innocent
goedgemutste
breicampagne

zet 'm op voor eenzame ouderen



Hallo,



Wij zijn innocent drinks en we maken smoothies en sapjes. Ook maken we al 15 jaar lang met duizenden creatievelingen in Nederland wollen mutsjes voor het goede doel. Deze mutsjes zetten we op onze smoothies om eenzaamheid onder ouderen een halt toe te breien. Afgelopen editie hebben we een recordaantal van 202.397 mutsjes opgehaald, waardoor we genoeg mutsjes hadden om ze in supermarkten over heel Nederland te verspreiden. Dit jaar gaan we weer voor zo'n gewoldige aantal mutsjes, zodat rond kerst 2022 weer alle schappen van Nederland goedgemutst zijn.

brei een eind aan eenzaamheid

En het breien zelf is natuurlijk ook een leuke activiteit voor ouderen. Veel breiclubs van het Nationaal Ouderenfonds zijn het hele jaar door actief om met elkaar mutsjes te maken. Lijkt het je ook leuk om mee te doen met een breiclub, wil je een breiclubje opstarten of wil je met jouw breiclubje aansluiten bij het Nationaal Ouderenfonds? Kijk dan op www.ouderenfonds.nl.



Zet je 'm op voor eenzame ouderen?

De uitdaging is om het komende jaar zoveel mogelijk mutsjes te maken. Daarom breien we van maart 2021 tot oktober 2022. Doe je ook mee?

Of je nou één, tien of honderd mutsjes maakt, alle beetjes helpen. Samen kunnen we eenzaamheid onder ouderen een beetje minder maken. Dank je wol alvast.
Namens ons, het Nationaal Ouderenfonds en alle eenzame ouderen in Nederland.

kleine mutsjes, grote aantallen



15 jaar

Zo lang gaat de Goedgemutste Breicampagne al mee. Precies even lang als je hadloopschoenen (die al 15 jaar achterin de kast liggen).



1.197.676 mutsjes

in 15 jaar. **Dat is ongeveer zoveel als de inwoners van Overijssel.**

239.535,40 euro

gedoneerd aan het **Nationaal Ouderenfonds**.



10.000 km

gebruikte wol. Oftewel, 1/4 van de omtrek van de aarde.





6.000 uur

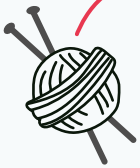
hebben we besteed om onze baas uit te leggen hoe je een mutsje breit. **Hij kan het nog steeds niet.**

1.000 miljoen miljard



keer dankjewel voor je steun in de afgelopen 15 jaar.

zo werkt het:



1 Stof je breipennen af en zoek een bolletje wol.



2 Brei er een mutsje van en stuur 'm op.





3 Wij zetten ze op onze smoothies in de winkel.

nationaal ouderen fonds

4 Voor elke verkochte smoothie gaat er 20 cent naar het Nationaal Ouderenfonds.



5 Het Ouderenfonds doet er goede dingen mee om ouderen uit hun isolement te halen. Zoals kerstdiners en gezellige uitjes organiseren.

hoe we ooit aan het breien zijn geslagen

Lang, lang geleden, in het jaar 2003… was er eens een collega die Adam heette. Hij had als opdracht om een nieuwe promotiecampagne te verzinnen voor in alle winkels in Engeland (want daar is innocent begonnen).

Toen hij kwam met het idee voor de Goedgemutste Breicampagne, dachten we eerst dat ie ons voor de gek hield. Dat lukt toch nooit? Vrijwilligers duizenden wollen mutsjes laten breien. Die dan met de hand op smoothies zetten, zodat ze goed opvallen. En in ruil daarvoor een deel van de opbrengst weggeven. Gekkenwerk.

Nu is er een Goedgemutste Breicampagne in tien Europese landen. In totaal is er in zeventien jaar tijd meer dan vijf miljoen euro naar het goede doel gegaan.

Adam, je was slimmer dan ons allemaal. Dank je wel voor een briljant idee.

