

## DE ZOMER PROEVEN

**DE ZOMER IN JE BOL  
VRAAGT OM  
EEN IJSJE IN JE HAND**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA, Arnhem [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

**DIT ZOMERBOEK IS VAN:**

NAAM:.....

**LEERPLEIN**

## INLEIDING

Het is weer tijd voor het ORO Zomerboek; De zomer proeven!

Wat hebben we al veel lekker weer gehad. Hopelijk krijgen we ook in vakantie-tijd nog veel mooi weer.

En wat is er nou leuker om lekker met het zomerboek buiten op balkon, tuin of in een park of bos te gaan zitten. En dan tips lezen, een puzzel maken, iets lekkers maken of een spelletje doen.

Er staat weer genoeg leuke informatie in en natuurlijk weer van alles om te doen. Dus ga er maar eens lekker voor zitten en ga genieten van dit zomerboek!

En wil je ook nog een prijs winnen? Kijk dan achterin het boek en lever je antwoorden in voor 1 oktober 2023.

## VEEL PLEZIER EN ZONNIGE GROETJES!

**Ervaringsdeskundigen en Rita en Yvonne**  
Leerplein | Cliëntburo STERK |

**LEERPLEIN**

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

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

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

[www.facebook.com/OROLeerplein](https://www.facebook.com/OROLeerplein)

T Rita Roozen: 06 57 91 27 42

T Yvonne Vervoort: 06 51 68 81 65

E [leerplein@oro.nl](mailto:leerplein@oro.nl) / [sterk@oro.nl](mailto:sterk@oro.nl)



## UITLEG BIJ DIT WERKBOEK



### → IETS MAKEN/ OPDRACHT

Hier kun je aan de slag om iets te maken.



### → EEN IDEE / TIPS

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.



### → QR-CODE / WEBSITE / INTERNETTIP

Op een paar plekken in dit werkboek 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.

### 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 zoekerbalk 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



## TIPS TEGEN DE HITTE

In de zomer kan het in Nederland heel warm worden. Wat kan je doen om af te koelen?

### TIP 1: VOLDOENDE DRINKEN.

Het is belangrijk om op warme dagen voldoende water te drinken. Het liefst 2 liter water per dag. Vind je het lastig om veel water te drinken? Zorg er dan voor dat je elke uur een glas water drinkt. Je kan ook theedrinken.



### TIP 2: HOUD JE HUIS KOEL.

Door de gordijnen, ramen en deuren overdag dicht te houden zorg je dat het koel blijft in huis. Daalt de temperatuur in de avond lager dan dat het in huis is dan kun je alles lekker opengooien en het huis laten afkoelen.

### TIP 3: LICHTE KLEDING.

Donkere kleding houdt de hitte vast. Het is daarom beter om lichte kleding te dragen. Vooral wit is een goede keuze want dat stoot de hitte af.

### TIP 4: DOUCHE MET LAUW WATER.

Douche niet te warm. Dit zorgt er namelijk voor dat je het na het douchen nog warmer krijgt. Met een lauwe douche koel je af en ben je meteen weer schoon en fris.

### TIP 5: NEEM JE RUST.

Zorg dat je op de warme dagen niet te druk bezig bent. Wil je toch bijvoorbeeld even gaan sporten? Doe dit dan 's ochtends vroeg of pas later in de avond.



### TIP 6: ZOEK VERKOELING.

Een duik in het zwembad, een lekker ijsje eten of heerlijk met je voeten in een koud badje zitten. Zoek de schaduw op, doe wat ijsblokjes in je limonade of leg een koud washandje in je nek.



**SPEL -> pak een dobbelsteen en pionnen erbij**

**Start**

Wat is je lievelings-ijsje?

Wat zou je doen met €100?

Wat wil je later worden?

Wat is jouw favoriete dagje uit?

Welk dier zou je willen zijn?

Wat is je favoriete speelgoed?

Ga 2 stappen terug.

Wat is je lievelings-eten?

Waar word je boos van?

Wat zou je graag willen leren?

Wat is je favoriete kleur?

Ga 1 stap terug.

Waar ben je trots op?

Wat vind je leuk aan de zomer?

Wat speel je het liefst buiten?

Wat vind je vervelend om te doen?

Van welke muziek hou je?

Wat doe jij het liefst op een vrije dag?

Waar word je blij van?

Wat lees je graag?

Ga 3 stappen terug.

Wat is je favoriete vakantie?

**Finish**





## PEELPEUZELN 2023

Een leuk idee tijdens vrije dagen:  
Pak je fiets, auto, scooter of ga wandelen en bezoek  
onderweg de leukste restaurantjes met PEELPEUZELN.

De looptijd voor deze editie: 1 april t/m 30 september 2023



Een peelpuuzelboekje kost € 17,50. Maar  
daarvoor kun je dus 10 keer ergens iets  
gaan eten. Je betaalt alleen een drankje  
erbij.

### Hoe werkt het?

In het Peelpuuzelboekje zitten in totaal 10  
bonnen (Puuzelkes) die kunnen worden  
ingeleverd bij de deelnemende  
horecabedrijven die in het boekje staan  
vermeld. Voor elk bonnetje wordt een  
lekker gerechtje geserveerd. De gerechtjes  
zijn bij inleveren van het bonnetje gratis,  
alleen een drankje erbij kopen is verplicht

**Peuzelen in Helmond, Asten, Deurne,  
Gemert-Bakel en Laarbeek**



<https://www.landvandepeel.nl/nl/activiteiten/peelpuuzelen>

Het boekje staat niet op naam, je kunt er dus ook samen of  
met het hele gezin van genieten. Je bent niet gebonden aan  
een route of arrangement, hoeft niet te reserveren en hebt  
ook nog eens keuze uit 41 horecabedrijven verspreid over de  
gemeentes Helmond, Asten, Deurne, Gemert-Bakel en  
Laarbeek.





## ZONNEBRANDCRÈME

Hier een aantal punten over zonnebrandcrème die leuk en handig zijn om te weten

### Hoe vaak insmeren?

Het is goed om meerdere keren per dag zonnebrand aan te brengen. Ook op je gezicht, op je hals, oren en lippen moet je goed smeren, dus niet alleen de armen en benen!  
Het klinkt misschien veel maar je moet goed voor jezelf zorgen!

### Welke zonnebrand is nou goed?

Moet je voor een dure gaan of is een goedkope zonnebrandcrème ook goed? de mening is dat als het gaat om zonnebrandcrème, je niet per se een dure hoeft te kopen.  
Naast dat een dure zonnebrand niet altijd beter is dan een goedkopere zonnebrand, heb je ook de neiging om minder zonnebrandcrème te gebruiken dan wanneer je een duurdere zonnebrandcrème hebt.



