



NEDERLANDSE  
*Coeliakie*  
VERENIGING

## Hoe word je Glutenvrije Piet?

Super leuk dat jij ook een glutenvrije Piet wilt worden! Een sinterklaasfeest voor alle kinderen help jij mede mogelijk maken. Dank je wel alvast namens alle glutenvrije kinderen van Nederland.

### Wat heb je nodig om Glutenvrije piet te zijn?

- Kennis van glutenvrij eten/leven. Als coeliaak of ouder van een coeliakiekind weet jij wat er bij komt kijken. Glutenvrij leven en voorkomen van kruisbesmetting jouw tweede natuur.
- 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 hoef 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 dat kindje pepernoten hebt gebakken in het grote pietenhuis! Wauw!
- Schrijf je in als Glutenvrije Piet via [vrijwilligershelpdesk@glutenvrij.nl](mailto:vrijwilligershelpdesk@glutenvrij.nl). Op die manier word je vrijwilliger van de NCV en een officiële Glutenvrije Piet.
- Een speciaal Glutenvrije Piet vlaggetje met het logo van de NCV er op. Zo zorgen we er voor dat alle Glutenvrije Pieten goed herkenbaar zijn. De vlaggetjes krijg je van de NCV.

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

- Eerst leg je contact met de plaatselijke 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. Dit zal je dus even moeten uitzoeken.
- De NCV zorgt ervoor dat jij strooigoed krijgt. We maken het de organisatie zo makkelijk mogelijk. Jij komt met strooigoed en al! Zij hoeven dat niet te regelen.
- Vraag aan de plaatselijke organisatie op hoeveel bezoekers ze rekenen, dan kunnen wij omrekenen hoeveel strooigoed er minimaal nodig is.
- Vraag de datum en het tijdstip van de intocht.

- Als je zelf een pak hebt is dat geweldig, meestal hebben organisaties een pak voor je.
- Heb je toestemming om te komen in jouw plaats? Laat het dan zo snel mogelijk aan ons weten via [vrijwilligershelpdesk@glutenvrij.nl](mailto:vrijwilligershelpdesk@glutenvrij.nl).
- Wij zorgen er dan voor dat alle leden in de regio 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 pepernoten aanpakken en geen high five's geven aan de 'gewone' Piet = handschoenen vol strooigoedkrumels.
- Jij komt met strooigoed en al, dus daarvoor hoeft de organisatie niet te zorgen. De pepernoten worden door de NCV en sponsors verstrekt.
- Verschillende steden hebben al een Glutenvrije Piet, ook de landelijke intocht in Dokkum heeft een Glutenvrije Piet.

### Wat heb je nodig?

- Kleding, schmink (als je dit allemaal niet zelf hebt)
- Vlaggetjes en pepernoten (krijg je van de NCV)
- Dat ook de organisatie de Glutenvrije Piet vermeldt in hun eigen communicatie.
- 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 ben ook niet gezellig' omdat ze geen high five gaven en geen pepernoten 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 ga je de kinderen herkennen?

- We hebben een leuke tekening die te downloaden is via [www.glutenvrij.nl/glutenvrijepiet](http://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 gaan ze jou herkennen?

- Het mooiste is als je een groen/wit pak hebt. Dan ben je echt in stijl, maar dat is misschien voor nu te kort dag of wil je de investering niet doen. Dan is elk ander pak geschikt.
- Toch moet je herkenbaar zijn. Daarvoor heeft de NCV een vlaggetje met het glutenvrije logo laten maken. Je krijgt een aantal toegestuurd 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 kun 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 voor het volgende jaar misschien anders of beter kunnen aanpakken. Dit mag je mailen naar [vrijwilligershelpdesk@glutenvrij.nl](mailto: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](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijepiet).