ABCDate.

Nu ook bij:





Steffie legt op ABCDate.nl
uit hoe de website werkt

Heb je hulp nodig?

Dat kan! Op de website is een Helpdesk. Zij helpen jou bijvoorbeeld als je een vraag hebt of als iets niet lukt met chatten. De Helpdesk helpt je ook als er iets op ABCDate gebeurt wat je niet fijn vindt. De website is daarom heel veilig!

Hoe kan je je aanmelden?

Jouw begeleider moet zich eerst aanmelden voor ABCDate. Daarna meldt jouw begeleider jou aan voor ABCDate. Dit kan vanaf 9 september. Na het aanmelden maak je je profiel aan en kies je leuke foto's uit. Vervolgens geef je bij het kopje "Leden" aan wat jij zoekt op ABCDate.

ABCDate weetjes:

- ABCDate is gratis!
- Op ABCDate zitten mensen uit heel Nederland!
- Er komen steeds meer mensen op ABCDate, omdat ABCDate steeds bekender wordt!





ZOOM BEELDBELLEN



→ [Hoe werkt Zoom? \(steffie.nl\)](https://www.steffie.nl)

Op deze website vertelt steffie je meer over het programma Zoom.

Ze legt uit hoe je zoom installeert op je computer of telefoon. Ook legt ze uit hoe je Zoom gebruikt op je computer of telefoon.

De uitleg is speciaal gemaakt voor ABCDate leden die mee willen doen met een online ABCDate avond.



Op deze website vertel ik je meer over het programma Zoom. Ik ga je uitleggen hoe je zoom installeert op je computer of telefoon. Ook leg ik uit hoe je Zoom gebruikt op je computer of telefoon. Klik op een hoofdstuk om te beginnen.

- Zoom installeren op telefoon of tablet
- Zoom gebruiken op telefoon of tablet
- Zoom installeren op de computer
- Zoom gebruiken op de computer

STUUR DOOR

JOUW MENING TELT

PAUZE



HAPPY STONES, DOODLE STONES, KEITOF STENEN

ALLES OVER HAPPY STONES. HEB JIJ ZE AL GEVONDEN?



Het is echt een rage die Nederland veroverd heeft tijdens de corona-periode. De 'Happy Stones'! Ze worden ook wel 'Doodle Stones' of 'Keitof stenen' genoemd. Heb jij ze al gezien? Je kunt ze tegenkomen tijdens het wandelen op straat, in het park of in het bos. Steeds meer mensen doen eraan mee dus de kans wordt steeds groter dat je ze ziet liggen.

MAAR WAT ZIJN 'HAPPY STONES'? WAAR KAN JE ZE VINDEN EN HOE KUN JIJ ERAAN MEEDOEN?

Happy stones zijn gekleurde stenen die je overal kunt tegenkomen. Zomaar op straat in een hoekje, bij een bankje, in het bos bij een boom of tussen de struiken.

Er staat een leuk plaatje of een tekst op waar je blij van wordt. Als je er een vindt mag je die meenemen. Je mag de steen houden als je dat wilt maar het is de bedoeling dat de stenen gaan reizen door het land. Leg ze daarom weer op een andere plek terug zodat iemand anders ze ook weer kan vinden.

Happy stones kom je inmiddels tegen in heel Nederland. Mensen hebben dat gezien in het buitenland en zijn hier begonnen.

Misschien ken je Keitof wel. Ook dat is een initiatief voor het maken van happy stones. Op facebook vind je vele groepen over happy stone. Daar kun je ook melden dat je een steen hebt gevonden en zien wie de maker is.

Het mooie is dat je tijdens de corona periode en lockdown toch iets leuks kunt doen. Lekker thuis aan de slag om stenen te schilderen en vervolgens naar buiten om ze te verstoppert en nieuwe te vinden. Zo wordt iedere wandeling weer een leuke activiteit.



ZELF MAKEN?! WAT HEB JE DAARVOOR NODIG



Uiteraard heb je stenen nodig. Liefst een beetje gladde steen, zodat je die goed kunt schilderen.

Gebruik natuurvriendelijke materialen om ze te versieren. Dus verf op waterbasis en geen glitters of lijm.

Maak de steen goed schoon en je maak er dan een leuke tekening op. Alles mag. Geef de steen een kleur, teken een poppetje of een figuur...

