

30 DAGEN
GEZONDER

.....

draaiboek
startbijeenkomst

WELKOM!

Dit draaiboek dient als handleiding voor het organiseren van de startbijeenkomst van de 30dagengezonder campagne.

De startbijeenkomst heeft als doel de deelnemers te begeleiden bij het kiezen van een geschikte gewoonte, hen te ondersteunen in de voorbereiding op deze actie en uitleg te geven over hoe het gewoonteboek hen kan helpen met het bereiken van hun doel.

Er is genoeg tijd gereserveerd om vragen van deelnemers te beantwoorden. Tot slot wordt er ruimte genomen voor het geven van verwijzingen naar plekken of personen waar deelnemers naar toe kunnen met vragen.

In dit draaiboek vind je:

- welke voorbereidingen je voor de startbijeenkomst kan treffen;
- een globaal overzicht van het programma van de startbijeenkomst;
- een uitgebreide handleiding voor de bijeenkomst.

Vragen? Heb je na het lezen van het draaiboek toch nog vragen over de bijeenkomst? Neem dan gerust contact op met de contactpersoon van de GGD-regio waar je organisatie gevestigd is.

We waarderen jullie steun aan de 30dagengezonder campagne. Dankzij jullie inzet bereikt deze campagne degenen die het nodig hebben.

Veel succes met de bijeenkomst!

Hartelijke groet,

Het 30dagengezonder campagneteam

Vorbereiden op de startbijeenkomst

Het is fijn om goed voorbereid te beginnen aan de bijeenkomst. Gelukkig hoef je daar niet veel voor te doen. Om je goed voor te bereiden raden we deze stappen aan:

1. Neem de tijd om het volledige draaiboek door te lezen.

Heb je nog vragen? Neem dan contact met ons op!

2. Controleer de toolkit.

Zorg ervoor dat alle benodigde materialen aanwezig zijn en dat je voldoende kopieën hebt.

3. Leg alle benodigde materialen klaar voor het begin van de bijeenkomst.

Zorg ervoor dat je in ieder geval voor elke deelnemer een gewoonteboekje en een pen hebt. Kijk ook of je een gezond hapje of drankje voor de deelnemers kan klaarzetten.

Het programma

Onderdeel	Inhoud	Tijd
Introductie	• Welkom heten • Introductieronde • Uitleg over de bijeenkomst	10 minuten
In gesprek met elkaar	• Wat betekent gezondheid voor jou? • Hoe beïnvloedt jouw omgeving je gezondheid?	15 minuten
Levenswijzeboek	• Uitdelen • Globaal doornemen • Gewoonte kiezen	10 minuten
Afronding	• Vragen bespreken • Afsluiting	5 minuten

Complete handleiding voor de bijeenkomst

1. Introductie:

Tijd: 10 minuten

Zodra alle deelnemers aanwezig zijn, kan de bijeenkomst beginnen.

Neem een moment om de deelnemers hartelijk welkom te heten en introduceer jezelf. Leg ook uit welke rol je vervult tijdens de bijeenkomst. Als er gelegenheid is, overweeg dan ook kort een kennismakingsronde te houden.

30dagegezonder is bedoeld om deelnemers te helpen een klein stapje te zetten richting een gezonder leven. De deelnemers krijgen de vrijheid om te kiezen waar zij zelf graag aan willen werken.

Sta nog even kort stil bij de campagne. Wat is 30dagegezonder ook alweer?

Het programma ziet er als volgt uit:

1. Met elkaar bespreken wat gezondheid inhoudt.
2. Ontvangen en invullen van het 30dagegezonder gewoonteboek.
3. Vragen bespreken en afronden van de bijeenkomst.

Licht kort het programma van de bijeenkomst toe, zodat de deelnemers een overzicht hebben van wat hen te wachten staat.

2. roepsgesprek

Tijd: 15 minuten

Tijdens dit onderdeel van de bijeenkomst is het de bedoeling om met elkaar in gesprek te gaan over gezondheid en gezondheidsgedrag. Dit doen we vanuit het raamwerk van positieve gezondheid.

De functie van dit onderdeel is om de deelnemers actief te laten nadenken over wat gezondheid voor hen betekent en welk onderdeel van hun gezondheid ze graag zouden aanpakken de komende 30 dagen.