➔ WEES NIET ZUINIG MET ZONNEBRANDCRÈME

Voor welke zonnebrand je ook kiest, houd er rekening mee dat je ongeveer een borrelglasje zonnebrandcrème moet aanbrengen om je hele lichaam te beschermen tegen de zon.

Voor het gezicht gebruik je ongeveer een theelepel zonnebrand.

Smeer zonnebrand 30 minuten voor je in de zon gaat.

Zonnebrandcrème heeft even de tijd nodig om goed in te trekken.

Als je je pas insmeert zodra je al in de zon zit, heb je dus alsnog kans om in het eerste half uur te verbranden, dat is natuurlijk niet wat je wilt.

### **Zonnebrand is niet waterproof**

we vinden het jammer te vertellen, maar waterproof zonnebrand bestaat helaas niet. Zonnebrandcrème kan wel waterbestendig zijn, wat betekent dat de zonbescherming zo'n 60 minuten nadat je in het water bent geweest nog zijn werk doet.

Maar ook deze zorgt dus niet de hele dag voor zonbescherming.

Door zweet, water en jezelf af te drogen verdwijnt de bescherming.

Breng zonnebrand dus regelmatig aan, het liefst na iedere plons.



### **Ook bij bewolkt weer, kun je verbranden**

Zelfs als het een bewolkte dag is, kan je nog verbranden.

70-80% van de Uv-stralen dringen nog steeds door de wolken heen.

Ervaring leert dat je op een bewolkte dag meer kans hebt om te verbranden, omdat je denkt dat de wolken bescherming bieden.

Het zonlicht wordt ook intenser als het weerkaatst tegen sneeuw, zand of water, dus houd daar rekening mee.

### **Zonnebrand is na opening 12 maanden houdbaar!**





## BLOTEVOETEN PAD

Lekker op je blote voeten door de natuur

Het blotevoeten pad is een ware beleving in de Peel, op alle paden kom je diverse natuurlijke ondergronden tegen die uw voeten prikkelen en als het ware masseren. Onderweg zijn er talloze andere belevenissen te vinden, zoals o.a. uitkijktorens, evenwichtsbalken, touwbrug oversteek, moddersloot en steltlopen. Na afloop is er de mogelijkheid de voeten af te spoelen.



De uitgezette route is ca. 1 uur lopen en is ook goed begaanbaar met kinderwagen en rolstoel. Daarnaast is een avonturenroute aangegeven met rode paaltjes. Deze route loopt naast de normale route en leid je door het water, modder en tal van andere uitdagende hindernissen naar het einde.

**Kosten: € 5,00 pp**

Gemiddelde bezoekduur is 1,5 uur

Entree is de hele dag geldig.

Kinderen tot 2 jaar gratis.

Huisdieren zijn niet toegestaan.

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



### Contactinformatie

Toon Kortooms Park

Griendtsveenseweg 80

5753 SB Deurne

0493-529590

[info@toonkortoomspark.nl](mailto:info@toonkortoomspark.nl)



**EROP UIT!**

# Ommetje-tel-spel

Hoeveel van deze dingen tel je bij jou in de buurt?

<b>Katten</b> ...	<b>Bruggetjes</b> ...	<b>Kruispunten</b> ...	<b>Witte auto's</b> ...	<b>Glijbanen</b> ...
<b>Gele gordijnen</b> ...	<b>Bankjes</b> ...	<b>Ronde dingen</b> ...	<b>Mensen met muts of pet</b> ...	<b>Goede klimbomen</b> ...
<b>Het nummer 21</b> ...	<b>Winkels</b> ...	<b>Honden</b> ...	<b>Voetbalveldjes</b> ...	<b>Lachende voorbijgangers</b> ...
<b>Eenden</b> ...	<b>TV's die aan staan</b> ...	<b>Hardlopers</b> ...	<b>Boten</b> ...	<b>Zonnepanelen</b> ...
<b>Bakfietsen</b> ...	<b>Kinderen</b> ...	<b>Rode voordeuren</b> ...	<b>Zebrapaden</b> ...	<b>Vogelhuisjes</b> ...
<b>Vierkante dingen</b> ...	<b>Slingers achter een raam</b> ...	<b>Rode auto's</b> ...	<b>Vogels</b> ...	<b>Rokende schoorstenen</b> ...





## MUGGEN EN TEKEN!

Niemand zit te wachten op die rode jeukende bultjes. En al helemaal niet op dat zoemende geluid als je lekker wilt slapen. Hier wat tips om te voorkomen dat je door muggen gestoken wordt en lees de tips over teken op [steffie.nl](http://steffie.nl)

### TIP 1: HORREN

Zorg dat je horren hebt voor je openstaande deuren en ramen.

Horren zijn raambekleding van gaas. Daar kunnen de muggen niet doorheen komen.



### TIP 2: VENTILATOR

Zet je ventilator aan. Muggen zijn zwakke vliegers. Door de ventilator aan te hebben maak je het de muggen lastig om te vliegen en blaas je ze zo de kamer uit.

### TIP 3: DOUCHEN

Muggen komen op geur en hitte af. Zorg er dus voor dat je lekker gedoucht bent en afgekoeld waardoor je minder aantrekkelijk bent voor de muggen.

### TIP 4: MUGGENSPRAY

Gebruik een muggenspray. Een muggenspray met Deet erin of citroen eucalyptus werkt het beste.



### WAAROM MOET JE OPPASSEN VOOR TEKEN?



Nu het mooi weer wordt, gaan we weer vaker de natuur in. Dan is het belangrijk om op te passen voor teken. Waarom eigenlijk? Kijk op de website van [Steffie.nl](http://Steffie.nl) dan lees je hier meer over

<https://nieuws.steffie.nl/nieuws/waarom-moet-je-oppassen-voor-teken-.html>







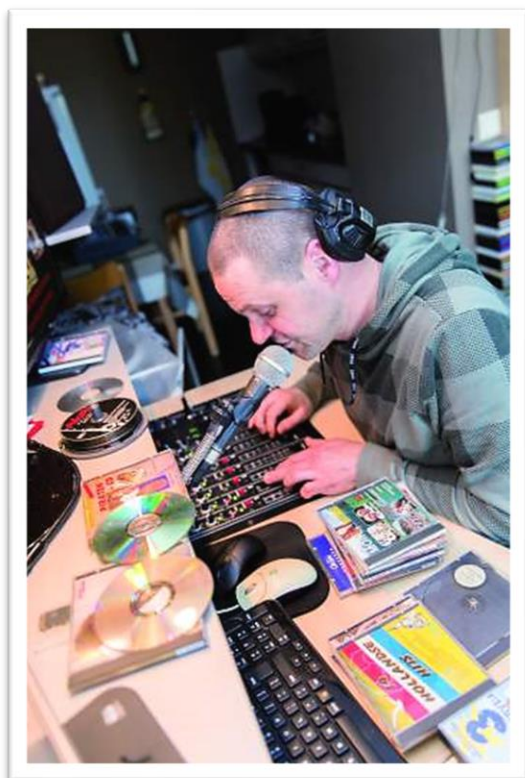
## MUZIEK BELEVEN

Oro-dj's, verzoekplaatjes en nog veel meer!