Als het klaar is kun je er een laagje vernis overheen doen zodat het blijft zitten als de steen buiten ligt.

Als je een paar mooie kunstwerken hebt gemaakt kun je weer op pad om ze te gaan verstoppen.. Wie weet vind je er weer een paar van iemand anders!

Plekken om de stenen (weer) te verstoppen

bijvoorbeeld speeltuinen, parken, langs voetpaden, bij een afvalbak, bij informatieborden, naast een muurtje, langs een wandelroute, enz. Kies geen gevaarlijke plekken zoals langs drukke wegen, kruisingen of op privé terrein. Wil je ze in het bos neerleggen doe dat dan langs de wandelpaden waar je mag lopen. Niet in een gebied buiten de normale routes zodat je bijvoorbeeld dieren niet onnodig stoort.



Op facebook vind je heel veel groepen over happy stones.

Er zit er vast wel een bij in jouw gemeente.

Je kunt daar een foto van de steen plaatsen als je wilt. Eventueel kun je de naam van de facebook pagina achterop de steen schrijven zodat de vinder daar zijn vondst ook weer kan melden. Wie weet zie je jouw steen weer een keer terug.



GROEPEN OP FACEBOOK.

[Happy Stones](#)

[Doodle Stones](#)

[Keitof stenen](#)



BLIJF BEWEGEN!

➔ APP-TIP

BLIJF IN BEWEGING!



Ommetje

- ➔ Een app voor op je telefoon om elke dag te wandelen; 'OMMETJE'
- ➔ Mooi te combineren met de happy stones!!

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.



ORO BEWEEGT heeft een YouTube kanaal

www.youtube.com/channel/UCIPMfq45DT8KYofasN-2xw

en een Facebook pagina:

www.facebook.com/orobeweegt met leuke filmpjes om in beweging te komen.

Doe je ook mee?



PODCAST

Ben je nieuwsgierig naar podcasts, maar heb je drempelvrees? Wij maken je wegwijs.

Ik durf het bijna niet te vragen, maar wat is een podcast nou eigenlijk?

Dat is helemaal geen domme vraag, want zo makkelijk is dat niet. In principe zijn podcasts alles wat je via internet kunt beluisteren. Dus muziek, een interview, een documentaire, een gesprek, een hoorspel... Meestal heeft een podcast meerdere afleveringen, dat is soms een vervolg-verhaal maar soms ook losse afleveringen



Podcasts zijn ideaal om te luisteren tijdens het wandelen of het doen van je huishouden: luisteren naar radioshow's, nieuws of spannende verhalen op je smartphone op het moment dat het je uitkomt.

- ➔ Podcasts kunnen elke lengte hebben, van een nieuwsfragment van 1 minuut tot een interview van 3 uur.
- ➔ Podcasts kunnen van dagelijks tot maandelijks zijn
- ➔ Podcasts kunnen klein en groot zijn van eenvoudige solo-shows tot complete drama's met meerdere personen
- ➔ Podcasts kunnen ELK onderwerp behandelen, waarvan er vele nooit op de radio zouden komen
- ➔ Wat je ook leuk vindt, je zult een show vinden die past bij de onderwerpen die je leuk vindt en de tijd die je hebt.

Waar luister ik een podcast?



Het handigst is om een app te downloaden op je smartphone.

Gebruik je al Spotify, dan kan dat een handige keuze zijn: Spotify zet tegenwoordig flink in op podcasts. Maar een gespecialiseerde app is vaak iets functioneler.

In elke app kun je je favoriete shows toevoegen en volgen.

Ook hebben ze lijstjes met de populairste podcasts.

Volg er een paar die je interessant lijken en je kunt beginnen met luisteren!

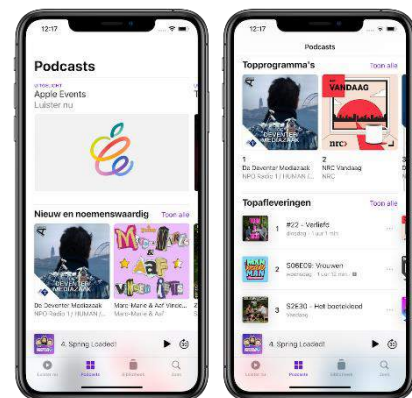


Download bijvoorbeeld de app 'Google Podcasts'
deze app komt zonder overbodige instellingen en opties.
Google Podcasts kan wel automatisch afleveringen
downloaden en afspeellijsten maken.

