

Ik wil iets doen met  
mensen uit mijn buurt.

# Ontbijten

Praktische info

Gezonde buurt  
samen met 



### Inleiding

We starten onze dag best met een gezond ontbijt. Niet alleen is het de basis om zonder honger de middag te halen, het is ook een mooie opstap om de rest van je dag met een goed gevoel door te brengen.

Gezond ontbijten is niet vanzelfsprekend en het gevarieerd doen is dat al helemaal niet. Die boterham met (liefst een dikke) laag choco is zeer verleidelijk.

Ontbijten is ook iets wat we vlug vergeten. In de dagelijkse ochtendrush moet alles snel en efficiënt verlopen. Door de drukte laten we het ontbijt dan links liggen.

Het ontbijt biedt nochtans veel mogelijkheden. Het kan hip, trendy, gezellig én smakelijk zijn.

### Waarom doen we dit?

Gezond en gevarieerd ontbijten is geen opgave, het zou een evidentie moeten zijn. Deze actie inspireert je om met het ontbijt aan de slag te gaan.

CM helpt je graag om de eerste stappen in de goede richting te zetten.

### Voor wie doen we dit?

Deze actie richt zich naar groepen, met een focus op (gezinnen met jonge) kinderen.

Daarbij denken we bijvoorbeeld aan wijkbewoners die in hun wijk een ontbijt willen organiseren.

## Hoe pak je dit aan?

### Algemeen

Hou bij het organiseren van een actie 'Ontbijten' rekening met:

- ingrediënten van de actie;
- communicatie;
- materiaal;
- aantal medewerkers;
- taken;
- manier van aanpak.

### Ingrediënten van deze actie

CM Midden-Vlaanderen wil je de nodige inspiratie geven om met 'Ontbijten' aan de slag te gaan. Dat gebeurt in de eerste plaats door je enkele leuke alternatieve, gezonde en gemakkelijk te bereiden gerechten aan te leveren voor je gezond ontbijt. Deze gerechten kunnen de basis vormen van je actie.

Een gezond ontbijt organiseren kost wat geld. Ook daar komt CM Midden-Vlaanderen voor een deel in tussen.

Het centrale gadget van de actie is de ontbijtpot: een glazen pot die je tijdens het ontbijt kunt gebruiken om je muesli, yoghurt, fruitsla... in te doen en op te eten.

### Waarom een ontbijtpot?

Deze zeer herkenbare, bijna nostalgische bokalen zijn tegenwoordig weer volledig 'in'.

De ontbijtpot is:

- trendy (om voeding in te bewaren en als decoratiemiddel);
- duurzaam;
- handig;
- een onverwachte, maar nuttige gadget.

# 1

## COMMUNICATIE

Zowel voor als na het 'Ontbijten' voorziet CM Midden-Vlaanderen een aantal kant-en-klare communicaties (uitgeschreven tekst + foto + eventuele link naar video/artikel) die je kunt gebruiken. Enerzijds om zoveel mogelijk mensen op het ontbijt te krijgen, anderzijds om mensen ook nadien aan te sporen om hun ontbijtpot nog te gebruiken voor een gezonde maaltijd (ruimer dan enkel het ontbijt).

Je wilt uiteraard veel volk bereiken met de actie. Daarom is het goed om na te denken over de juiste manier om je doelpubliek te benaderen (jongeren bereik je gemakkelijker via social media dan met een affichecampagne).

### Wat kun je van ons verwachten:

#### Vooraf:

- uitnodiging voor de actie – kan zowel via social media als mail;
- Facebookevent aanmaken binnen besloten groep (heb je geen besloten groep, volg dan de stap-voor-stap-uitleg om er een aan te maken);
- Facebookpoll 'Wat eet jij als ontbijt?';
- Facebookreminder te verspreiden dag voor het ontbijt.

#### Nadien:

- tip geven aan vrijwilligers: deel de foto's via social media;
- Facebookpoll: wat vond je van het ontbijt?
- enkele leuke berichten om de deelnemers van je ontbijt te blijven inspireren met mogelijkheden van de ontbijtpot.