→ **LUISTER EENS NAAR DE ENIGE ECHTE  
RADIOORO!!**



De dj's van radiORO maken iedere dag radio vanaf verschillende locaties van ORO. De programmering vind je op [www.radioro.nl](http://www.radioro.nl) luister je mee?







## KASTEELTUINCONCERTEN

En dan zijn er ook bij het kasteel in Helmond natuurlijk de gratis toegankelijke kasteeltuinconcerten 🎵

### PROGRAMMA HOOFDPODIUM

De 21e editie van De Kasteeltuinconcerten Helmond vindt in 2023 plaats op ACHT vrijdagavonden in juli en augustus. De opzet zal gelijk zijn aan voorgaande jaren op dezelfde locatie, op dezelfde tijden, met dezelfde sfeer en zoals altijd gratis toegankelijk. Met dit jaar onder andere tribute-bands van Bruce Springsteen, Stevie Wonder en ABBA

- ✓ 7 JULI
- ✓ 14 JULI
- ✓ 21 JULI
- ✓ 28 JULI
- ✓ 4 AUGUSTUS
- ✓ 11 AUGUSTUS
- ✓ 18 AUGUSTUS
- ✓ 25 AUGUSTUS



➔ Kijk voor het programma op de website:

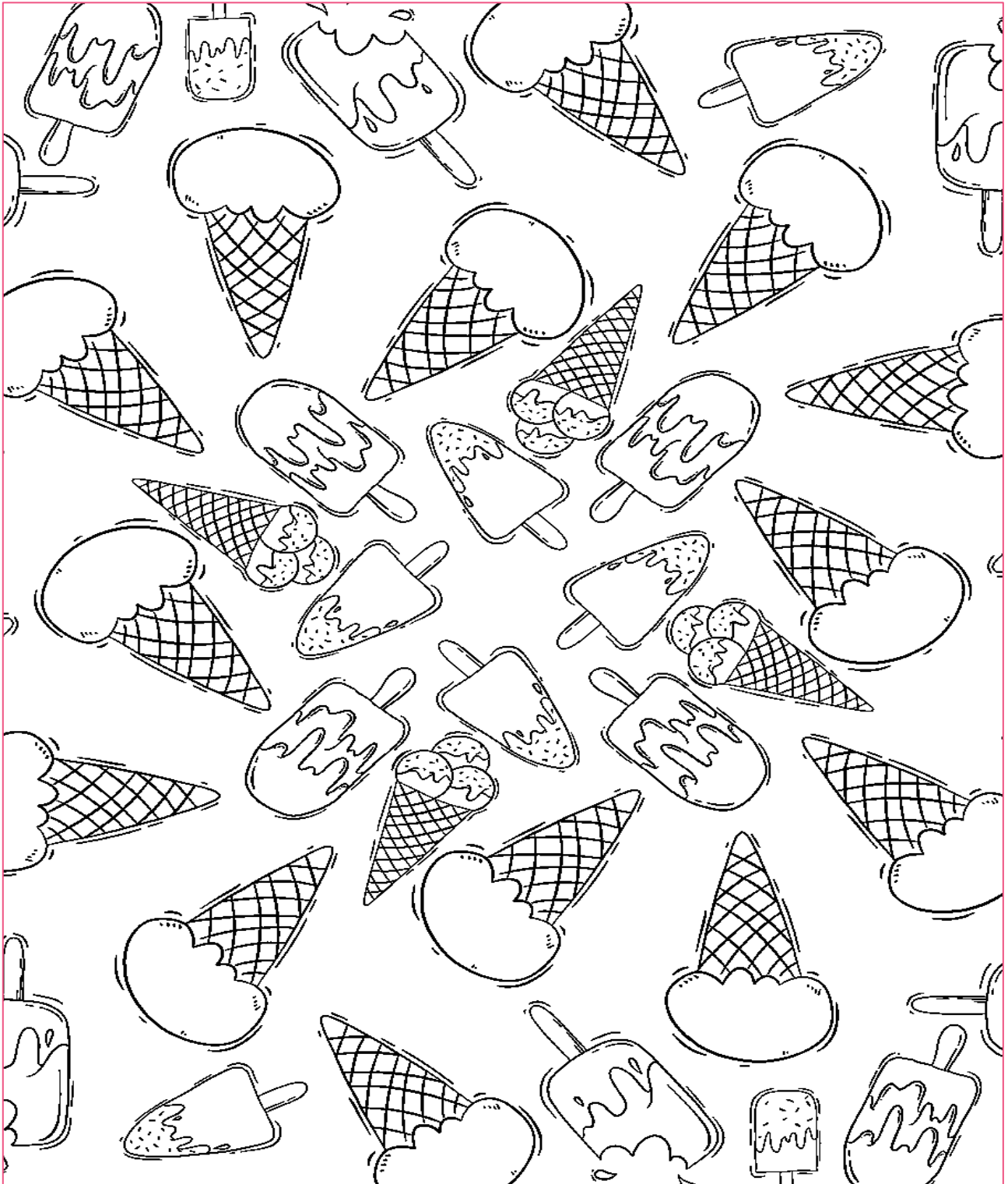


➔ [www.kasteeltuinconcerten.nl](http://www.kasteeltuinconcerten.nl)





**KLEURPLAAT -> DE ZOMER PROEVEN** 😊





## RECEPT VAN CINDY

### Macaroni salade

#### Benodigdheden:

- 200 gram macaroni
- 1 pot augurken
- 1 pot zilveruitjes
- 1 blik lunchworst (smac)
- 2 eieren
- Slasaus

#### Hoe maak je het:

- Kook de macaroni zoals staat aangegeven op de verpakking
- Spoel de macaroni af met koud water
- Kook de 2 eieren hard (10 min). Laat ze daarna schrikken onder koud water
- Pel de eieren en snij ze in kleine stukjes
- Doe de macaroni en de stukjes ei in een schaal
- Giet de augurken af en snij die klein en kunnen daarna ook in de schaal
- Giet de zilveruitjes af en doe ze in de schaal erbij
- Snij de lunchwost in kleine blokjes en doe ze ook in schaal erbij
- Doe naar smaak wat slasaus in de schaal
- Alles goed doorroeren

#### Cindy zegt:

“Lekkere zomerse salade bij de barbecue of lekker tussendoor of voor bij de lunch”











## UITJES -> REGIORADAR

Uitjes in de regio, een divers aanbod van 21 gemeenten uit de regio



RegioRadar Eindhoven biedt een online etalage met culturele, vrije tijds- en sportuitjes overdag en 's avonds; lokaal aanbod dat ook aantrekkelijk is voor wie van een aantal kilometers verderop moet komen

