



VAKANTIE

**EVEN HELEMAAL
NIETS
KAN OVERAL**

Loesje

DIT ZOMERBOEK IS VAN:

NAAM:.....

LEERPLEIN

INLEIDING

HEERLIJK! Het is weer zomer.
We gaan genieten van de zon.

Waar je ook heen gaat en wat je ook doet, met de zon ziet alles er mooi uit.

Heb je even niks te doen? Pak dan het zomerboek.
In dit boek staan leuke ideeën. We hebben goed ons best gedaan om er iets moois van te maken.

Veel plezier!

➔ Kijk ook op de laatste bladzijde. Daar staat een leuke prijsvraag.

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

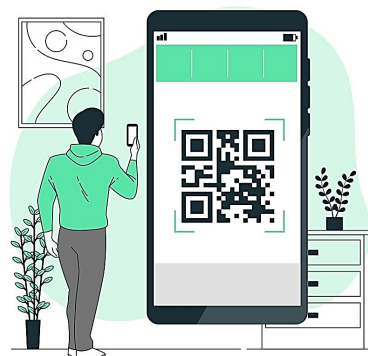
T STERK: 06 15 10 53 78 / 08 50 85 03 46

➔ © BRONNENOVERZICHT FOTO'S, BEELDMATERIAAL EN TEKST:

<https://www.freepik.com>

<https://www.pexels.com/>

www.steffie.nl



UITLEG BIJ DIT WERKBOEK

De onderwerpen bij de hoofdstukken



➔ IETS MAKEN / OPDRACHT

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



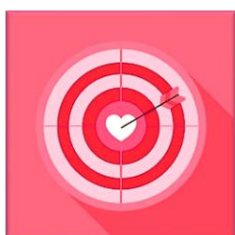
➔ EEN IDEE OF TIP

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



UITLEG QR-CODE



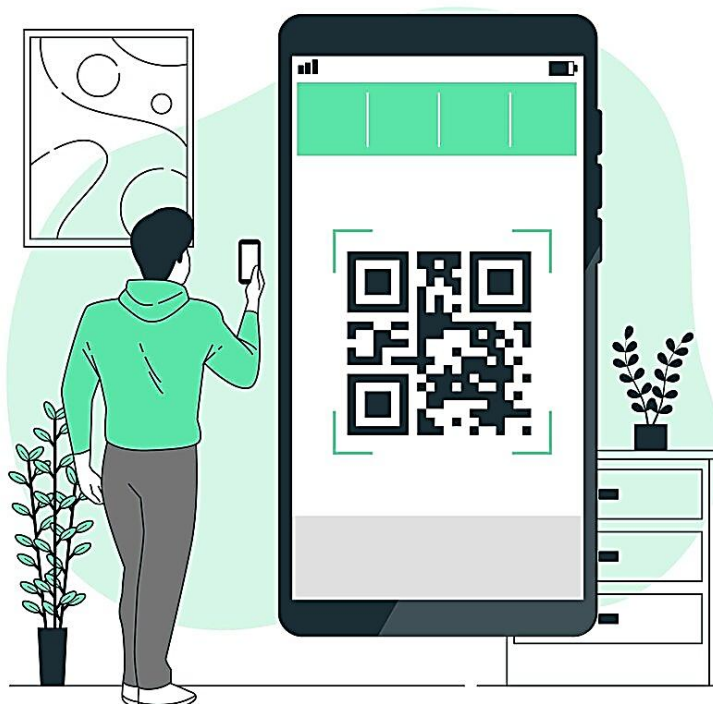
Tip: op een aantal plekken in dit werkboek staan QR-codes zoals je hiernaast al ziet ➡

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. 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 zoeker in de Camera-app.
- ➡ Je apparaat herkent de QR-code en geeft een melding. Tik op de melding om de link te openen die bij de QR-code hoort





HOOFDSTUK 1

HOE PLUK JE BRAMEN?

Je hebt ze vast wel eens gezien langs de weg of in het park: bramen. Bramen plukken is niet alleen leuk maar ook lekker!

Seizoen

De maanden augustus en september staan bekend als het bramenseizoen. In deze twee maanden zijn bramen op hun best. Rijpe bramen kan je herkennen aan de kleur blauwzwart. Rode of groene bramen zijn nog niet rijp en kan je dus beter laten hangen.

Plukken

Ga je bramen plukken, zorg er dan voor dat je een lange broek aan hebt en een shirt met lange mouwen. Bramenstruiken hebben doorns en die kunnen flink zeer doen.

Neem een emmertje of een zakje mee waar je de bramen in kan doen. In het park of in het bos mag je een bakje voor eigen gebruik plukken, maar geen emmers vol. Staat de struik bij iemand in de tuin? Dan moet je eerst vragen of je ze mag plukken.

Vossenlintworm

Pas op! Pluk geen bramen in Oost-Groningen en Zuid-Limburg. Hier kunnen in de bramen eitjes zitten van een vossenlintworm. Deze bramen zijn gevaarlijk om rauw te eten. Als je de bramen eerst kookt zijn ze niet meer gevaarlijk. Bijvoorbeeld door er jam van te maken.