In Het 'Home'-tabblad zie je standaard de huidige abonnementen en de laatste afleveringen die beschikbaar zijn. Ga je naar 'Verkennen' dan kan je nieuwe podcasts leren kennen per onderwerp



Heb je een iPhone, dan staat daar standaard al de Apple Podcast App op



Ja, maar wáár moet ik dan naar luisteren?

Geen idee waar te beginnen?

Zoek in de app op een onderwerp dat jou aanspreekt.

Bijvoorbeeld: komedie, sport, gezondheid, tv en film, vrije tijd enzevoort.

Bovenaan in de app kom je vaak de hitlijsten of populaire podcasts tegen van dat moment.

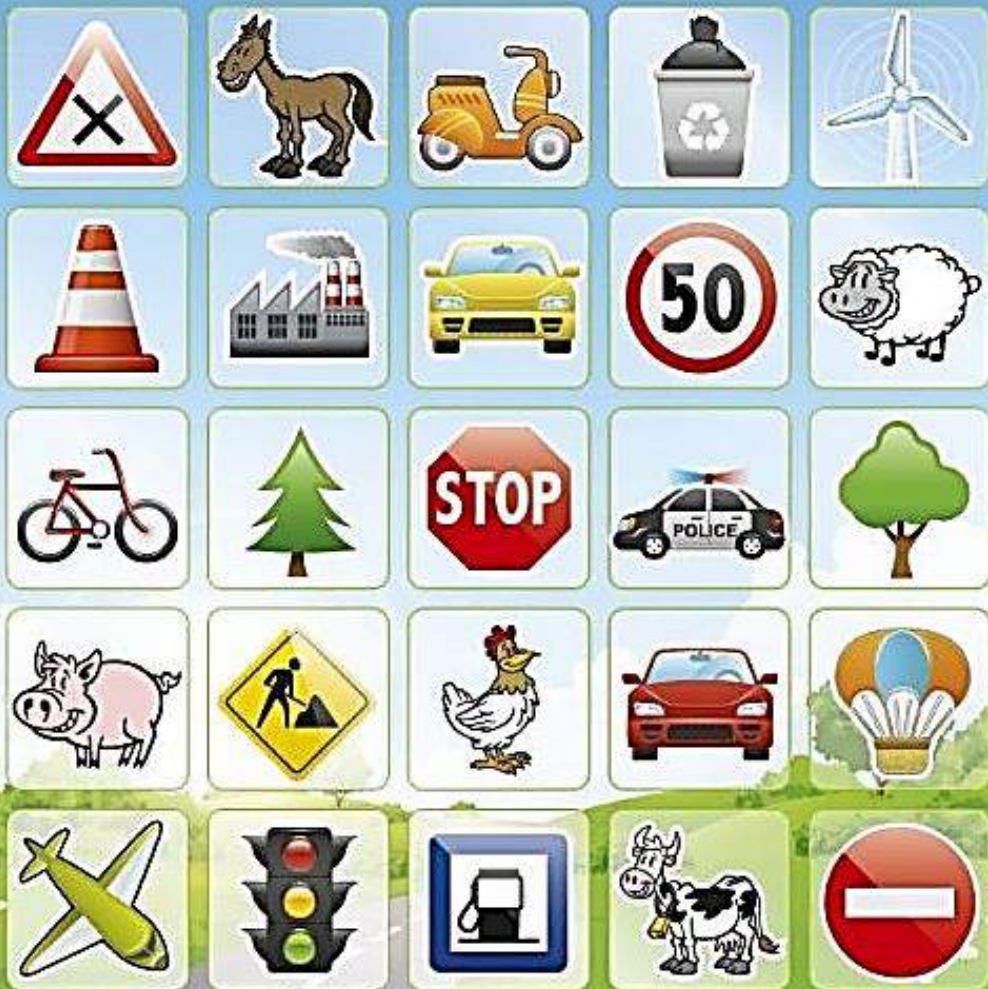
VEEL LUISTERPLEZIER!



AUTOBINGO VOOR ONDERWEG

AutoBingo!

