

HANDBOEK GRONINGS FEESTMAAL



HANDBOEK GRONINGS FEESTMAAL



Auteurs: Benthe Voorbergen & Sander Jansen o.l.v. Andrea Werkman

Versie: Oktober 2025

Inhoudsopgave

1 Over Gronings Feestmaal.....	1
2 Aanpak.....	3
2.1 Gesprekstechnieken.....	3
2.2 Gesprekskaart.....	3
2.3 Openingsvraag	4
2.4 Ondersteunende materialen	4
3 Uitvoering.....	5
4 Draaiboek per setting	6
4.1 <i>Bibliotheek</i>	6
Specifieke Uitvoering	6
Materialenlijst	7
Dag van activiteit - voorbeeld	7
4.2 <i>Dorpshuis / Multifunctioneel centrum</i>	8
Specifieke Uitvoering	8
Materialenlijst	8
Dag van activiteit - voorbeeld	9
4.3 <i>Openbare plek met doorloop (markt, station, winkelcentrum, etc.)</i>	10
Specifieke Uitvoering	10
Materialenlijst	10
Dag van activiteit - voorbeeld	11
4.4 <i>School</i>	12
Specifieke uitvoering	12
Materialenlijst	12
4.5 <i>Sportvereniging</i>	14
Specifieke uitvoering	14
Materialenlijst	14
Dag van activiteit - voorbeeld	15
4.6 <i>Supermarkt</i>	16
Specifieke uitvoering	16
Materialenlijst	16
Dag van activiteit - voorbeeld	17

4.7 <i>Zorgcentrum / zorginstelling</i>	18
Specifieke uitvoering	18
Materialenlijst	18
Dag van activiteit - voorbeeld	19
4.8 Voedselbank	20
Specifieke uitvoering	20
Materialenlijst	20
Dag van activiteit - voorbeeld	21
4.9 <i>Evenementen en festivals</i>	22
Specifieke uitvoering	22
Materialenlijst	22
Dag van activiteit - voorbeeld	23
5 Evaluatie	24
5.1 Werkwijze	24
5.2 Evaluatiecriteria	24
Literatuur	25
Bijlagen	26
Bijlage 1: Gesprekskaart	26
Bijlage 2: Voorbeeldvragen	28
Bijlage 3: Evaluatievragen	29
Bijlage 4: Spellen	30
Bijlage 5: Recept energierepen	31

1 | Over Gronings Feestmaal

Het Gronings Feestmaal is een provinciaal initiatief dat mensen op een laagdrempelige manier met elkaar in gesprek brengt over voeding, gezondheid, duurzaamheid en lokaal voedsel. Het initiatief ontstond in 2023 tijdens een hackathon georganiseerd door Hi!Noord en komt voort uit de werkgroep Gezonde Voedselomgeving van Gezond Groningen.

Onze kernformule is: samen koken + gezonde huiskamer = Gronings Feestmaal. We benaderen eten als iets positiefs en verbindends, waarbij we gebruik maken van pure, onbewerkte streekproducten. Tijdens onze activiteiten ontstaat er ruimte voor ontmoeting, gespreken en gezamenlijke maaltijden.

In de huidige samenleving krijgt gezondheid steeds meer aandacht, maar het begrip zelf wordt complexer en breder. Waar een gezonde leefstijl vroeger vooral werd gekoppeld aan voeding en beweging, is er nu erkenning voor andere factoren zoals slaap, mentale gezondheid, sociale relaties en de invloed van de leefomgeving (*Van Vliet et al., 2024*). Deze bredere benadering sluit aan bij het concept positieve gezondheid.

De cijfers benadrukken de urgentie. In Nederland had in 2024 meer dan de helft van de volwassenen overgewicht (*GGD, 2024*). De provincie Groningen heeft de meeste gemeenten met uitschieters, zoals de gemeente Pekela waar 69,4% van de volwassen bevolking met overgewicht kampt (*RIVM, 2024*). Deze cijfers laten zien dat gezondheid niet los gezien kan worden van de sociale en regionale context.

Onze fysieke en sociale voedselomgeving, de omgeving waarin wij ons dagelijks bewegen en die bepaalt welk voedsel beschikbaar, betaalbaar en aantrekkelijk is, heeft een enorme invloed op onze keuzes (*RIVM, z.d.*). Deze omgeving wordt vaak gekenmerkt door een overvloed aan bewerkte, energierijke producten, wat het moeilijk maakt om gezonde en duurzame keuzes te maken. Het Gronings Feestmaal wil een tegenwicht bieden door net dat deel van de voedselomgeving die wél gezond en lokaal is, zichtbaarder en toegankelijker te maken.

Doelgroep

Onze doelgroep is breed: iedereen die zich uitgenodigd voelt om aan te schuiven voor een kop koffie, een persoonlijk verhaal wil delen, anderen wil ontmoeten of inspiratie wil opdoen met recepten die passen bij seizoensfruit en -groenten uit de streek.

Missie

Het faciliteren van betekenisvolle ontmoetingen rond lokaal voedsel in de provincie Groningen, waarbij we via gelijkwaardige gesprekken en praktische ervaringen bijdragen aan gezondheidsbewustzijn, sociale verbinding en regionale voedselvaardigheden.

Visie

Wij streven naar een Groningen waar in 2030 30% van de inwoners regelmatig kiest voor lokaal en seizoensgebonden voedsel, waar voedsel een verbindende factor is in wijken en dorpen en waar gezond eten toegankelijk is voor iedereen, ongeacht achtergrond of inkomen.

Dit bereiken we door:

- Ervaringen, behoeften en ideeën over gezondheid en leefstijl actief met elkaar te delen.
- Meer bewustzijn te creëren over het belang van gezonde en regionale voeding.
- Praktische kennis over gezonde keuzes te vergroten.
- De sociale cohesie en verbinding in gemeenschappen te versterken.
- De trots op de eigen eetomgeving te vergroten.
- De beschikbaarheid en toegankelijkheid van streekproducten te verbeteren.

Aanpak en werkwijze

Het Gronings Feestmaal trekt met studenten van verschillende opleidingen door de provincie. Hierbij ligt de focus niet alleen op gezond eten, maar ook op thema's als voedselarmoede, eenzaamheid, duurzaamheid en bestaanszekerheid.

De werkwijze van Gronings Feestmaal kenmerkt zich door laagdrempelige ontmoetingen waarbij we aansluiten bij bestaande activiteiten en locaties. We hanteren een persoonlijke benadering waar de mens centraal staat, niet de voorlichting. Met een positieve insteek starten we gesprekken met de vraag "Wat is voor u een feestmaal?" en we organiseren praktische activiteiten zoals proeverijen, kooksessies en voedseleducatie.

Vanaf begin 2025 heeft het Gronings Feestmaal zich succesvol gepresenteerd tijdens de Gezondheidstourdagen in gemeente Oldambt, Buurtbakkies in Niekerk en Grootegast, op de weekmarkt in Marum en op de Zwarte Cross. Deze activiteiten vormen een veelbelovend begin van een breder traject. De reacties waren zeer positief, waarbij met name de laagdrempelige gesprekken en sociale interactie werden gewaardeerd.

Toekomst

De droom is een eigen foodtruck die op locatie gelegenheid biedt om te koken met wat er beschikbaar is. Dit handboek is ontwikkeld om het Gronings Feestmaal te laten groeien en professionaliseren, en biedt een stevige basis voor toekomstige betrokkenen en activiteiten.



