

IN HET ZONNETJE ZETTEN!

DE ZON SCHIJNT

**EN IK ZET
JOU
ER IN**

Loesje

www.loesje.nl

loesje@loesje.nl

DIT ZOMERBOEK IS VAN:

NAAM:.....

LEERPLEIN

INLEIDING

Ook dit jaar hebben we weer een ZOMERBOEK gemaakt. Want het blijft fijn om leuke dingen te doen te doen, creatief te zijn, of erop uit te gaan!

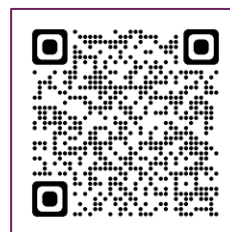
Dit werkboek staat weer vol tips, ideeën en doe-dingen. En de winnaars van de prijsvraag uit het winterboek 'HEEL ORO BAKT' hebben ook een speciaal plekje met hun ingestuurde recepten. Ga er maar eens lekker voor zitten en veel plezier!

EN WIE ZET JIJ IN HET ZONNETJE??

Achteraan in het werkboek hebben een vraag voor jou: **'WIE WIL JIJ EENS IN HET ZONNETJE ZETTEN'** Hier kun je iemand eens extra in het zonnetje laten zetten, kijk maar eens!

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

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



Hoe werkt het scannen van een QR-code?

- ➡ Een QR-code scan je met de Camera-app op je mobiele telefoon 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

Rita Roozen, Yvonne Vervoort, coaches en ervaringsdeskundigen

Leerplein | Cliëntburo STERK



www.oro.nl/leerplein

www.oro.nl/sterk

www.facebook.com/OROLeerplein

T ORO: 04 92 53 00 53

T STERK: 06 15 10 53 78 / 08 50 85 03 46



UITLEG BIJ DIT WERKBOEK



➔ IETS MAKEN / OPDRACHT

Hier kun je aan de slag om iets te maken of een opdracht in te vullen



➔ EEN IDEE OF TIP

Hier staan leuke ideeën en tips die je kunt doen



➔ INFORMATIE / NADENKEN

Soms geven we je informatie of staat er iets om over na te denken



➔ DOELEN / IK ZOU GRAAG...

Hier kun je invullen wat jij nu of later graag zou willen



➔ WEBSITE / INTERNETTIP / QR-CODE

Bij dit plaatje staat steeds een interessante tip op internet voor je, soms ook met een QR-code



PUZZELEN

Een leuke woordzoeker die je lekker in de tuin, op het strand of in het park kunt maken.

💡 Tips:

- Gebruik een potlood of markeerstift.
- Streep elk woord door als je het vindt.
- Hoeveel woorden kun jij vinden?



Zomer Woordzoeker



Zoek de onderstaande woorden in het letterblok. De woorden staan horizontaal, verticaal of diagonaal en soms achterstevoren.

Z	O	N	S	V	A	K	A	ZON
N	T	I	S	Z	A	N	D	STRAND
Z	E	E	Z	A	N	D	B	ZEE
Z	W	E	M	M	E	N	V	ZAND
V	A	K	A	N	T	I	E	ZWEMMEN
I	J	S	J	E	H	O	E	VAKANTIE
H	O	E	D	W	A	R	M	IJSJE
Z	O	M	R	A	M	E	R	HOED
								WARM
								ZOMER





RECEPT 'HEEL ORO BAKT'

Het winnende recept van Claudia Raaijmakers van de
prijsvraag in het winterboek. PASTA SPINAZIE



pasta spinazie recept

1. dit heb je nodig spinazie a la creme
kip kruidenkaas spaghetti



6. bak de kip



7. duw de pasta in de water met een vork als
dit noodzakelijk is, of je kan t natuurlijk al breken
voordat je t erin doet

2. je wast je handen



8. doe de spinazie in de pan



3. je brengt t water aan de kook



9. doe de kruidenkaas erbij



4. snijd de kip in stukjes



10. roer de spinazie



5. Doe de pasta in de pan



11. gooi alles bij elkaar



12. bon appetii



RECEPT 'HEEL ORO BAKT'

Het winnende recept van Marian van Gennip van de
prijsvraag in het winterboek
MOSTERDSOEP

Hallo,

Bij deze mijn recept: **Mosterdsoep**



Nodig:

- 1 ui gesnipperd
- 1 teentje knoflook fijngehakt
- 40 gram boter
- 50 gram bloem
- 1 liter bouillon kip of groente
- 4 eetlepel grove mosterd Limburgse of Groningse
- 200 milliliter slagroom of kookroom
- Melk, zout en versgemalen zwarte peper
- 4 eetlepels platte peterselie gehakt

Bereiding:

1. Bak de gesnipperde ui en de gehakte knoflook in de boter, langzaam op niet al te hoog vuur.
2. Zodra de ui glazig is, voeg je de bloem in één keer toe.
3. Zet het vuur zacht, roer goed met een garde en bak totdat er geen klontjes meer in zitten; ongeveer 4 minuten. Let op dat het niet te bruin bakt!
4. Zet het vuur wat hoger en schenk beetje bij beetje de bouillon toe; roer tussendoor goed. Voeg halverwege het toevoegen van de bouillon ook de grove mosterd toe.
5. Blijf roeren totdat er een licht-gebonden soep ontstaat. Voeg de room toe en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Proef nog eens of het goed op smaak is en verdeel de soep over vier borden.
6. Garneer met peterselie

Met vriendelijke groet, Marian van Gennip, Vaartsestraat



RECEPT 'HEEL ORO BAKT'

Het winnende recept van Martien Martens van de prijsvraag in het winterboek.

KONINGINNENSOEP



Koninginnesoep

Voor 4 personen

1 Prei
1 Ui
250 gram winterpeen
350` ml Kippenbouillon
50 gram ongezoeten roomboter
700 ml kraanwater
1 patentbloem
125 ml slagroom
Zout en peper

1. Snipper de ui. Was de prei en snijd in ringen. Rasp de peen.
2. Verhit de helft van de boter in een pan, fruit de ui 3 minuten en voeg de prei en de winterpeen toe. Laat 10 min. op laag vuur met de deksel op de pan stoven.
3. Schenk ondertussen de bouillon door een zeef en houd de kip apart.
4. Voeg de bloem toe aan het ui-preimengsel en bak al roerend 3 min.
5. Schenk de bouillon en het water erbij en breng aan de kook. Laat nog 5 min. koken.
6. Pureer de soep met de staafmixer zo glad mogelijk.
7. Splits het ei. Klop het eiwit los met 1 kopje soep. Doe terug in de pan en voeg de rest van de boter en $\frac{1}{2}$ van de slagroom toe.
8. Verwarm, maar breng niet aan de kook.
9. Verdeel de soep over diepe borden en voeg de kip en de rest van de slagroom toe.



**Mannen
met
Pannen**



Uit 'MANNEN MET PANNEN'



LEGER DES HEILS -> TIP VAN CAROLA

Perron 3 is een buurthuiskamer van het Leger des Heils in Helmond Brouwhuis.
Voor iedereen die anderen wil ontmoeten.