# 2

## MATERIAAL

### CM Midden-Vlaanderen bezorgt je voor je actie:

- een inspirerende gerechtenbundel voor elke deelnemer;
- een ontbijtpot voor elke deelnemer, met een maximum van 50 deelnemers;
- een budget ten bedrage van 1,20 euro per deelnemer, met een maximum van 50 deelnemers. Met dat budget kun je ingrediënten voor je (gezond) ontbijt aankopen. Elke aankoop moet bewezen worden, hou dus de aankoopbewijzen goed bij.

### Hoe materiaal aanvragen?

Je doet minstens acht weken voor het evenement een Aanvraag Gezonde Buurt op de Gezonde buurt-website. Zorg ervoor dat je al zeker bent dat je evenement plaats zal vinden en dat je enkele vrijwillige medewerkers hebt die je helpen om de actie te doen slagen. In je aanvraag geef je zeker het volgende mee:

- De gegevens van de contactpersoon. Dat is bij voorkeur de persoon die tijdens de actie de leiding neemt.
- De gegevens van de vrijwillige medewerkers die je zullen helpen tijdens de actie.
- Een realistische inschatting van het aantal verwachte deelnemers aan het ontbijt. Die inschatting is nodig om het materiaal te verzekeren.

Vervolgens ontvang je, per e-mail, een Start Gezonde Buurt. Daarin krijg je een overzicht van je budget voor de actie en ontvang je de Informatienota voor vrijwillige medewerkers.

### Hoe materiaal ophalen?

Het materiaal kun je afhalen in een CM-regiokantoor (Aalst, Deinze, Eeklo, Gent of Oudenaarde). Team Gezondheidsbevordering geeft je een seintje wanneer het materiaal beschikbaar is. Hou rekening met de openingsuren van het kantoor.

Hou er rekening mee dat de ontbijtpotten breekbaar zijn. Het is dus aan te raden om er voorzichtig mee om te gaan.

Afhankelijk van het aantal deelnemers van je actie, varieert de hoeveelheid materiaal dat je nodig hebt. Hou daar rekening mee als je het materiaal gaat ophalen. Het is aangeraden om over voldoende laadruimte te beschikken als je het materiaal komt ophalen (een bestelwagen is niet nodig, maar een leeggemaakte kofferruimte of achterbank van je wagen kan best handig zijn bij het transport).

# 3

## MEDEWERKERS

Een actie 'Ontbijten' brengt een beperkte hoeveelheid werk met zich mee. Het is goed om op tijd een ploegje helpende handen samen te hebben. Hoe vroeger je onderlinge afspraken kunt maken, hoe meer tijd je hebt om alles op een vlotte, stijlvolle en aangename manier rond te krijgen.

Voor het bereiden van de verschillende ontbijtrecepten zal het nodig zijn om wat voorbereidend werk te doen. Sommige zaken, bijvoorbeeld het snijden van fruit, kunnen de dag voor het ontbijt al.

Vertrek vanuit een goede onderlinge taakverdeling, dan verloopt het werk een pak vlotter.

### Hou in je planning rekening met:

- Voorbereidend werk:
- materiaal ophalen;
- verspreiden van de communicatie;
- voorafgaand aan de actie:
- materiaal voorzien;
- naar de winkel gaan om gezonde ingrediënten te halen;
- fruit snijden;
- de locatie waar je gezond ontbijt plaatsvindt, aankleden en gezellig maken;
- ...

### Tijdens de actie:

- Wie zet alles klaar?
- Wie vult het buffet aan wanneer iets dreigt op te raken?
- Waar staat alle materiaal?
- ...

### Nazorg:

- afruimen;
- afwassen;
- afval sorteren;
- ...



# 4

## HET ONTBIJT ZELF

Met een actie 'Ontbijten' wil je in de eerste plaats een boodschap brengen. Je plan van aanpak is daarvoor cruciaal.

Aangezien we mensen willen laten ervaren dat (gezond) ontbijten hip, trendy en gezellig kan zijn, is het belangrijk om hen te laten beleven hoe eenvoudig het is om een gezond ontbijt samen te stellen.