Autobingo is een leuk en eenvoudig spel voor alle leeftijden. Zodra je iets ziet dat op het kaartje staat, zeg je dat hardop en iedereen mag het voorwerp op zijn/haar kaartje wegstrepen. Kijk dus goed om je heen! De eerste die horizontaal, verticaal of diagonaal alle voorwerpen weggestreept heeft, roept AUTOBINGO! en is de winnaar! Veel speelplezier.





MUSEUM-TIP

Voelen aan kunst in het Van Abbemuseum

Het Van Abbemuseum maakt het museum beter toegankelijk voor blinde en slechtziende kunstliefhebbers en andere mensen die kunst willen aanraken.

Je mag aan dingen voelen en ruiken. Zo ben je eigenlijk net zo bezig als de kunstenaar zelf.



Met ruim 25 geurkaartjes, muziekstukken en dingen om te voelen is het een grote verbetering in de toegankelijkheid van het museum.

Kunst wordt veel leuker als je het kunt aanraken. Aan alleen een tekst heb je niks als je een visuele beperking hebt. Dat geeft alleen een klein beetje een idee wat er te zien is, maar dat is dan ook alles.



Zaaloverzicht Dwarsverbanden. Foto: Joep Jacobs

Meer info en tickets via de website van het Van Abbenmuseum in Eindhoven:

[Dwarsverbanden \(vanabbemuseum.nl\)](https://vanabbemuseum.nl)

<https://vanabbemuseum.nl/programma/programma/dwarsverbanden>



ALFABET FOTO ZOEKTOECHT

ZOEK HET ALFABET IN DE NATUUR, MAAK ER FOTO'S VAN.
PROBEER ZO JE EIGEN NAAM TE ZOEKEN.

VOORBEELDEN VAN LETTERS IN DE NATUUR:



W



H



E



V



T



X



O



D



C

PLAK HIER JOU NAAM IN NATUURLETTERS:



KLETSLOT

Hieronder leuke vragen voor in een kletsplot
Knip ze uit doe ze in een mooie pot.

Ga vervolgens erover praten met je huisgenoten, familie,
vrienden en of collega's



Kletsplot

VRAAG

Kletsplot

Waar voel jij je thuis?



VRAAG

Kletsplot

Hoe heb je vandaag voor ontspanning gezorgd?



VRAAG

Kletsplot

Welke cursus of opleiding zou je nog wel eens willen volgen?



VRAAG

Kletsplot

HOE HOUD JE EEN RELATIE/VRIENDSCHAP LEUK?



VRAAG

Kletsplot

Waar wil je nog graag naar toe op vakantie?



VRAAG

Kletsplot

Kun je jezelf in vier woorden omschrijven?



VRAAG

Kletsplot

Op welk bezit ben je trots?



Tip: Verzin zelf nog meer vragen of dilemma's en maak je eigen KLETSPOT!



