



nederlandse
coeliakie
vereniging

Hoe word je Glutenvrije Piet?

Superleuk dat jij ook een Glutenvrije Piet wilt worden! Een Sinterklaasfeest voor alle kinderen help jij mede mogelijk maken. Dank je wel alvast namens alle kinderen met een glutenintolerantie.

Wat heb je nodig om Glutenvrije Piet te zijn?

- Kennis van glutenvrij eten/leven. Heb je coeliakie of ben je ouder van een kind met coeliakie? Dan weet jij wat erbij komt kijken. Ben je dat niet? Ook dan moet je bekend zijn met glutenvrij leven en doordrongen zijn van het belang van het voorkomen van kruisbesmetting.
- Je moet je in kunnen leven in de rol van Piet. Je bent enthousiast, durft gek te doen en kan een karakter neerzetten zodra jij van jezelf naar Piet gaat. Daarbij hoeft je geen rare stemmetjes op te zetten of op je kop te gaan staan. Een gezonde dosis humor is al voldoende. Als Piet ben je al indrukwekkend genoeg voor een kind. Beeld je maar eens in dat jij speciaal voor alle kinderen kruidnoten hebt gebakken in het grote Piethuis.

Schrijf je in als Glutenvrije Piet via:

www.formdesk.com/NederlandseCoeliakieVereniging/aanmeldformGlutenvrijePiet2020

Zo word je een officiële Glutenvrije Piet.

- Een speciaal Glutenvrije Piet-schort met het logo van de NCV erop. Zo zorgen we ervoor dat alle Glutenvrije Pieten goed herkenbaar zijn. Het schort krijg je van de NCV.

In voorbereiding op jouw dag als Glutenvrije Piet moet er nog wat werk verricht worden.

- De eerste stap: je legt zelf contact met je eigen plaatselijke Sinterklaas organisatie. In kleinere plaatsen is dit vaak een middenstandsvereniging of winkeliersvereniging. Bij grotere plaatsen is het vaak een evenementen- of marketingbureau dat voor de gemeente werkt. Als NCV kennen wij de plaatselijke organisaties niet dus het vriendelijke verzoek aan jou om uit te zoeken bij wie je moet zijn.
- De NCV zorgt ervoor dat jij kruidnoten krijgt. We maken het de organisatie zo makkelijk mogelijk. Jij komt met kruidnoten en al! Zij hoeven dat niet te regelen.
- Vraag aan de plaatselijke organisatie op hoeveel kinderen ze rekenen, dan kunnen wij omrekenen hoeveel kruidnoten er minimaal nodig zijn.
- Vraag de datum en het tijdstip van de intocht.
- Als je zelf een pietenpak hebt is dat geweldig, meestal hebben organisaties een pak voor je.
- Heb je toestemming om te komen in jouw plaats? Schrijf je dan zo snel mogelijk in.
- Wij zorgen er dan voor dat alle leden in de regio het te weten komen!

Nu ben je in gesprek met de organisatie. Hoe overtuig je ze?

- Een Sinterklaasfeest moet voor alle kinderen zijn. Glutenvrije kinderen hebben het best lastig op zo'n dag. Ze mogen geen kruidnoten aanpakken en geen high fives geven aan de 'gewone' Piet = handschoenen vol stroigoedkrumels.
- Jij komt met kruidnoten en al, dus daarvoor hoeft de organisatie niet te zorgen. De kruidnoten worden door de NCV en hoofdsponsor Consenza verstrekt.
- En als je ze hebt kunnen overtuigen van het belang van de Glutenvrije Piet, wil je ze dan vragen of ze de Glutenvrije

Piet willen vermelden in hun eigen communicatie?

Wat heb je nodig?

- Kleding, schmink (als je dit allemaal niet zelf hebt).
- Schort en kruidnoten (krijg je van de NCV). We vragen je alleen om de verzendkosten te betalen, die je waarschijnlijk weer kunt declareren bij de plaatselijke Sinterklaasorganisatie.
- Dat jij de overige Pieten instrueert over wat een Glutenvrije Piet is, hoe zij kunnen reageren naar glutenvrije kinderen (geen high five, maar laat ze iets leuks verzinnen). Vertel de organisatie maar dat kinderen tijdens de intocht soms te horen kregen 'jij bent ook niet gezellig', omdat ze geen high five gaven en geen kruidnoten wilden! Leg de andere Pieten uit dat ze wel gezellig zijn, ze willen alleen niet ziek worden...
- Verder ga je gewoon mee net als alle andere Pieten.

Hoe herken je de glutenvrije kinderen?

- We hebben een tekening om een vlag van te maken die te downloaden is via www.glutenvrij.nl/glutenvrijepiet.
- Deze kunnen ouders printen en uitgeknipt aan de muts van het kind maken of een vlaggetje ervan maken.
- We geven ouders de tip deze tekening op of boven hoofdhoogte van het kind te dragen, bijvoorbeeld op een muts of als vlag. Hangt deze te laag, dan ga jij hem misschien in de massa niet zien.

Hoe herkennen ze jou?

- Het mooiste is als je een groen/wit pak hebt. Dan ben je echt in stijl, maar het is niet verplicht: elk ander pietenpak is ook geschikt.
- Toch moet je herkenbaar zijn. Daarvoor heeft de NCV een schort met het glutenvrijepietenlogo laten maken. Je krijgt die toegestuurd van de NCV zodra je zeker weet dat jij gaat meelopen als Glutenvrije Piet.
- Maar maak je er verder niet al te druk over. Ouders zullen je aandacht wel vangen. Blijf zoveel mogelijk op het midden van de route lopen. Dan kunnen ze je links en rechts goed in de gaten houden.

Na de intocht

- Als NCV willen we graag weten hoe je intocht gegaan is. We zijn heel benieuwd naar jullie enthousiaste verhalen maar we willen natuurlijk ook graag weten hoe we het volgende jaar misschien anders of beter kunnen aanpakken. Dit mag je mailen naar vrijwilligershelpdesk@glutenvrij.nl
- Ook is het belangrijk om met de organisatie een korte evaluatie te houden. Hoe hebben zij de Glutenvrije Piet ervaren? En doe je volgend jaar ook weer mee?

De Glutenvrije Piet is een initiatief van vrijwilliger Monique Stevens en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Voor meer informatie kijk op www.glutenvrij.nl/glutenvrijepiet.

Met mijn aanmelding verklaar ik het bovenstaande 'Hoe word je Glutenvrije Piet' goed te hebben gelezen en ben ik op de hoogte wat ik als Glutenvrije Piet wel en niet moet doen. Ik ben mij ervan bewust dat deze regels belangrijk zijn voor de gezondheid van kinderen met glutenintolerantie. Met mijn inschrijving stem ik in met de naleving van de inhoud van dit document.