2 | Aanpak

Om de verdere ontwikkeling van het Gronings Feestmaal te ondersteunen, is er een handboek opgesteld dat als basis dient. Dit handboek biedt houvast bij de voorbereiding van verschillende activiteiten en schept duidelijkheid over de benodigde materialen, mogelijke barrières en verwachtingen. Aan de hand van dit handboek kan het Gronings Feestmaal per activiteit nagaan welke benodigdheden nodig zijn, zodat alles op de dag zelf goed georganiseerd en compleet is. Voor een succesvolle uitvoering van het Gronings Feestmaal werken we met bewezen gesprekstechnieken en ondersteunende materialen. Deze aanpak zorgt voor een veilige, laagdrempelige sfeer waarin deelnemers zich openstellen voor een gesprek.

2.1 Gesprekstechnieken

Drie technieken staan centraal in de gespreksvoering:

1. **Motivational Interviewing:** Deze gespreksmethode richt zich niet op overtuigen, maar op het verkennen en versterken van de eigen motivatie van de deelnemer. Er worden 5 stappen gevolgd: contact (beginnen met smalltalk), focussen (erkennen van de persoon), verdiepen (uitlokken uitspraken gesprekspartner – wat is de situatie), plannen (afronding – waar heeft gesprekspartner behoefte aan) en evalueren (uitvragen ervaring). Door actief te luisteren, open vragen te stellen en samen te vatten, voelt de deelnemer zich gehoord en gestimuleerd om zijn of haar verhaal te delen (*Miller & Rollnick, 2013*).
2. **Modelling (voorbeeldgedrag):** Ook wel bekend als de sociaal cognitieve leertheorie. Door als uitvoerder zelf open, respectvol en empathisch gedrag te tonen, ontstaat een veilige sfeer en wordt gewenst gespreksgedrag voorgedaan. Dit nodigt deelnemers uit om zich ook open te stellen en actief deel te nemen (*Bandura, 1977; Lopez-Garrido, 2025*).
3. **Suggestie – Deep listening:** Een intentionele en empathische luisterpraktijk die verder gaat dan het horen van woorden. Het richt zich op het creëren van een veilige, vertrouwde ruimte waarin de verteller zich gehoord en begrepen voelt op een dieper niveau. Deze methode benadrukt de kracht van stilte, het waarnemen van non-verbale signalen en het volledig aanwezig zijn zonder oordeel of de behoefte om te repareren. Het doel is niet alleen om te begrijpen wat er wordt gezegd, maar ook om de menselijke verbinding en heling te ondersteunen (*Oliver, 2003*).

2.2 Gesprekskaart

Om de gesprekken soepel en gestructureerd te laten verlopen, is een gesprekskaart ([bijlage 1](#)) ontwikkeld. Deze kaart:

- Biedt houvast met voorbeeldvragen voor verschillende fasen van het gesprek.
- Geeft richting voor het verdiepen van het gesprek na de openingsvraag.
- Bevat een beknopt overzicht van de kernprincipes van Motivational Interviewing voor snelle referentie tijdens een activiteit (*Luitjes & De Laat, 2022*).
- Dient als een praktische tool voor (nieuwe) vrijwilligers en studenten.

2.3 Openingsvraag

De vraag "Wat is voor u een feestmaal?" is het begin van elk gesprek. Hier is voor gekozen omdat deze vraag:

- Positief en uitnodigend is
- Aansluit bij persoonlijke herinneringen en ervaringen
- Een natuurlijke opening biedt om door te vragen naar eetgewoonten, cultuur en leefstijl, zonder directief of confronterend over te komen.

2.4 Ondersteunende materialen

Visuele en tastbare materialen zijn essentieel voor een effectieve interventie. Ze vergroten niet alleen de zichtbaarheid, maar ondersteunen ook de gespreksvoering en kennisoverdracht. De inzet van materialen sluit aan bij het Evidence Based Practice-model, waarbij professionele expertise wordt gecombineerd met wetenschappelijke evidentie en ervaringskennis van de doelgroep. De materialenkeuze is onderbouwd door richtlijnen voor effectieve gezondheidscommunicatie van het RIVM, waarbij laagdrempeligheid, betrouwbaarheid en visuele aantrekkingskracht centraal staan.

- **Banner en Beachvlag:** Zorgen voor een duidelijke en gastvrije uitstraling en vergroten de herkenbaarheid van het initiatief.
- **Posters:** De posters 'Tien tips voor een gezondere leefstijl' en 'Uitleg over de Nutri-Score' bevatten concrete, visueel aantrekkelijke informatie en zijn een goed startpunt voor een gesprek.
- **Folders van het Voedingscentrum:** Deze laagdrempelige, betrouwbare en wetenschappelijk onderbouwde folders sluiten aan bij de doelstellingen en kunnen meegegeven worden aan deelnemers voor nazorg en verdere verdieping. Alle folders zijn gratis te downloaden via de website van het Voedingscentrum.
- **Gesprekskaarten:** Bieden structuur en houvast voor de gespreksvoerders, met voorbeeldvragen en gesprekstechnieken.
- **Voorbeeldvragen:** Deze vragen kunnen worden gebruikt om te oefenen voor gespreksvoering, maar ook als extra houvast tijdens de gesprekken.

Kern van de aanpak

De combinatie van respectvolle gesprekstechnieken, een effectieve openingsvraag en visuele ondersteuning creëert een uitnodigende omgeving die ontmoeting en uitwisseling stimuleert. Deze integrale aanpak zorgt ervoor dat deelnemers zich gezien en gehoord voelen, wat essentieel is voor het opbouwen van vertrouwen en het faciliteren van betekenisvolle gesprekken over leefstijl.

3 | Uitvoering

Een geslaagde activiteit begint met een zorgvuldige voorbereiding. Dit hoofdstuk beschrijft het algemene stappenplan dat voor elke uitvoering van het Gronings Feestmaal zorgt voor een goed en soepel verloop. Van het eerste contact met een locatie tot de gezamenlijke teamstart op de dag zelf: deze gefaseerde aanpak zorgt voor helderheid, rust en een professionele uitvoering. Door deze stappen te volgen, wordt de kwaliteit en laagdrempeligheid waar we naar streven gewaarborgd.

Stap 1: initieer contact en verkenning (6-8 weken van tevoren)

- Identificeer een potentiële partner of locatie (bijv. een bibliotheek, dorps huis of marktorganisatie).
- Neem contact op en leg het initiatief uit: wat het Gronings Feestmaal is, wat de doelstelling is en waarom samenwerking waardevol is (deel evt. het handboek).
- Verken samen de mogelijkheden: type activiteit, eventueel aansluiten bij een bestaande activiteit, verwachte doelgroep, datum en locatie.
- *Vergunningen*: check of deze nodig zijn en regel dit tijdig.

Stap 2: analyseer de doelgroep en context (4-6 weken van tevoren)

- Neem het draaiboek door voor de setting.
- Raadpleeg, waar mogelijk, actuele gezondheidscijfers van de gemeente over thema's als eenzaamheid, overgewicht en inkomen.
- Stem de aanpak en materialen af op deze inzichten.

Stap 3: bevestig praktische afspraken (2-4 weken van tevoren)

- Maak concrete afspraken over:
 - *Datum, tijdstip en exacte locatie* (bijv. bij de ingang, in de kantine).
 - *Logistiek*: opbouw- en afbouw tijden, parkeren, beschikbare faciliteiten (stroom, water, tafels).
- Leg de afspraken vast in een e-mail.

Stap 4: plan de uitvoering (2 weken van tevoren)

- Pak vanaf dit moment het geschikte draaiboek erbij ([hoofdstuk 4](#)).
- Zorg voor voldoende (getrainde) uitvoerders (studenten/vrijwilligers) voor het gekozen tijdstip.
- Maak een rooster voor de aanwezigheid van het team.
- Bereid de teamleden voor: bespreek de doelgroep, de setting en de gespreksaanpak. Ga oefenen.

Stap 5: voorbereiding op de dag zelf

- Zie draaiboek per setting.
- Controleer de weersvoorspelling voor buitenactiviteiten.
- Plan een gezamenlijke teamstart voor de activiteit.

4 | Draaiboek per setting

Dit hoofdstuk biedt een compleet kader voor de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van activiteiten onder verschillende omstandigheden. Vanaf stap 4 van het stappenplan in hoofdstuk 3, gebruik je het specifieke draaiboek per setting en doelgroep. Er zijn algemene [voorbeeldvragen](#) (bijlage 2) en [evaluatievragen](#) (bijlage 3) opgesteld.

4.1 Bibliotheek

De bibliotheek biedt een unieke mix van doelgroepen, van stille studerende tot vaste koffiedrinkers. Het is een rustige omgeving waar ruimte is voor zowel korte als verdiepende gesprekken. De uitvoering vereist aanpassing aan de heersende sfeer: zachte stemmen in de leeshoek en een meer interactieve aanpak bij de ingang. Afstemming met bibliotheekmedewerkers is essentieel om op het juiste moment de juiste bezoekers te bereiken.

DOELGROEP	GESPREKSVORM	MATERIALEN
Gemengd	Korte informele interacties	Folders 'Schijf van Vijf'
Ouderen	Langere, verdiepende gesprekken	Folders 'Voeding na je 50 ^{ste} , Vitaal 70+'
Kinderen (en ouders)	Kort interactief contact (d.m.v. een spel)	Folders 'Schijf van Vijf' Spellen

Duur: 3 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 2-3 personen

Kosten: €40 voor proeverij

PRODUCT	PRIJS
Seizoensfruit	€10
Noten	€10
Streekproduct	€20

Specifieke Uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Contact bibliotheek bevestigd
- Datum en tijd vastgelegd (bijv. 10:00-13:00 uur)
- Team samengesteld en ingeroosterd
- Oefengesprekken gehouden
- Promotiemateriaal naar bibliotheek gebracht/gestuurd

Stap 5: 1 week van tevoren tot dag van uitvoering

- Materiaalcheck: alle materialen gecontroleerd en compleet
- Bibliotheek geïnformeerd over opbouwtijd
- Standplaats en parkeerplek geregeld

Materialenlijst

- Banner en/of beachvlag Gronings Feestmaal
- Tafelkleed
- Folders Voedingscentrum (Schijf van Vijf, Voeding na je 50ste, Vitaal 70+)
- Poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Schaal voor proeven (fruit, noten, koek) + servetten of cocktailprikkers (wanneer nodig)
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
09:30-09:45	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie - Uitstallen materialen 	Let op: niet in stilleruimte, houd volume in de gaten
09:45-09:55	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc. bespreken - Verdeling taken doornemen 	Ochtend → ouderen, gemengd Middag → ouders/kind, gemengd Tips: zie voorbeeldvragen
09:55-10:00	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Proeverij klaar - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	Medewerker van start informeren
10:00-12:30	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 10:00-12:00 – gesprekken - 12:00-12:30 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden Evaluatie noteren 	Inzet proeverij als gespreksstarter Bij kinderen een spel Openingsvraag: “Wat is voor u een feestmaal?”
12:30-13:00	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken - Standplaats opruimen - Afmelden medewerker - Evt. gegevens noteren voor evaluatie 	
13:00	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar bibliotheek + bedanken (bellen of mailen) 	Zie evaluatievragen

4.2 Dorpshuis/Multifunctioneel centrum

Het dorpshuis of MFC is het sociale hart van de gemeenschap, waar vaak vaste groepen en ouderen samenkomen. De kracht van deze setting schuilt in integratie; we sluiten aan bij bestaande activiteiten zoals koffieochtenden. De aanpak is groepsgericht en richt zich op herkenning en het uitwisselen van persoonlijke verhalen, waarbij eten vaak dient als een krachtige trigger voor herinneringen en gesprek.

DOELGROEP	GESPREKSVORM	MATERIALEN
Vaste groepen	Sluit aan bij bestaande activiteit (bijv. koffieochtend, clubs), initieer groepsgesprekken.	Folders 'Schijf van Vijf' Spel seizoensproducten
Gemengd	Korte informele interacties	Folders 'Schijf van Vijf'
Ouderen	Langere, verdiepende gesprekken	Folders 'Voeding na je 50 ^{ste} ', 'Vitaal 70+'

Duur: 3-4 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 2-3 personen

Kosten: €30 voor proeverij

PRODUCT	PRIJS
Seizoensfruit	€10
Streekproduct (poffert, Groninger koek)	€20

Specifieke Uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Contact dorpshuis/MFC bevestigd
- Datum en tijd vastgelegd (bijv. 10:00-13:00 uur)
- Team samengesteld en ingeroosterd
- Oefengesprekken gehouden
- Promotiemateriaal naar locatie gebracht/gestuurd

Stap 5: 1 week van tevoren tot dag van uitvoering

- Materiaalcheck: alle materialen gecontroleerd en compleet
- Medewerkers op locatie geïnformeerd over opbouwtijd
- Standplaats en parkeerplek geregeld

Materialenlijst

- Banner Gronings Feestmaal
- Tafelkleed
- Folders Voedingscentrum (Schijf van Vijf, Voeding na je 50ste, Vitaal 70+)
- Poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Schaal voor proeven (fruit, noten, koek) + servetten of cocktailprikkers (wanneer nodig)
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
09:30-09:45	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie - Uitstallen materialen 	Opstellen in overleg: niet te prominent
09:45-09:55	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc. bespreken. - Verdeling taken doornemen 	<p>Benadruk groepsgesprekken, sluit aan bij wat leeft</p> <p>Voorbeeldvraag: “Hoe was eten vroeger bij u thuis?” (zie voorbeeldvragen)</p>
09:55-10:00	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	Medewerker van start informeren
10:00-12:30	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 10:00-12:00 – sluit aan bij koffieochtend - 12:00-12:30 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden - Evaluatie noteren 	<p>Inzet proeverij als gespreksstarter</p> <p>Stimuleer groepsgesprek – focus op herinneringen en tradities</p> <p>Openingsvraag: “Wat is voor u een feestmaal?”</p>
12:30-13:00	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken - Standplaats opruimen - Afmelden medewerkers - Evt. gegevens noteren voor evaluatie 	
13:00	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar locatie + bedanken (bellen of mailen) 	Zie evaluatievragen

4.3 Openbare plek met doorloop (markt, station, winkelcentrum, etc.)

Deze functionele plekken (markt, winkelcentrum, station) kenmerken zich door veel en snel wisselend publiek. Mensen zijn er met een doel: bijvoorbeeld reizen of winkelen. De mogelijkheden hangen af van het tijdstip en de afspraken met het management. Soms is een vaste standplaats mogelijk, soms mag alleen worden geflyerd. De aanpak is daarom flexibel en low-profile, met als kern korte, laagdrempelige contacten zonder mensen in hun haast te storen.

DOELGROEP	GESPREEKSVORM	MATERIALEN
Gemengd, functioneel	Laagdrempelig, praatje tijdens het wachten of boodschappen doen	Breed aanbod aan folders

Duur: 3-4 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 2 personen

Kosten: €30 voor proeverij (+ optioneel €25 voor koffie)

PRODUCT	PRIJS
Streekproduct (poffert, Groninger koek)	€30
Koffie	€15
Papieren bekertjes	€5
Melk en suiker	€5

Specifieke Uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Bevestig met organisatie: datum en tijd (bijv. 9:00-11:00), standplaats en parkeerplek, noodcontact, toestemming koffie/koek uitdelen
- Team samengesteld en ingeroosterd
- Oefengesprekken gehouden of ingepland
- Promotiemateriaal naar locatie gebracht/gestuurd

Stap 5: 1 week van tevoren tot de dag van uitvoering

- Als nodig: laatste contact organisatie
- Check de weersvoorspelling – wees voorbereid (parasol, poncho's, etc.)
- Materiaalcheck: alle materialen aanwezig, gecontroleerd en compleet. Let hierbij ook op weersbestendigheid!

Materialenlijst

- Banner en/of beachvlag Gronings Feestmaal
- In geval van eigen stand: tafelkleed + andere aankleding
- Folders Voedingscentrum (breed aanbod)
- Schaal voor proeven (streekproducten) + servetten of cocktailprikkers
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport
- In geval van eigen stand: poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Weerbestendige kleding en schoenen

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
09:00-09:15	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie - Uitstallen materialen 	<p>Sta niet in het looppad, maar ernaast. Je wilt mensen niet hinderen. Overleg met organisatie.</p> <p>Met een stand of foodtruck is meer ruimte voor langere gesprekken en het evt. gebruik van materialen.</p>
09:15-09:25	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc. bespreken - Verdeling taken doornemen 	<p>Niet te lang ophouden; mensen zijn er om boodschappen te doen Niet storen; let op lichaamstaal (zie voorbeeldvragen)</p>
09:25-09:30	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	
9:30-11:30	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 9:30-11:15 – gesprekken - 11:15-11:30 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden - Evaluatie noteren 	<p>Proeverij als gespreksopener: “Koffie met Groninger koek?”</p> <p>Openingsvraag: “Wat is voor jou een feestmaal?”</p>
11:30-12:00	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken, opruimen - Standplaats opruimen - Afmelden bij organisatie 	<p>Restjes uitdelen (alleen als toegestaan)</p>
12:00	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar bibliotheek + bedanken (bellen of mailen) 	<p>Zie evaluatievragen</p>

4.4 School

Op een school richten we ons op twee belangrijke groepen: leerlingen en hun ouders. De aanpak is toegespitst op het moment van de dag en de leeftijd. Voor ouders zijn korte, informele gesprekken bij het brengen en halen effectief, terwijl voor leerlingen een interactieve en speelse benadering (proefjes, spelletjes), evt. tijdens een eetmoment, essentieel is om hen te bereiken.

DOELGROEP	GESPREKSVORM	MATERIALEN
Basisschool (+ouders)	Interactief, spelend, visueel. Korte interacties met ouders tijdens breng-/ophaalmoment.	Folders 'Basisschoolleeftijd', 'Trommel zonder Rommel', Spellen
Middelbare school	Kort, interactief, tijdens pauze. Proeverij om leerlingen te trekken	Folders 'Schijf van Vijf', 'Kinderen 12 tot 18'

Duur: 4 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 2-3 personen

Kosten: €50 voor proeverij (+ optioneel €5 voor kleine prijs voor spel, bijv. fruitstickers)

PRODUCT	PRIJS
Seizoensfruit	€20
Koek	€30

Specifieke uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Contact met school bevestigd, datum en tijd vastgelegd (bijv. 9:00-12:00 uur)
- Proeverijen altijd afstemmen met de docent/contactpersoon. Houd rekening met schoolregels (bijv. geen noten i.v.m. allergieën)
- Team samengesteld en ingeroosterd
- Oefengesprekken gehouden
- Promotiemateriaal naar locatie gebracht/gestuurd

Stap 5: 1 week van tevoren tot dag van uitvoering

- Materiaalcheck: alle materialen gecontroleerd en compleet
- Medewerkers op locatie geïnformeerd over opbouwtijd
- Standplaats en parkeerplek geregeld

Materialenlijst

- Materiaal voor [spellen](#) (bijlage 4)
- Folders Voedingscentrum (Schijf van Vijf, 'Basisschoolleeftijd', 'Trommel zonder Rommel', 'Kinderen 12 tot 18')
- Banner Gronings Feestmaal
- Poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Schaal voor proeven (fruit, noten, koek) + servetten of cocktailprikkers (wanneer nodig)
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
11:30-12:00	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie - Uitstallen materialen 	<p>Opstelling in hal of bij uitgang; niet in weg</p> <p>Coördinatie met schoolcontactpersoon.</p>
12:00-12:15	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc bespreken. - Verdeling taken doornemen 	<p>Werk goed samen met schoolpersoneel.</p> <p>Wees positief en niet te belerend.</p> <p>Voorbeeldvraag: “Wat is jouw lievelingsgroente?” (zie voorbeeldvragen)</p>
12:15-12:30	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	<p>Alles klaar; docent op de hoogte</p> <p>Let op allergieën</p>
12:30-15:30	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 12:30-15:15 – uitvoering - 15:15-15:30 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden - Evaluatie noteren 	<p>12:30-13:00 – pauze</p> <p>13:00-14:45 – langs klassen</p> <p>14:45-15:15 – ouders op schoolplein</p> <p>Openingsvraag: “Wat is voor jou een feestmaal?”</p>
11:30-12:00	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken - Standplaats opruimen - Afmelden medewerkers 	
12:00	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar locatie + bedanken (bellen of mailen) 	Zie evaluatievragen

4.5 Sportvereniging

Mensen zijn hier in de eerste plaats voor de sport, samenhang en ontspanning. De aanpak sluit hierop aan door praktische, kortdurende gesprekken te voeren over voeding die direct te linken is aan sportplezier en teamgevoel. Het is belangrijk om aan te sluiten bij de sfeer en actieve energie (zet evt. bijlage 4: [spellen](#) in) en activiteiten af te stemmen met de kantine.

DOELGROEP	GESPREKSVORM	MATERIALEN
Leden (gemengd), ouders, vrijwilligers	Korte, praktische gesprekken; aansluiten bij kantine(aanbod)	Folders 'Schijf van Vijf', 'Voeding bij Sport', 'Gezonde keuzes kantine'

Duur: 4 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 2-3 personen

Kosten: €40 voor proeverij

PRODUCT	PRIJS
Seizoensfruit	€10
Energieriep (zelf maken – zie recept)	€30

Specifieke uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Contact bibliotheek bevestigd
- Datum en tijd vastgelegd (bijv. 17:30-21:30 uur)
- Team samengesteld en ingeroosterd
- Oefengesprekken gehouden
- Promotiemateriaal naar locatie gebracht/gestuurd
-

Stap 5: 1 week van tevoren tot de dag van uitvoering

- Materiaalcheck: alle materialen gecontroleerd en compleet
- Locatie geïnformeerd over opbouwtijd
- Standplaats en parkeerplek geregeld

Materialenlijst

- Banner Gronings Feestmaal
- Tafelkleed
- Folders Voedingscentrum (Schijf van Vijf, Voeding bij Sport, Gezonde keuzes kantine)
- Optioneel: poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Schaal voor proeven (fruit, energieriep) + servetten of cocktailprikkers (wanneer nodig)
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
17:30-18:00	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie (kantine of ingang) - Uitstallen materialen 	
18:00-18:15	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc. bespreken - Verdeling taken doornemen 	<p>Richten op teamverband <i>“Wat eten jullie om een overwinning te vieren?”</i> (zie voorbeeldvragen)</p> <p>Niet oordelen over huidig aanbod kantine</p>
18:15-18:30	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Proeverij klaar - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	Vrijwilliger kantine/medewerker van start informeren
18:30-21:00	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 18:30-20:30 – gesprekken - 20:30-21:00 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden - Evaluatie noteren 	<p>Spreek teams aan, niet alleen individuen</p> <p>Koppel voeding aan meer energie voor sportplezier, niet alleen gezondheid</p> <p>Openingsvraag: <i>“Wat is voor u een feestmaal?”</i></p>
21:00-21:30	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken - Standplaats opruimen - Afmelden medewerker - Evt. gegevens noteren voor evaluatie 	
21:30	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar vereniging + bedanken (bellen of mailen) 	Zie evaluatievragen

4.6 Supermarkt

In de supermarkt zijn mensen functioneel bezig met hun boodschappen. Dit is een ideale plek voor hele korte, praktische gesprekken over dagelijkse keuzes, direct gekoppeld aan de producten in de schappen. De Nutri-Score en aanbiedingen van streekproducten zijn perfecte gespreksstarters. Suggestie: probeer het te combineren met een Supermarkt-safari, bijv. met Appeltje Eitje.

DOELGROEP	GESPREKSVORM	MATERIALEN
Gemengd, functioneel	Gericht op dagelijkse keuzes, koppelen aan schap en Nutri-Score	Folders 'Schrijf van Vijf, Het etiket'

Duur: 3-4 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 2 personen

Kosten: €40 voor proeverij

PRODUCT	PRIJS
Streekproduct uit de supermarkt (poffert, Groninger koek)	€40

Specifieke uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Contact met supermarkt bevestigd, datum en tijd vastgelegd (bijv. 9:00-12:00 uur)
- Proeverijen altijd afstemmen met de filiaalmanager
- Team samengesteld en ingeroosterd
- Oefengesprekken gehouden
- Promotiemateriaal naar locatie gebracht/gestuurd

Stap 5: 1 week van tevoren tot de dag van uitvoering

- Materiaalcheck: alle materialen gecontroleerd en compleet
- Medewerkers op locatie geïnformeerd over opbouwtijd
- Standplaats en parkeerplek geregeld

Materialenlijst

- Materiaal voor (Supermarkt safari – Appeltje Eitje)
- Folders Voedingscentrum (Schijf van Vijf, Het etiket)
- Banner Gronings Feestmaal
- Poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Schaal voor proeven + servetten of cocktailprikkers (wanneer nodig)
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
8:30-9:00	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie - Uitstallen materialen 	Opstelling bij ingang of groenteafdeling (overleg filiaalmanager)
9:00-9:15	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc. bespreken - Verdeling taken doornemen 	Niet te lang ophouden; mensen zijn er om boodschappen te doen Niet storen; let op lichaamstaal (zie voorbeeldvragen)
9:15-9:30	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	Tijdstip: ochtend (ouderen), middag/avond (werkenden).
9:30-11:30	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 9:30-11:15 – gesprekken/supermarkt safari - 11:15-11:30 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden - Evaluatie noteren 	Wees niet oordelend over aankopen Vraag: “Let u wel eens op de Nutri-Score?”
11:30-12:00	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken, opruimen - Standplaats opruimen - Afmelden bij organisatie 	Restjes uitdelen (alleen als toegestaan)
12:00	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar bibliotheek + bedanken (bellen of mailen) 	Zie evaluatievragen

4.7 Zorgcentrum/zorginstelling

Een zorginstelling vraagt om een sensitieve en veilige aanpak. De bewoners zijn een kwetsbare groep, vaak met fysieke of cognitieve beperkingen. De focus ligt niet op voorlichting, maar op welzijn, zintuiglijke prikkeling en het oproepen van positieve herinneringen. Alles gebeurt in nauwe afstemming met het zorgpersoneel, zij kennen de bewoners en hun mogelijkheden, met geduld en zonder druk.

DOELGROEP	GESPREKSVORM	MATERIALEN
Ouderen	Langere, verdiepende gesprekken Persoonlijk, veilig, in kleine setting, focus op welzijn, herinneringen en zintuigen.	Materialen om aan te raken en te ruiken (kruiden, groente) Optioneel: folders
Chronisch zieken		
Revaliderende mensen		
Mensen met verstandelijke of visuele beperking		
Mantelzorgers		

Duur: 3-4 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 2-3 personen

Kosten: €40 voor proeverij

PRODUCT	PRIJS
Seizoensfruit	€10
Streekproduct (poffert, Groninger koek)	€30

Specifieke uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Contact zorgcentrum bevestigt: datum en tijd vastgelegd (bijv. 9:00-12:00 uur)
- Proeverijen afgestemd met personeel
- Team samengesteld en ingeroosterd
- Oefengesprekken gehouden
- Promotiemateriaal naar locatie gebracht/gestuurd

Stap 5: 1 week van tevoren tot dag van uitvoering

- Materiaalcheck: alle materialen gecontroleerd en compleet
- Medewerkers op locatie geïnformeerd over opbouwtijd
- Standplaats en parkeerplek geregeld

Materialenlijst

- Banner Gronings Feestmaal
- In geval van standplaats: tafelkleed + andere aankleding
- Folders Voedingscentrum (Schijf van Vijf, Voeding na je 50ste, Vitaal 70+)
- Poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Schaal voor proeven (fruit, streekproduct) + servetten of cocktailprikkers
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
13:30-14:00	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie - Uitstallen materialen 	Opstellen in overleg: niet te prominent. Nadruk ligt op persoonlijke benadering.
14:00-14:15	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc. bespreken. - Verdeling taken doornemen 	<p>Houd rekening met beperkingen: spreek duidelijk, maak oogcontact, geef de tijd. Focus op 'welzijn', niet 'gezondheid'</p> <p>Voorbeeldvraag: "Hoe was eten vroeger bij u thuis?" (zie voorbeeldvragen)</p>
14:15-14:30	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	Medewerker van start informeren
14:30-16:00	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 14:30-15:45 – sluit aan bij koffieochtend - 15:45-16:00 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden - Evaluatie noteren 	<p>Bouw vertrouwen op via persoonlijke verhalen. Eten kan een gevoelig en emotioneel onderwerp zijn.</p> <p>Openingsvraag: "Wat is voor u een feestmaal?"</p>
16:00-16:30	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken - Standplaats opruimen - Afmelden medewerkers - Evt. gegevens noteren voor evaluatie 	
16:30	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar locatie + bedanken (bellen of mailen) 	Zie evaluatievragen

4.8 Voedselbank

Bij de voedselbank voeren we gesprekken over gezonde voeding die aansluiten bij de dagelijkse realiteit van bezoekers. Onze aanpak is praktisch, respectvol en gericht op betaalbare keuzes. We bieden laagdrempelige tips en receptideeën, met aandacht voor ieders waardigheid en budget.