Bespreek met de deelnemers dat gezondheid verder gaat dan niet ziek zijn. Het gaat ook om hoe je je voelt en andere dingen die belangrijk zijn voor een goed leven. Gebruik hiervoor het Spinnenweb van Positieve Gezondheid (zie volgende pagina) en onderstaande vragen.

- Waar denk je aan bij het woord  gezondheid'?
- Hoe ziet volgens jou een gezond persoon eruit?
- Waarom is gezondheid belangrijk?
- Op welke manier probeer jij al gezond te zijn?
- Welke dingen bepalen hoe gezond je bent?
- Wat vind je leuk aan jouw leven? En wat vind je minder leuk?

Niet iedereen zal spontaan zijn ervaringen of ideeën delen. Probeer alle deelnemers actief te betrekken bij de discussie. Zo hou je ook in de gaten of alle deelnemers begrijpen wat er wordt besproken.



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



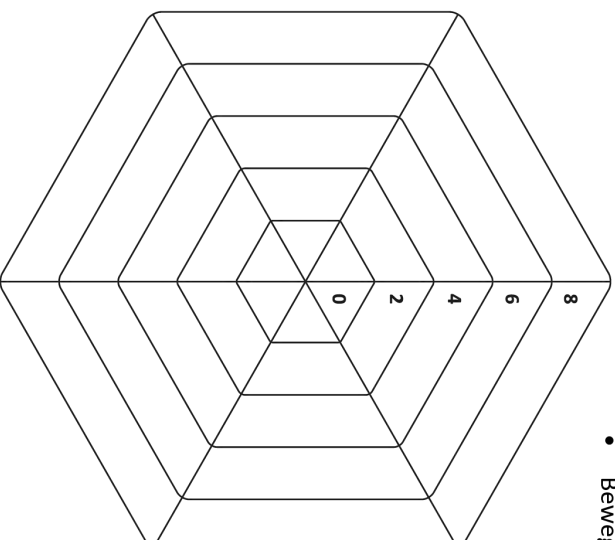
ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



3. Het gele gewoonteboek

Tijdens dit onderdeel gaan de deelnemers aan de slag met een eigen gewoonte. Het gewoonteboek neemt de deelnemers stap voor stap mee in het kiezen en concretiseren van hun nieuwe eigen gewoonte en bereidt hen zo goed voor op de 30 dagen.

Deel nu de gewoonteboekjes uit en geef de deelnemers kort de tijd om er zelf doorheen te bladeren.

Het boek is opgedeeld in 5 kleuren:

Op de gele bladzijden
staat een korte introductie en uitleg over het boekje.

Op de rode bladzijden
worden de verschillende gezondheidsthema's uitgelegd.

Op de roze bladzijden
begeleiden de deelnemers met het maken van hun gewoonte plan.

Op de paarse bladzijden
kunnen deelnemers hun voortgang bijhouden.

Op de blauwe bladzijden
kunnen deelnemers aantekeningen maken tijdens de 30 dagen.

Loop nu met de hele groep stapsgewijs het boekje door aan de hand van onderstaande stappen.

eel Tijd: 5 minuten

Op deze bladzijden staat uitgelegd wat het doel van het boekje is en hoe het boekje in elkaar zit.

Bespreek kort met de deelnemers of ze begrijpen wat het idee van het boekje is en of ze snappen hoe het in elkaar zit.

ood Tijd: 5 minuten

Op de rode pagina wordt kort uitgelegd wat we onder gezond zijn verstaan. Onderaan de pagina staan de 4 thema's (aandacht voor elkaar, ontspanning, gezond eten en drinken en in beweging) waar de deelnemers mee aan de slag kunnen.

Bespreek kort deze pagina en laat de deelnemers vast nadenken over een onderwerp dat hen aanspreekt. Hebben ze een ander idee? Dan kunnen ze ook kiezen voor andere uitdagingen.

ole Tijd: 40 minuten

Op de roze bladzijden gaan de deelnemers hun eigen gewoonte kiezen en concreet maken.

Hoe concreter het doel en hoe duidelijker de deelnemers hun plan voor ogen hebben, hoe groter de kans van slagen. Neem dus de tijd voor dit onderdeel.