Adam, wereldberoemd bij innocent drinks







creatieve barista

Rilana

Rilana is 28 jaar en werkt bij Starbucks. Daar ontdekte ze onze campagne toen ze met een chai tea latte in haar hand de goedgemutste innocent smoothies zag staan.

Ze heeft in de zorg met ouderen gewerkt, en daarom weet ze hoe belangrijk het is om gezellig samen creatief bezig te zijn. Rilana kan breien én haken, wat begon toen ze ooit langs een marktkraampje liep met gehaakte spulletjes. Ze heeft zichzelf dankzij YouTube het haken van knuffels, kleden en sjaals geleerd. Mutsjes maakt ze het liefst terwijl ze series kijkt, zoals Orange Is The New Black of NCIS: Los Angeles. Een mutsje per aflevering. Je herkent ze altijd aan het strikje aan de bovenkant.

de voorbereiding

Dit heb je nodig:



wollige voordelen

Breien is niet alleen goed voor eenzame ouderen, het is ook goed voor jezelf. Een klassieke win-winsituatie.

Breien is mediteren: Het ritmische herhalende patroon van breien werkt rustgevend. Het is bloeddrukverlagend en stressverminderend.

Breien is goed voor je geest: Om te breien heb je alle delen van je hersenen nodig. Dat is dus een soort full-body work-out voor je grijze cellen. En we weten allemaal dat een getraind lijf langer meegaat.

Breien is goed voor je lijf: Om dezelfde redenen eigenlijk. Hou je vingers lenig door ze te gebruiken. Dat houdt de gewrichten in beweging en zorgt ervoor dat ze soepel blijven.

Breien is goed tegen de kou: Niks is zo lekker warm als een zelfgebreide deken natuurlijk.

dezelfde voordelen gelden natuurlijk ook voor haken

Tips en tricks

Als je nog niet kan breien, bekijk dan het filmpje met instructies op onze website en voor je het weet ben je een echte pro: www.degoedgemutstebreicampagne.nl

breien voor beginners

zet 'm op



1. Zet een lekker warme kop thee voor jezelf en maak het jezelf gemakkelijk.

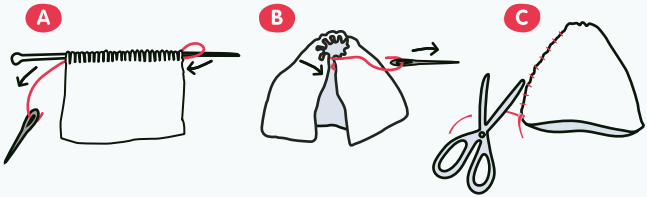
2. Gebruik breigaren die dik genoeg zijn en een paar breinaalden (ongeveer 3mm) en zet 28 steken op.

3. Brei 14 naalden lang één naald recht, één naald averecht (tricotsteek). Heb je dat goed in de vingers, probeer dan verschillende kleuren te gebruiken.

4. Begin vanaf de volgende rij met het nauwer maken van het mutsje. Brei 2 steken samen recht (= 14 steken over). Doe hetzelfde voor de volgende rij en brei 2 steken samen averecht (= 7 steken over).

5. Als je zover bent, knip dan de draad af en hou een stukje van ongeveer 25 cm over. Wurm de draad vervolgens door een naald en terug door de steken. Trek de breinaald uit je muts (afbeelding A).

6. Trek de draad goed aan (afbeelding B) en naai het mutsje langs de zijkant dicht (afbeelding C). Naai voor de finishing touch een pompon op je muts.





praat- en breigrage Janine

'Je moet doen waar je goed in bent,' zegt meesterbreister Janine Figeys altijd. In haar geval is dat praten. Daarom ging het haar goed af toen ze werd geïnterviewd door Coen en Sander over de goedgemutste breitrein. Janine is ook een ster in mensen samenbrengen. Ze doet veel vrijwilligerswerk. Zo heeft ze met een collega het gezelligste breiclubje van Nederland opgericht. Wekelijks komen 18 goedlachse dames samen in Berlicum. 'Ook in de vakantie. Ook met 33 graden.' Ze breien dassen voor de carnavalsvereniging en mutsjes die nooit saai zijn, zoals een mini-baret met veren. En nu komt ook nog Janines meisjesdroom uit: model worden. Zoals je ziet is ze ook in poseren behoorlijk goed.