LICHPUNTJES MET WARME SPREUKEN

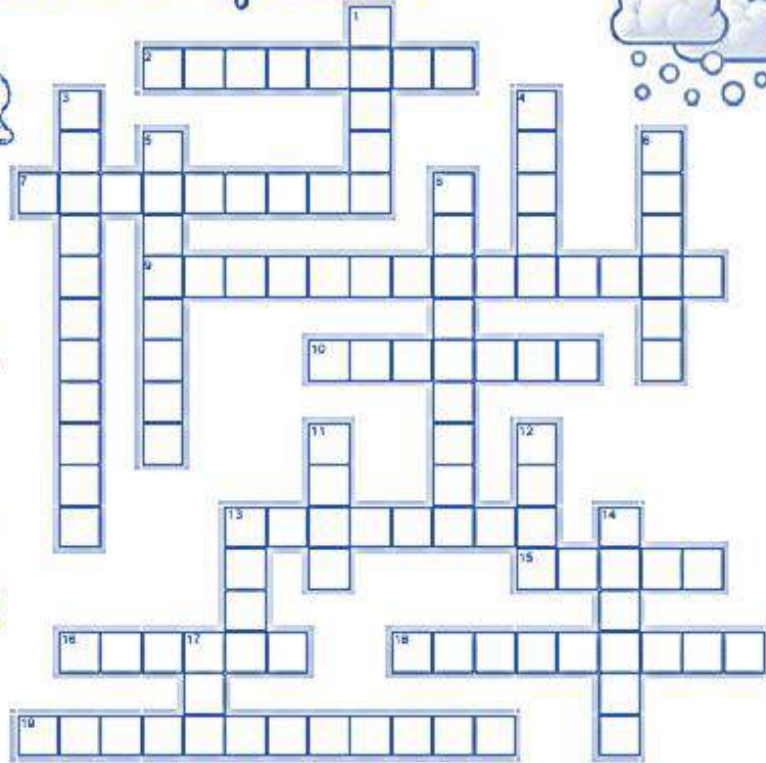




WINTERPUZZEL

kruiswoordpuzzel

WINTER



De ij = 2 hokjes

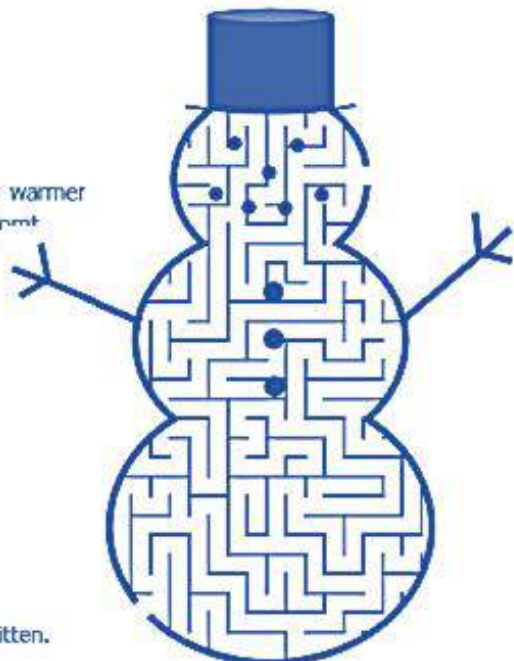
Deze woorden moet je invullen:

Van links naar rechts

- 3e wintermaand.
- Bal waarmee je veel sneeuwpret hebt.
- Schaatstocht in Friesland.
- 2e wintermaand.
- Lekker wintereten, waar alles door elkaar geprakt zit.
- Lekker warm om je nek.
- Zo noem je het als het na een koude vorstperiode weer warmer gaat worden en de temperatuur boven de nul graden komt.
- Kun je doen op een bevroren sloot.
- Stop je je handen in als het erg koud is.

Van boven naar beneden

- Neerslag van harde witte bolletjes.
- Vakantie die veel mensen houden in de winter.
- Zo noem je de temperatuur als het buiten vriest.
- 1e wintermaand.
- Brandt extra hard als het koud is.
- Grote figuur van sneeuw.
- Wordt de straat en stoep als het ijzelt.
- Lekker warm op je hoofd.
- Hierop kun je glijden in de sneeuw.
- Soort handschoenen, maar waar alle vingers bij elkaar zitten.
- Bevroren water.





VRIJE TIJD
➔ **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 klik op onderstaande link

www.inmijnvrijetijd.nl



[/www.inmijnvrijetijd.nl/module/](http://www.inmijnvrijetijd.nl/module/)

Mensen kijken thuis graag televisie of luisteren naar muziek. Het is gezond om ook even naar buiten te gaan. Buiten kan je bijvoorbeeld wandelen en sporten.



WINTERSPEL

Dit jaar heb ik dit bereikt.....

Dit vond ik het afgelopen jaar wel moeilijk.....

Mijn goede voornemen voor komend jaar is.....

EINDE

De kerstgedachte die bij mij past is.....

Ik ga met oud en nieuw lekker.....

Ik hou heel veel van.....

Drie woorden die in de winter goed bij mij passen.....

Ik stuur een kerstkaart naar.....

Ik heb geen zin meer in.....

Als het koud is wil ik het liefst.....

Ik ga een sneeuwpop maken met.....