Laat daarom de deelnemers zoveel mogelijk zelf hun ontbijt samenstellen. Voorzie dus de ingrediënten en hou de voortgang in de gaten. Voorzie een plaats waar deelnemers hun ontbijtpot kunnen verkrijgen. Dat kan op een tafel voor je buffet zijn.

Plaats dus grote kommen met muesli, fruit ... met één of meerdere lepels (afhankelijk van wat je aanbiedt). Een aanpak in de vorm van een buffet is de meest eenvoudige manier. Zo stelt iedereen zelf zijn ontbijt samen.

Zorg dat iedereen de mogelijkheid heeft/krijgt om van alles te proeven. Hou de voortgang aan het buffet in de gaten en vul aan wat bijna op is. Op die manier garandeer je dat iedereen kan deelnemen aan je actie.



# 4

## WAT KAN JE HELPEN? WAT HEB JE NODIG?

Je kunt rekenen op ondersteunend materiaal:

- Aanvraag Gezonde Buurt;
- Budgetafrekening Gezonde Buurt ;
- Informatienota voor vrijwillige medewerkers;
- Gezonde Buurt-button voor elke vrijwillige medewerker;
- Aangifteformulier verzekering:
  - Lichamelijke schade
  - Burgerlijke aansprakelijkheid
- Timingtabel (bijlage 1);
- Evaluatie Gezonde Buurt.

# 5

## GELDZAKEN

### Budget project

Er wordt een tussenkomst in de vervoersonkosten voorzien voor het ophalen van het materiaal. Enkel de persoon of personen die instaan voor het transport van het materiaal ontvangen een kilometervergoeding van € 0,25/km. De vergoeding geldt voor volgende ritten:

- Heen en terug naar het CM-kantoor waar het materiaal wordt opgehaald en teruggebracht. Het is mogelijk dat er, op basis van het aantal deelnemers aan je activiteit, materiaal over is. We vragen je om het overschot van materiaal terug te bezorgen naar het CM-kantoor waar je het materiaal ophaalde.
- Heen en terug met het materiaal naar de locatie waar jouw activiteit plaatsvindt. Het totaal aantal km voor het vervoer van materiaal wordt berekend via Google Maps.

Je ontvangt eveneens een tussenkomst in de aankopen voor het organiseren van je actie 'Ontbijten'. Deze tussenkomst bedraagt € 1,20 per deelnemer aan de actie, met een maximum van 50 deelnemers. Dat budget krijg je achteraf vergoed op basis van de ingediende aankoopbewijzen bij de budgetafrekening.

### Budgetafrekening

Iedere gemaakte kost moet je kunnen verantwoorden (met uitzondering van de vervoersonkosten). Bewaar je aankoopbewijzen dus goed.

Geef een overzicht van alle uitgaven in de budgetafrekening. Stuur deze samen met de bewijsstukken binnen de vier weken na de activiteit door naar gezondebuurt. [mvl@cm.be](mailto:mvl@cm.be) of per post naar:

CM Midden-Vlaanderen  
Gezondheidsbevordering  
Martelaarslaan 17  
9000 Gent



# 6

## WAAROP KUN JE REKENEN?

### Verzekering

Alle medewerkers van de projectgroep zijn verzekerd voor

- burgerlijke aansprakelijkheid
- lichamelijke ongevallen.

De verzekeringen zijn enkel van toepassing op de personen vermeld in je 'Aanvraag Gezonde Buurt'.

De aangifteformulieren zijn beschikbaar op de Gezonde Buurt-website. In de Informatienota voor vrijwillige medewerkers vind je meer gegevens terug over verzekering en aansprakelijkheid.

### Ondersteuning beroepskracht(en)

Bij alle inhoudelijke vragen over de actie 'ontbijten' kun je rekenen op de ondersteuning van de verantwoordelijke educatief medewerker Gezondheidsbevordering.