mevrouw Ottevanger

Mevrouw Ottevanger is groot geworden door klein te breien. Ze wordt in haar dorp zelfs door onbekenden herkend vanwege haar jarenlange bijdrage aan de breicampagne. Ze breit wel meer dan 1000 mutsjes per jaar, zoveel dat ze dit jaar zelfs een breischouder heeft opgelopen, waardoor ze nu 'nog maar 500 mutsjes' gebreid heeft. Maar mevrouw Ottevanger zit niet graag stil, dus pakte ze snel de breinaald weer op, omdat ze dit 'ont-zag-ge-lijk leuk' vindt. Ze is dan wel alleen, maar niet eenzaam. 'Het is toch geweldig dat je op zo'n manier je steentje bij kunt dragen voor mensen die wel eenzaam zijn?'

breien voor gevorderden

de blauwe zebra



1. Trek je pantoffels aan en doe je gebruikelijke brei-strekoefeningen voor je begint.

2. Deze keer heb je 2 kleuren breigaren nodig. Brei 28 steken met je voornaamste kleur wol.

3. Brei 2 naalden averecht. Gebruik daarna de tweede kleur breiwol om daar de 2 volgende rijen mee te breien, gevolgd door 2 rijen met je voornaamste kleur. Brei 8 extra rijen met hetzelfde streepjesmotief door afwisselend 2 rijen met één kleur en 2 rijen met de andere kleur te breien.

4. Begin vanaf de volgende rij met het nauwer maken van het mutsje. Brei 2 steken samen recht (= 14 steken over). Doe hetzelfde voor de volgende rij en brei 2 steken samen averecht (= 7 steken over).

5. Als je zover bent, knip dan de draad af en hou een stukje van ongeveer 25cm over. Wurm de draad vervolgens door een naald en terug door de steken. Trek de breinaald uit je muts.

6. Trek de draad goed aan en naai het mutsje langs de zijkant dicht. Naai voor de final touch een pompon op je muts.

Voor wat inspiratie: maak het beest in jezelf wakker.



bij **papegaai** **varken** **rups** **gorilla**

de beer

1. Zet een gezellig praatprogramma aan en nestel je in de lekkerste hoek van de bank.

2. Je hebt 2 kleuren breigaren nodig, voor de beer en voor de oren. Zet 28 steken op en brei 4 naalden boordsteek.

3. Ga verder in tricotsteek (ongeveer 14 naalden), eindig met een naald averecht. Brei nu de naald recht en voor de mindering brei je steeds 2 steken samen (aan het eind heb je dan 14 steken op de naald).

4. Brei een naald averechts. Brei daarna weer een naald recht en voor de mindering brei je steeds 2 steken samen (aan het eind heb je dan 7 steken op de naald).

5. Knip een draadje af dat lang genoeg is voor het dichtnaaien en haal de draad door de overgebleven steken. Naai het lapje dicht.

6. Borduur het neusje en bevestig de kralen voor de ogen. Je kunt deze ook borduren.

7. Voor de oren zet je 4 steken op en brei je 3 naalden in tricotsteek. Brei in de vierde naald steeds 2 steken samen. Kant de laatste 2 steken af.



de aardbei

breien voor experts



1. Zet je meest geschikte breimuziek op (iets van Beethoven of Bieber, bijvoorbeeld) en laat je meeslepen door het ritme.

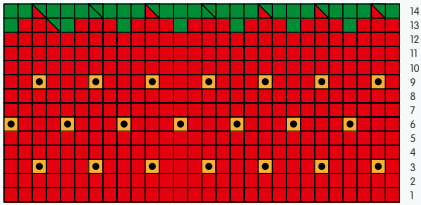
2. Voor dit mutsje heb je rode, groene en gele breiwol nodig. Voor de steel heb je groene, iets dikkere wol nodig.

