



# Handleiding

voor de mobiele

# Happy Drinks bar



Zaanstreek-Waterland

Anja Straathof  
augustus 2012  
versie 2.1

# Handleiding mobiele Happy Drinks bar

## Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Jongeren en alcohol</b> .....	<b>3</b>
<b>2 Happy Drinks</b> .....	<b>4</b>
<b>3 Mobiele Happy Drinks bar en toebehoren</b> .....	<b>5</b>
3.1 Mobiele bar .....	5
3.2 Andere materialen .....	6
3.3 Gebruik van de mobiele bar met overige materialen .....	7
<b>4 Gebruik van de pc-tablet</b> .....	<b>10</b>
4.1 Belangrijk! .....	10
4.2 Kenmerken van de tablet .....	10
4.3 Gebruik van de tablet in het algemeen.....	10
4.4 Maken van foto's .....	11
<b>5 Suggesties voor activiteiten met de mobiele bar</b> .....	<b>12</b>
5.1 Doelstelling .....	12
5.2 Toepassing.....	12
<b>6 Maken van Happy Drinks</b> .....	<b>14</b>
6.1 Recepten .....	14
6.2 Aandachtspunten bij het kiezen en maken van de Happy Drinks.....	14
6.3 Praktische ervaringen .....	15
<b>7 Lenen van de mobiele Happy Drinks bar en toebehoren</b> .....	<b>16</b>
7.1 Regels voor het lenen .....	16
7.2 Hoe weer inleveren.....	16
7.3 Evaluatieformulier.....	16
<b>Bijlagen</b>	
Bijlage 1. Happy Drinks voor 16-min.....	<b>17</b>
Bijlage 2. Boodschappenlijst voor Happy Drinks (16-min).....	<b>20</b>
Bijlage 3. Happy Drinks voor 16-plus .....	<b>21</b>
Bijlage 4. Boodschappenlijst voor Happy Drinks (16-plus) .....	<b>24</b>
Bijlage 5. Aanvraagformulier lenen mobiele Happy Drinks bar .....	<b>25</b>
Bijlage 6. Evaluatieformulier mobiele Happy Drinks bar.....	<b>26</b>

## Inleiding

Jaarlijks ontwikkelen het Trimbos-instituut en Stivoro een of meerdere campagnes, gericht op preventie van genotmiddelengebruik van jongeren, bedoeld voor de jongeren zelf én hun ouders. In het verleden zijn daarvoor diverse alcoholvrije cocktails (Happy Drinks) ontwikkeld in samenwerking met topkok Pierre Wind, gericht op 16-plussers. De insteek daarbij is om het alcoholgebruik van 16-plussers te beïnvloeden via een positieve route: de gezonde keuze aantrekkelijk en gemakkelijk maken. Alleen zo is het suffe en saaie imago van alcoholvrije drankjes te doorbreken.

Inmiddels is een volgende stap gezet: Vanaf juni 2011 is de mobiele Happy Drinks bar beschikbaar, die gebruikt kan worden bij activiteiten gericht op preventie van middelengebruik. Daarbij is de doelgroep uitgebreid met jongeren van 12 tot 16 jaar en hun ouders. Het doel is om ook 16-minners 'smaakbewust' te maken met leuke en lekkere drankjes zónder alcohol. Aan ouders wordt tegelijkertijd een hulpmiddel geboden bij het stellen van de regel 'geen alcohol tot ten minste 16 jaar'.

In elke regio heeft een GGD of Instelling voor Verslavingszorg de mobiele bar in bruikleen gekregen, om zelf te gebruiken én om uit te lenen aan instellingen in de regio die activiteiten uitvoeren gericht op alcoholmatiging. In deze handleiding (gebaseerd op de 'Handleiding mobiele Happy Drinks bar' en 'Uitleg pc-tablet'; Trimbos-instituut en Stivoro, juni 2011) is weergegeven hoe de mobiele bar kan worden ingezet en op welke manier deze kan worden geleend bij GGD Zaanstreek-Waterland.



Ik hoop dat de mobiele bar en bijbehorende materialen veelvuldig worden gebruikt bij tal van activiteiten. Op basis van opgedane ervaringen zal deze handleiding in de komende tijd ongetwijfeld worden aangepast. Graag hoor ik daarom wat de ervaringen waren bij het gebruik van de materialen.