DOELGROEP	GESPREEKSVORM	MATERIALEN
Gemengd, mensen met financiële beperkingen	Praktisch, respectvol, oplossingsgericht; focus op betaalbaarheid en eenvoud.	Folders 'Schrijf van Vijf'

Duur: 3-4 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 2 personen

Kosten: €40 voor proeverij

PRODUCT	PRIJS
Streekproduct (poffert, Groninger koek) <u>Optie:</u> zelf iets maken met aangeboden seizoensproduct(en) + uitgeprint recept	€40

Specifieke uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Contact met voedselbank bevestigd, datum en tijd vastgelegd (bijv. 9:00-12:00 uur)
- Proeverijen altijd afstemmen met de coördinator
- Team samengesteld en ingeroosterd
- Oefengesprekken gehouden
- Promotiemateriaal naar locatie gebracht/gestuurd

Stap 5: 1 week van tevoren tot de dag van uitvoering

- Materiaalcheck: alle materialen gecontroleerd en compleet
- Medewerkers op locatie geïnformeerd over opbouwtijd
- Standplaats en parkeerplek geregeld

Materialenlijst

- Uitgeprinte recepten met seizoensproducten
- Folders Voedingscentrum (Schijf van Vijf)
- Banner Gronings Feestmaal
- Poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Schaal voor proeven + servetten of cocktailprikkers (wanneer nodig)
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
8:30-9:00	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie - Uitstallen materialen 	<p>Opstelling in overleg met coördinator; niet bij inlooproute</p> <p>Let op uitstraling; toegankelijk</p>
9:00-9:15	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc. bespreken - Verdeling taken doornemen 	<p>Diverse doelgroep; misschien stress rondom voedsel. Houd hier rekening mee.</p> <p>Focus op praktische tips. Wees niet belerend</p> <p>Tips: zie voorbeeldvragen</p>
9:15-9:30	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	
9:30-11:30	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 9:30-11:15 – gesprekken - 11:15-11:30 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden - Evaluatie noteren 	<p>Spreek mensen aan in de wachtrij. Let op lichaamstaal; niet opdringen.</p> <p>Laat mensen naar de stand toekomen. Proeverij als trekker.</p>
11:30-12:00	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken, opruimen - Standplaats opruimen - Afmelden bij organisatie 	<p>Restjes uitdelen (aan bezoekers of voedselbank, als toegestaan)</p>
12:00	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar bibliotheek + bedanken (bellen of mailen) 	<p>Zie evaluatievragen</p>

4.9 Evenementen en festivals

Deze setting omvat uiteenlopende evenementen zoals festivals, oogstfeesten, braderieën en dorpsfeesten. De sfeer is vaak uitbundig en de doelgroep zeer divers. De uitvoering wordt sterk bepaald door de afspraken met de organisatie: staat er een vaste kraam of werken we mobiel? De focus ligt op korte, positieve interacties die aansluiten bij de feestelijke sfeer, waarbij visuele herkenning en een speelse aanpak cruciaal zijn.

DOELGROEP	GESPREEKSVORM	MATERIALEN
Gemengd, feestelijk	Kort, speels, visueel. Houd gesprekken luchtig en positief (max. 3-5 minuten).	- Optioneel: folders 'Schijf van Vijf' - Eten om mee te nemen

Duur: 4-6 uur (inclusief op- en afbouw)

Team: 3 personen

Kosten: €80 voor proeverij

PRODUCT	PRIJS
Noten, mollebonen	€30
Zakjes	€5
Seizoensfruit	€45

Specifieke uitvoering

Stap 4: 2 weken van tevoren

- Bevestig met organisatie: datum en tijd (bijv. 12:00-17:00 uur), standplaats/parkeerplek, noodcontact
- Team samengesteld en ingeroosterd (let op avond- en weekendbeschikbaarheid)
- Oefengesprekken gehouden
- Promotiemateriaal klaar

Stap 5: 1 week van tevoren tot de dag van uitvoering

- Als nodig: laatste contact organisatie
- Check de weersvoorspelling – wees voorbereid (parasol, poncho's, etc.)
- Materiaalcheck: alle materialen ingekocht, gecontroleerd en compleet. Let op weersbestendigheid!

Materialenlijst

- Banner en beachvlag Gronings Feestmaal (essentieel!!!)
- Tafelkleed + evt. andere benodigdheden om plek aantrekkelijk te maken
- Schaal voor proeven (fruit, noten) + servetten of cocktailprikkers
- Gesprekskaarten
- Notitieblok en pen
- Dozen voor transport
- Optioneel: poster 'Tien tips voor een gezondere leefstijl'
- Optioneel: folders Voedingscentrum (Schijf van Vijf)
- Comfortabele, weerbestendige kleding en schoenen

Dag van activiteit - voorbeeld

TIJD	TAAK	STAPPEN	OVERIG
11:00-11:30	Opbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Aankomst op locatie, aanmelden - Opbouw informatiestand op afgesproken locatie - Uitstallen materialen 	<p>Kies (als mogelijk) een locatie met veel loopverkeer, maar niet waar mensen continu worden opgehouden</p> <p>Geen uitgebreide posters. Mensen zijn er om plezier te hebben, niet om te lezen.</p>
11:30-11:45	Teambriefing	<ul style="list-style-type: none"> - Verwachtingen, tips voor doelgroep, etc. bespreken - Verdeling taken doornemen 	<p>Geen mensen aanhouden, uitstraling: leuk, toegankelijk</p> <p>Wees niet oordelend over alcoholgebruik of ongezond eten. Focus op 'genieten' en 'lokaal' in plaats van alleen 'gezond'.</p> <p>Tips: zie voorbeeldvragen</p>
11:45-12:00	Check	<ul style="list-style-type: none"> - Opruimen werkplek, check of alles binnen handbereik is - Einde opbouw – klaar voor ontvangst 	
12:00-16:15	Uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> - 12:00-15:45 – gesprekken - 15:45-16:15 – nazorg en afronding - Laatste gesprekken afronden - Evaluatie noteren 	<p>Openingsvraag: “Wat is voor jou een feestmaal?”</p>
16:15-17:00	Afbouw	<ul style="list-style-type: none"> - Materialen inpakken, opruimen - Standplaats opruimen - Afmelden bij organisatie - Evt. gegevens noteren voor evaluatie 	
	Evaluatie	<ul style="list-style-type: none"> - Nabespreking team - Notities doornemen en checken of alles op papier staat - Feedback naar bibliotheek + bedanken (bellen of mailen) 	<p>Zie evaluatievragen</p>

5 | Evaluatie

Na elke activiteit van het Gronings Feestmaal wordt een evaluatie uitgevoerd. Deze evaluatie heeft als doel om de kwaliteit van de interventie te bewaken en verbeterpunten te identificeren. Hiervoor zijn standaard [evaluatievragen](#) (bijlage 3) beschikbaar voor de verschillende betrokkenen: het uitvoerende team, deelnemers, contactpersonen van de locatie, en voor kwantitatieve monitoring. Door deze gestandaardiseerde aanpak ontstaat een betrouwbaar beeld van het verloop van elke uitvoering. De resultaten vormen de basis voor bijstellingen in de werkwijze en dragen bij aan de verdere professionalisering van het Gronings Feestmaal.

5.1 Werkwijze

Voor een structurele aanpak van evaluatie en verbetering werken we volgens de PDCA-cyclus:

- **Plan (Plannen):** Voorbereiding van de activiteit volgens het handboek.
- **Do (Uitvoeren):** Uitvoering van de activiteit en verzamelen van gegevens.
- **Check (Evalueren):** Terugblikken op de uitvoering aan de hand van de evaluatiecriteria.
- **Act (Bijstellen):** Doorvoeren van verbeteringen in de volgende activiteit en in het handboek.

De evaluatie in dit hoofdstuk richt zich op de check-fase. De resultaten gebruiken we direct in de act-fase, waarmee de cirkel rond is en het verbeterproces continu in beweging blijft.