Wassen

Het is belangrijk dat je de bramen eerst een goede wasbeurt geeft. Leg de bramen een tijdje in een bakje met water en flink wat zout. Beestjes en vuil komen dan vanzelf naar bovendrijven. Spoel de bramen daarna een paar keer goed na met water en dep daarna de bramen voorzichtig droog met keukenpapier.

Je kan de bramen nu lekker opeten. Probeer de bramen bijvoorbeeld eens met een beetje yoghurt. Je kan er ook jam van maken of een lekkere bramentaart.





PUZZELLEN

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?



WOORDZOEKER

Zoek de woorden en omcirkel



Z	Z	B	Z	C	A	A	Z	A	Z	A	S
O	W	A	T	E	R	M	E	L	O	E	N
N	E	E	A	A	E	A	E	A	N	A	O
N	M	A	M	S	T	R	A	N	D	A	R
E	P	A	K	B	A	A	A	D	B	A	K
B	A	S	T	R	A	N	D	B	A	L	E
R	K	B	A	L	A	D	R	A	I	A	L
I	J	S	J	E	S	L	I	P	P	E	R
L	Z	A	N	D	K	A	S	T	E	E	L

- IJSJE
- ZON
- STRANDBAL
- ZONNEBRAND

- WATERMELOEN
- ZANDKASTEEL
- ZEE
- SLIPPER

- ZONNEBRIL
- ZWEMPAK
- ZWEMBAD
- SNORKEL



Mamaliefde.nl



RECEPT

ZELF IJSJES MAKEN

Fruitijsjes:

- **Wat heb je nodig:** Vrolijke ijsvormpjes, een blender en lekker fruit (zoals aardbeien, banaan of mango).
- **Wat moet je doen:** Mix het fruit in de blender met een klein scheutje water of appelsap tot een gladde saus. Schenk dit in de vormpjes, zet de stokjes erin en laat ze minimaal 4 uur bevriezen.

Yoghurt-Bosvruchtenijs

Gezond en lekker romig!

- **Wat heb je nodig:** Griekse yoghurt of kwark, honing of ranja, en een handje rood fruit.
- **Wat moet je doen:** Roer een beetje honing door de yoghurt. Doe wat geprakte bosvruchten onder in de vormpjes en vul de rest aan met de yoghurt. Even invriezen en smullen maar!

Handige tips voor een geslaagd resultaat:

- Gebruik speciale siliconen ijsvormpjes; daar krijg je de ijsjes het makkelijkst uit!
- Het uitgebreide stappenplan en nog meer leuke ideeën vind je op de Albert Heijn Hoe-pagina. Scan de QR-code met je telefoon!





MAAK JE EIGEN HITLIJST VOOR DE ZOMER

Hieronder zie je de hitlijst van ervaringswerker Wouter.

Luister maar eens naar deze echte zomerhits.

Heb je zelf ook leuke muziek voor zomerse dagen?

Maak dan je eigen hitlijst en geniet van je eigen muziekhits.

Hitlijst over de zomer van DeeJay Wouter

Muziek	Zanger/ zangeres/band
Lambada	Kaoma
Holiday Rap	Mc.Miker, G, DeeJay Sven
Despacito	Luis Fonsi, Daddy Yankee
Danza Kuduro	Don Omar, Lucenzo
Happy	Pharell Williams
Get Lucky	Daft Punk, Pharell Williams
Leef	Andre Hazes Jr
Mmm Mmm Mmm	Crash Test Dummies
De spaanse zon (zomerse versie)	Bassie en Adriaan
Terug in de tijd	Yves Berendse

Eigen hitlijst:

Muziek	Zanger/ zangeres/band



WAAR HEB JE INVLOED OP?

Soms wil je iets graag, maar het lukt niet altijd. Dat kan komen doordat je niet overal invloed op hebt.

Bijvoorbeeld: het regent en je kunt niet naar buiten. Daar kun je boos van worden.

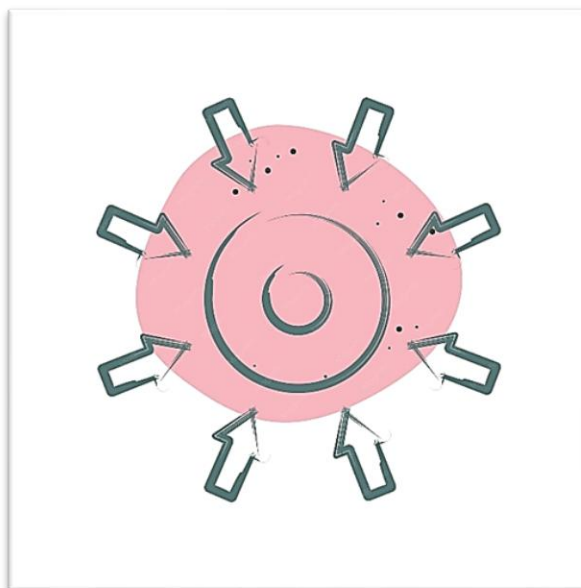
Helaas kun je het weer niet veranderen. Daar heb je geen invloed op.

Je hebt wel invloed op je eigen gedrag. Je kunt boos blijven, maar je kunt ook iets leuks binnen gaan doen. Dan voel je je misschien weer blijer.

Op de volgende bladzijde zie je de cirkel van invloed.