Via inspirerende themapagina's wordt het overzicht aangeboden. Over wandelen of fietsen bijvoorbeeld, waar de musea en kastelen zijn of wat je kunt gaan doen tijdens de vakantie. Snuffel maar eens rond op de website (heel geschikt om op je mobiel te kijken)



→ <https://www.regioradareindhoven.nl/nl/agenda>



## KNUTSELEN DE IJSJES SLINGER Leuk om zelf te maken

### Wat heb je allemaal nodig?

- verschillende kleuren dik wol
- 1 vel dik papier voor de ijshoorntjes
- Lijm
- Schaar
- Bruine stift
- Liniaal
- Pannendecksel of bord
- Klein pomponnetje



### STAP 1



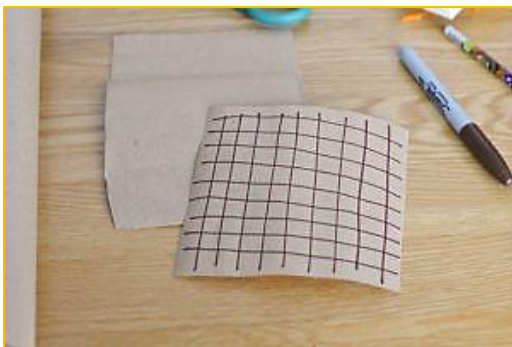
- Knip een stuk van 30 cm van de wol af. Bewaar dit stuk om de wol aan elkaar vast te knopen.
- Wikkel om de handpalm van je hand de wol. Doe dit niet te strak.
- Tip: Wanneer je allemaal dezelfde soort wol voor de pompons gebruikt tel dan de eerste keer hoe vaak je de wol om je hand hebt gewikkeld.
- Ik had zelf dikke wol gebruikt en met 30 rondjes om mijn hand had ik een mooi vol eindresultaat.
- Haal het klosje wol voorzichtig van je hand. Knoop het stukje wol, wat je aan het begin hebt geknipt, stevig in het midden van klosje (zoals op de foto).

## STAP 2



- Knip de lussen boven en onder van het klosje wol los. Let op dat je het midden touwtje niet kapot knipt.
- Zit er een wat langer draad aan je pompon deze kun je iets bijknippen. De lange draad van het midden moet je niet korter knippen.
- Herhaal stap 1 en 2 met alle kleuren wol die je hebt.

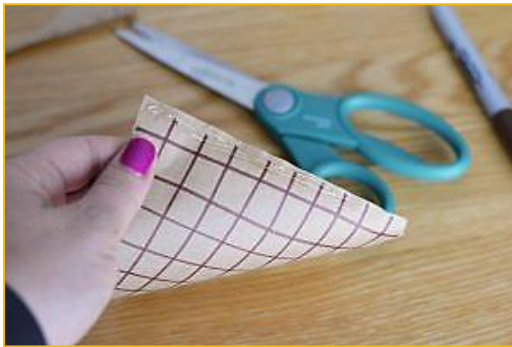
## STAP 3



- Knip een vierkant van 15×15 cm uit het kaftpapier.
- Teken met de stift de lijnen op het kaftpapier.
- Doe dit zowel horizontaal, als verticaal.
- Super netjes is niet nodig.
- Leg een bord of een deksel op het kaftpapier en trek van hoek tot hoek de lijn om het bord.



#### STAP 4



- Doe de lijm op 1 rand van het papier.
- Plak deze aan de andere kant vast.
- Zorg dat er een kegelvorm ontstaat.

#### STAP 5



- Doe aan de binnenkant van de kegel ook wat lijm.
- Druk hier de pompon in.
- Zorg dat het lange touw aan de bovenkant van de pompon uitkomt.
- Herhaal stap 3-5 met alle pompons die je hebt.

#### STAP 6

- Mocht je nog kleine pompons hebben, dan kun je deze als versiering nog erop plakken.
- In het lange touwtje van de pompon maak je een knoopje. Nu kun je deze hangen aan een lijn met al je ijsjes.
- En klaar is je ijsjes slinger.







15. Wist je dat een zeester geen hersens heeft?
16. Wist je dat er op zijn minst 9 miljoen mensen jarig zijn op dezelfde dag als jij?
17. Wist je dat heet water sneller bevriest dan koud water?
18. Wist je dat het absolute nulpunt -273 graden is?
19. Wist je dat het bekende spel "Tetrix" in 14 dagen is gemaakt?
20. Wist je dat het hart bij de mens in het midden van de borstkas zit en niet links?
21. Wist je dat je in de morgen langer bent dan in de avond?
22. Wist je dat je niet je ellebogen kunt likken?
23. Wist je dat je voet even groot is als de binnenkant van je onderarm?
24. Wist je dat mensen met rood haar minder pijn voelen?
25. Wist je dat ratten en paarden niet kunnen overgeven?
26. Wist je dat te hard niezen kan resulteren in een gebroken rib?



27. Wist je dat Vlinders met hun poten proeven?
28. Turkse handdoeken komen uit Frankrijk en Indische inkt uit China
29. Sneeuwitje van Disney is eigenlijk met blond haar ontworpen
30. Een zoen van 1 minuut verbrandt 26 calorieën





## 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

<https://www.oro.nl/prettige-dag/vrije-tijd/ontspanning/>

→ Of scan de QR-Code

The screenshot shows the ORO website interface. At the top, there is a navigation bar with the ORO logo and the tagline 'Groeien van geluk'. The main navigation includes 'Aanbod', 'Expertises', 'Ouders en naasten', 'Voorverwijzers', 'Vacatures', and 'Contact'. A search bar is also present. Below the navigation, there 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 activity cards, each with a title, a short description, and a 'LEES MEER >' button:

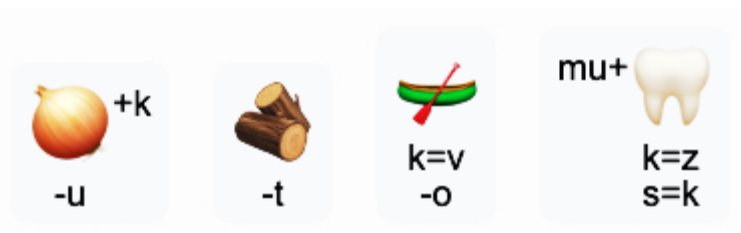
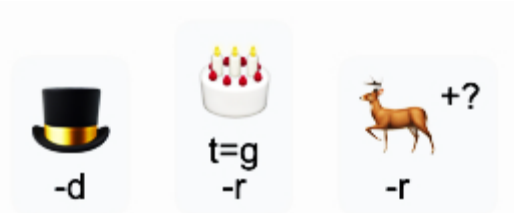
- SAMEN UIT ETEN**: Lijkt het je leuk om samen met anderen een keer 'uit' te eten? Je bent niet de enige! Daarom organiseren we avondjes uit. We gaan ...
- SNOEZELBIOSCOOP**: Snoezelen komt van het woord doezelen en snuffelen. Het is dus ontspannen en beleven tegelijkertijd. In de Snoezelbioscoop draaien speciale snoezelfilms. Dat zijn films waarbij ...
- SPA HAMMAM**: Wil jij lekker ontspannen in een echte spa? Dat kan één keer per maand in bewegingscentrum De Kuip op Het Rijtven. Deze plek verandert dan ...
- TENDER CLOWNS**: Tender Clowns zijn geen gewone clowns. Ze voelen heel goed aan wat jij fijn vindt. Dat kan een grapje zijn, maar ze maken bijvoorbeeld ook ...
- VERTELAVOND**: Benieuwd naar de spannende en leuke verhalen van Muis Jan en zijn vrienden? Dan moet je in café De Honingpot op Het Rijtven zijn! Een keer ...