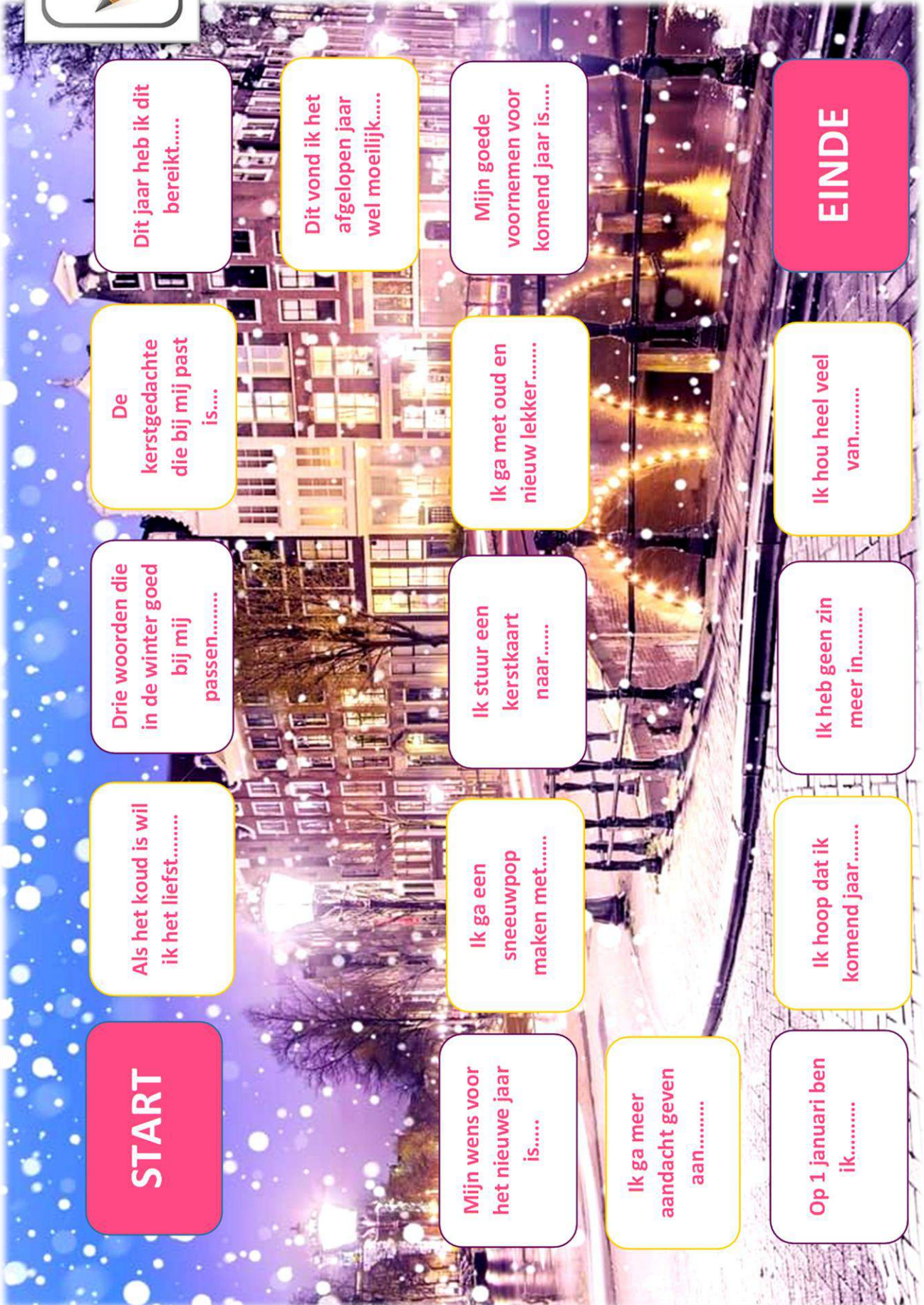
Ik hoop dat ik komend jaar.....

START

Mijn wens voor het nieuwe jaar is.....

Ik ga meer aandacht geven aan.....

Op 1 januari ben ik.....





VRAAGAPP
➔ APP-TIP
Download de
app op je
smartphone



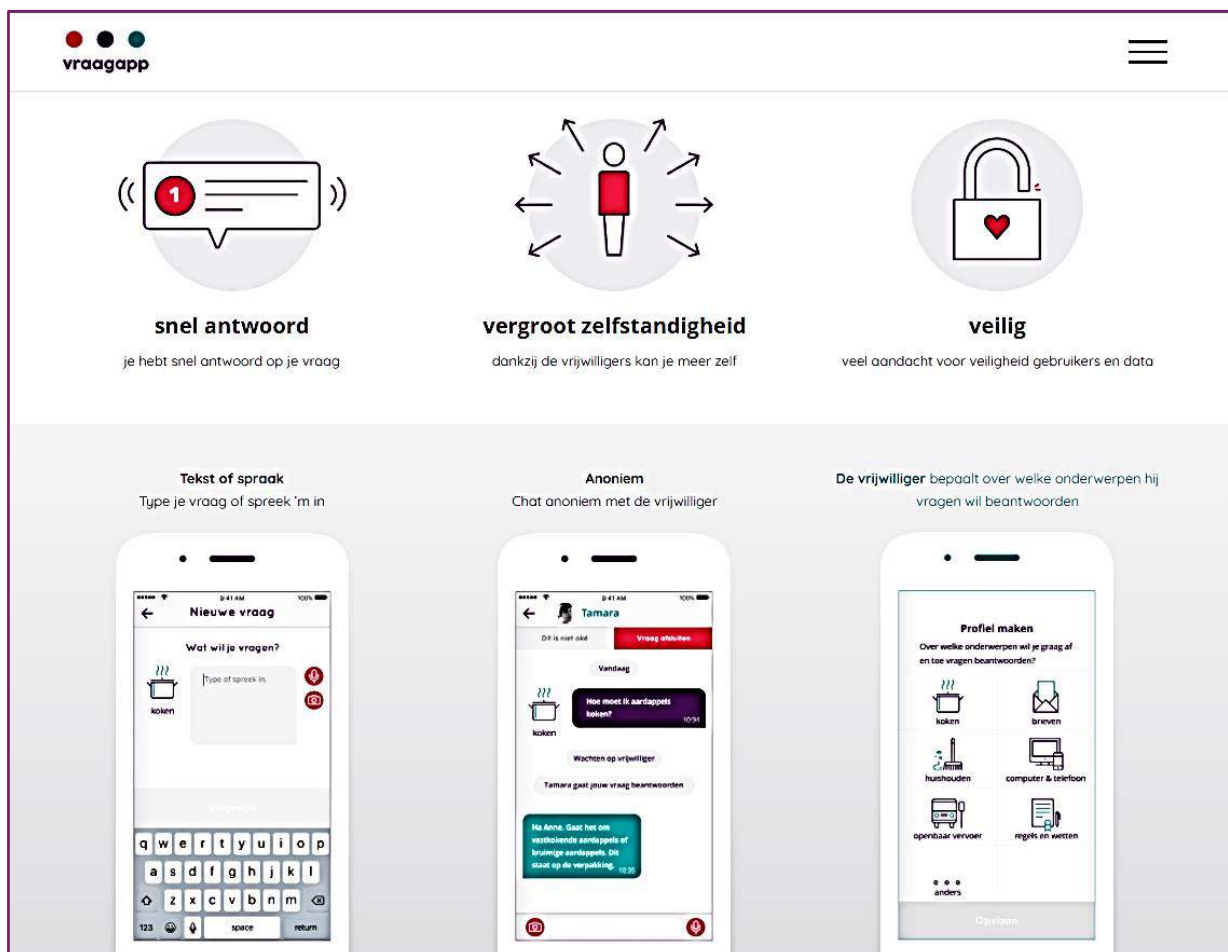
[VraagApp | En je kan weer verder
www.vraagapp.nl](http://www.vraagapp.nl)

VraagApp is een app voor mensen (met een verstandelijke beperking) die de samenleving ingewikkeld vinden. Zij hebben vaak een begeleider, maar zien die bijvoorbeeld maar één keer in de week.

VraagApp voorkomt dat kleine vragen groten problemen worden en ondersteunt vragenstellers in hun zelfstandigheid.

VraagApp koppelt mensen met een vraag aan flexibele vrijwilligers.

Binnen een paar minuten is de vragensteller blij, omdat hij weet wat hij moet doen. Ook de vrijwilliger tevreden omdat hij/zij iemand heeft kunnen helpen.





DIT KEER GEEN PRIJSVRAAG MAAR.....

Dit winterboek is inmiddels al het vierde doe-boek van het Leerplein. We hebben al twee keer een zomerboek gehad en dit is het tweede winterboek. En elke keer staan er weer allerlei nieuwe ideeën in.

Maar wij denken dat er bij jullie nog veel meer ideeën zijn!
Dus hierbij onze vraag:

DE IDEEËNBUS

- ➔ Heb jij een leuk / interessant / lastig / grappig onderwerp voor het komende zomerboek? Laat ons dat dan weten! Stuur een mail naar leerplein@oro.nl en wie weet, komt jouw idee dan in het volgende boek.
- ➔ Vind je het leuk om zelf iets te maken, dat mag ook, mail ons en dan bespreken we verder hoe we dit gaan inpassen in het zomerboek 2022!!
- ➔ En ook ideeën voor andere werkboeken zijn altijd welkom!!



WERKBOEKEN

Met veel enthousiasme werken we nu al samen met onze ervaringsdeskundigen aan de ontwikkeling van werkboeken. Jeroen heeft het werkboek 'Positief denken' gemaakt voor zijn opleiding 'Ik deel mijn ervaring'. Angelica van Hout spreekt uit ervaring over de invloed van ongezonde relaties, Carola Sanders heeft meegewerkt aan het werkboek 'OH JEE... De overgang', Marco van Dijk heeft een bijdrage geleverd aan het werkboek 'Verslaving' en Christel van Dalen heeft meegewerkt aan het werkboek 'de rechten van klanten'

DE VOLGENDE WERKBOEKEN ZIJN AL GEMAAKT EN AAN TE VRAGEN VIA HET 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
- ➔ Ik sta in mijn kracht
- ➔ 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
- ➔ Positief denken / Ervaringsdeskundige Jeroen Gubbels
- ➔ Social media – Deel 1
- ➔ Social media – Deel 2
- ➔ Stoppen met roken
- ➔ Veilig op de fiets in het verkeer
- ➔ Verhuizen
- ➔ Verslaving / Ervaringsdeskundige Marco van Dijk



KOSTEN

Voor cliënten van ORO zijn de cursussen en de werkboeken gratis.

Voor werkboeken vragen wij voor externen een bijdrage van €25,00 per werkboek. Meer informatie over kosten van cursussen: www.oro.nl/leerplein



Groeiën van geluk



LEERPLEIN

CURSUSAANBOD VOOR CLIËNTEN

EEN GREEP UIT HET AANBOD

ziet kansen

GRIJZER EN WIJZER VOEDSELVEILIGHEID EHBO

AUTISME SUPER PUBER

VRIENDSCHAP OMGAAN MET ROUW EN VERLIES

RELATIES SEKSUALITEIT LEKKER NUCHTER MEIDENPRAAT

SOCIAL MEDIA JONGENS PRAAT

ZELFSTANDIG WONEN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

RECHT TOE RECHT AAN

Groeiën van geluk

Meer informatie over het
Leerplein
kijk eens op:
www.oro.nl/leerplein

Wil je nog leren?
Wil je een cursus volgen?
Wil je je aanmelden voor een cursus?
Heb je zelf een vraag of een idee
voor een cursus?
Laat het ons dan weten!

Meer informatie over de
ervaringsdeskundigen
kijk eens op:
www.oro.nl/ervaringsdeskundigen

ERVARINGSDESKUNDIGEN BIJ ORO WIJ ZIJN ER VOOR JULLIE!

Groeiën van geluk

ORO
ziet kansen

Gebruik onze ervaringen!

Niemand heeft zoveel ervaring met alle aspecten van de zorg als cliënten. Logisch dus eigenlijk dat deze schat aan ervaring wordt ingezet. Bij ORO werken inmiddels 11 ervaringsdeskundigen waarvan er zes afgestudeerd zijn. Een greep uit de werkzaamheden van de ervaringsdeskundigen:

- samenwerken met gemeentes
- autisme
- medezeggenschap
- gesteunen op scholen
- eenzijdige communicatie
- introduceer nieuwe medewerkers
- supportgericht werken
- samenwerken met studenten
- trainingen en workshops voor medewerkers
- curricula voor cliënten
- NAH

1 page 34 till 39
www.oro.nl
#ervaringsdeskundigen
#leerplein
#leerpleinwint
#leerpleinwint
ORO/leerplein

En niet vergeten -> wij zijn altijd in voor nieuwe ideeën en nieuwe uitdagingen!
Vragen? Neem contact op met de coaches, Rita Roozen en Yvonne Verdoort

SLOTWOORD

Dit winterboek is helaas ten einde.

Hopelijk heb je er van genoten, hebben we je wat lichtpuntjes 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!

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