Anja Straathof,  
projectleider alcoholmatiging jongeren Zaanstad  
GGD Zaanstreek-Waterland  
[astraathof@ggdzw.nl](mailto:astrathof@ggdzw.nl)  
075 – 65 18 359 (dinsdag en vrijdag)

## 1 Jongeren en alcohol

Veel kinderen beginnen al op jonge leeftijd met het drinken van alcohol. Ruim een derde van de leerlingen in groep 7 en 8 van de basisschool heeft al eens bier, wijn of een mixdrankje gedronken. Op 12-jarige leeftijd heeft ruim de helft van de jongeren al ervaring met het drinken van alcohol. Daarna neemt het aantal jongeren dat drinkt steeds verder toe.

### Puberhersen

Puberhersen ontwikkelen zich tot het 24e jaar, maar alcohol verstoort die ontwikkeling. Belangrijke delen van de hersenen kunnen achterblijven in de groei. Bij jongeren die alcohol drinken werkt het geheugen minder goed, ze slapen slechter en ze kunnen zich minder goed concentreren. Ook kunnen deze jongeren minder goed plannen en beslissingen nemen. Wie alcohol drinkt, veroorzaakt ook nog eens eerder ongelukken. Kortom: er zijn genoeg redenen om geen alcohol te drinken. Het advies luidt dan ook: geen alcohol tot ten minste 16 jaar.

### Invloed van ouders

Ouders spelen een belangrijke rol bij het voorkomen van alcoholgebruik van kinderen onder de 16 jaar. Ze kunnen het alcoholgebruik van hun kinderen daadwerkelijk beïnvloeden door strenge regels te stellen en alcohol gewoonweg te verbieden. Zo vroeg mogelijk (dus op moment dat kinderen nog nooit alcohol hebben gebruikt) en liefst ook door zelf het goede voorbeeld te geven.

### Zestienplussers en volwassenen

Voor jongeren vanaf 16 jaar is het advies: 'Drink met mate' en 'hoe minder, hoe beter'. Bovendien:

- Drink in ieder geval minder (vaak) dan de richtlijn voor aanvaardbaar gebruik voor volwassenen.
- Drink niet elke dag. Beperk je alcoholgebruik tot het weekend. Dus hooguit één of twee avonden per week.
- Naar school of werk? Drink de avond ervoor niet.
- Nog op de fiets of anders aan het verkeer deelnemen? Drink géén alcohol ([www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)).

Gezien de cijfers van de alcoholpoli's in Nederland komt binge-drinken steeds vaker voor. Daarbij gaat het om jongeren die per gelegenheid ten minste vijf glazen drinken.

Het advies voor gezonde volwassen mannen is maximaal 2 glazen per dag. Bij volwassen vrouwen gaat het om maximaal 1 glas per dag ([www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)).

## 2 Happy Drinks

'De gezonde keuze een makkelijke keuze maken' is een strategie om mensen te verleiden tot gezond gedrag. Ook in de VWS-nota 'Gezondheid Dichtbij' (2011) wordt dit genoemd.

Als het gaat om alcoholmatiging bij jongeren, is een gezonde keuze: geen alcohol drinken en juist kiezen voor alternatieven zonder alcohol. Topkok Pierre Wind ondervond al een aantal jaren geleden dat er dan niet veel te kiezen valt. Hij ontwikkelde daarom zelf een aantal lekkere drankjes voor de verschillende leeftijdsgroepen:

- Happy Drinks voor 16-minners

Voor deze groep zijn cocktails ontwikkeld op basis van sappen, shakes, siropen en schaafijs. Deze drankjes geven de smaakontwikkeling een extra-push. Ze zijn leuk en gemakkelijk te maken én geschikt om te serveren op feestjes van kinderen.

- Happy Drinks voor 16-plussers

Deze geven een ware smaaksensatie - een kick - die de concurrentie met alcoholische dranken volledig aankan.

### Recepten

De recepten van de Happy Drinks zijn te vinden op de website [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl), onder 'receptenboek'. In deze handleiding zijn een beperkt aantal recepten opgenomen, met een 'boodschappenlijstje' voor het maken de cocktails. Zie bijlage 1-4.

### Receptenkaarten

In bijlage 1 zijn drie receptenkaarten te vinden die door Trimbos zijn ontwikkeld. De tekst is gericht op ouders.

Deze kaarten zijn (als pdf-bestand) ook te vinden op de website van het Trimbos-instituut via de [deze link](#), maar ook kant-en-klaar te bestellen bij de webwinkel van het Trimbos-instituut (zie tabel op pagina 6).

Voor activiteiten gericht op jongeren kunnen natuurlijk ook eigen receptenkaarten gemaakt worden, afhankelijk van de gekozen cocktails.

### 3 Mobiele Happy Drinks bar en toebehoren

De mobiele Happy Drinks bar is een ludiek middel om ouders en pubers kennis te laten maken met lekkere alternatieven voor alcohol, die qua smaak en beleving aansluiten de verschillende leeftijdsgroepen. Door deze Happy Drinks raken jongeren gewend aan feestelijke en gezellig drinken, zonder alcohol. Bovendien krijgen ouders een handreiking om het alcoholgebruik te bespreken en naast het stellen van de regel - geen alcohol tot ten minste 16 jaar en daarna met mate - ook een alternatief aangeboden.

#### 3.1 Mobiele bar

De mobiele bar wordt geleverd in een draagtas van 70 x 80 x 8 cm. In deze tas zitten drie panelen en twee buizen.

#### Afmetingen

Formaat van de uiteindelijke bar is als volgt:

- bovenbord (bxh): 75 x 20 cm
- buizen (lengte): 100 cm
- onderstel (hxbxd): 80 x 73 x 36 cm
- barblad (bxd): 75 x 40 cm

Eenmaal opgesteld is de bar 180 cm hoog, 75 cm breed en 40 cm diep.



#### Opbouwen

Opbouwen van de mobiele bar gaat als volgt:

- Haal het grootste (bijna vierkante) paneel uit de zwarte draagtas. Zet deze neer in een U-vorm.
- Plaats het witte paneel daar horizontaal op, zodat de gaatjes in de uitstekende pennetjes vallen. Nu is een soort hoge tafel ontstaan.
- Neem de twee buizen. Haal de vleugelmoeren eraf en zet elke buis in de gaatjes van het tafelblad. Schroef de twee vleugelmoeten vast onder het barblad.
- Bevestig het smalle bovenpaneel aan de bovenkant van de buizen.

## 3.2 Andere materialen

### Toebehoren

De mobiele Happy Drinks bar wordt uitgeleend inclusief:

- twee banieren; één met beeld 'Happy Drinks', één met beeld van opvoedcampagne
- pc-tablet (7 inch Android 2.2, merk TomTec)
- blender (Severin)
- twee Happy Drinks T-shirts (zwart, met roze opdruk, maat M en maat L)

In hoofdstuk 4 en 5 is informatie te vinden over gebruik van deze materialen.

Bij zowel de pc-tablet als de blender zit een aparte gebruiksaanwijzing. Lees deze voor gebruik!

### Extra materialen

Naast de materialen die bij de bar geleverd worden, zijn er de volgende mogelijkheden:

- website [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl)  
Op deze website staan o.a.
  - receptenboek voor Happy Drinks
  - receptenkaarten (pdf's)
  - suggesties voor gebruik van Happy Drinks bar (onder tabblad 'scholen/regio's')
  -
- brochures e.d.  
Daarnaast zijn campagnematerialen te bestellen bij Trimbos (deels ook bij de GGD), zoals brochures, magazines, instructie DVD en bierviltjes.

Bestellen/Bestelnr	Titel	Doelgroep	Kosten
Trimbos: PFG82001 (ook download)	Brochure: 'Hoe help ik mijn kind nee zeggen tegen roken, drinken en blowen?' (2011)	ouders van kinderen 10-16 jaar	geen*
GGD (zolang voorraad strekt) daarna Trimbos: ACM007 (ook download)	Brochure 'Pubers & drank. Bemoei je ermee!' (J/M alcoholspecial) (2009)	ouders van kinderen 10-16 jaar	geen*
Trimbos: ACM033 (ook download)	Happy Drinks Receptenboek (2011)	professionals, ouders, jongeren	€ 4,= (+ verz.kosten)
Trimbos: ACM043	Instructie DVD Happy Drinks en recepten van Pierre Wind (2011) (inhoud: negen recepten Happy Drinks met een kick; instructies o.a. shaken, blenden, bilden en stirren; demo flairtending)	professionals	€ 5,= (+ verz.kosten)
Trimbos: ACM041 (ook download)	Set van 3 verschillende receptenkaarten voor 16-min; 20 stuks per variant (2011)	ouders	geen*
GGD (zolang voorraad strekt) daarna Trimbos: ACM031 (ook download)	Magazine 'Control' (2011)	jongeren 14-18 jaar	€ 0,20 (+ verz.kosten)
Trimbos: ACM029	Ansichtkaart 'Self control' (2011)	jongeren 14-18 jaar	geen*
GGD (zolang voorraad strekt) daarna Trimbos: ACM030	Frisviltje met powerbutton (2011) 'www.selfcontrol.nl'	jongeren 14-18 jaar	geen*
GGD (zolang voorraad strekt)	Happy Drinks-viltjes met recepten (2012)	jongeren 14-18 jaar	geen

\* Trimbos brengt hiervoor alleen verzendkosten in rekening.

Bestellen bij het Trimbos-instituut gaat als volgt:

- Ga naar website [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel)
- Vul het bestelformulier in
- Vul gegevens in (account aanmaken kan, maar hoeft niet)

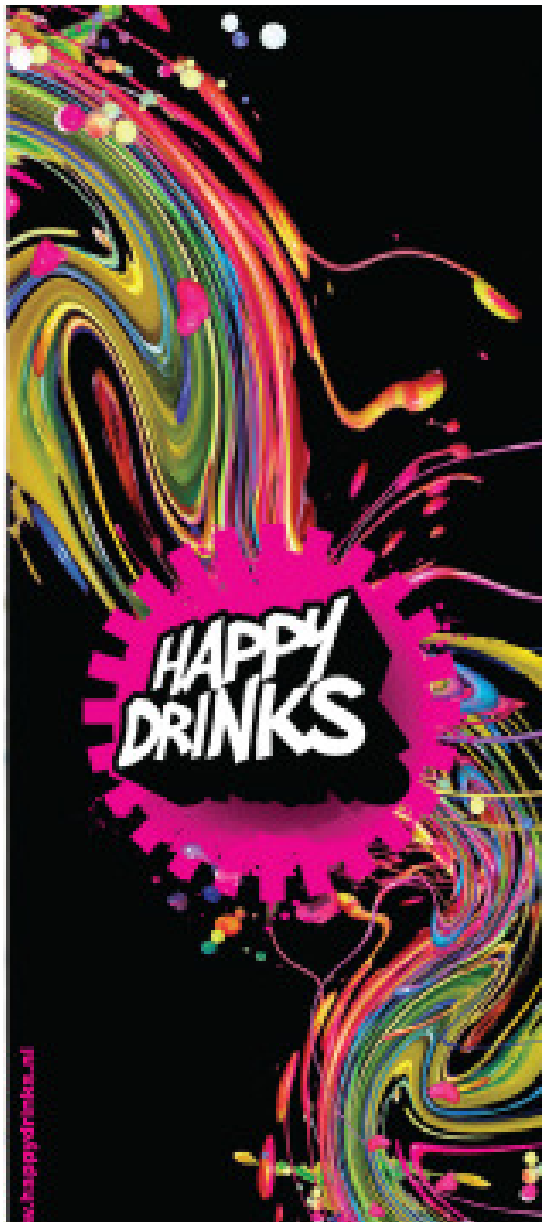
### 3.3 Gebruik van de mobiele bar met overige materialen

#### Mobiele, uitklapbare bar

Een uitleg voor het opbouwen van de mobiele bar staat in paragraaf 3.1. Op de website [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl) is onder het tabblad 'Scholen en regio's' de originele handleiding voor de mobiele bar te vinden. [Klik hier.](#)

#### Banieren

Bij de mobiele bar worden twee, uitrolbare banieren verstrekt (afmetingen uitgerold ca. 100x180 cm; inclusief standaarden, in draagtassen), die kunnen worden opgesteld aan de zijkant van de bar. De ene banier betreft een Happy Drinks-beeld. De andere banier heeft het beeld van de opvoedcampagne. Kies voor een van de twee banieren die past bij de doelgroep van de bijeenkomst cq het evenement.



Banier jongerencampagne 'Happy Drinks'



Banier opvoedcampagne 'Hoe help ik mijn kind nee zeggen ...'

## Twee Happy Drinks shirts

Voor degenen die de mobiele bar bemensen zijn er twee T-shirts, passend bij de vormgeving van de Happy Drinks.