## REBUSSEN MAKEN

Vul de oplossing in op de stippenlijn







## VRIJE TIJD

Tips van Steffie

Steffie blijft vernieuwen en is onze favoriete website!!

“Ik ben Steffie en ik leg moeilijke dingen op een makkelijke manier uit. Bijvoorbeeld vrienden maken, DigiD, geldzaken en een bezoek aan de huisarts. Zo wordt de wereld weer iets eenvoudiger!”

➔ Kijk bijvoorbeeld maar eens bij vrije tijd!

Steffie.nl

home nieuws eenvoudige websites contact

Steun mij Zoek

### Onderwerpen

- Alle onderwerpen
- Computeren
- Eten en drinken
- Geld
- Gezondheid
- Liefde
- Ondersteuning

### Vrije tijd

Plannen maken

Goed nieuws

Samen met Steffie kan je hier eenvoudig je dag of week inplannen!

Steffie heeft altijd goed en eenvoudig nieuws om je dag positief mee te beginnen!

Naar de website >

Naar de website >

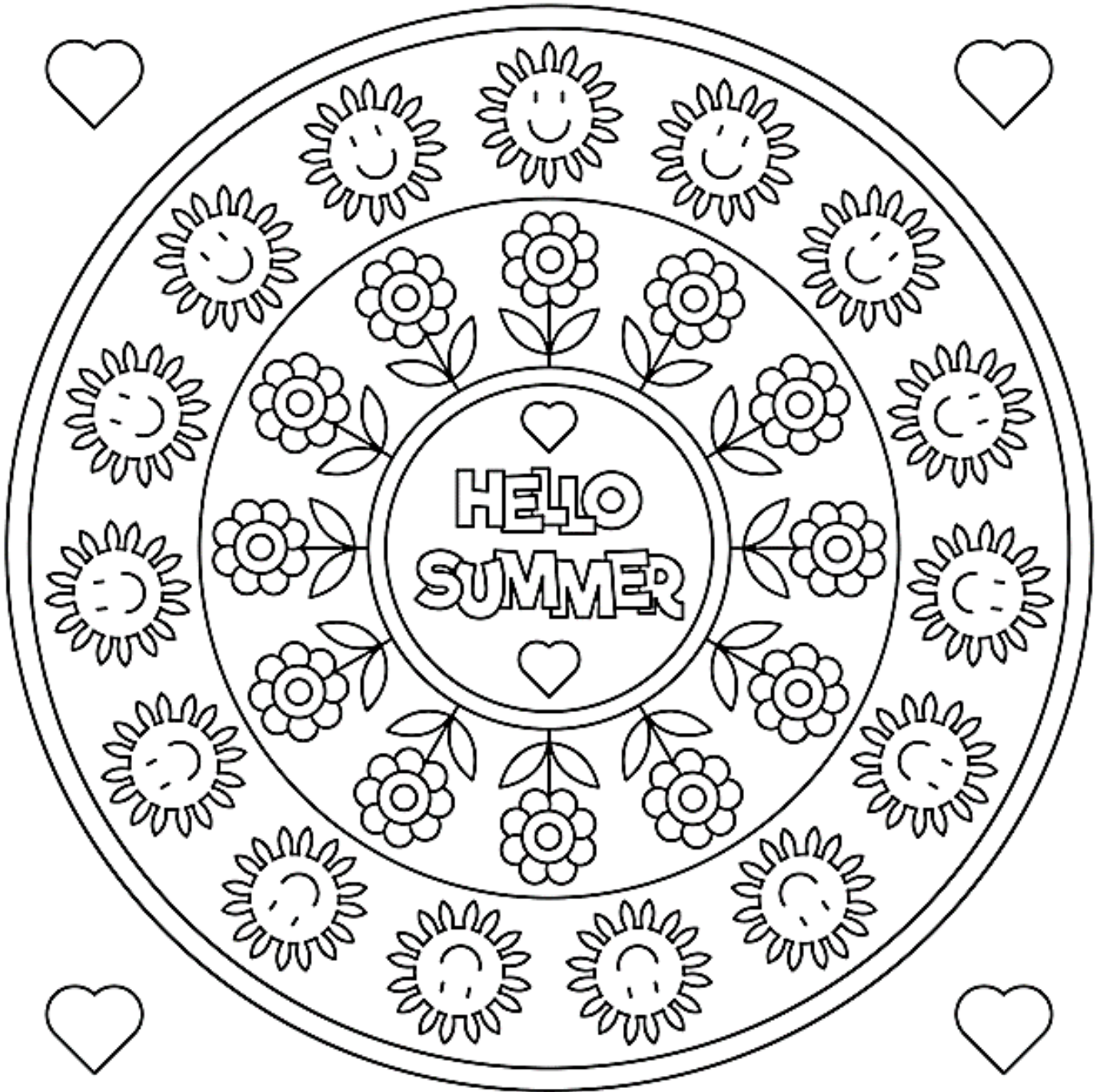


➔ [www.steffie.nl](http://www.steffie.nl)





**KLEURPLAAT -> HELLO SUMMER**





## WAT TE ETEN BIJ EEN HITTEGOLF?

De belangrijkste tips nog eens op een rij

- ➔ Warme en koude soep zijn goed om vocht vast te houden.
- ➔ Maak lekkere salades met veel groentes.
- ➔ Ijsjes eten met mate, alleen op waterbasis.
- ➔ Beperk vlees tijdens een barbecue en grill groentes.

En....Perfect als zomers voorafje, deze koude komkommersoep.

De knoflookgamba's geven een heerlijke twist.