3. Brei 28 steken met breiwol en maat 4 breipriemen. Brei dan 2 naalden recht en daarna 12 naalden tricotsteek. Gebruik gele draad zoals aangeduid in het schema hieronder.

4. Begin vanaf de volgende naald te minderen: brei 2 steken recht samen. Bij de volgende naald averecht minderen.

5. Voor de steel breng je eerst de resterende steken op je rechter breinaald over naar de linker breinaald. Trek de draad goed aan en brei verder. Herhaal deze handeling 6 keer.

6. Om te eindigen brei je 2 keer 2 steken samen. Haal nu de eerste steek over de tweede heen (afkanten). Op het einde knip je de draad af en haal je hem door de laatste steek door. Trek aan. Sluit het mutsje met een zijnaad en steek de resterende draad door de lus terug.



eenhoorn mutsje

patroon voor ex-perts



Wat heb je nodig?

- Haaknaald van 3 mm
- Garen in de kleuren wit, baby blauw, fuchsia, mint en donkerblauw

Patroon beschrijving

1. Begin met de witte garen en haak een magische ring (is te vervangen door 3 lossen en halve vaste) met hierin 8 vasten. Sluit de toer met een halve vaste. Doe dit bij elke toer en start de toer steeds met 1 losse.

2. Haak in elke vaste een meerdering.
   Dit zijn 2 vasten in één steek, dus 16 vasten.

3. Haak dan 3 vasten en een meerdering.
   Herhaal dit de hele toer, dus 20 vasten.

4. Haak dan 4 vasten en een meerdering.
   Herhaal dit de hele toer, dus 24 vasten.

5. Haak nog 4 toeren en hecht de draad af.

6. Haak de oorflapjes met witte garen. Hecht een draad aan de onderkant van het mutsje, 1 losse en 1 vaste in de volgende steek, nog 2 keer een vaste steek, keer je werkje om. Haak 1 losse, 2 vasten en keer je werk. Haak 1 losse en 1 vaste en hecht je draad af. Maak aan de andere tegenoverliggende zijde nog eenzelfde oorflapje.

7. Haak met mint een rand halve vasten om de onderkant van het hele mutsje, doe dit ook met fuchsia en wit.

8. Haak met baby blauw de twee oogjes. Maak in een magische ring 6 vasten. Hecht af en laat de draad wat langer.

9. Haak met wit de oortjes als volgt: haak 1 losse, haak hierin 2 vasten en keer je werk om. Haak weer 1 losse en 4 vasten, haak deze toer nog 3 keer. Dat is één oortje. Nu nog een tweede.

10. Haak de strik met fuchsia. Zet 4 lossen op en haak 4 vasten, haak nog 9 toeren. Klap de zijkant dubbel en haak om de rand halve vasten, zodat het strikje dicht zit. Zet een losse draad om het midden van de strik en knoop dit strak vast.

11. Het is geen eenhoorn zonder hoorntje, dus pak de mint garen er weer bij. Zet in de magische ring 4 vasten. Haak spiraal verder en meerder 2 keer een steek, dus 6 vasten. Minder in de volgende toer 2 steken, dus 4 vasten. Haak nog twee toeren van 4 vasten.

12. Naai alle onderdelen op de juiste plaats op het mutsje. Borduur het mondje met fuchsia. De wimpers borduur je met donkerblauw en maak de oogjes met een knoopsteek.

De magische ring kun je ook vervangen door een opzetlus, die je aantrekt als er 6 vasten in zitten.

Dit mutsje is ontworpen door meesterbreister Stefanie van www.coloursoflife.nl

BARTS

Wist je dat dit mutsje te koop is in groot formaat?
Op www.bart.eu vind je deze muts gedurende de koude wintermaanden bij de kindercollectie. Ook daar gaat een gedeelte van de opbrengst naar het Nationaal Ouderenfonds.

roze met witte stippen

Wat heb je nodig?

- Breinaalden van 3 tot 3,5 mm (dit hangt af van hoe strak je breit).
- Wol in de kleuren wit, framboos en oudroze nodig.

Patroon beschrijving

1. Zet 26 steken op met framboos-kleurige wol.

2. Brei 5 toeren boordsteek;
   afwisselend 1 recht en 1 averecht.

3. Brei 1 naald tricotsteek, dit is recht gebreid op de goede kant voor.

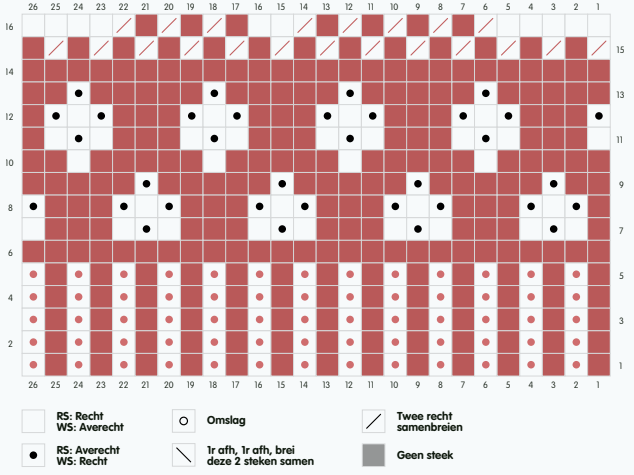
4. Brei dan volgens de teltekening met de kleuren wit en framboos in tricotsteek (oneven naalden recht (voorkant), even naalden averecht (achterkant)). Brei 7 toeren en de 8ste toer recht in framboos. In de vlakjes brei je met wit rechte en averechte steken, framboos brei je recht.

5. Bij toer 9 en 10 gaan we minderen, en brei je tricotsteek alleen met framboos. Brei 2 toeren alle steken samen tot je 7 steken over hebt. Laat een langere draad en knip deze af. Haal de draad door de overgebleven steken heen.



6. Sluit het mutsje met de overgebleven draad en naai gelijk de zijnaad dicht.

7. Maak pompon van framboos en oudroze op een vork of een kartonnetje.



Dit mutsje is ontworpen door meesterbreister Stefanie van www.coloursoflife.nl

BARTS

Wist je dat dit mutsje te koop is in groot formaat?
Op www.bart.eu vind je deze muts gedurende de koude wintermaanden bij de kindercollectie. Ook daar gaat een gedeelte van de opbrengst naar het Nationaal Ouderenfonds.

de watermeloen

breien voor gevorderden



1. Trek je favoriete brei-outfit aan en ga er even goed voor zitten.

2. Je hebt voor dit mutsje breigaren nodig in de kleuren groen, wit en roze, en 26 zwarte kraaltjes.

3. Zet 36 steken op met groene wol.
   Brei dan de eerste 2 rijen met de boordsteek.

4. Stap nu over op de tricotsteek en brei 1 rij groen, 2 rijen wit of lichtroze en 5 rijen in donkerroze.

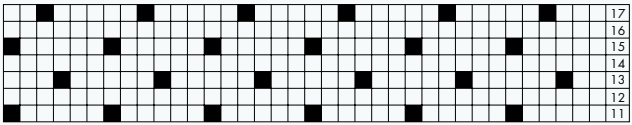
5. Volg voor de volgende rijen (nog steeds in roze) het schema hieronder voor het plaatsen van de kraaltjes. Elk zwart vlakje staat voor één kraaltje.

6. Vanaf rij 18 mag je beginnen met het verkleinen van het mutsje. Om dit te doen brei je 2 steken samen averecht. Je houdt dan 18 steken over.

7. Voor rij 19 ga je recht minderen, en hou je 9 steken over.
   Bij rij 20 ga je averecht minderen, dan hou je 5 steken over.

8. Haal de draad door de overgebleven 5 steken en hecht af.

9. Om het af te maken kun je een wit pomponnetje bovenop je sappige watermeloen zetten.



mutsengalerij



lief klein konijntje



honingbij



tovenaar



sappige peer



zelfportret



eenhoorn



Minnie Mouse



watermeloen



blauwe pinguïn

insteken, omslaan, doorhalen en opsturen



Bedankt voor je steun aan deze campagne. Stuur je je mutsjes voor 7 oktober 2022 op? Dan zetten wij ze op onze smoothies in december 2022.