Bij het Leger des Heils is er een buurthuiskamer en een tweedehandskledingwinkel. Het is een plek van ontmoeting, en samen optrekken. Een plek waar iedereen welkom is.

Locatie: Overloop 48A in Helmond
(04 92 44 10 93)

@ projecthelmond.perron3@legerdesheils.nl

→ BUURTHUISKAMER EN KLEDINGWINKEL

Van dinsdag tot en met vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur
En elke laatste zaterdag van de maand 13:00 - 16:00

→ WAI DOEN DÈ SAMEN (das Helmonds;)

Elke woensdag 10:00 - 12:00 creatieve of spel activiteiten voor iedereen!



→ SOEPBUS

Elke donderdag van 17.30 tot 18.30 uur gratis soep met brood

→ KERKDIENTST

Elke 3^e zondag van de maand.

Om 10.00uur is er eerst koffie, de kerkdienst is van 10.30 tot 11.30 uur en daarna drinkt men weer koffie met elkaar, gewoon gezellig!



Interesse?

Carola Sanders, Ervaringsdeskundige bij STERK vertelt je er graag meer over!

En blijf op de hoogte via Facebook





ZOMER IJSJES SLINGER MAKEN

Dit heb je nodig voor 1 slinger

- karton in verschillende kleuren
- papier of karton met verschillende printjes
- bruin karton
- schaar
- pritstift
- vloeibare lijm
- touw of wol
- houten ijsstokjes
- eventueel kleine knijpertjes

➔ Het voorbeeld om uit te knippen en te gebruiken vind je na de uitleg.

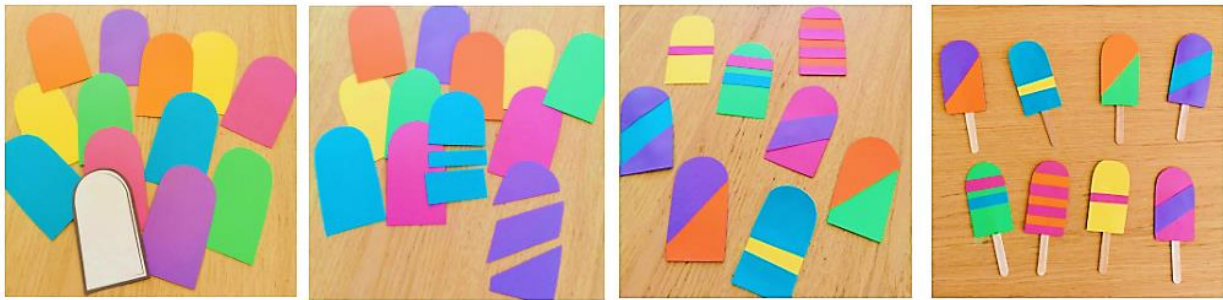
Zo maak je het

➔ Knip eerst de onderdelen van het voorbeeld uit.



Voor het ijsje met het hoorntje doe je het volgende:

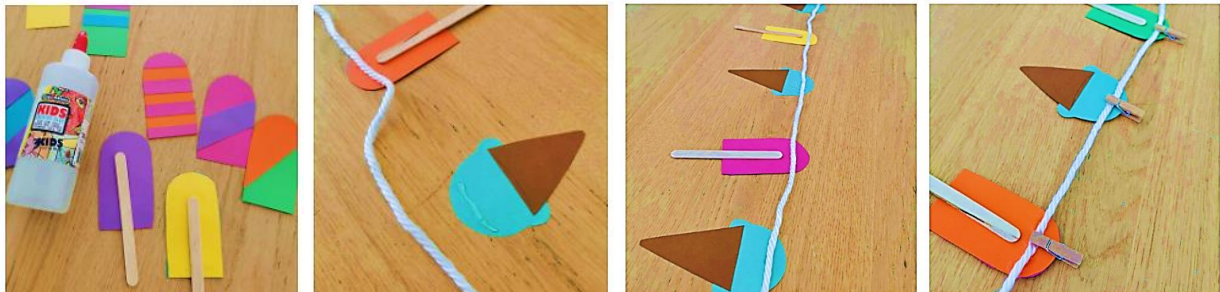
- Leg het hoorntje op bruin karton, trek een paar keer over met een potlood en knip de hoorntjes uit.
- Leg de ijsbol op verschillende soorten papier met een leuk printje, trek ook over en knip de bolletjes uit.
- Zorg dat je net zoveel hoorntjes als bolletjes uitknijpt.
- Smeer een beetje lijm (pritstift werkt hier het beste) op de bovenkant van het hoorntje en plak een bolletje op de rand van het hoorntje.
- Doe dit bij allemaal en laat even drogen.



Voor het ijsje met stokje doe je het volgende:

- Leg het ijsje op verschillende kleuren karton. Maak er van elke kleur 2 of meer.
- Je kunt er nu voor kiezen om een paar van de ijsjes te knippen in stroken of schuin doormidden te knippen en deze op een ander ijsje te plakken. Zo krijg je ijsjes in verschillende kleuren. Ook dit doe je met prit lijm. Laat even drogen.
- Wanneer de ijsjes gedroogd zijn draai je ze om zodat ze met de achterkant naar boven liggen.
- Doe een beetje vloeibare lijm op de helft van een ijsstokje en plak het ijsstokje op de achterkant van het ijsje. Laat weer drogen.

Slinger in elkaar zetten:

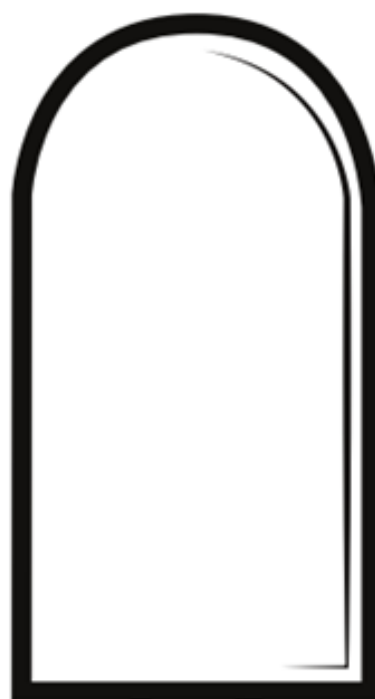


- Leg de ijsjes op z'n kop op tafel. Wij deden de 2 soorten ze om en om. Maak een strookje van lijm bovenaan elk ijsje en plak er een draad of lijn op. Wij gebruikten dikke wol.
- Laat even drogen en zet als je het leuk vindt nog extra vast met een klein knijpertje.
- KLAAR -> een gezellige zomerse ijsjes slinger!





KNIP UIT OM DE IJSJES SLINGER TE MAKEN





TIPS VOOR LEUKE UITJES IN DE BUURT

Uitstapjes maken in de zomer (vakantie) is altijd leuk en gezellig.

Hieronder verschillende tips voor leuke uitjes

➔ Het Boerenbondsmuseum in Gemert



Wil je weten wat er te doen is in het Boerenbondsmuseum?
Bekijk op deze website de volledige agenda.



www.boerenbondsmuseum.nl/agenda

➔ Land van de Peel

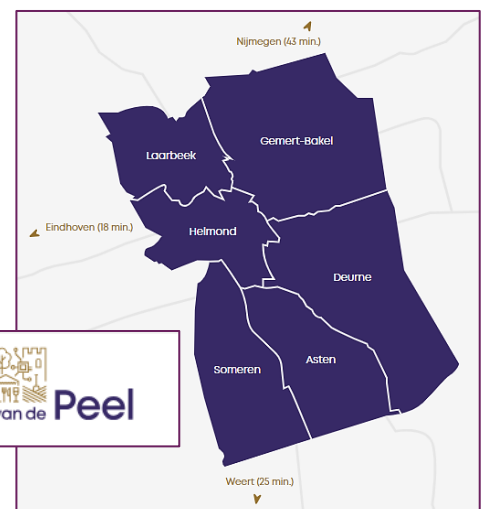


Kom wandelen in de mooie natuur, laat je meevoeren langs kastelen en musea en proef van het bourgondische leven.

In het Land van de Peel prikkelen onontdekte paden je nieuwsgierigheid en dagen je uit tot steeds een nieuw avontuur. Kom verwonderen, genieten en pionieren. Maak mooie herinneringen in het Land van de Peel.



www.landvandepeel.nl





BUURTCAMPING

Buurtcamping Helmond Noord

11 tot en met 13 juli

Wethouder Ebbenlaan 32 in Helmond.



Wel eens gehoord van de Buurtcamping?

Er zijn er vele ook al aan het begin van de zomer, kijk maar eens op de website voor informatie en meedoen.

Alle buurtcampings hebben hun eigen facebook pagina.

Kom kamperen op De *Buurtcamping!*

Elk jaar gaan buurtbewoners op vakantie in hun park in eigen buurt. Drie dagen lang is het park een gezellige camping, bewoond door alle mensen die de buurt rijk is.

Allemaal leven ze er vol positieve energie gezellig samen en ontmoeten elkaar. Deze ontmoetingen zorgen voor

inspiratie, goede voorbeelden, zelfvertrouwen, voor een thuisgevoel in de buurt, samenwerkingen, vriendschappen en relaties. Allemaal nieuwe verbindingen die de buurt versterken.

Op de Buurtcamping is één derde van de plekken gereserveerd voor vrijwilligers, één derde voor betalende kampeers en één derde voor minima. Dat zorgt voor diversiteit en bijzondere ontmoetingen. Met die pleerol onder de arm zien we er per slot van rekening allemaal even knullig uit.



DEBUURTCAMPING
Helmond Noord
OP DEN BRAAK

Kamperen in onze eigen mooie wijk Helmond Noord!
"Samen met burens, vrienden en buurtgenoten
een weekend samen op avontuur!"



www.facebook.com/HelmondNoordBuurtcamping



DIERENFILMPJES

NAAR DE DIERENTUIN MET TIMO EN FINNE + QUIZ

HONDEN EN KATTENFILMPJES 😊

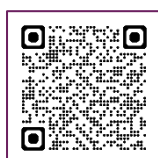
ANIMAL CRACKERS MET ANDRÉ VAN DUIN 😊

Timo en Finne gaan naar de diertuin en leren heel veel dieren kennen.
En vervolgens kun je de online quiz maken.

➔ [Timo en Finne: naar de diertuin | Schooltv](#)



➔ <https://quiz.ntr.nl/quiz/70/question>



Quiz over wilde dieren

Timo en Finne gaan naar de diertuin.

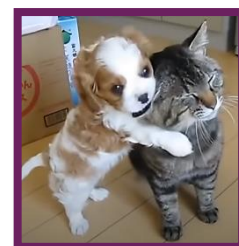
Welke dieren wonen daar? Start de quiz, bekijk de fragmenten en kies bij elke vraag het juiste antwoord.



De leukste en grappigste katten en hondenfilmpjes



<https://www.youtube.com/watch?v=t8tjT9MA7yU>

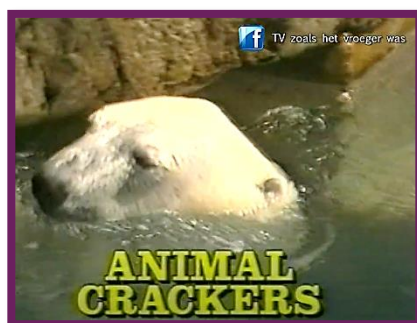


En tv zoals het vroeger was; 'Animal Crackers'

Pratende dieren door André van Duin, erg grappig!



<https://www.youtube.com/watch?v=PrthS7kliAI>





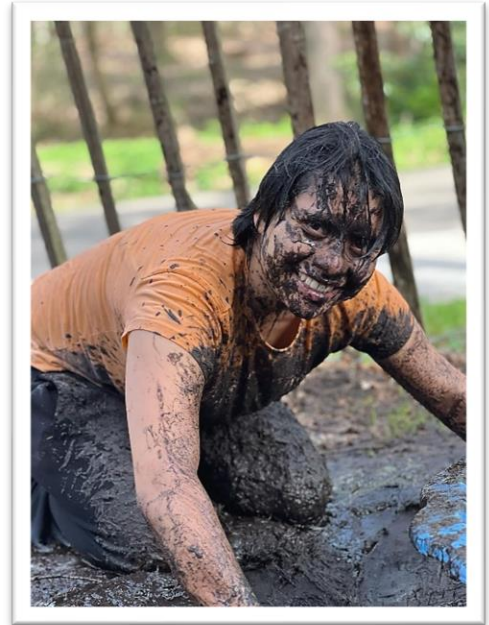
TIP VAN CLAUDIA:
MAAK EENS EEN MODDERBAD VOOR JEZELF
GOED VOOR JE HUID EN VOOR DE ONTSPANNING
(Én harstikke grappig)

Wat je nodig hebt:

- Een schep
- Een waterbron (tuinslang, emmers water)
- Schone aarde of klei (liefst zonder stenen of afval)
- Eventueel: een plastic zeil of kinderswembadje
- Handdoek en eventueel badkleding

Stappenplan:

1. **Kies een plek in de tuin**
Zoek een vlak stuk grond in de zon (warmt sneller op) en niet te dicht bij bloemen of planten die je niet wil beschadigen.
2. **Graaf een kuil**
Ongeveer 20–30 cm diep en breed genoeg om in te zitten of liggen. Je kunt ook een kinderbadje of een plastic kuip gebruiken als je geen gat wilt graven.
3. **Maak de modder**
Meng de aarde met warm (of lauw) water. Voeg het beetje bij beetje toe tot je een dikke, maar smeerbare modder krijgt. Niet te waterig, niet te droog.
4. **Zorg voor comfort**
Leg eventueel een oud dekentje of handdoek in de buurt om op te zitten of je later af te drogen. Een stoeltje of koel drankje erbij maakt het extra fijn.
5. **Geniet van je modderbad!**
Ga erin zitten, ontspan en voel je één met de natuur.
6. **Afspoelen**
Gebruik de tuinslang of een emmer met schoon water om je af te spoelen. Doe dit niet direct op planten — modder kan ze verstopen.





MAAK JE EIGEN STRIPVERHAAL / TEKST

Kwik kwek en kwak, wie kent ze niet?

Hieronder een grappig stripverhaal maar de tekst mag je zelf bedenken.





TIPS VOOR LEUKE BUDGET UITJES

Uitstapjes maken in de zomer (vakantie) is altijd leuk en gezellig. Hieronder verschillende tips voor leuke, gratis of goedkope uitjes



MUZIEKTUIN PODIUM - GRATIS

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

13 juli, 7 sept, 28 sept.

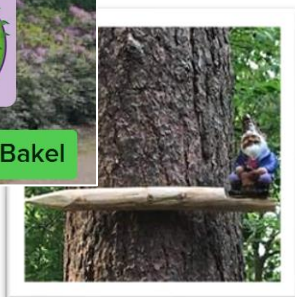
Parklaan 3 in Beek en Donk



DE DORPSTUIN

En kijk dan ook eens bij de dorps tuin van de burens;) Parklaan 2 in Beek en Donk

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



➔ BOSPARK / KABOUTERBOS BAKEL

Verschillende thema's zijn hier te vinden, leuk voor jong en oud.

Roessel 3 in Bakel

<https://onsgemertbakel.nl/pagina/bospark-bakel>



➔ www.dierenparkenhelmond.nl

WARANDE

Jan van Brabantlaan 1 in Helmond

HORTENSIA

Hortensiapark 2 in Helmond

DE RIPPERT

Baroniehof 216 in Helmond



➔ www.kennedymars.nl

De Kennedymars in Someren, 5 en 6 juli, Leuk om in Someren of langs de route de wandelaars aan te moedigen.

En de route loopt elk jaar ook over het Rijtven, café de Honingpot is tot in de late avond en de nacht open





ZOMER MUZIEK TIPS

FESTIVALS, CONCERTEN EN ZOMERFEESTEN, LEKKER BUITEN, GEZELLIG!

➔ **GRATIS ENTREE!!**



STREETROCK FESTIVAL

Streetrock, hét 2 daags muziekfestival in het centrum van Bakel. 12 EN 13 JULI 2025

Kerkplein Bakel. **Gratis entree!**

<https://www.streetrock.nl/programma>



ZEBRA FESTIVAL

Muziekfestival, bandjes, alternatief
22 EN 23 AUGUSTUS 2025

De Bunker in Gemert. **Gratis Entree!**

<https://zebrafestival.nl/>



KASTEELTUIN CONCERTEN



Iedere vrijdag vanaf 11 juli tot en met 29 augustus 2025

In de tuin van kasteel Helmond
Kasteelplein 1 in Helmond

Gratis Entree!

www.kasteeltuinconcerten.nl



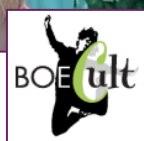
BOECULT

Muziek en cultuur festival

30 EN 31 AUGUSTUS 2025

Centrum Boekel. **Gratis Entree!**

www.boecult.nl





NOG MEER MUZIEKALE AVONTUREN BELEEF JE BIJ RADIORO!

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



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



RadiORO terugluisteren? Dat kan via het Youtubekanaal van RadiORO
→ <https://www.youtube.com/channel/UCdf0l-oEGzHf7DCiDkym6MQ>



RADIORO PROGRAMMERING

Kijk op welke dag jou favoriete
programma is op de website van ORO:

www.oro.nl/radioro-programmering





MAKKELIJKE TAAL

Bij Clientburo STERK zijn wij altijd bezig met makkelijke en begrijpelijke taal voor iedereen

Hier volgen wat tips voor internet , apps of tv



Lees Simpel app



➔ LEES SIMPEL APP

Moeilijke brief? De 'lees simpel app' kan helpen!

Lees Simpel is een app die je gratis kan downloaden via de App store of Google Play Store.

Waarom?

Lees Simpel is bedoeld voor iedereen die niet van moeilijke brieven houdt. De app helpt om de brief om te zetten in makkelijkere taal.

➔ NOS JOURNAAL IN MAKKELIJKE TAAL



Elke werkdag is het Journaal in Makkelijke Taal te zien. Om 17.00 uur op NPO 1
Een journaal voor iedereen die graag op de hoogte blijft, maar voor wie het lastig is om het nieuws te volgen. In elke journaal worden drie onderwerpen verteld met extra uitleg bij het nieuws. Terugkijken kan ook via YouTube.

<https://www.youtube.com/nosnieuwsvandeweek> ➔



➔ STEFFIE NIEUWS



Ook eenvoudig nieuws en steffie heeft ook altijd goed nieuws 😊

<https://nieuws.steffie.nl> ➔



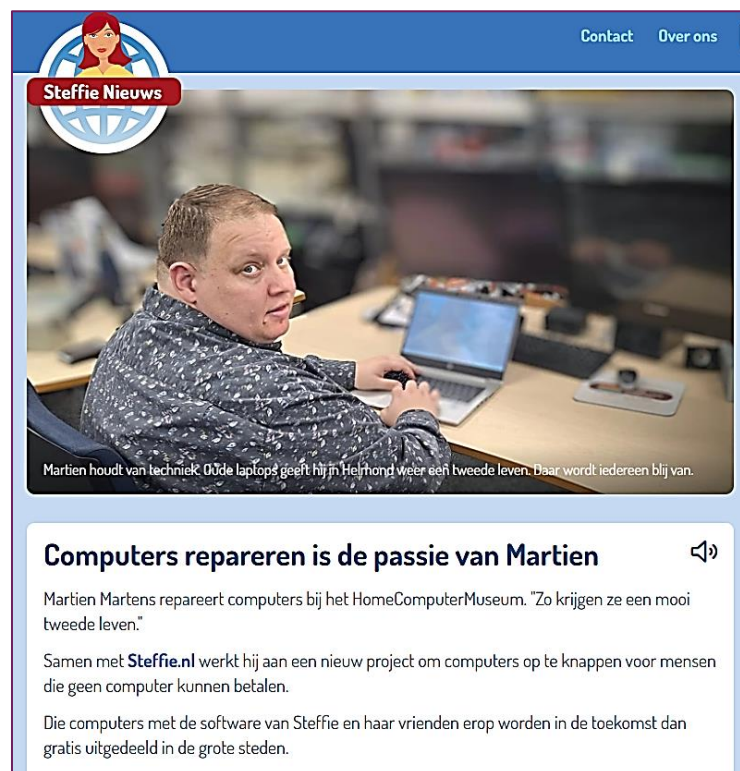


→ STEFFIE NIEUWS!!