Bespreek elke stap telkens eerst met de hele groep. Geef de deelnemers daarna ruimte om na te denken, vragen te stellen en hun antwoorden in te vullen. Loop in de tussentijd langs de deelnemers om ze 1 op 1 te ondersteunen waar nodig.

Stap 1. Kies een onderwerp

Bij stap 1 kiezen de deelnemers één onderwerp waar ze mee aan de slag willen.

Ondersteun deelnemers waar nodig door vragen te stellen over welk onderwerp ze aanspreekt. Het is belangrijk dat dit onderwerp hen kan helpen een beetje gezonder te worden, maar het is ook belangrijk dat de deelnemer het leuk vindt om met dit onderwerp aan de slag te gaan.

Stap 2. Waarom is dit belangrijk voor mij?

Bij stap 2 denken de deelnemers na over waarom zij met het gekozen onderwerp aan de slag willen. Nadenken over waarom iets belangrijk is helpt om enthousiast te blijven en kan de motivatie om je doel te bereiken vergroten.

Ondersteun deelnemers waar nodig door gerichte vragen te stellen over hun motivatie voor het gekozen onderwerp.

Stap 3. Wat kan ik allemaal doen?

Bij stap 3 is het de bedoeling dat deelnemers veel verschillende dingen bedenken die passen binnen het thema dat ze hebben gekozen. Door aan het begin goed na te denken over verschillende mogelijkheden, is de kans groter dat de deelnemers straks iets kunnen kiezen wat ze echt leuk lijkt om te doen.

Help de deelnemers met het verkennen van de verschillende mogelijkheden. Stel gerichte vragen over hoe zij met het thema aan de slag kunnen. Probeer zo creatief mogelijk met ze mee te denken.

Stap 4. Wat ga ik doen?

Bij stap 4 kiezen de deelnemers één van de concrete acties uit de vorige stap. Zometeen gaan ze de gekozen actie zo concreet mogelijk maken.

Ondersteun de deelnemers met het kiezen van een juiste actie. Het is dus belangrijk dat het iets is wat ze leuk vinden om te doen en wat makkelijk uit te voeren is.

Stap 5. Mijn plan van aanpak

Stap 5 is een belangrijke stap. Bij deze stap gaan de deelnemers namelijk hun gekozen actie helemaal uitwerken. Ze gaan bedenken wat ze precies gaan doen, wanneer ze dit gaan doen, hoe vaak ze dit gaan doen, met wie ze dit gaan doen en wat ze kunnen doen om het zo makkelijk mogelijk te maken.

Begeleid de deelnemers door de vragen in het plan van aanpak. Het is heel belangrijk dat de deelnemers straks een plan hebben dat haalbaar is. Help de deelnemers met het kiezen van een kleine actie, die niet te veel tijd of geld kost.

Het kan ook leuk zijn om alle deelnemers hun plan aan elkaar te laten voorlezen. Bijvoorbeeld: ik ga de komende 30 dagen op dinsdag en donderdag na het avondeten tenminste 5 minuten wandelen met mijn kinderen.

Paars Tijd: 5 minuten

Op de paarse pagina kunnen deelnemers bijhouden hoe het met hun nieuwe gewoonte gaat.

Het bijhouden van de voortgang helpt de deelnemers om hun successen zichtbaar te maken. Het kan de deelnemers voldoening geven om hun successen te zien en bij te houden en dit kan hun motivatie bevorderen.

De deelnemers kunnen een krul zetten voor de dagen dat zij hun gewoonte hebben volgehouden en een kruisje voor de dagen dat het niet is gelukt. Aan het einde van de 30 dagen kunnen ze onderaan de pagina invullen hoeveel dagen het in totaal is gelukt.

Besprek kort deze pagina en controleer of iedereen begrijpt waar deze pagina voor bedoeld is.



Tijd: 5 minuten

Op de blauwe bladzijden is er ruimte voor aantekeningen.

Af en toe reflecteren op hoe het gaat tijdens het doen van hun nieuwe gewoonte, kan de deelnemers helpen om na te denken over hoe ze zich voelen tijdens het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte. Ook kan het helpen om te ontdekken of er dingen zijn die ervoor zorgen dat het moeilijker of juist makkelijker wordt om hun gewoonte vol te houden.

Bespreek met de deelnemers of zij begrijpen wat ze hier kunnen opschrijven. Neem de voorbeeldvragen door en leg uit waarom het de deelnemers kan helpen om hun gedachten op te schrijven.

4.Afronding

Tijd: 5 minuten

Als het goed is hebben alle deelnemers nu een eigen plan van aanpak en kunnen zij goed voorbereid aan de slag met hun nieuwe gewoonte.

Bespreek vragen die de deelnemers nog hebben.

Bespreek met de deelnemers waar zij terecht kunnen als ze later vragen hebben of ergens tegenaan lopen. Kan dat bijvoorbeeld bij jou of een van jouw collega's? Of kunnen ze voor specifieke vragen ergens anders in de buurt terecht?

Als jullie ook een tussentijdse bijeenkomst organiseren, herinner de deelnemers dan nog even aan de datum en tijd van de tussentijdse bijeenkomst.

Rond daarna rustig de bijeenkomst af!

**30 DAGEN
GEZONDER**

.....

draaiboek
tussentijdse bijeenkomst

WELKOM!

Dit draaiboek dient als handleiding voor het organiseren van de tussentijdse bijeenkomst van de 30dagengezonder campagne.

Deze tussentijdse bijeenkomst staat in het teken van ervaringen delen, ideeën uitwisselen, elkaar ondersteunen en motiveren om vol te houden. Je gaat in op de successen die de deelnemers hebben ervaren en gekeken naar de obstakels die deelnemers hebben ervaren. Er worden tips besproken die de deelnemers kunnen gebruiken om hun actie vol te houden. Er is genoeg tijd gereserveerd om vragen van deelnemers te beantwoorden. Tot slot wordt er ruimte genomen voor het geven van verwijzingen naar plekken en personen waar deelnemers naar toe kunnen met vragen.

In dit draaiboek vind je:

- welke voorbereidingen je voor de tussentijdse bijeenkomst kan treffen;
- een globaal overzicht van het programma van de tussentijdse bijeenkomst;
- een uitgebreide handleiding voor de bijeenkomst.

Vragen? Heb je na het lezen van het draaiboek toch nog vragen over de bijeenkomst? Neem dan gerust contact op met de contactpersoon van de GGD-regio waar je organisatie gevestigd is.

We waarderen jullie steun aan de 30dagengezonder campagne. Dankzij jullie inzet bereikt deze campagne degenen die het nodig hebben.

Veel succes met de bijeenkomst!

Hartelijke groet,

Het 30dagengezonder campagneteam

Vorbereiden op de tussentijdse bijeenkomst

Het is fijn om goed voorbereid te beginnen aan de bijeenkomst. Gelukkig hoef je daar niet veel voor te doen. Om je goed voor te bereiden raden we deze stappen aan:

1. **Neem de tijd om het volledige draaiboek door te lezen.**

Heb je nog vragen? Neem dan contact met ons op!

2. **Controleer de toolkit.**

Zorg ervoor dat alle benodigde materialen aanwezig zijn en dat je voldoende kopieën hebt.

3. **Leg alle benodigde materialen klaar voor het begin van de bijeenkomst.**

Zorg ervoor dat je in ieder geval voor elke deelnemer een tip-kaart en een pen hebt. Kijk ook of je een gezond hapje of drankje voor de deelnemers kan klaarzetten.

Het programma

Onderdeel	Inhoud	Tijd
Introductie	• Welkom heten • Introductieronde • Uitleg over de bijeenkomst	10 minuten
Ervaringen delen	• Algemene ervaringen • Successen delen • Moeilijkheden bespreken	45 minuten
Tips	• Tips om het vol te houden	30 minuten
Afronding	• Vragen bespreken • Afsluiting	5 minuten

Complete handleiding voor de bijeenkomst

1. Introductie:

Tijd: 10 minuten

Zodra alle deelnemers aanwezig zijn, kan de bijeenkomst beginnen.

Neem een moment om de deelnemers hartelijk welkom te heten. Als deze tweede bijeenkomst niet wordt gegeven door dezelfde persoon als de eerste bijeenkomst, introduceer jezelf en leg uit welke rol je vervult tijdens de bijeenkomst.

De tweede bijeenkomst van 30dagengezonder is bedoeld om met deelnemers in gesprek te gaan over hoe zij de actie tot zover hebben ervaren en om tips mee te geven over hoe ze de actie vol kunnen houden.

Leg kort uit wat het doel van deze bijeenkomst is.

Het programma ziet er als volgt uit:

1. Ervaringen delen.
2. Tips bespreken om het vol te houden.
3. Vragen bespreken en afronden van de bijeenkomst.

Licht kort het programma van de bijeenkomst toe, zodat de deelnemers een overzicht hebben van wat hen te wachten staat.

2. Ervaringen delen

Tijd: 45 minuten

Tijdens dit onderdeel ga je met de deelnemers in gesprek over hoe zij de actie tot nu toe hebben ervaren. Het delen van ervaringen geeft de deelnemers een gevoel van verbinding en ondersteuning. Ook kunnen deelnemers leren van elkaars successen en moeilijkheden door ideeën uit te wisselen.

Algemene ervaringen bespreken

Bespreek eerst in het algemeen met de deelnemers hoe zij de afgelopen weken hebben ervaren. Onderstaande vragen kunnen je hierbij helpen.

- Hoe kijk je terug op de afgelopen 2 weken?
- Wat vind je tot nu toe van jouw nieuwe gewoonte?

Successen delen

Bespreek dan met de deelnemers welke successen zij hebben ervaren de afgelopen weken. Onderstaande vragen kunnen je hierbij helpen.

- Kun je een moment noemen waar je trots op bent?
- Is er iets wat je positief heeft verrast bij het uitproberen van je nieuwe gewoonte?
- Heb je positieve veranderingen opgemerkt sinds je aan jouw uitdaging bent begonnen?
- Hoe heb je ondersteuning van anderen ervaren?

Omgaan met obstakels

Ga vervolgens in op mogelijke obstakels die de deelnemers zijn tegengekomen en hoe ze daarmee zijn omgegaan. Onderstaande vragen kunnen je hierbij helpen.

- Ben je dingen tegen gekomen die het moeilijker maakten om je gewoonte vol te houden?
- Heeft stress invloed gehad op het volhouden van jouw gezonde gewoonte?
(Denk bijvoorbeeld aan: financiële stress, opvoedingsstress, woonomstandigheden, gezondheidsbeperkingen)
- Hoe ben je hiermee omgegaan?

3. Tips

Tijdens dit onderdeel ga je met de deelnemers in gesprek over hoe zij hun nieuwe gewoonte (nog) beter kunnen volhouden. Door met elkaar in gesprek te gaan kunnen deelnemers van elkaar leren en handige tips uitwisselen, maar ze kunnen elkaar ook extra motiveren om het vol te houden.

Deel de tip-kaart uit aan de deelnemers.

Het volhouden van een nieuwe gewoonte kan soms lastig zijn. Er zijn verschillende technieken die je kan inzetten om het makkelijker te maken om je nieuwe gewoonte vol te houden. Op deze tip-kaart staan een aantal van deze handige tips die de deelnemers kunnen gebruiken om hun nieuwe gewoonte beter vol te houden.

Neem één voor één de tips van de tip-kaart door met de deelnemers. Neem de tijd om ze uit te leggen (hieronder vind je extra uitleg bij elke tip) en geef de deelnemers ruimte om vragen te stellen. Bespreek met de deelnemers of en hoe zij deze tips in de praktijk willen brengen. Op de tip-kaart is hiervoor ruimte om aantekeningen te maken.

Tip 1: Maak het kleiner!

Een nieuwe gewoonte aanleren doe je in kleine stapjes. Is de actie die jij gekozen hebt toch te moeilijk? Maak je doel dan kleiner. Richt je liever op iets wat makkelijker lijkt en dat je goed kunt volhouden. Kleine stapjes werken het beste.

Het is beter om een realistisch doel te stellen voor jezelf. Als het is gelukt om een klein doel vol te houden, kun je daarna weer een extra stap zetten. Vraag of sommige deelnemers het moeilijk vinden om hun gewoonte vol te houden. Kijk of je samen met de deelnemer het doel kleiner kan maken en overleg wat haalbaar is (bijvoorbeeld van 5 keer per week naar 2 keer per week iets doen, of van een half uur naar 10 minuten).

Tip 2: Maak het zichtbaar!