Stuur je mutsjes op naar dit adres:

Pantar, t.a.v. de Goedgemutste Breicampagne
Antwoordnummer 1181
1110 VB Diemen



Je hoeft geen postzegels op je pakket of envelop te plakken. Laat ons weten hoe je heet en waar je woont, hoeveel mutsjes je hebt gemaakt en alle andere dingen die je ons nog wilt vertellen. Je mag ook een foto meesturen. Dat vinden we helemaal mutsnifiek.

Meer weten?
E-mail: hallo@innocentdrinks.nl
Website: www.innocentdrinks.nl
Facebook: www.facebook.com/innocent.Nederland
Facebook-groep: facebook.com/groups/GoedgemutstBreienEnHaken
Het Nationaal Ouderenfonds: www.ouderenfonds.nl

Bedankt alvast voor je hulp en veel plezier met breien en haken.

Doorbreien?
Kijk op onze speciale website voor meer patronen. Of verzin er zelf eentje natuurlijk. www.degoedgemutstebreicampagne.nl

hier zijn mijn mutsjes

Het aantal mutsjes is: _____

Mijn naam is: _____

Mijn straatnaam: _____

De postcode & stad: _____

Mijn e-mailadres is: _____

Op de hoogte blijven*

- ☐ Ik geef innocent toestemming om mij op de hoogte te houden van de Goedgemutste Breicampagne
- ☐ Ik zou graag meer brei- en haaknieuws ontvangen van het Nationaal Ouderenfonds

Ik heb de Goedgemutste Breicampagne leren kennen via:

- ☐ Nationaal Ouderenfonds
- ☐ mijn moeder
- ☐ innocent
- ☐ social media
- ☐ iemand anders: _____

*Wij beloven dat we je gegevens veilig zullen bewaren. Als je graag meer wil weten over hoe wij met jouw gegevens omgaan, kijk dan op www.degoedgemutstebreicampagne.nl. Heb je vragen of wil je niet langer meedoen? Stuur dan een berichtje naar hallo@innocentdrinks.nl of naar innocent drinks, Haarlemmerplein 48B, 1013HS Amsterdam.

Vertel hier iets leuks over je mutsjes als je wilt. Misschien kun je zeggen met wie, en waar, je ze hebt gebreid, of waar je inspiratie van kreeg. Wij zijn wel nieuwsgierig.

innocent
goedgemutste
breicampagne

hier zijn mijn mutsjes

Het aantal mutsjes is: _____

Mijn naam is: _____

Mijn straatnaam: _____

De postcode & stad: _____

Mijn e-mailadres is: _____

Op de hoogte blijven*

- ☐ Ik geef innocent toestemming om mij op de hoogte te houden van de Goedgemutste Breicampagne
- ☐ Ik zou graag meer brei- en haaknieuws ontvangen van het Nationaal Ouderenfonds

Ik heb De Goedgemutste Breicampagne leren kennen via:

- ☐ Nationaal Ouderenfonds
- ☐ mijn moeder
- ☐ innocent
- ☐ social media
- ☐ iemand anders: _____

*Wij beloven dat we je gegevens veilig zullen bewaren. Als je graag meer wil weten over hoe wij met jouw gegevens omgaan, kijk dan op www.degoedgemutstebreicampagne.nl. Heb je vragen of wil je niet langer meedoen? Stuur dan een berichtje naar hallo@innocentdrinks.nl of naar innocent drinks, Haarlemmerplein 48B, 1013HS Amsterdam.

Dit papier is gerecycled.
Een beetje zoals het bewaren
van kerst inpakpapier
voor volgend jaar.

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC® C041145

innocent

www.innocentdrinks.nl

www.degoedgemutstebreicampagne.nl

www.ouderenfonds.nl

@innocentdrinksnl

@GoedgemutstBreienEnHaken

#goedgemutstebreicampagne



nationaal ouderen fonds

WOL PLEIN.NL

#omapost