## Tafelkaartjes

Voor de 'Sappen, shakes, siropen en schaafts!' zijn drie gemakkelijk te maken recepten op kaart beschikbaar. Deze worden online aangeboden (o.a. aan ouders) als vouwbare tafelkaartjes. Ze kunnen worden gedownload en geprint. Op de kaartjes staat uitgelegd hoe te vouwen.



## Receptenboek

Op [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl) is het receptenboek te vinden en direct te downloaden of te printen.

## Receptenkaartjes voor ouders

In deze handleiding zijn drie receptenkaartjes voor ouders opgenomen (zie bijlage 1). Bij het lenen van de bar worden deze (op briefkaartformaat) bijgeleverd.

## Happy Drinks-viltjes (voor jongeren)

De GGD heeft zes verschillende Happy Drinks-viltjes laten ontwikkelen. Ook deze worden bij de bar geleverd wanneer u deze leent.



### Blender

Met de blender kunnen (in beperkte hoeveelheden) ijsblokjes worden vermalen. Ook kan dit apparaat worden gebruikt om de drankjes zelf te maken. (Zie verder bij de recepten, zie bijlagen 1-4).

## Pc-tablet

De pc-tablet biedt verschillende mogelijkheden, zoals:

- tonen van pdf van verschillende shakes zodat bezoekers hun shake kunnen kiezen. De recepten die afkomstig zijn van de website [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl) staan al op de tablet.
- maken van een foto van de bezoeker met zijn/haar shake. Deze foto wordt opgeslagen op de tablet. Vervolgens wordt de bezoeker gevraagd zijn e-mailadres achter te laten. Na afloop van het evenement kan de foto naar de betreffende persoon worden verzonden. Bijkomend voordeel is dat de organisatie op die manier een adressenbestand van geïnteresseerde ouders en jongeren opbouwt. De foto's kunnen evt. door de organisatie ook gebruikt worden voor pr-doeleinden.



## 4 Gebruik van de pc-tablet

### 4.1 Belangrijk!

- Bij de tablet is een gebruiksaanwijzing geleverd. Lees deze voor gebruik. Verderop staat een beknopte gebruiksaanwijzing en de toepassing bij de Happy Drinks bar.
- Deze pc-tablet gebruikt een aanraakbeeldscherm ('resistief touchscreen') dat het beste reageert op een tik door een hard puntig voorwerp of de punt van uw nagel, en niet op een tik van de zachte huid van een gestrekte vinger. Krom uw vinger zodat de punt van uw nagel wordt gebruikt.

### 4.2 Kenmerken van de tablet

- 7 inch (17,5 cm diameter) TFT aanraak-breedbeeldscherm
- 4 GB geheugen
- ingebouwde camera
- video-, muziek- en fotoweergave
- mogelijkheid tot surfen op het internet
- WiFi, dus gemakkelijk te koppelen aan een draadloos b/g netwerk voor internet van de toegang
- bijgesloten USB-aansluiting en USB-oplader
- als het beeldscherm kantelt, draait het beeld mee
- compleet met voorgeprogrammeerde internetbrowser, e-mailprogramma en veel extra apps te downloaden

### 4.3 Gebruik van de tablet in het algemeen

Bij deze tablet is een gebruiksaanwijzing bijgevoegd die de basis-elementen beschrijft.

#### **Gebruik gekromde vinger of stylus voor het aanraakscherm**

Het harde gekromde oppervlak van de nagel raakt het scherm op een klein punt. Daarom is er veel minder druk van de vinger nodig, en wordt een veel grotere precisie bereikt (met een beetje ervaring bijna die van een stylus, en komt er ook veel minder vingervet op het scherm. Telkens kan de nagel geluidloos en heel weinig weerstand over het scherm worden bewogen.

Hoe kleiner het punt is dat het scherm raakt, hoe preciezer de selectie op het scherm kan zijn. Als uw nagels te kort zijn voor precies tikken, raden wij u aan om de stylus of een niet scherp gepunt voorwerp te gebruiken om de precisie van het navigeren te vergroten.

#### **Navigatiemethoden**

Gebruik de volgende tik- of aanraaknavigatiemethoden:

Tik : tik snel met uw nagel op een voorwerp op het scherm.

Vinger schuiven : plaats en schuif uw vinger over het scherm, en laat dan los.

Aanraken en vasthouden : Houd het voor ongeveer 2 seconden vast, en laat het dan los om het venster met opties te laten verschijnen.