Je kan jouw omgeving aanpassen om het makkelijker voor jezelf te maken jouw gewoonte vol te houden. Plaats bijvoorbeeld op verschillende plekken herinneringen aan jouw doel (bijvoorbeeld een notitie). Hang het op een logische plek zodat je het vaak ziet, bijvoorbeeld op de koelkast of de spiegel.

Door zichtbare herinneringen te plaatsen activeer je je geheugen en help je jezelf herinneren aan jouw doel. Je kunt notities of citaten opschrijven en ophangen, maar je kunt ook gebruikmaken van je telefoon, bijvoorbeeld door een wekker te zetten. Door het op een logische plek te plaatsen word je op het juiste moment herinnerd aan jouw nieuwe gewoonte. Bijvoorbeeld een briefje op de koelkast hangen als je gezonder wilt eten. Bespreek met de deelnemers wat zij kunnen ophangen en waar een goede plek is.

Tip 3: Beloon jezelf!

Jezelf belonen is belangrijk omdat je daarmee aandacht geeft aan jouw succes. Heb jij je gewoonte vol gehouden? Trakteer jezelf dan op iets leuks. Door jezelf soms te belonen wordt het ook leuker om de volgende keer je gewoonte weer vol te houden.

Mensen worden gemotiveerd door beloningen. Door jezelf te belonen creëer je positieve associaties met de nieuwe gewoonte. Het positieve gevoel dat dit geeft werkt motiverend en moedigt aan om de gewoonte vol te houden. Bedenk samen met de deelnemers een beloning die zij zichzelf kunnen geven als ze hun nieuwe gewoonte hebben uitgevoerd. Beloningen kunnen natuurlijk per deelnemer verschillen - iedereen krijgt ergens anders plezier van. De beloning hoeft niet groot te zijn, maar wel gezond!

Tip 4: Deel je successen!

Het is belangrijk én leuk om je successen te delen met anderen. Informeer je vrienden, familie of collega's over je doel en vraag om hun steun. Zij kunnen je aanmoedigen en motiveren om het vol te houden. Maar ze kunnen jou ondersteunen als het even moeilijk is.

Het delen van succes geeft ook een positieve associatie met de nieuwe gewoonte. Dit vergroot de motivatie om door te gaan. Maar het delen van succes geeft ook de mogelijkheid om ondersteuning en aanmoediging van anderen te ontvangen. Dit kan stimulerend werken, vooral tijdens moeilijke momenten. Het gevoel dat mensen jou ondersteunen helpt de motivatie hoog te houden.

Tip 5: Maak het makkelijker!

Overall zijn verleidingen die jou kunnen afleiden van je doel. Maak het makkelijker voor jezelf om jouw nieuwe gewoonte vol te houden door verleidingen weg te halen uit jouw omgeving. Denk eerst na over welke dingen jou afleiden van je gezonde gewoonte. Bedenk daarna hoe je die weg kan halen. Bijvoorbeeld, probeer minder ongezonde dingen in huis te halen als je gezonder wilt eten. Of leg je telefoon verder weg van je bed als je beter wilt slapen.

Het aanpassen van de omgeving is een hele effectieve manier om gedragsverandering makkelijker te maken voor jezelf. Verschillende dingen uit je omgeving kunnen invloed op je hebben, en dat is ook voor elk doel weer anders. Probeer samen met de deelnemers een ding te identificeren dat van invloed kan zijn op hun nieuwe gewoonte. Bedenk daarna samen hoe ze dat kunnen aanpassen. Het is goed om te benadrukken dat het niet de bedoeling is dat alle leuke dingen uit je omgeving worden weggehaald. Het gaat om het een klein beetje makkelijker maken om je doel te halen.

4. Afronding

Tijd: 5 minuten

De deelnemers zijn met elkaar in gesprek gegaan over hun ervaringen en jullie hebben tips besproken waarmee de deelnemers hun uitdaging nog beter kunnen volhouden.

Bespreek vragen die de deelnemers nog hebben.

Bespreek met de deelnemers waar zij terecht kunnen als ze later nog vragen hebben of ergens tegenaan lopen. Kan dat bijvoorbeeld bij jou of een van jouw collega's? Of kunnen ze voor specifieke vragen ergens anders in de buurt terecht?

Rond rustig de bijeenkomst af.