### Ingrediënten:

- 2 half komkommers
- 300 ml Griekse yoghurt
- 75 ml crème fraîche
- 300 ml kippenbouillon
- 2-3 tabasco druppels
- 1 theelepel zeezout
- 2 eetlepel verse munt
- 2 eetlepel verse bieslook
- 2 eetlepel verse dille
- knoflookgamba's
- 60 ml olijfolie
- 400 g gamba's middelgroot, rauw,
- 4 tenen knoflook
- 1 chilipeper klein, rood
- 3 el bladpeterselie gehakt

### Bereiden:

1. Schil de komkomer en snijd 2 komkommers in de lengte doormidden en schraap de zaadlijsten eruit.
2. Hak ze grof en pureer met de yoghurt, crème fraîche, bouillon, tabasco, zout en alle kruiden in de keukenmachine.
3. Doe in een kom, dek af en zet in de koelkast.
4. Snijd met een dunschiller lange repen van de overgebleven halve komkommer en zet weg.
5. Verhit voor de knoflookgamba's de olie in een pan op middelhoog vuur.
6. Doe de gamba's, knoflook en chilipeper erbij en bak tot de gamba's net gaar zijn.
7. Breng op smaak en meng de peterselie erdoor.
8. Leg in iedere kom wat gamba's, schep de soep eromheen en garneer met de komkommerrepen.
9. Breng op smaak met peper.





## MOCKTAILS -> ALCOHOLVRIJE COCKTAILS

### BUZZY ICED TEA

Aan de prachtige Amalfikust groeien die grote citroenen met een eetbare schil, Nu maken ze ook deze Limonzero: heel veel Amalfi-citroen en nu alcoholvrij voor de 'Buzzy Ice Tea'

#### Wat heb je nodig:

- 45 ml Pallini Limonzero  
<https://www.gall.nl/pallini-limonzero-50cl-170046.html>
- 150 ml ongezoete ice tea
- 10 ml vers citroensap
- citroen voor de garnering



#### Hoe maak je 'm?

Schenk alles bij elkaar over ijs en garneer met een citroenschilletje.



➔ Via de Qr code en de een link meer cocktail ideeën.

#### ELKE VRIJDAG EEN NIEUWE ALCOHOLVRIJE COCTAIL

<https://www.gall.nl/ontdek/alcoholvrije-dranken/alcoholvrije-cocktails/>





## ORO KERMIS -> HET RIJTVEN 15, 16 en 17 september 2023

Drie dagen vol plezier met o.a. eendjes vangen, een waarzegster, ballengooien, Autoscooters, draaimolen, een treintje, touwtje trekken, grabbelton, snoepkraam, churros, suikerspin, ijs en een rad van fortuin met hele gave prijzen en natuurlijk is er muziek en lekker eten en drinken.



### → LOCATIE

Het Rijtven ORO  
Den Dreef 13  
5751 NS Deurne

### → VRIJDAG 15 (SLOW)

11.00 tot 13.30 kermis op afspraak  
13.30 Een mooie opening van de Kermis  
waarna een prikkelarme kermis met  
snoezelmuziek

### → ZATERDAG 16 SEPTEMBER (MEDIUM)

Van 12.00 tot 21.00  
Rustig aan maar wel met Nederlandstalige  
muziek en dynamisch licht

### → ZONDAG 17 SEPTEMBER (FAST)

van 12.00 tot 18.00 gaan we helemaal los  
Iedereen is op alle dagen van harte welkom



→ **Attractiekaartjes en munten** zijn te koop bij de kassa; betalen met je pinpas of ORO-pas is mogelijk

→ **Wil je meer informatie?** Vraag de speciale kermiskrant aan deze is vanaf 1 september verkrijgbaar via de ORO-Zorgcentrale



→ **Iedereen is  
van harte  
welkom!!!**



## KERMISSEN IN DE REGIO



→ Wil je weten wanneer het bij jou in de buurt kermis is kijk dan op de website [www.kermis.nu](http://www.kermis.nu)

Hier kun je zoeken op plaatsnaam, afstand, regio, maand enzevoort -> Helmond en omgeving:

<https://kermis.nu/index.php?pagina=searchradius&map=searchradius&radius=10&plaats=Helmond>

radius&map=searchradius&radius=10&plaats=Helmond

Kermis.nu - Het meest complete kermisoverzicht van Nederland en België: Kermis - Altijd dichtbij!

# Kermis .nu

KERMISOVERZICHTEN MENU Uitgebreid zoeken Zoek op plaatsnaam..

Plaatsnaam (afstand)	Over	DGN
<b>BAKEL (6.10 KM)</b>	OVER 60	DGN
VAN vr 01-09-2023 TOT di 05-09-2023		
<b>LIESHOUT (6.26 KM)</b>	OVER 61	DGN
VAN za 02-09-2023 TOT di 05-09-2023		
<b>BEEK EN DONK (6.70 KM)</b>	OVER 67	DGN
VAN vr 08-09-2023 TOT di 12-09-2023		
<b>LIEROP (7.06 KM)</b>	OVER 74	DGN
VAN vr 15-09-2023 TOT ma 18-09-2023		
<b>DE MORTEL (7.53 KM)</b>	7	DGN GLDN
VAN vr 23-06-2023 TOT ma 26-06-2023		
<b>NUENEN (7.83 KM)</b>	OVER 4	

Kaart Satelliet

Kaartgegevens ©2023 GeoBasis-DE/BKG (©2009) Google Gebruiksvoorwaarden Een kaartfout rapporteren

Kermis.nu, het meest complete kermisdata overzicht van Nederland en België

- Actuele kermis
- Kermis gaat binnenkort van start





## PROKKEL

Een prikkelende ontmoeting.

De ontmoeting is tussen iemand met en iemand zonder een beperking.

ORO doet mee aan de landelijke prokkel.  
Prokkel is een verzonnen woord.

Het is een combinatie van: een **prikkelende ontmoeting**.

De ontmoeting is tussen iemand met en iemand zonder een beperking.



ORO heeft verschillende prokkel-activiteiten.

Zo kun je bijvoorbeeld één dag bij een bedrijf werken.

Dat noemen we een **prokkel-stage**.

Je kunt ook een halve dag bij een gemeente in de Peel kijken.

Een medewerker van de gemeente komt dan ook een halve dag naar jou.

Dat noemen we een **Peel-prokkel**.

Heb je zin om dit najaar mee te doen aan de Peel-prokkel?

Geef dat dan door aan je contactpersoon bij ORO.



→ Wil je meer weten over prokkel bij ORO?

Kijk op [www.oro.nl/prokkel](http://www.oro.nl/prokkel)

Of vraag je begeleider om informatie en kijk op de volgende pagina voor het stappenplan





## STAPPENPLAN PROKKELSTAGE

### Hoe regel je samen een Prokkelstage?

#### STAP 1: DE WENS VOOR EEN PROKKELSTAGE

Je hebt een wens voor een Prokkelstage. Je vertelt je wens aan je begeleider. Het kan ook zijn dat je begeleider aan je vraagt of je een Prokkelstage wilt doen. Wil je eerst meer informatie hebben? Kijk op de internetpagina: [www.oro.nl/prokkel](http://www.oro.nl/prokkel)

#### STAP 2: EEN STAGEBEDRIJF VINDEN

Als je al weet bij welk bedrijf je de Prokkelstage wilt doen, kun je samen met je begeleider contact opnemen met het bedrijf. Als je nog niet weet bij welk bedrijf je graag de Prokkelstage wilt doen, kan je begeleider je daar bij helpen. Je begeleider kan het ORO Prokkelteam om advies vragen als dat nodig is.

#### STAP 3: HET REGELEN VAN DE STAGE

Het is belangrijk dat je duidelijke afspraken maakt met het bedrijf. De afspraken met het bedrijf maak je samen met je begeleider. Zo is voor iedereen duidelijk wat je van elkaar kunt verwachten. Je maakt ook een afspraak om vooraf kennis te maken met iemand van het bedrijf. Dan weet je wie je tijdens jouw stagedag ontmoet. De afspraak kan bijvoorbeeld via de telefoon zijn, via videobellen of je gaat naar het bedrijf toe.

#### STAP 4: AANMELDEN



Het ORO Prokkelteam hoort graag wie er een Prokkelstage doet. Vul daarom het aanmeldformulier voor een Prokkelstage in. Dit kun je ook samen met je begeleider doen. Het aanmeldformulier voor een Prokkelstage vind je op [www.oro.nl/prokkel](http://www.oro.nl/prokkel). Stuur het ingevulde formulier naar [prokkel@oro.nl](mailto:prokkel@oro.nl). Je begeleider kan dat ook voor je doen.

➔ **HEEL VEEL PLEZIER!!**





## LIED -> ROB DE NIJS -> HET WERD ZOMER

Het leek wel zomer,  
toch was het pas eind mei.  
zo'n dag waar van je denkt die gaat niet meer voorbij.  
Men vrienden kwamen langs, maar ik wilde alleen,  
Aan het strand wat wandelen, zomaar nergens  
heen. Toen zag ik jou, je riep me met je ogen.

Ik keek je aan, en kreeg een vreemd gevoel.

Want ik begreep wat jij me wilde vragen, kom dichterbij me.

Ik was 16 en jij was 28, en van de liefde wist ik nog niet veel,  
maar ik begreep wat jij me wilde zeggen, ik was geen kind meer, en 't werd  
zomer ...

Je was nog vrij, ik vond het eerst een beetje raar.

Je droeg niets anders dan je lange blonde haar.

Ik was verlegen en wist niet wat te doen, ik stond daar maar te kijken, oh wat  
voelde ik me groen.

Ik begrijp het, hoorde ik je zeggen,

je bent zo jong nog en weet niet wat je moet.

Wees maar niet bang, de nacht zal het je leren.

Kom dichterbij me ...

We liepen samen, verder langs het strand, en als een jongen  
pakte ik je hand.

Maar als een man zag ik de zon weer opgaan, en het werd zomer (zomer)

het werd zomer ....

Het werd zomer voor 't eerst in heel men leven,

het werd zomer de allereerste keer ,

En ik was een man toen de zon weer opkwam,

Het werd zomer en het werd zomer.

toen was het zomer



### ZOMER-MUZIEK-AFSPEELLIJST

➔ Hier nog een QR code van zomer-muziek- lijst 2023 op  
spotify

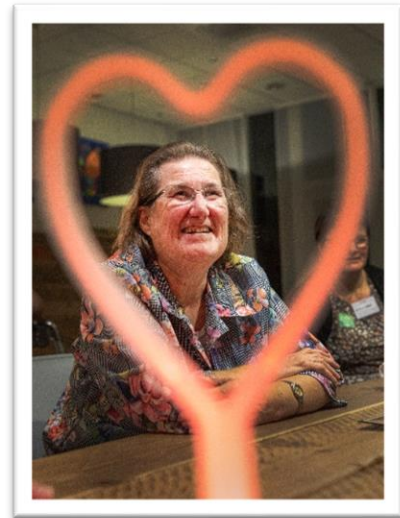


## ABCDate ABCDate BIJ ORO

### 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.abcdater.nl](http://www.abcdater.nl)



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

Of mail naar:  
[abcdater@oro.nl](mailto:abcdater@oro.nl)

Geplande avonden bij ORO:

- 7 September 2023
- 15 November 2023

**ABCDate**  
Ontmoet nieuwe mensen

Leer op ABCDate nieuwe mensen kennen!  
Chat met andere deelnemers en kom naar onze uitjes en feesten.

Wil je ook op ABCDate?  
Kijk op [www.ABCDate.nl](http://www.ABCDate.nl)

Bekijk wat je allemaal kunt doen op ABCDate!

Chat op de app en website van ABCDate met andere leden.  
Of plaats een berichtje op het prikbord.

Ga naar de gezellige avonden en landelijke feesten van ABCDate. En ontmoet nieuwe mensen!

Beweeg en speel mee met de activiteiten van Fit met Steffie.

Ga mee met onze uitjes! Bijvoorbeeld naar een museum of voetbalwedstrijd.

[www.ABCDate.nl](http://www.ABCDate.nl) | [info@abcdater.nl](mailto:info@abcdater.nl) | 0348 743 277 | [Instagram.com/abcdater](https://www.instagram.com/abcdater) | [facebook.com/abcdater](https://www.facebook.com/abcdater)



Kom je ook gezellig  
naar de ABCDate  
avond?

**ORO**

ziet kansen

**ABC**❤️**DATE**

Ontmoet nieuwe mensen

## ABCDate avond



### Wanneer?

Donderdag 7 september  
van 19:00 tot 21:00



### Waar?

ORO Van Speijk  
Van Speijklaan 71  
5703XE Helmond

### Wat is er te doen?

Het wordt een hele gezellige avond.

We doen een leuk stellingenspel met  
elkaar.

Je kunt nieuwe mensen leren kennen,  
een drankje komen drinken en een  
spelletje spelen.

**Leuk als jij erbij bent!**  
Meld je aan via  
de ABCDate kalender.

**Nog geen lid?**  
Mail of bel dan  
naar ABCDate.

[www.ABCDate.nl](http://www.ABCDate.nl)

✉ [info@abcdate.nl](mailto:info@abcdate.nl)

☎ 0348 743 277

→ Weet dat deze avond niet-leden ook welkom zijn om een keer te komen kijken?!