5.2 Evaluatiecriteria

Op basis van de criteria procesevaluatie van Loket Gezond Leven (*RIVM, 2021*) zijn de volgende essentiële aspecten meegenomen in een evaluatie:

Uitvoering volgens plan	Het is belangrijk na te gaan of de activiteit daadwerkelijk is uitgevoerd zoals vooraf bedoeld. Wanneer bepaalde onderdelen anders zijn verlopen, moet worden vastgesteld wat de reden hiervan was.
Bereik doelgroep	De evaluatie moet inzicht geven in of de beoogde doelgroep is bereikt. Als het bereik tegenvalt, horen daar de onderliggende redenen bij en moet dit onderzocht worden.
Ervaringen en waardering	Zowel de ervaringen van de uitvoerders (vrijwilligers/studenten) als de deelnemers moeten worden meegenomen. Hun waardering voor de inhoud en vormgeving van de activiteit is een cruciale indicator voor succes.
Succes- en faalfactoren	Het is belangrijk om te weten wat de uitvoering makkelijker of moeilijker heeft gemaakt. Dit betreft bijvoorbeeld draagvlak, beschikbare middelen en praktische randvoorwaarden.
Actueel bereik	De evaluatie dient kwantitatieve gegevens te bevatten over het huidige bereik, zoals het aantal uitgevoerde activiteiten en het aantal bereikte deelnemers over een recente periode.
Verbeteracties	Ten slotte moet de evaluatie leiden tot concrete aanbevelingen voor verbetering en moet duidelijk zijn hoe de interventie hierop wordt aangepast. Dit maakt de evaluatie cyclisch en resultaatgericht.

Literatuur

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.

GGD. (2024). *Leefstijl & Gedrag - Provincie Groningen*. GGD Groningen in Cijfers. <https://ggdgroningen.incijfers.nl/dashboard/dashboard/leefstijl-en-gedrag>

Lopez-Garrido, G. (2025, 1 mei). *Bandura's Self-Efficacy Theory of Motivation in Psychology*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>

Luitjes, M. L., & De Laat, H. D. L. (2022). *Gespreksvoering voor Sociaal Werkers* (2de editie). Noordhoff Uitgevers bv.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: helping people change*. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB12111123>

RIVM. (z.d.). *Onze voedselomgeving*. <https://www.rivm.nl/voeding/onze-voedselomgeving>

RIVM. (2021). *Criteria procesevaluatie nieuwe aanvragen erkenningstraject*. In *Loketgezondleven*. <https://www.loketgezondleven.nl/documenten/criteria-procesevaluatie-nieuwe-aanvragen-erkenningstraject>

RIVM. (2024). *Overgewicht | Regionaal | Overgewicht*. Volksgezondheid en Zorg. <https://www.vzinfo.nl/overgewicht/regionaal/overgewicht>

Van Vliet, M., De Kleijn, M., Van Den Brekel-Dijkstra, K., Huijts, T., Van Hogen-Koster, S., Jung, H. P., & Huber, M. (2024). Rapid Review on the Concept of Positive Health and Its Implementation in Practice. *Healthcare*, 12(6), 671. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060671>

Bijlagen

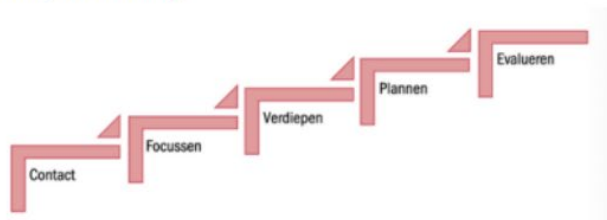
Bijlage 1: Gesprekskaart

Gespreksvoering - Hoe ga je het gesprek aan?

Een goed gesprek, hoe doe je dat? Ieder gesprek begint met het maken van contact. Dit betekent niet gelijk 'met de deur in huis vallen', maar hoe pak je dit dan wel aan? Aan de hand van onderstaande gesprekskaart wordt weergegeven hoe je contact kan leggen met mensen om het gesprek aan te gaan, ook als er misschien helemaal geen vraag is vanuit men. Een goed gesprek levert immers altijd wat op.

Gesprekskaart

Als leidraad voor de gesprekskaart is het model van fasen van gespreksvoering van Miller & Rollnick gebruikt (zie afbeelding 1). Dit model is gebaseerd op motiverende gespreksvoering, een communicatiestijl die gericht is op het aanmoedigen en versterken van gedragsverandering.



Afbeelding 1 de fasen van gespreksvoering (Miller & Rollnick)

Step 1: Contact

Contact, de verbinding, zorgt voor een eerste ontmoeting. Een belangrijke factor voor het maken van contact ben jijzelf. Zorg er eerst voor dat je gesprekspartner zich op zijn/haar gemak voelt, tijdens het gesprek. Val niet gelijk met de deur in huis, maar begin met 'smalltalk', oftewel een luchtig gesprekje.

Belangrijk is om te kunnen afstemmen, probeer aan te voelen waar je gesprekspartner behoefte aan heeft. Creëer een vertrouwensband en zorg voor transparantie.

Passende vragen hiervoor zijn:

- Hoe was uw dag?
- Hoe bevalt het weer u vandaag?
- Wilt u misschien een kop koffie of thee?
- Waar komt u vandaan?

Vaardigheden
Luisteren, kijken,
voelen en
meeveren

Step 2: Focussen

Na het luchtige gesprek, kan je je gaan focussen op het doel van het gesprek. Een belangrijk aspect hierin is **gelijkwaardigheid**. Wanneer je gesprekspartner niet weet wat zijn hulpvraag is, is het aan jou om gerichte vragen te stellen. Vraag na waar je gesprekspartner de meeste behoefte aan heeft.

Vaardigheden
Erkennen, complimenteren,
reflecteren, samenvatten

Passende vragen hiervoor zijn:

- Besteed u aandacht aan gezonde voeding?
- Wie haalt bij u de boodschappen in huis? en wie kookt er thuis
- Woont u samen of alleen?
- Gaat u wel eens naar sociale activiteiten in uw buurt?

Stap 3: Verdiepen

Het doel van verdiepen is het uitlokken van uitspraken van je gesprekspartner, waarmee en waardoor duidelijk wordt, voor jou en je gesprekspartner, wat de desbetreffende situatie is. De kunst is om de **oorzaken, gevoelens** en **wensen** van je gesprekspartner boven tafel te halen, ten aanzien de situatie. Belangrijk hierbij is om de **motivatie** hierin mee te nemen.

- Stel concrete, open vragen
- Kom tot de kern

Passende vragen hiervoor zijn:

- Waarom vindt u gezonde voeding wel/niet belangrijk?
- Waarom kiest u ervoor om u boodschappen zelf wel/niet te halen?
- Voelt u zich wel eens eenzaam?
- Naar welke sociale activiteiten gaat u zowel?
- Met welke producten kookt u zowel?

Vaardigheden
LSD, concretiseren,
reflecteren
gebruik OEN,
vermijd OMA

Stap 4: Plannen

Wanneer je richting de afronding van het gesprek gaat, kun je aan je gesprekspartner vragen of ze nog ergens behoefte aan hebben. Je laat hierbij je gesprekspartner actief meedoen bij het bedenken van een plan. Je gesprekspartner kan **weerstand** tonen, denk aan ja-maar... of een **passieve houding** aannemen. De kunst is hier om aan de hand van doorvragen erachter te komen waar die weerstand en/of passieve houding vandaan komt. In dit geval kan je jezelf de vraag stellen of de richting van het gesprek wel **afgestemd** was op de belangen van je gesprekspartner.