Hieronder ook een leuk artikel op de website van Steffie over Martien Martens. Martien woont bij ORO en is betrokken bij het HOME COMPUTER MUSEUM in Helmond. Lees het leuke artikel en breng ook zeker een bezoekje aan het HOME COMPUTER MUSEUM



→ <https://nieuws.steffie.nl/nieuws/computers-repareren-is-martien-zijn-lust-en-leven.html>



→ [HomeComputerMuseum - Interactief Computermuseum](https://www.homecomputermuseum.nl/)



Het HomeComputerMuseum is een interactieve tijdreis door de geschiedenis van de (thuis)computer en aanverwante apparaten. Meer dan 1000 computers zichtbaar waarbij de meeste door bezoekers te gebruiken zijn voor een ultieme nostalgische ervaring! Noord Koninginnewal 28 in Helmond



MAKKELIJKE TAAL

STEFFIE.NL

WIJ ZIJN FAN VAN STEFFIE!!

Steffie blijft vernieuwen en is onze favoriete website!!



Wie is steffie?

Steffie wordt gemaakt door mensen die van eenvoudig houden.

Dat zijn bijvoorbeeld mensen met een verstandelijke beperking, vluchtelingen, senioren en mensen die niet goed kunnen lezen en schrijven.

Maar ook mensen uit het buitenland werken mee. Niet alleen Nederland is een moeilijk land geworden.



Met steffie op je mobiel wordt de wereld weer wat eenvoudiger.

➔ www.steffie.nl

Steffie app



Steffie heeft nu ook een app!!

De app van steffie helpt mensen om de wereld beter te begrijpen.

Het is speciaal gemaakt voor en door mensen die van eenvoudig houden.

De app legt moeilijke dingen uit op een makkelijke manier. Dat doet ze in verschillende talen.

Alle uitleg van steffie vind je op nu op één plek.



➔ <https://www.steffie.nl/eenvoudige-websites/>

En Steffie heeft veel eenvoudige websites over allerlei onderwerpen



Steffie legt uit

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



EN NU JIJ -> QUIZ MOEILIJKE WOORDEN

Hieronder 10 vragen met moeilijke woorden, eens kijken of jij de betekenis weet.

(PS de antwoorden staan onderaan op z'n kop maar probeer niet te spieken)

1. Wat betekent ***ambitie***?

- A. Een plan om iets kapot te maken
- B. De wens om iets te bereiken of succesvol te zijn
- C. Een gevoel van verdriet
- D. Een spel dat je met anderen speelt

2. Wat betekent ***concluderen***?

- A. Een feest geven
- B. Iets kopen
- C. Iets begrijpen of beslissen na nadenken
- D. Iets vergeten

3. Wat betekent ***afhankelijk***?

- A. Zelf beslissingen nemen
- B. Iets alleen doen
- C. Niet zonder iemand of iets kunnen
- D. Geld verdienen

4. Wat betekent ***beoordelen***?

- A. Iets of iemand een mening geven
- B. Iets breken
- C. Iets bouwen
- D. Iemand helpen met geld

5. Wat betekent ***vermijden***?

- A. Iets expres niet doen of niet ergens heen gaan
- B. Iets opnieuw doen
- C. Iets veranderen
- D. Iets bouwen



6. Wat betekent *overtuigen*?

- A. Iemand laten geloven dat jij gelijk hebt
- B. Iets kopen in de winkel
- C. Iemand helpen met opruimen
- D. Iets vergeten

7. Wat betekent *onvermijdelijk*?

- A. Iets wat je kunt stoppen
- B. Iets wat je moet vermijden
- C. Iets wat zeker gaat gebeuren
- D. Iets wat verboden is

8. Wat betekent *tegelijkertijd*?

- A. Iets na elkaar doen
- B. Iets stoppen
- C. Twee dingen op hetzelfde moment doen
- D. Iets vergeten

9. Wat betekent *uitdaging*?

- A. Iets wat makkelijk is om te doen
- B. Iets moeilijks dat je probeert te doen
- C. Een rustmoment
- D. Iets wat je al kent

10. Wat betekent *verantwoordelijkheid*?

- A. Iets wat je niet mag doen
- B. Een gevoel van vrijheid
- C. Iets wat je moet doen omdat het jouw taak is
- D. Iets wat iemand anders voor jou doet



- Antwoorden:**
- 1. B De wens om iets te bereiken of succesvol te zijn
 - 2. C Iets begrijpen of beslissen na nadenken
 - 3. C Niet zonder iemand of iets kunnen
 - 4. A Iets of iemand een mening geven
 - 5. A Iets expres niet doen of niet ergens heen gaan
 - 6. A Iemand laten geloven dat jij gelijk hebt
 - 7. C Iets wat zeker gaat gebeuren
 - 8. C Twee dingen op hetzelfde moment doen
 - 9. B Iets moeilijks dat je probeert te doen
 - 10. C Iets wat je moet doen omdat het jouw taak is



KORTE MOPPEN

Geen ellenlange verhalen ... Nee, korte, geinige moppen.
Geniet van en heb plezier met deze leuke korte moppen!
lachen is gezond!!

Bril

Fred gaat naar de dokter. Hij loopt naar binnen en zegt: "Ik heb een bril nodig."
Waarop de dame achter de balie antwoordt: "Inderdaad, want u staat nu in de kaaswinkel..."

Op reis

Jan zegt: "Altijd als ik op reis ga, doe ik de nacht ervoor geen oog dicht..."
Waarop zijn vriend zegt: "Waarom ga je dan niet gewoon een dagje eerder?"

Raadsel

Papa, ik weet het laatste woord van het kruiswoordraadsel niet...Waarop de vader antwoordt: Dan moet je bij je moeder zijn. Die heeft altijd het laatste woord...

Spanje

Er liggen 2 onderbroeken in de was. De ene zegt tegen de andere: 'Ik ga op vakantie naar Spanje, ga je mee?' Waarop de andere onderbroek zegt: 'Nee joh, ik ben al bruin genoeg...'

Jurk

Er is een dame in een kledingwinkel en vraagt: 'Mag ik die jurk in de etalage passen?' Antwoordt de verkoper: 'Ja hoor, maar we hebben ook pashokjes hoor!'





SPORTEN EN BEWEGEN

Voor een gezond lichaam moet je ook elke dag minstens 30 minuten flink bewegen. Door flink bewegen ga je sneller ademen en krijg je een snellere hartslag.

Tijdens het sporten maakt je lichaam een stofje aan, waardoor je je beter gaat voelen. Dit stofje heet endorfine.



Steffie heeft op www.fitmetsteffie.nl een paar leuke en makkelijke oefeningen voor je.



www.unieksporten.nl/brabant/werkwijze/de-peel



➔ Heb jij een beperking en wil je graag sporten of bewegen?

Uniek Sporten De Peel brengt het aangepaste sport- en beweegaanbod bij elkaar in een digitaal loket.

Het aanbod is gericht op mensen die (nog) niet terecht kunnen bij reguliere sport- en beweegactiviteiten.

Wil je weten welke sport het beste bij je past?

Zit je met vragen over bijvoorbeeld de kosten en of je het kunt betalen?



Wil jij graag meer weten dan kun je ook terecht bij Patrick Teunisse. Hij is beweegcoach bij ORO en contactpersoon bij Uniek Sporten De Peel.

Tel: 06 44 3361 16

Email: pteunisse@lorebehandelcentrum.nl



WANDELEN EN BINGO!!



ZOMERWANDELING MET OPDRACHTEN



Zomerbingo – Kun jij dit vinden?

 ✓ Een mooie bloem	 ✓ Een vlinder of insect	 ✓ iets dat rood is
 ✓ Een vlinder of insect	 ✓ Een fiets	 ✓ Een hond
 ✓ iemand met een pet of hoed	 ✓ Een huis met tuin	 Een plek waar de zon op je je gezicht schijnt

Fototocht – Wat zie jij in de zomer?

-  Een bloem die je mooi vindt
-  iets met de kleur geel
-  Een dier dat je tegenkomt
-  iets dat echt bij de zomer past (een ijsje, parasol, zonnebril)
-  iets wat jij leuk vindt!





BUITENGEWOON MUSEUM HELMOND

Een speciaal museumprogramma voor mensen met een beperking.

Voor mensen met een beperking is een museumuitstapje niet altijd zo vanzelfsprekend en gemakkelijk. Museum Helmond heeft daarom buitengewoon museum ontwikkeld om het museumbezoek aantrekkelijk, laagdrempelig en leuk te laten zijn.

- ➔ De ervaringsdeskundige van STERK hebben ook de toegankelijkheid van het kasteel en het museum Helmond getest. Er is heel veel aandacht hiervoor wat geleid heeft tot een mooi BUITENGEWOON programma voor verschillende doelgroepen. Kijk maar eens op de website:



➔ <https://museumhelmond.nl/museum-helmond/buitengewoon-museum-helmond/>

Museum Helmond is goed toegankelijk: voorzien van een lift, een rolstoel of rollator kun je lenen en veel meer aanpassingen voor speciale doelgroepen. Kijk hiervoor op: [Toegankelijkheid \(museumhelmond.nl\)](https://museumhelmond.nl/toegankelijkheid)



PS: De Kunsthal is vanwege groot onderhoud en verduurzaming tijdelijk gesloten t/m maart 2026.



ORO

EVENEMENTENKALENDER

VRIJE TIJD

Hou de evenementenkalender op de website, de facebookpagina en Instagram en socials van ORO in de gaten voor meer actuele informatie

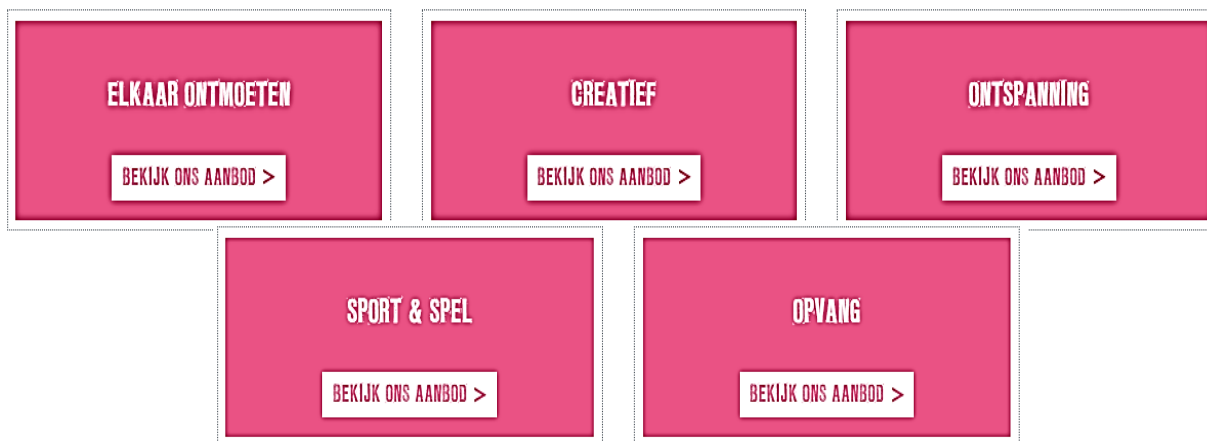


Kijk op: www.oro.nl/evenementen



VRIJE TIJD

Het is ook belangrijk dat je in jouw vrije tijd leuke dingen kunt doen. Bij ORO kun je veel verschillende activiteiten doen, alleen of in een groep. Om het kiezen makkelijker te maken, hebben we ze voor je ingedeeld



Kijk maar eens op: <https://www.oro.nl/prettige-dag/vrije-tijd/>



Like ORO op Facebook



En Volg ORO op Instagram





LEUK JE TE ONMOETEN!

Ontmoetingsavonden Eindhoven

Nieuwe mensen ontmoeten, dat vinden we belangrijk voor iedereen. Een maatje om mee te koken, een vriend of vriendin waar je mee naar de bioscoop kunt gaan, een relatie of gewoon een lekker avondje uit...

Maar wat als je een lichte verstandelijke beperking hebt bijvoorbeeld? Of autisme? Dan is contacten maken niet altijd gemakkelijk. Daarom organiseert de Stichting Leuk je te Ontmoeten sinds 2014 ontmoetingsavonden voor inwoners van Eindhoven en omgeving.



Wat kun je verwachten?

Een gezellige avond op een fijne plek vlakbij het centrum van Eindhoven. Iedereen mag/kan hier gewoon zichzelf zijn. Wil je graag een familielid of andere begeleider meenemen? Die zijn ook welkom.

Locatie : Café 't Rozenknopje

Elke maand zijn er twee ontmoetingsavonden: de eerste dinsdag is voor mensen t/m 35 jaar en de derde dinsdag is voor 35 jaar en ouder.

De toegang is gratis, je betaalt alleen je eigen drankjes.

Wil jij je graag aanmelden of heb je nog vragen? Neem gerust contact met ons op! We zouden het leuk vinden om je binnenkort te ontmoeten!



Stichting Leuk je te Ontmoeten
info@leukjeteontmoeten.com
www.leukjeteontmoeten.com





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.



➔ Wil je meer weten over prokkel bij ORO?

