



## Het draaiboek....de praktische start van H4U

Je bent op een punt gekomen dat je de beslissing hebt genomen h4u binnen jouw instelling te gaan starten. Mogelijk komt er veel op je af en heb je nog niet geheel duidelijk hoe je het een en ander het beste aan kunt pakken. Daarom volgt hier een overzicht van stappen welke handig zijn om te nemen zodat je h4u een goede, gedegen start kunt geven binnen jouw instelling.

- *Ruimte regelen waar de h4u bijeenkomsten kunnen worden gehouden. Vraag jezelf hierbij af:*
  - Is de ruimte groot genoeg voor circa 10 personen? Echter ook weer niet te groot (dit zou het gevoel van saamhorigheid en vertrouwen/groepsgevoel kunnen verstoren).
  - Is er in de ruimte, of in de directe omgeving de mogelijkheid om met een activiteit aan de slag te gaan zoals bijvoorbeeld het werken aan een collage, het doen van een spel of bewegingsoefening
  - Is deze ruimte wekelijks dezelfde tijd beschikbaar voor minimaal 5 maanden?
  - Is er geluidsapparatuur aanwezig voor muziek (bewegen)
  
- *Collega's informeren en betrekken*
  - Naast het feit dat je zelf aan de slag gaat met 1 of 2 collega-trainers is het voor het slagen van de h4u van essentieel belang dat zoveel mogelijk mensen binnen de instelling op de hoogte zijn dat de h4u gaat draaien, wat het programma inhoudt, wie de trainers zijn en op welke manier ze het beste deelnemers kunnen aanmelden voor de training. (zie ook downloads Tips & Tricks)
    - Gebruik de momenten tijdens een teamoverleg om dit te bespreken
    - Geef een presentatie over de training H4U die je kunt downloaden via de h4u website (klik [HIER](#))
    - Voorzie je collega's van informatie/folder materiaal aangaande de h4u. Deze folders en flyers zijn via de website te bestellen (klik [HIER](#))
  
- *Budget aanvragen*

Instellingen beschikken over het algemeen over een budget om te ondersteunen bij cursussen/trainingen. Vraag een budget aan en geef aan wat je met de deelnemers wilt gaan doen. bijvoorbeeld

  - Met de deelnemers een keer wandelen naar het centrum en daar met elkaar wat gaan drinken.
  - Materialen
  - Gezonde lunch klaarmaken
  - Wandeling en rondleiding bij bezoekerscentrum
  - Zwemmen, nordic walk clinic, bowlen
  - Bijeenkomst aankleden met iets lekkers
  - De feestelijke afsluiting en certificaten-uitreiking aankleden

*Dit allemaal om inspirerend te werk te kunnen gaan tijdens de bijeenkomsten en de theorie praktische en leuk te kunnen ondersteunen.*



➤ *Datum plannen.*

Wanneer ga je starten met de h4u? Deze data kun verder doorvoeren dan alleen in de eigen agenda te noteren. Denk aan:

- De centrale agenda
- Intranet
- .....

➤ *Cliënten werven voor de training.*

De meeste groepen beginnen met 6 a 8 deelneemrs. Belangrijk is dus dat je je h4u training in de picture zet en "reclame" maakt zodat na verloop van tijd niemand meer om jouw training heen zal kunnen! Waar je aan kunt denken t.a.v. PR is bijvoorbeeld:

- Posters ophangen in wachtruimtes en andere centrale plaatsen binnen de instelling. Op de website kun je het format terugvinden voor een h4u poster. (klik HIER) Deze kun je naar eigen idee aanpassen (datum, namen van de trainers e.d.) en dan uitprinten
- Flyers en informatiefolders over de h4u uitdelen, verspreiden over diverse wachtruimtes, collega's e.d. Om deze te bestellen klik HIER
- Staan er activiteiten/ bijeenkomsten op de agenda waar H4U gepromoot zou kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan een sportdag, client-voorlichtingsbijeenkomsten, activiteiten t.a.v gezonde/ bewuste leefstijl.
- Niet alleen jouw afdeling betrekken maar mogelijk ook andere afdelingen en het DAC welke onderdeel is van jouw instelling.
- Een mail rondsturen naar collega's met de mededeling dat h4u gaat starten, waar, wanneer en waarom.

Belangrijk is dat je deze mail kort en bondig maakt en er voor zorgt dat deze de aandacht vangt door middel van kleur, beeld, iets geks/leuks of interessants dat in het oog springt. Stuur de mail 2 keer!

- 3 maanden voor je wilt gaan starten.
- 4-6 weken voor de startdatum wanneer je nog tekort inschrijvingen hebt voor de training.

➤ *H4U Cursus materiaal aanvragen*

Tot uiterlijk 2 weken voor start van de training kun je via de website een basispakket materiaal aanvragen. Wanneer je invult wanneer je start en met hoeveel deelnemers worden de "startpakketten" automatisch bezorgd. Het startpakket bestaat uit:

- Een deelnemersmap
- Een schrijfblok A5 formaat
- Een pen
- Een linnen schoudertas

Wanneer je via de site het startpakket hebt aangevraagd en hierbij hebt aangegeven wanneer de training van start gaat zul je automatisch op gezette tijden emails ontvangen met Tips & Trics die je kunnen helpen bij het geven van Health4U



➤ *Persoonlijke voorbereiding en afstemming h4u trainers onderling*

Wanneer je zelf de H4U training hebt gevolgd weet je inmiddels dat het zeker niet de bedoeling is dat je uitermate deskundig bent op het gebied "voeding, bewegen en gezondheid". Het is niet erg en zelf raadzaam om je af en toe onwetend op te stellen en binnen de groep met elkaar te zoeken naar de antwoorden. Je stelt je eigenlijk op als *de meest betrokken deelnemer*.

Wel raden we je aan de "Trainersmap voor trainers" een keer goed door te lezen. Daarnaast kan het leuk en nuttig zijn om via websites e.d. mogelijk wat aanvullende informatie en materiaal aan te vragen. Voorbeelden van websites zijn bijvoorbeeld:

[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

[www.wandelzoekpagina.nl](http://www.wandelzoekpagina.nl)

[www.consumed.nl](http://www.consumed.nl)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.budgetkoken.be](http://www.budgetkoken.be)

Als je Health4U met zijn tweeën geeft kan het goed zijn jullie rollen af te stemmen op elkaar.

Wie doet de introductie en wie sluit de bijeenkomst af?

- Willen jullie beide een vaste rol/taak op je nemen of het aan het moment en toeval overlaten?
- Hoe denken jullie zo goed mogelijk samen het h4u principe (gezellig, laagdrempelig, oppervlakkig) uit te dragen en te waarborgen binnen de groep?
- Denk aan de houding van jullie als Health4u Coach t.a.v. achteroverleunen en het thema "initiatieven bij de groep laten". Hoe zien jullie dit praktisch voor je? Wat zijn de valkuilen en hoe gaan jullie hiermee om? Hoe kunnen jullie elkaar hierin helpen en ondersteunen zonder elkaar af te vallen?

Wanneer je alle bovenstaande punten overweegt en de nodige voorbereidingen hebt getroffen ben jij klaar voor het starten van een h4u groep binnen jouw instelling.

Heel veel SUCCES ermee !!!