# 7

## WAT DAARNA?

- Heb je nog resterend materiaal na de actie 'Ontbijten', breng het dan terug naar het CM-kantoor waar je het materiaal ophaalde.
- Stuur enkele dynamische foto's van je activiteit naar team Gezondheidsbevordering. Wij bewaren je foto's in onze beeldbank. Die kunnen later nuttig zijn voor de website of in een publicatie. Post gerust een foto van je activiteit op je eigen sociale media (Facebook, Twitter, Instagram, ...). Gebruik daarbij de hashtag #CMGezondeBuurt
- Je doet de Budgetafrekening Gezonde Buurt. Stuur die samen met jouw aankoopbewijzen door naar [gezondebuurt.mvl@cm.be](mailto:gezondebuurt.mvl@cm.be) of per post naar:

CM Midden-Vlaanderen  
Gezondheidsbevordering  
Martelaarslaan 17  
9000 Gent

- Je evaluatie en suggesties geven inspiratie voor de toekomst. Daarom is je mening belangrijk. Vul de Evaluatie Gezonde Buurt in op de website. Geef je eerlijke mening over de actie en de manier van werken. Zo komen eventuele verbeterpunten bloot te liggen.

# 8

## WIE KAN JE HELPEN?

Team Gezondheidsbevordering staat voor je klaar voor alle inhoudelijke ondersteuning:

[gezondebuurt.mvl@cm.be](mailto:gezondebuurt.mvl@cm.be)

09 267 57 35



<b>Timing</b>	<b>Wat</b>	<b>Wie</b>
Minstens 8 weken voor het evenement	Vul de 'Aanvraag Gezonde Buurt' in. Wees zo volledig mogelijk in het invullen van de verschillende vragen. Je ontvangt binnen 1 week via mail een antwoord op je aanvraag.	Vrijwillige medewerker die lead neemt
6 tot 4 weken voor het evenement	Je ontvangt een communicatiepakket voor je ontbijtactie. Dit pakket bevat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• een voorstel van timing op vlak van te voeren communicatie;</li> <li>• enkele standaard-berichten die je kunnen inspireren om mee aan de slag te gaan.</li> </ul>	Aanlevering door team Gezondheidsbevordering aan de medewerker die de lead neemt
4 weken voor het evenement	Zorg ervoor dat je de nodige medewerkers hebt voor het evenement. Maak duidelijke afspraken.	Vrijwillige medewerker die lead neemt
10 kalenderdagen voor het evenement	Het aangevraagde materiaal werd geleverd bij het CM-kantoor dat je doorgaf. Een CM-medewerker neemt contact met je op. Maak samen duidelijke afspraken wanneer het materiaal wordt opgehaald in het CM-kantoor.	Team logistiek CM-medewerker kantoor
Laatste week voor evenement	Haal het materiaal op in het CM-kantoor. Zorg voor voldoende laadruimte! Let wel op: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ontvangt maximaal 50 glazen ontbijtpotten. Deze potten zijn kwetsbaar bij transport.</li> <li>• Ontbijtpotten wegen elk ongeveer ½ kg. In totaal krijg je tot 25 kg materiaal mee.</li> </ul>	Vrijwillige medewerker die lead neemt
Enkele dagen voor het evenement Dag van het evenement	Maak de laatst afspraken met de vrijwillige medewerkers. Aankopen doen (bewaar de betaalbewijzen). <ul style="list-style-type: none"> <li>• samenkomst met de medewerkers</li> <li>• voorbereidingen</li> <li>• de actie zelf</li> <li>• opruimen</li> </ul>	Vrijwillige medewerker die lead neemt Vrijwillige medewerkers Vrijwillige medewerker die lead neemt
Eerste werkdag na het evenement	Stuur je betaalbewijzen op naar: CM Midden-Vlaanderen Team Gezondheidsbevordering Martelaarslaan 17 9000 Gent  Van zodra je betaalbewijzen aankomen, worden de nodige stappen ondernomen om de terugbetaling te doen.	Team Gezondheidsbevordering
Binnen de week na het evenement	Vul het evaluatiedocument in. Je mening is belangrijk om toekomstige activiteiten nog beter te maken. Bedankt om je mening te delen.	Medewerker die lead neemt