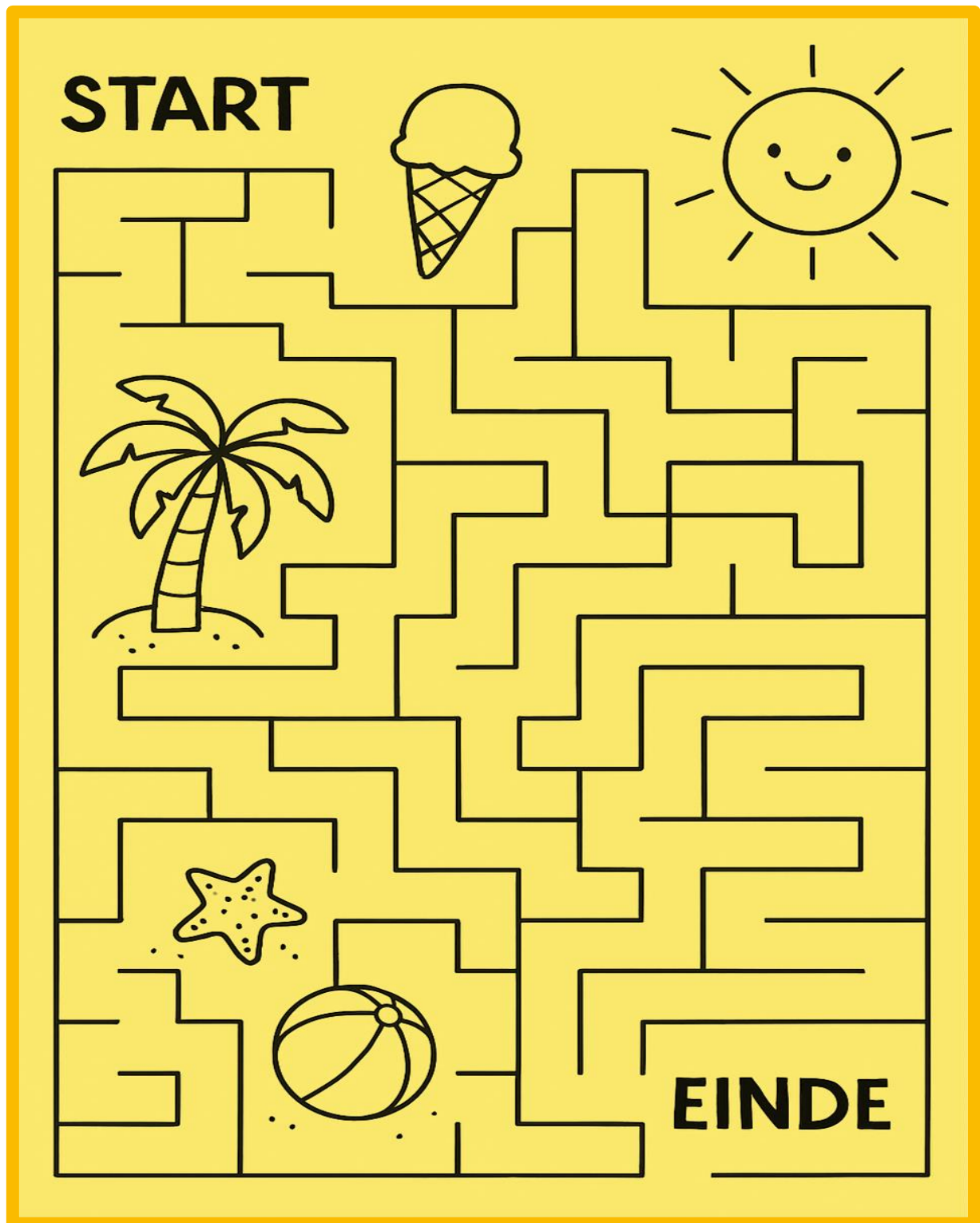
Kijk op www.oro.nl/prokkel

Of vraag je begeleider om informatie en kijk op de website voor het stappenplan.



DOOLHOF

Lukt het jou om door dit zomerdoolhof te komen??





CURSUSSEN VOOR CLIËNTEN

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

Wil je een plekje reserveren voor een van onze cursussen?
Meld je dan aan via de website www.oro.nl/leerplein
Of neem contact op met ORO Leerplein dan helpen we je verder:
leerplein@oro.nl | tel: 0492-530053



OVERZICHT CURSUSSEN

- Auto-theorie
- Bekijk 't nuchter
- Beter lezen en schrijven
- EHBO
- Grijzer en wijzer
- Jongenspraat
- Meidenpraat
- Omgaan met rouw en verlies
- Persoonlijke ontwikkeling/ Vervolg cursus persoonlijke ontwikkeling
- Relaties
- Seksualiteit
- Social media
- Super Puber
- Voedselveiligheid
- Vriendschap
- Vrouwenklets
- Zelfstandig wonen



LEERPLEIN



WERKBOEKEN

In samenwerking met de ervaringsdeskundigen van cliëntburo STERK en trainers van ORO Leerplein

LEERPLEIN

Met veel enthousiasme werken we samen met onze ervaringsdeskundigen van cliëntburo STERK aan de ontwikkeling van werkboeken. Cliënten kunnen zelf met een werkboek 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. Er komen ook regelmatig nieuwe werkboeken bij! Voor een actueel overzicht kijk op de website www.oro.nl/leerplein

OVERZICHT VAN DE BESCHIKBARE WERKBOEKEN

- ➔ 18 Jaar... En Dan?
- ➔ Autisme | Ervaringsdeskundige Christel
- ➔ De Invloed Van... Ongezonde Relaties / Ervaringsdeskundige Angelica
- ➔ De Invloed Van... Vrienden En Familie
- ➔ De Rechten Van Cliënten / Ervaringsdeskundige Christel
- ➔ 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
- ➔ 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
- ➔ Oh Jee..... Ik Menstrueer



- ➔ Omgaan Met Rouw En Verlies-> Ons advies is om dit werkboek altijd samen met iemand te maken.
- ➔ Omgaan Met Boosheid En Agressie / Ervaringsdeskundige Jean-Pierre
- ➔ Opruimen En Schoonmaken
- ➔ Pesten / Ervaringswerker Martin
- ➔ Positief Denken / Ervaringsdeskundige Jeroen
- ➔ Praten Over Wereldconflicten



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



- ➔ Stoppen Met Roken
- ➔ Veilig Op De Fiets In Het Verkeer
- ➔ Verhuizen
- ➔ Verslaving / Ervaringsdeskundige Marco
- ➔ 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

Zet daarin de naam van de cliënt en de begeleider en woonplek en je ontvangt het 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.



VROUWENKLETS

Door de ervaringsdeskundigen van cliëntburo STERK in samenwerking met ORO Leerplein.

Laagdrempelig, met gelijkgestemden en zonder verplichtingen!



PROGRAMMA VROUWENKLETS

Di 9 september -> Regenboog
Geaardheid/ LHBTIQ+

Di 14 oktober -> Creatief – Positief
Positieve kaarten maken

Di 11 november -> Goed voor jezelf zorgen
Gezonde eten/ sporten en bewegen

Di 9 december -> Betaalbare Kerst
Kerstversiering/ Kerstkleding/
Kerstrecepten

Vindt plaats bij ORO dienstencentrum,
Baroniehof 187 in Helmond
Tijd: 19.00 tot 21.00



Interesse?

Graag van tevoren
aankomende via:
sterk@oro.nl
06-15105378





CLIËNTBURO STERK

DINSDAG EN DONDERDAG OPEN-> INLOOP! WELKOM!

Wij zijn open voor al jouw vragen!

Hulp of advies nodig van de ervaringsdeskundigen van cliëntburo STERK neem gerust contact op!

➔ **VERDER BIEDEN WIJ OOK DEZE MOGELIJKHEDEN TOT CONTACT:**

'STERK ON TOUR' -> We komen graag langs bij een teamvergadering, medewerkers overleg op locatie voor een gesprek, uitleg en een presentatie!



'STERK KOMT NAAR JE TOE' ->

De ervaringsdeskundigen delen graag hun ervaringen met de cliënten van ORO

We komen graag bij jullie op locatie om kennis te maken, koffie drinken of een spel te doen!