→ Begeleiders kunnen niet-leden aanmelden via [info@abcdate.nl](mailto:info@abcdate.nl)



## CURSUSSEN VOOR CLIËNTEN

Het Leerplein van ORO biedt cursussen voor cliënten.  
hieronder een overzicht van alle cursussen.  
Alle flyers zijn te downloaden via de website

### OVERZICHT CURSUSSEN

- Autisme
- Auto-theorie
- Bekijk 't nuchter
- Beter lezen en schrijven
- EHBO / Herhalingscursus EHBO
- Grijzer en wijzer
- Jongenspraat
- Lekker Nuchter -> contactgroep, ook op 
- Mannenpraat
- 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

**LEERPLEIN**



### INSCHRIJVEN CURSUS

Wil je een plekje reserveren voor een van onze cursussen? Kijk dan op de website: [www.oro.nl/leerplein](http://www.oro.nl/leerplein)

### 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) En de materiaalkosten bij de cursus auto-theorie kosten maximaal €50,00.  
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 /Diverse 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



- ➔ Mijn huisdier en ik
- ➔ OH JEE..... De overgang / Ervaringsdeskundige Carola Sanders
- ➔ OH JEE..... Ik menstrueer
- ➔ Omgaan met rouw en verlies
- ➔ Omgaan met boosheid en agressie / Ervaringsdeskundige Jean-Pierre Holzken
- ➔ Opruimen en schoonmaken
- ➔ Pesten / Ervaringswerker Martin van Kooperen
- ➔ Positief denken / Ervaringsdeskundige Jeroen Gubbels
- ➔ Praten over wereldconflicten



- ➔ 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.



### ➔ OVERZICHT EN AANVRAGEN WERKBOEK

<https://www.oro.nl/aanbod/werkboeken-leerplein/>

Aanvragen is simpel: stuur een e-mail naar [leerplein@oro.nl](mailto: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.



## CLIËNT BURO STERK

WAT KUNNEN WIJ VOOR JOU BETEKENEN?  
KOM EENS LANGS BIJ HET CENTRAAL BUREAU!

### EN HEBBEN ZE OP JOUW LOCATIE AL EEN KLETSPOT??

Met het 1-jarig bestaan van cliëntburo sterk zijn er kletspotten uitgedeeld.  
Mocht je interesse hebben dan kun je deze nog steeds ophalen bij het  
cliëntburo -> Baroniehof 165 in Helmond!!



*Praat niet  
over ons,  
maar met ons*



➔ <https://www.oro.nl/sterk/>

**DINSDAG EN DONDERDAG -> INLOOP!  
WELKOM!  
OOK IN DE ZOMER / VAKANTIEPERIODE!!**





**KOEIEN-QUIZZZ -> PRIJSVRAAG!!!!**

**W weet je dat...**

...er heel veel weetjes zijn over koeien? Denk jij dat je alles weet over koeien, kalfjes en melk? Doe mee met de enige, echte Koeien Quiz. Je krijgt een aantal vragen. De antwoorden vind je op de boerderij of misschien weet je het gewoon. Succes!

1. WAT DRINKT EEN KALFJE DE EERSTE TWEE DAGEN NA DE GEBORTE?

- a. Melk
- b. Biest
- c. Water



2. EEN KOE DRINKT VEEL WATER. WEET JIJ HOEVEEL GEMIDDELD PER DAG?

- a. 20 liter
- b. 40 liter
- c. 60 liter
- d. 100 liter



3. HOEVEEL MAGEN HEEFT EEN KOE?

- a. 2
- b. 4
- c. 3

4. HOE HETEN DEZE MAGEN?

5. DE KOE EET GRAS EN SLIKT HET DOOR. ALS ZE RUSTIG LIGT KOMT HET GRAS IN KLEINE BOLLETJES TERUG IN HAAR BEK. WAT DOET DE KOE DAN?

6. HOEVEEL LITER MELK GEEFT EEN KOE ONGEVEER PER DAG?

- a. 3 liter
- b. 9 liter
- c. 21 liter
- d. 35 liter



**TIP!**

HET ZIJN ZI PAKKEN MELK VAN 1 LITER

7. DE KALFJES EN KOEIEN HEBBEN ALLEMAAL EEN OORMERK. WAT STAAT ER OP?

- a. Verjaardag
- b. Wie de ouders zijn
- c. Paspoortnummer
- d. Wat ze eten

8. HOEVEEL SPENEN HEEFT EEN KOE?

- a. 2
- b. 3
- c. 4
- d. 6

9. WAARVOOR GEBRUIKT DE KOE HAAR STAART?

- a. Als vliegenmepper
- b. Om contact te maken met andere koeien
- c. Om te kwispelen
- d. Om aan te geven dat ze gemolken wil worden

10. DE MELK WORDT IN DE MELKTANK GEKOELD BEWAARD ZODAT ZE LANGER VERS BLIJFT. OP WELKE TEMPERATUUR WORDT DE MELK BEWAARD?

- a. 1 graad
- b. 2 graden
- c. 4 graden
- d. 6 graden



11. WELKE VOEDINGSSTOF IN MELK IS BELANGRIJK VOOR JE BOTTEN EN TANDEN?

- a. Vitamine A
- b. Vitamine B1
- c. Calcium

12. IN MELK ZIT VEEL PROTEÏNE (EIWIT). WAAROM HEEFT JE LICHAAM DAT NODIG?

13. HOE KOMEN AL DIE GOEDE VOEDINGSSTOFFEN IN DE MELK?

- a. De boer geeft de koe elke dag een vitaminerijk ontbijt
- b. De koe eet speciale planten uit Afrika.
- c. Dat maakt de koe zelf!

14. VOOR WELKE PRODUCTEN KUNNEN WE MELK ALLEMAAL GEBRUIKEN? KRUIS AAN WAT JE DENKT DAT KLOPT.

- Karnemelk
- Pudding
- Appelstroop
- Ontbijtkoek
- Margarine
- Kaas
- Medicijnen
- Boter
- Popcorn

15. WEET JIJ HOE LANG KAZEN MOETEN RIJPEN? VERBIND DE KAAS MET DE LEEFTIJD.

- |               |            |
|---------------|------------|
| Jong          | 1 jaar     |
| Jong belegen  | 4 weken    |
| Belegen       | 10 maanden |
| Extra belegen | 7 maanden  |
| Oud           | 8 weken    |
| Overjarig     | 4 maanden  |



## SLOTWOORD

Dit is weer de laatste bladzijde van het zomerboek.

**Heb je de koeienquiz gemaakt?** Anders moet je dat zeker nog doen voor 1 oktober! Je mag deze natuurlijk ook samen met anderen invullen. Stuur je antwoorden naar [Leerplein@oro.nl](mailto:Leerplein@oro.nl) en wie weet, ontvang jij / jullie wel een leuke ORO-Leerplein prijs!

Hopelijk heb je weer genoten van alle ideeën en opdrachtjes in dit zomerboek. We wensen iedereen een hele fijne zomertijd en mocht je nog meer willen.... Kijk dan eens 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!

**ORO**  
**LEERPLEIN**

Groetjes,  
**Ervaringsdeskundigen, Rita Roozen en Yvonne Vervoort**  
Leerplein | Cliëntburo STERK | Coach Ervaringsdeskundigen

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

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

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

→ En like ons op Facebook @OROLEerplein  
[www.facebook.com/OROLEerplein](http://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

**LEERPLEIN**