Misschien kun je zelf voorbeelden bedenken bij de zinnen die daar staan. Denk na over dingen waar je wel of geen invloed op hebt. Denk ook aan wat je al hebt meegemaakt en wat je een volgende keer anders wilt doen.

Schrijf die voorbeelden maar eens op in jouw eigen cirkel van invloed. Je zult zien dat je soms wel en soms helemaal geen invloed kan hebben op iets wat er gebeurd is.





Mijn eigen ideeën bij de cirkel van invloed

Hier heb ik geen invloed op

Hier heb ik wel invloed op



GEZONDE TUSSENDORTJES

Heb je middags wel eens trek in iets lekkers?

Vaak kies je dan voor koek, snoep of chips.

Dat smaakt lekker, maar je krijgt er snel weer honger van.

Ook word je er vaak moe van. Hier onder zie je een voorbeeld van gezonde tussendoortjes. Je krijgt er goede energie van.



Gezonde voeding in de zomer

Keuzekaart gezonde tussendoortjes

Amerpoort - Sherpa

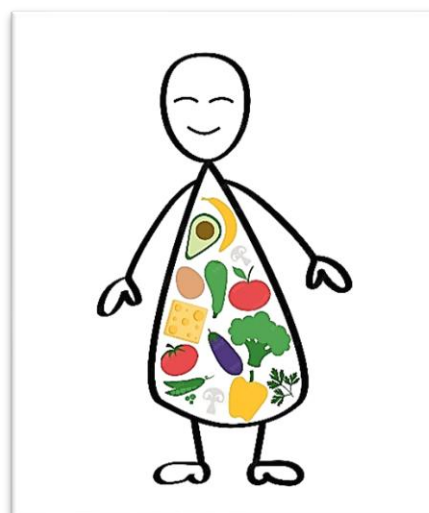


Drink dagelijks
minimaal 1,5 liter
water.



Beweeg
minimaal 30 min
per dag.

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| ☐ Waterijsje | ☐ Gekookt ei | ☐ Tomaten |
| ☐ Watermeloen | ☐ Granenreep | ☐ Salade |
| ☐ Komkommer | ☐ Mueslireep | ☐ Mandarijn |
| ☐ Aardbeien | ☐ Rijstwafel | ☐ Nootjes |
| ☐ Selderij | ☐ Zonnebloempitten | ☐ Crackers volkoren |
| ☐ Water | ☐ Hummus | ☐ Yoghurt |
| ☐ Paprika | ☐ Druiven | ☐ Ontbijtkoek |
| ☐ Wortels | ☐ Appel | ☐ Smoothie |





TIPS VOOR EEN GOEDKOPE BBQ



Vlees tips (Goedkoop & Lekker)

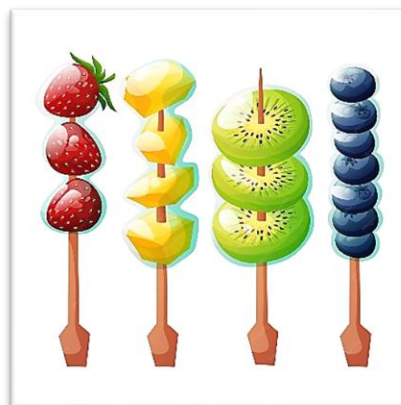
- Kipdijfilet in plaats van kipfilet: Kipdijfilet is goedkoper, blijft veel malser op de barbecue en droogt niet snel uit.
- Koop grotere stukken: Koop varkenslapjes of hamlappen in een voordeel pakket. Snijd ze zelf in blokjes voor saté.
- Maak zelf hamburgers: Koop rul rundergehakt of half-om-half gehakt. Meng dit met een ei, wat paneermeel en kruiden. Dit is veel goedkoper dan kant-en-klaar gekochte burgers.
- Gebruik groenten op de spies: Wissel een blokje vlees af met een stuk ui of paprika. Zo heb je minder vlees nodig, maar wel een volle spies.

Simpele Salade

- Basis: Kook couscous of pasta en laat dit koud worden.
- Vulling: Snijd een komkommer en tomaten in kleine stukjes. Voeg een klein blikje maïs toe.
- Smaak: Meng er een beetje olijfolie, peper en zout doorheen.

Fruitspies

- Fruit kiezen: Gebruik stevig fruit zoals banaan, appel en meloen.
- Maken: Snijd het fruit in dikke stukken en prik ze aan een houten stokje.





RECEPTEN GOEDKOPE BBQ

De recepten en bereiding

1. Het vlees (Zelf maken = besparen)

- Kipsaté spiesen: Snijd de 500 gram kipdijfilet in blokjes. Snijd de paprika en uien in grove stukken. Rijg nu om en om een stukje kip, ui en paprika aan de houten prikkers. Bestrooi met kipkruiden en een beetje olie.
- Zelfgemaakte hamburgers: Meng het gehakt met 1 ei, 2 eetlepels paneermeel (of een verkruimeld beschuitje), een scheutje ketchup, peper en zout. Kneed hier 4 mooie, platte hamburgers van.
- Knapperige BBQ Spekfakkels (4 stuks)
Leg 4 houten satéprikkers 30 minuten in een laagje water tegen het aanbranden. Snijd 4 speklapjes in de lengte door het midden, zodat je lange repen krijgt. Meng de vleesrepen in een kom met 1 eetlepel ketjap, 1 theelepel paprikapoeder, peper en zout.
Prik de bovenkant van een vleesreep vast aan de bovenkant van de satéprikker.
Draai de rest van de reep spek strak om het stokje heen naar beneden. Prik het uiteinde aan de onderkant goed vast.