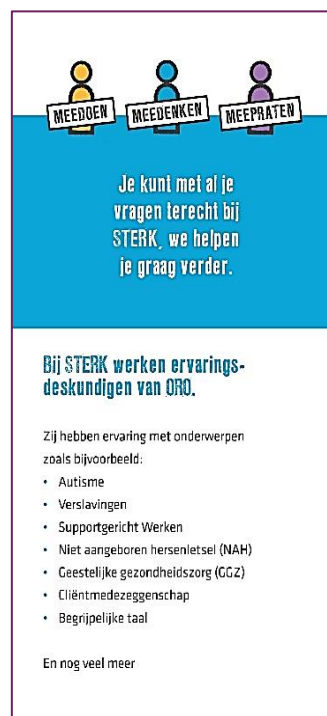
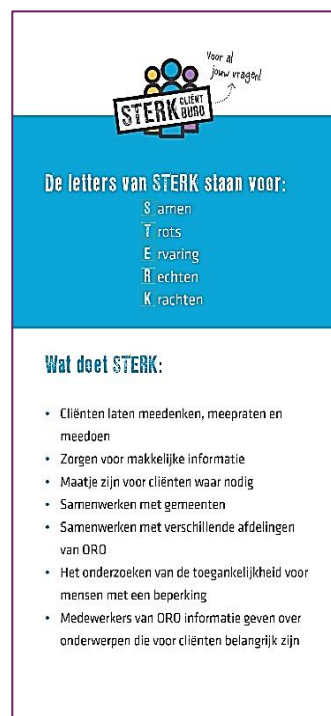


E-mail: sterk@oro.nl of Telefonisch tijdens openingstijden



Een appje via Whatsapp mag ook 😊
tel: 06-15105378

www.oro.nl/sterk





ERVARINGSDESKUNDIGEN BIJ ORO

Wij zijn er voor jullie!!
Gebruik onze ervaringen



Niemand heeft zoveel ervaring met de zorg als de cliënten zelf.

Logisch dus dat deze schat aan ervaring wordt ingezet.

Bij cliëntburo STERK werken ervaringsdeskundigen met verschillende specialiteiten en krachten op allerlei gebieden zoals bijvoorbeeld:

Verslavingen | Begrijpelijke taal | Huiselijk geweld | GGZ | LVB | Autisme |
Vriendschap en relaties | Rechten van de mens | Toegankelijkheid | ADHD |
Jeugdzorg | Misbruik | Leven op wielen | Supportgericht werken | LHBTIQ+ |
Sociale Media | Agressie | Geldzaken | Gezonde voeding | Positief zijn |



Neem contact op met Cliëntburo STERK
0492 53 00 53 | 06 15 10 53 78
sterk@oro.nl | www.oro.nl/sterk

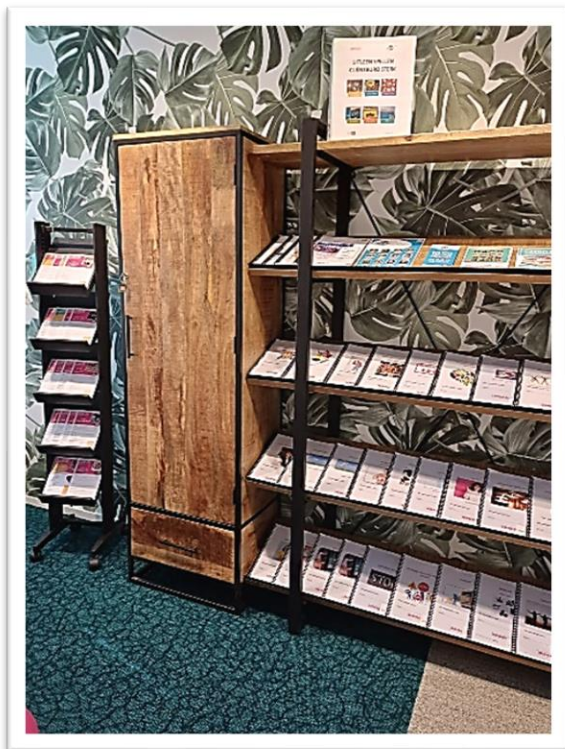




STERK-WIJZER

**SINDS 1 APRIL 2025 IS DE STERK-WIJZER OPEN!
JE BENT WELKOM BIJ ORO CENTRAAL BUREAU!**

STERK-WIJZER



WAT IS DE STERK-WIJZER?

Dit is een plek voor:

- ✓ Informatie over cursussen
- ✓ Contact met Ervaringsdeskundigen
- ✓ Werkboeken en folders
- ✓ Speluitleen

Men kan hier binnenlopen en rondneuzen tijdens de openingstijden van ORO Centraal Bureau, Baroniehof 165 in Helmond.

Als je vragen hebt zijn de medewerkers van cliëntburo STERK op dinsdag en donderdag te vinden in het kantoor naast de STERK-WIJZER!





WIE ZET JIJ IN HET ZONNETJE?

Wil jij iemand eens extra aandacht
geven? In het zonnetje zetten?
Verrassen?

Is er iemand van ORO die jij graag in het zonnetje wil
zetten? Dat mag een cliënt, medewerker of vrijwilliger zijn.
Geef hieronder aan om wie het gaat en zet daarbij waarom
jij diegene in het zonnetje wil zetten.

Dit mag via onderstaand strookje of via e-mail, graag alle
gegevens invullen zodat we de goede persoon ook kunnen
vinden 😊 Doe dit vóór 8 september!



➔ leerplein@oro.nl

✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂

Ik wil graag deze persoon in het zonnetje zetten:

.....

Omdat:

.....

.....

Waar en hoe kunnen we deze persoon bereiken?

functie/ werk of woon plek:

.....

Adres:.....

Postcode en woonplaats:.....

e-mail:.....

telefoonnummer:.....

En namens wie mogen we die persoon in het zonnetje zetten?

.....

SLOTWOORD

Dit is weer de laatste bladzijde van het zomerboek.

➔ **Heb je ook iemand opgegeven die we in het zonnetje mogen zetten?**

Anders moet je dat zeker nog doen! Je mag deze persoon natuurlijk ook samen met anderen bedenken of met je huisgenoten of met collegá's bij de dagbesteding of je werk. We horen het graag vóór 8 september 😊

Hopelijk heb je ook weer genoten van alle tips, ideeën en opdrachtjes in dit zomerboek. We wensen iedereen een hele fijne zomer!!

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



Groetjes,
Ervaringsdeskundigen en coaches cliëntburo STERK
Rita Roozen en Yvonne Vervoort
Leerplein | Cliëntburo STERK

www.oro.nl/leerplein

www.oro.nl/sterk

En like ons op Facebook @OROLEerplein/sterk

www.facebook.com/OROLEerplein/sterk

En nu ook op Instagram

https://www.instagram.com/oro_leerplein_sterk/



T ORO: 04 92 53 00 53

T STERK: 06 15 10 53 78 / 08 50 85 03 46



© BROVERMELDING FOTO'S EN BEELDMATERIAAL:

FREPIK <https://www.freepik.com>

LEERPLEIN