Indien niet → neem een stapje terug en achterhaal het belang van je gesprekspartner
Indien wel → laat je gesprekspartner kort samenvatten wat de uitkomst is

Passende vragen hiervoor zijn:

- Heeft u in het gesprek nog ergens behoefte aan?
- Zou u nog vaker terugkomen naar ... (buurtbakkie o.i.d.)?

Vaardigheden
Geef erkenning en
biedt vertrouwen

Stap 5: Evalueren

De laatste stap van het gesprek is evalueren. Het is belangrijk dat je een **open houding** hierbij aanneemt en vraagt hoe je gesprekspartner het gesprek ervaren heeft. Dit kunnen uiteenlopende antwoorden zijn.

Passende vragen hiervoor zijn:

- Wat vond u van het gesprek?
- Is er nog iets wat u kwijt wil?
- Heeft u nog wat toe te voegen aan het gesprek?

(Luitjes & De Laat, 2022).

Bijlage 2: Voorbeeldvragen

FOCUS NIET OP HET GEVEN VAN ADVIES, MAAR OP HET STELLEN VAN DE JUISTE VRAGEN EN VOORAL OP HET LUISTEREN

Vragen om het gesprek te starten (na de openingsvraag)

- Kunt u daar meer over vertellen?
- Wat maakt dat voor u zo'n feestmaal?
- Waar denkt u aan bij dat gerecht/deze geur/die herinnering?

Vragen om te verdiepen en verkennen

- Hoe was eten vroeger voor u, vergeleken met nu?
- Wat vindt u lastig aan (gezond) eten?
- Wat gaat er al wel goed op het gebied van eten?
- Als u één ding zou kunnen veranderen aan uw eetgewoonten, wat zou dat dan zijn? En waarom?

Vragen om motivatie en vertrouwen te vergroten

- Wat is een kleine stap die u zich wel ziet zetten?
- Wanneer lukte het u wel om een gezonde keuze te maken? Hoe deed u dat?
- Hoe zou uw ideale eetdag eruitzien?
- Wie of wat kan u daarbij helpen?

Samenvattende en afrondende vragen

- Als ik ons gesprek samenvat, hoorde ik dat [herhaal kernpunten]. Klopt dat?
- Wat neemt u mee van ons gesprek?
- Heeft dit gesprek u nieuwe ideeën gegeven?

Oefenscenario voor het team:

Situatie: Een bezoeker zegt: "Ik weet wel dat ik gezonder moet eten, maar ik vind koken zo'n gedoe."

Verdiepen: "Wat maakt het koken tot 'gedoe' voor u?" (doorvragen op de barrière)

Verkenning: "Hoe ziet een typische doordeweekse maaltijd er voor u uit?" (begrijpen van de context)

Motivatie: "Wat is een gerecht dat u wél makkelijk en lekker vindt?" (focus op wat al goed gaat – kansen)

Oplossingsgericht: "Wat zou het koken minder 'gedoe' kunnen maken?" (activeren van eigen oplossingen)

Bijlage 3: Evaluatievragen

A. Voor het team

1. Hoe ervaarde je de sfeer en ontvangst?
2. Sloot het aantal en type bezoekers aan bij je verwachtingen?
3. Zijn we te werk gegaan volgens het draaiboek? Zo nee, welke onderdelen hebben we overgeslagen of aangepast?
4. Wat waren volgens jou de belangrijkste redenen dat we bepaalde groepen wel of niet hebben bereikt?
5. Welke gesprekken zijn je het meest bijgebleven en waarom?
6. Werkte de opstelling goed in deze ruimte?
7. Hadden we de juiste materialen bij ons voor deze doelgroep?
8. Wat waren de belangrijkste succesfactoren voor deze activiteit?
9. Tegen welke belemmeringen zijn we aangelopen?
10. Wat zou je volgende keer anders doen?
11. Op basis van deze evaluatie, welke drie concrete aanpassingen voeren we direct door voor de volgende keer?

B. Voor deelnemers/doelgroep

1. Wat sprak u aan in onze aanwezigheid hier vandaag?
2. Heeft het gesprek u nieuwe inzichten gegeven over voeding?
3. Vond u de sfeer prettig om over dit onderwerp te praten?
4. Zou u anderen aanraden om met ons in gesprek te gaan?
5. Welk onderwerp rond voeding leeft er bij u in de buurt?

C. Voor contactpersoon op locatie

1. Past deze activiteit volgens u bij [locatie]?
2. Hoe ervaarde u de interactie met bezoekers?
3. Was de opstelling en uitstraling passend?
4. Heeft u suggesties over hoe deze activiteit nog beter zou aansluiten bij [locatie]?
5. Ziet u mogelijkheden voor een vervolg?

D. Kwantitatieve evaluatie

Aantal gevoerde gesprekken:	...
Aantal folders meegegeven:	...
Geschatte leeftijdsverdeling bezoekers:	...
Meest besproken thema's:	...
Doorverwijzingen naar andere diensten (diëtist, initiatieven in de buurt, etc.):	...

Bijlage 4: Spellen

SPEL	WAT	DOEL	BENODIGHEDEN
Groente en fruit bingo	Bingo met afbeeldingen van seizoensfruit en -groenten ipv cijfers	Kennismaken met regionale en misschien onbekende seizoensproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Bingokaarten - Voorbeeldgroente en fruit - Kleine prijs
Wat hoort waar?	Bord waar kinderen groenten/fruit naar de juiste seizoenen moeten slepen	Leren over seizoensgebonden eten	<ul style="list-style-type: none"> - Whiteboard - Magnetten
Memory	Product matchen met waar het vandaan komt (ei – kip, appel – boom)	Leren over waar voeding vandaan komt	<ul style="list-style-type: none"> - Memory kaartjes
Kleurplaten	Kleurplaten van relevante onderwerpen (boerderijen, markt, groente en fruit, etc.)	Leren over waar voeding vandaan komt en waar het te vinden is. Kennismaken met seizoensproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Kleurpotloden - Kleurplaten
Blind proeven	Met een blinddoek proeven van streekproducten en raden wat het is en/of wat erin is verwerkt	Kennismaken met (de smaken) van streek- en seizoensproducten	<ul style="list-style-type: none"> - Streekproducten - Blinddoek - Bakjes/bordjes - Vorken/lepels - Servetten

Bijlage 5: Recept energierepen

Bron: <https://www.voedingscentrum.nl/recepten/gezond-recept/energierepen.aspx>

Energierepen (10 repen, ±120 kcal/stuk)

Ingrediënten

150 gr dadels (zonder pit)

60 gr ongezouten noten

1 tl geraspte sinaasappelschil

50 gr (glutenvrije) havermout

50 gr rozijnen

Bereiding

1. Maal de dadels fijn tot een kleverige massa in een keukenmachine. Optioneel: voeg een lepel water toe.
2. Voeg de noten toe en maal kort mee.
3. Rasp de schil van een gewassen sinaasappel.
4. Meng de havermout, rozijnen en sinaasappelschil er met een vork door.
5. Vorm repen en druk deze goed plat.
6. Laat minimaal 2 uur onafgedekt opstijven op een koele plaats.
7. Bewaar in een afgesloten bak in de koelkast of op een koele plek.

Variatie

Vervang de helft van de noten door zaden en de rozijnen door een andere soort gedroogd fruit. Kijk of je iets kan doen met seizoensproducten.