2. Pastasalade

- Kook 300 gram pasta gaar volgens de verpakking en laat deze goed afkoelen (spoel koud af).
- Snijd de komkommer en tomaat in kleine stukjes.
- Meng de koude pasta met de komkommer, tomaat, zongedroogde tomaatjes, mozzarella bolletjes en de rucola sla toe.
- Maak een simpele dressing van 2 eetlepels olie, 1 eetlepel azijn, Italiaanse kruiden, peper en zout en roer dit door de salade. Je kunt ook de olie van de zongedroogde tomaatjes gebruiken.



3. Stokbrood met kruidenboter

- Bak de 2 afbakstokbroden bruin in de oven volgens de verpakking.
- Snijd ze in plakjes en serveer direct met de kruidenboter zodat deze een beetje smelt.

4. Toetje: Fruitspiezen

- Snijd de bananen, appels en meloen in grote, dikke stukken.
- Rijg het fruit om en om aan de houten stokjes.
- Leg de fruitspiezen op een leuke schaal om te serveren.
- Haal eventueel een spuitbus slagroom om erbij te eten.



SMAKELIJK ETEN!!





EEN ZOMERS VERHAAL OM (VOOR) TE LEZEN

Een Spannende Zomerdag

Het was een warme zomerdag. De zon scheen fel en er waren bijna geen wolken in de lucht. Emma had vakantie en besloot met haar vriend Tom naar het bos te gaan. Ze wilden wandelen en picknicken.

Ze namen een rugzak mee met broodjes, fruit en water. Toen ze diep in het bos waren, zagen ze een smal paadje dat ze nog nooit eerder hadden gezien.

"Zullen we kijken waar dit pad heen gaat?" vroeg Tom.

Emma knikte. Samen liepen ze verder. Na een tijdje vonden ze een oude houten kist onder een grote boom. De kist was bedekt met bladeren.

Voorzichtig maakten ze de kist open. Ze waren heel nieuwsgierig. Maar opeens hoorden ze een hard geluid achter zich. Takken kraakten en de struiken bewogen.

Emma en Tom schrokken. Hun hart klopte snel. Was het een wild dier?

Ze bleven stil staan. Toen kwam er een hond uit de struiken. De hond had een rode halsband en zag er vriendelijk uit. Emma en Tom moesten lachen. Ze waren eerst bang geweest, maar het was maar een verdwaalde hond.

In de kist vonden ze geen schat, maar een paar oude foto's en een brief. In de brief stond dat de kist jaren geleden door een familie was verstopt als herinnering aan hun zomervakanties.

Emma en Tom brachten de hond naar het dorp. Daar vonden ze de eigenaar, die erg blij was. Als dank kregen ze een ijsje.

Toen ze 's avonds naar huis gingen, waren ze moe maar gelukkig. Het was een spannende dag geweest, en ze zouden deze zomerdag nooit vergeten.

.....



EEN ZOMERACTIVITEIT

Schaduw natekenen



Wat heb je nodig:

- Papier (liefst iets dikker)
- Potlood of zwarte stift
- Een zonnige plek
- Een voorwerp of persoon om de schaduw van te tekenen
- Kleurpotloden of stukjes papier om te versieren

Zo maak je het:

1. Leg het papier buiten op een vlakke ondergrond, zoals een stoeptegels of tafel in de zon.
2. Zet een voorwerp op het papier, bijvoorbeeld een speelgoeddiertje, bloem of je hand.
3. Gebruik een potlood om de vorm van de schaduw precies over te trekken.
4. Kleur de vorm in, plak er stukjes papier op of maak er een gezicht of fantasiedier van.
5. Probeer ook de schaduw van je hoofd of profiel na te tekenen met hulp van iemand anders.



EEN GOEDKOOP GEZINSUITJE

Voor een leuk en goedkoop gezinsuitje in Noord-Brabant kun je fantastisch terecht in de natuur, bij avontuurlijke speelbossen of kleinschalige dierenparkjes. Veel van deze activiteiten zijn gratis of kosten slechts een paar euro per persoon.

Gratis Speelbossen en Natuurgebieden

- **Natuurpoort Vennenbos (Hapert):** Hier kunnen kinderen gratis spelen in het zand, bomen klimmen en ravotten in de natuur.
- **Mastbos (Breda):** Een van de oudste bossen van Nederland. Perfect voor een familiewandeling of een fietstocht.
- **Kabouterpaden:** Door de hele provincie vind je leuke, voordelige kabouterpaden (zoals in **Dongen**) waarbij kinderen voor een klein prijsje een puntmuts en wat lekkers krijgen.

Dieren en Kinderboerderijen

- **Kinderboerderij De Zandberg (Breda):** Een gezellige en kleinschalige kinderboerderij waar je gratis geitjes, konijnen en varkens kunt knuffelen.
- **Kinderboerderij MEK (Oosterhout):** Een heerlijke plek met een knuffelweide, speeltuin en theehuis voor een betaalbare consumptie.
- **Schaapskooi (Schijndel):** Een rustgevende plek in de natuur waar je de kudde kunt bewonderen.

Avontuurlijk en Budgetvriendelijk

- **Speelpark De Splinter (Eindhoven):** Een heel voordelig openluchtspeelpark met een peuterbad, speelweides en een pirateneiland.
- **Kasteel Heeswijk (Heeswijk-Dinther):** Combineer een betaalbare wandeling over het landgoed met een ridder-speurtocht door de kasteeltuinen.





KASTEELTUINCONCERTEN IN HELMOND



Kasteeltuinconcerten bekend: ‘Mooie variatie muziekgenres’

Het programma van de 24e editie van de Kasteeltuinconcerten in Helmond is bekend. Acht vrijdagavonden lang, van 10 juli tot en met 28 augustus, kunnen inwoners in de Kasteeltuin genieten van gratis livemuziek. De organisatie, Stichting Helmond City Events, presenteert een gevarieerde line-up met tributebands, feestacts en regionale muzikanten, verdeeld over het hoofdpodium en Podium West.

Op het hoofdpodium staan dit jaar diverse bekende tributeacts geprogrammeerd. Bezoekers kunnen onder meer genieten van optredens van Bon Jovi-tributeband Bounce (17 juli), Tom Jones-tribute Mr. Jones & Just In Case (31 juli), Queen-tribute Crazy Little Things (14 augustus) en Gewoon André XL, een eerbetoon aan André Hazes, dat de concertreeks op 28 augustus afsluit.

Ook andere muziekstijlen komen aan bod. Zo openen de Mad Men op 10 juli het evenement met een energieke feestshow en brengt Van Eigen Bodem op 24 juli een avond vol Nederlandstalige popklassiekers, met een gastoptreden van zanger Lars van Bokhoven.

Podium West

Naast het hoofdpodium keert ook Podium West terug. Dit podium richt zich op lokale en regionale bands en biedt een rustiger alternatief voor bezoekers die liever zittend van de muziek genieten. Op het programma staan onder meer reggae van Born A Tribe, ska-veteraan Mark Foggo, de Blue Grass Boogiemen, Hillstone en 32Blues. Op 24 juli worden bovendien gratis salsa- en bachataworkshops verzorgd in samenwerking met Salsa Sensation. De organisatie investeert ook dit jaar in extra voorzieningen op het terrein. Bezoekers kunnen terecht bij diverse lokale foodtrucks, meerdere verkooppunten voor consumptiemunten en uitgebreide toiletvoorzieningen. Daarnaast worden extra terrassen ingericht rond de historische locatie.

De Kasteeltuinconcerten vinden plaats op acht vrijdagen in juli en augustus. De toegang is gratis. Het terrein opent om 19.30 uur, terwijl de optredens op het hoofdpodium starten om 20.30 uur. Podium West begint iedere avond om 19.30 uur en loopt door tot 23.00 uur.

Foto: Stichting Helmond City Events





ELFJES GEDICHTEN MAKEN

Een elfje is een superkort gedichtje van 11 woorden, daarom heet het een elfje.

In de natuur zijn heel veel onderwerpen waar je een elfje over kunt maken.

Ben je niet goed met taal? Geen probleem! Elfjes zijn supermakkelijk te maken.

Hoe ziet een elfje eruit?

Een elfje bestaat altijd uit 5 regels:

- Op de eerste regel staat één woord.
- Op de tweede regel staan twee woorden.
- Op de derde regel staan drie woorden.
- Op de vierde regel staan vier woorden.
- Op de vijfde regel staat één woord (die het gedicht samenvat).
- Dus: 1 2 3 4 1 (opgeteld zijn dat 11 woorden – het elfje)

Voorbeelden van elfjes:

UIL
HEEL STIL
IN DE BOOM
IK ZIE JE NIET
OHOE



HOMMEL
ZOEMMM ZOEMMM
IN DE LUCHT
VAN BLOEM NAAR BLOEM
VLIEGEN

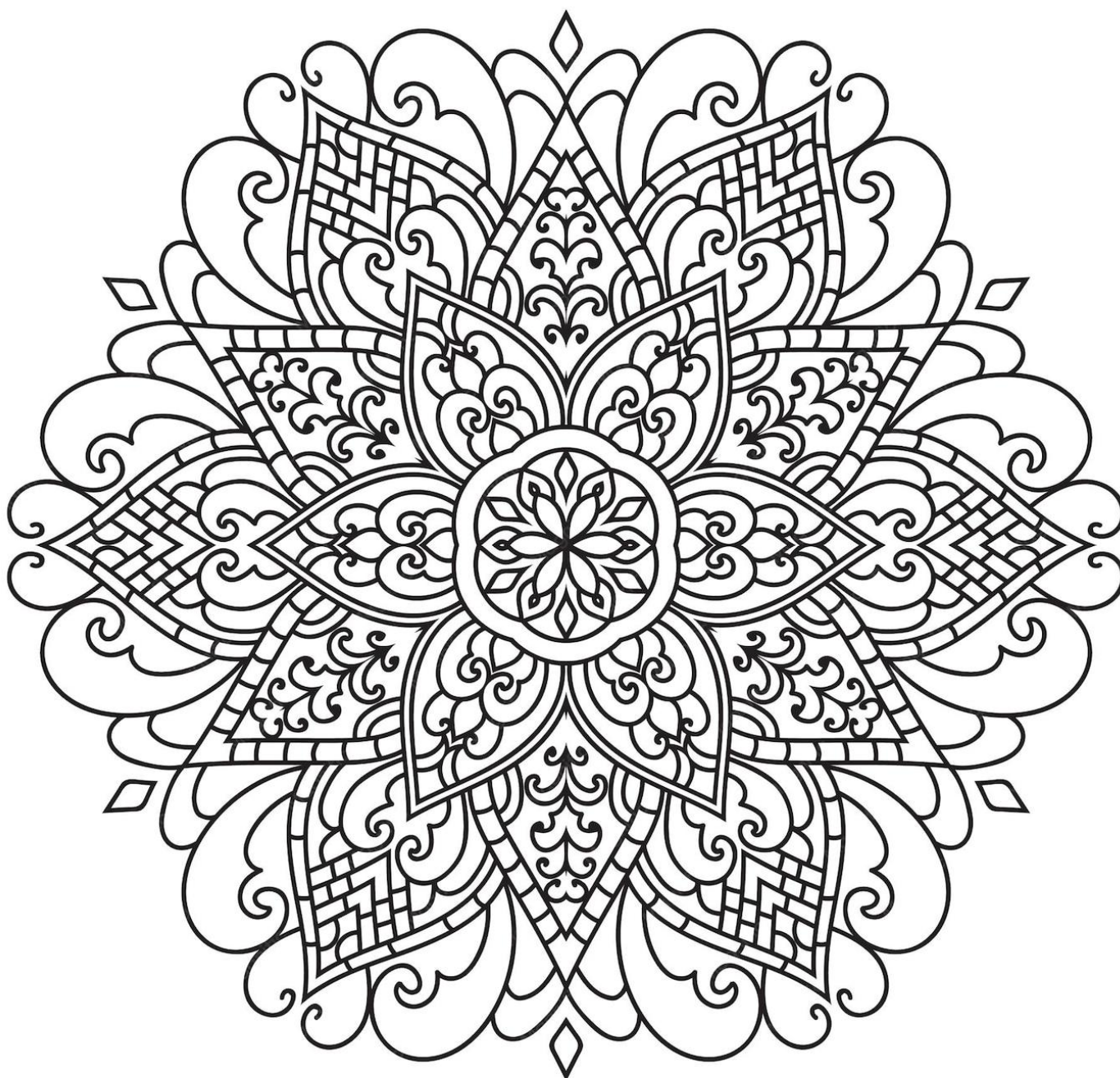


VLINDER
ZO MOOI
AL DIE KLEUREN
FLADDEREN IN HET ROND
BLIJ





MANDALA KLEUREN





KAMPEREN IN HELMOND

Op de campingggg 🏕️ Zin in! Er zijn dit jaar 5 buurtcampings in Helmond, waarvan 2 nieuwe! Wat fantastisch om te zien dat nóg meer vrijwilligers zich inzetten om dit te organiseren.

🏕️ Buurtbewoners gaan op vakantie in eigen buurt: het park wordt een gezellige camping. Ga jij naar de buurtcamping?

10 t/m 12 juli – **buurtcampingrijpelberg**

4 t/m 6 september - Buurtcamping Stiphout-Warande

11 t/m 13 september - **Buurtcamping Helmond West**

Buurtcamping Helmond Noord gaat dit jaar helaas niet door. In 2027 wel weer, op een nieuwe locatie.

De buurtcampings worden georganiseerd door bewoners, voor bewoners. Eén derde van de plekken is gereserveerd voor vrijwilligers, één derde voor betalende kampeersers en één derde voor mensen met een lager inkomen. Dat zorgt voor diversiteit en bijzondere ontmoetingen. En een thuisgevoel in de buurt ❤️ Samen zorgen we ervoor dat iedereen meetelt en zich welkom voelt in Helmond!

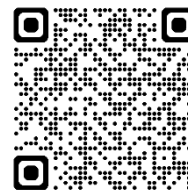




UITSTAPJES IN DE PEEL

Kijk vooral even op deze site voor heel veel uitstapjes in de buurt!

[Wat ga jij doen in het Land van de Peel?](#)



ANDERE WEBSITES OM ACTIVITEITEN EN UITSTAPJES TE VINDEN:

[Agenda - Onis Welzijn](#)



Someren:

[Midzomeravonden in Someren |](#) (gratis)

[Someren Natuurlijk](#)

[Hanna van Hendrik - Speledonckers - Natuurtheater Someren](#)

[Kermis in Someren-Dorp |](#)



Asten:

[Home - Museum Klok & Peel](#)

[Kermis Asten |](#)



Deurne:

[Walhalla Zomerfeesten](#)

[Toon Kortooms Park - Griendtsveen](#)



Laarbeek:

[Home / De Dorpstuin](#)

[Programma - Openluchttheater Mariahout](#)



Gemert-Bakel:

[Agenda - Boerenbondsmuseum](#)

[Nostalgische kermis - Boerenbondsmuseum](#)

[Agenda - Bakel biedt je de ruimte.](#)

[Fuse StreetRock Festival 2026 – Bakel biedt je de ruimte.](#) (rolstoel toegankelijk, gratis)

[Zebra Festival 2026](#) Gemert (gratis)





DE ZOMERSE ACTIVITEITEN VAN ORO



VAN SPEIJK:

- We hebben in de zomermaanden op woensdagavond een inloopcafé bij van Speijk van 19.00-21.00. Cliënten zijn welkom voor een praatje, spelletje, een potje darten of gewoon een gezellige avond.
- Daarnaast hebben we het eetcafé van maandag t/m vrijdag 16.30-18.00. Een gezellige avond, nieuwe mensen ontmoeten en samen genieten van een heerlijk driegangenmenu voor €7,50.



HET RIJTVEN:

- Iedere dag kun je naar het inloop café in de honingpot de toegang is gratis.
 - Maandag, zaterdag en zondag van 13.30u tot 16.30u.
 - Dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00u tot 16.30u.
- Op maandag kun je naar de disco in de biekorf van 18.30u tot 20.00u. De kosten hiervoor zijn 1 euro.
- Op zondag is er live muziek start om 14.00uur.

Voor sommige activiteiten kan een bijdrage gelden. Tijden en locaties kunnen per activiteit verschillen. Houd hiervoor de flyers en nieuwsbrieven in de gaten. <i>Ben je al lid van Vrije Tijd?</i> Met de ORO-pas krijg je leuke kortingen én kun je gemakkelijk betalen.	Juli 04-07: Kennedymars <i>Rijten</i> Kokteel + Disco avond (Zomer in de bol + BBO) <i>Van Speijk</i> 14-07: Filmmiddag <i>Biekerf</i> 17-07: Filmochtend <i>Biekerf</i> 21-07: Filmmiddag <i>Biekerf</i> 24-07: Filmochtend <i>Biekerf</i> 28-07: Filmmiddag <i>Biekerf</i> 29-07: Bouwvakactiviteit <i>Honingpot</i> 31-07: Filmochtend <i>Biekerf</i>	September 11 - 13-09: ORO Kermis <i>Rijten</i> 26-09: Activiteit bij je thuis <i>Regeneel</i> 27-09: Amerikaanse dag <i>Rijten</i> Oktober 21-10: 1-1-2 middag <i>Rijten</i> 31-10: Halloweenactiviteit <i>Rijten</i> 31-10: Halloween café <i>Van Speijk</i>	<i>Samen groeien van geluk</i> ORO ziet kansen VT Van Speijk & Het Rijtven Jaarprogramma 2026  <i>Op de laatste rijen? Meld je dan aan voor ons vriendschap!</i>
Mei 03-05: Boeren Rommelmarkt <i>Rijten</i> 09-05: Activiteit bij je thuis <i>Regeneel</i> 30-05: Kokteel + Disco avond (Sprookjesthema) <i>Van Speijk</i>	Augustus 04-08: Filmmiddag <i>Biekerf</i> 05-08: Bouwvakactiviteit <i>Honingpot</i> 07-08: Filmochtend <i>Biekerf</i>	November 08-11: Live muziek <i>Honingpot</i> 18-11: Intocht Sinterklaas <i>Rijten</i> 19 - 29-11: Sintbeleving <i>Biekerf</i> 21-11: Activiteit bij je thuis <i>Rijten</i>	 
Juni 14-06: Live muziek <i>Honingpot</i> 18-06: Verwendag <i>Rijten</i> 27-06: Kokteel + Disco avond (Frankrijk thema) <i>Van Speijk</i> 28-06: Start vriendschapskring <i>Van Speijk</i>	11-08: Filmmiddag <i>Biekerf</i> 12-08: Bouwvakactiviteit <i>Honingpot</i> 14-08: Filmochtend <i>Biekerf</i> 18-08: Filmmiddag <i>Biekerf</i> 19-08: Bouwvakactiviteit <i>Honingpot</i> 21-08: Filmochtend <i>Biekerf</i> 30-08: Nacht van het Witte doek <i>Biekerf</i>	December 09 / 10-12 ORO Winterevent <i>Rijten</i> 16-12: Kerstbrunch en diner <i>Biekerf</i> 19-12: Kerstdiner <i>Van Speijk</i> 20-12: Kerstconcert <i>Biekerf</i> 25 / 26 - 12: Kerstwinteruin <i>Rijten</i> 31-12: Vuurwerkshow (ovb) <i>Rijten</i>	Contact opnemen? Wilbert de Groot: Manager ORO-Events Judith Boers: Vrije tijd Het Rijtven Julia van de Laarschot: Vrije tijd Van Speijk Tel. 0493 - 32 94 44



KERMIS OP HET RIJTVEN



Drie dagen plezier voor iedereen
ORO Kermis op Het Rijtven

Ook dit jaar organiseert ORO een kermis op het terrein van Het Rijtven in Deurne. Van vrijdag 11 tot en met zondag 13 september wordt de intensiteit stapsgewijs opgebouwd, van prikkelarm tot helemaal los. Naast cliënten en medewerkers van ORO, zijn ook buurtbewoners, familie, vrienden en andere geïnteresseerden van harte welkom. De entree is gratis. Attracties kosten €1,65 per persoon, per keer.

De ORO kermis is een niet meer weg te denken traditie. Cliënten van ORO uit de hele regio komen naar Het Rijtven in Deurne om, samen met familieleden en begeleiding, te genieten van de attracties en de sfeer. Die sfeer is volgens Wilbert de Groot, manager ORO-Events, heel bijzonder. Vooral de manier waarop die wordt aangepast aan de cliënten. “ORO is een organisatie voor mensen met een verstandelijke beperking. Maar binnen die doelgroep zit natuurlijk veel verschil. Sommige cliënten zijn extreem gevoelig voor prikkels, anderen kunnen zich prima vermaken op bijvoorbeeld een reguliere kermis. Om alle doelgroepen te kunnen bedienen hebben we gekozen voor een opbouw in intensiteit.”

Van prikkelarm tot helemaal los

Vrijdag 11 september: Prikkelarme

Opening door het Gilde om 13.30

Voor bezoekers die gevoelig zijn voor prikkels, start de ORO Kermis met een prikkelarme dag. Gedempte lichten, zachte muziek (verzorgd door DJ Stijn) en attracties die draaien op een rustig tempo zorgen ervoor dat iedereen kan genieten van de kermis in een ontspannen sfeer.

Zaterdag 12 september: Rustig aan

Rustig aan met gezellige Nederlandse en Engelstalige muziek van een bandje

Of kom kijken naar de ORO Wielertoertocht die start en eindigt op het kermisterrein.

Zondag 13 september: Helemaal los

De laatste dag is een traditionele kermisdag met volop muziek en alle attracties op volle snelheid. Deze dag gaan we helemaal los met muzikaal entertainment.

*Een overzicht van de attracties: autoscooters * draaimolen * rups * ballengooien * eendjes vangen * Touwtje trekken * grabbelton * rad van fortuin * suikerspin * ijs * snoep * churros * friet en snacks * terras * live-muziek **

Kom langs en ervaar de gezelligheid van de ORO kermis. Iedereen is van harte welkom. Voor meer informatie kijk op www.oro.nl/kermis.

Achtergrondinformatie

Openingstijden:

- Vrijdag 11 september: 12.00 tot 21.00 uur
- Zaterdag 14 september: 12.00 tot 21.00 uur
- Zondag 15 september: 12.00 tot 19.00 uur

Locatie: Het Rijtven ORO
 Den Dreef 13
 5751 NS Deurne

Entree: Gratis

Parkeren: Gratis parkeergelegenheid op het terrein. In verband met het beperkt aantal parkeerplekken op Het Rijtven, het verzoek om op de fiets te komen.



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

LEERPLEIN

- ➔ Auto-theorie
- ➔ Beter lezen en schrijven
- ➔ EHBO
- ➔ Jongenspraat
- ➔ Meidenpraat
- ➔ Omgaan met rouw en verlies
- ➔ Persoonlijke ontwikkeling / Vervolg cursus persoonlijke ontwikkeling
- ➔ Relaties
- ➔ Scooter-theorie
- ➔ Seksualiteit
- ➔ Social media
- ➔ Super Puber
- ➔ Voedselveiligheid
- ➔ Vriendschap
- ➔ Vrouwenklets
- ➔ Zelfstandig wonen





WERKBOEKEN

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

- ➔ Autisme
- ➔ 18 Jaar... En Dan?
- ➔ 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
- ➔ Wat doe ik bij Brand
- ➔ 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.

➔ Jaarlijks maken we ook een
zomerboek en winterboek!
Deze zijn vrij te
downloaden via de website
van oro



CLIËNTBURO STERK

Wij zijn open voor al jouw vragen!

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

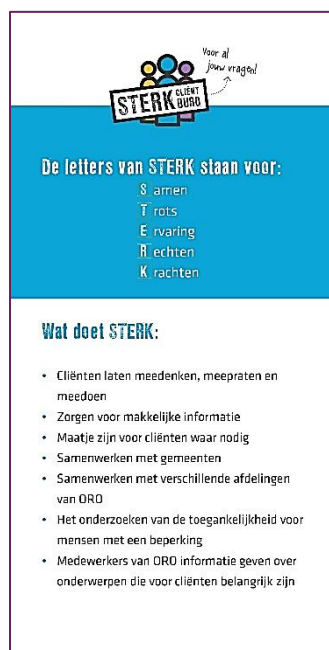
DINSDAG EN DONDERDAG -> INLOOP! WELKOM!



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

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
T 085 085 0320
sterk@oro.nl | www.oro.nl/sterk





PRIJSVRAAG: DE LEUKSTE KAART VERDIENT EEN TAART

Wat is er nou leuker dan een kaart krijgen in vakantietijd.
Daarom hebben we voor dit jaar de volgende prijsvraag:

MAAK EEN LEUKE ANSICHTKAART EN
STUUR DEZE **VOOR 4 SEPTEMBER
2026 NAAR STERK.**

**ADRES;
BARONIEHOF 165
5709 HL HELMOND**

JE MAG DE KAART TEKENEN,
PLAKKEN, KNUTSELEN,
FOTOGRAFEREN OF WAT JE ZELF
WILT.

DE LEUKSTE KAART
VERDIENT EEN TAART!!!



SLOTWOORD

Dit is weer de laatste bladzijde van het zomerboek.

➔ Heb je al een leuke kaart gemaakt?

Anders moet je dat zeker nog doen!. We zien de kaart graag vóór 4 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 Shirley van Steen
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>