**Voorkom krassen** en verpletteren van de touchscreen. Plaats daarom geen voorwerpen op het scherm.

#### **4.4 Maken van foto's**

Ga in de pc-tablet naar het bureaublad en kies de applicatie 'camera'. Maak een foto van de bezoeker met de shake en sla de foto op. Vraag het e-mailadres van de bezoeker om hem/haar de foto te mailen.

Na afloop van het evenement kunnen de gemaakte foto's (die staan als het goed is in één map) worden opgeslagen op een eigen computer. Dit kan via het netwerk, of door gebruik te maken van een van de bijgevoegde kabels.

Het Trimbos-instituut stelt het erg op prijs dergelijke foto's ook te ontvangen. Foto's kunnen worden gemaild naar [info@happydrinks.nl](mailto:info@happydrinks.nl).

## 5 Suggesties voor activiteiten met de mobiele bar

### 5.1 Doelstelling

De mobiele bar is een 'display-counter' die gebruikt kan worden voor preventie van middelengebruik op plaatsen waar ouders en kinderen/jongeren komen. Meer specifiek:

De Happy Drinks bar

- kan worden ingezet voor het uitdelen van alcoholvrije alternatieve drankjes,
- ondersteunt bij het contact leggen met ouders over alcohol in de opvoeding en
- ondersteunt bij het verspreiden van materialen onder ouders en kinderen/jongeren vanuit de campagne.

### 5.2 Toepassing

Er zijn talloze momenten waarbij de mobiele bar ingezet kan worden. Dit is vooral afhankelijk van de lokale en regionale activiteiten en de mogelijkheden van de organisatie.

#### Binnenactiviteiten

- **Ouderbijeenkomst op een school of in wijkcentra; bijeenkomst in Centra voor Jeugd en Gezin.** Na afloop van een bijeenkomst over middelengebruik kan van achter de mobiele bar drankjes uitgedeeld worden. Dit biedt ook gelegenheid om ondersteunend materiaal (zoals de receptenkaarten en folder voor ouders) te verspreiden.
- **Informatiebijeenkomst voor ouders** bij de start van het schooljaar op het voortgezet onderwijs. Bijvoorbeeld overleg met de ouderraad kan de mobiele bar worden ingezet tijdens de pauze en/of na afloop. Naast materiaal van de ouderraad kan aanvullend materiaal (zoals de ouderfolder en receptenkaarten) worden verspreid.
- **Voorlichtingsbijeenkomst over schoolkampen op het voortgezet onderwijs.**
- Bij het verzorgen van **gastlessen of het uitvoeren van projecten**, zoals 'De gezonde school en genotmiddelen', homeparty's en/of bijeenkomsten voor ouders en bezoekers van hokken en keten.

#### Buitenactiviteiten

- **Braderieën, kermis, carnaval**

Gedurende een paar uur op een druk tijdstip drankjes uitdelen en in gesprek gaan met ouders en kinderen; de fotomogelijkheid van de pc-tablet daarbij inzetten.

- **Sportieve evenementen**

Tijdens sportieve evenementen, zoals een Vierdaagse, wandel-, fiets- en hardloopevenementen; sportdagen van voortgezet onderwijs of gemeente kunnen Happy Drinks ook onder de aandacht worden gebracht.



## Aandachtspunten bij (buiten)activiteiten

- Besef dat de bar maar klein is, geen werkruimte heeft en niet 'weer- en windbestendig' is. De bar is bijvoorbeeld wel te gebruiken als aandachtstrekker in een kraam of tent (zie foto op vorige pagina), waarbij de cocktails van tevoren zijn klaargemaakt.
- Check van tevoren of er toestemming nodig is van de gemeente en/of organisatie voor bijvoorbeeld deelname aan een kermis of braderie. Informeer ook of met de mobiele bar gewerkt kan worden of dat de mobiele bar geïntegreerd moet worden met een gehuurde stand.
- Ook is het van belang te bepalen of de bar wordt ingezet gedurende de gehele tijd of een paar drukke uren wordt ingezet. Dat laatste is vaak realistischer.
- Het kan zijn dat het uitdelen van alcoholvrije cocktails 'concurrereert' met commerciële horeca-activiteiten tijdens een evenement. Dan is het in elk geval goed om expliciet met de organisatie af te spreken hoeveel cocktails worden gemaakt en gedurende welke uren de cocktails worden uitgedeeld.
- Aan de bar zelf is niet te zien dat er gratis drankjes worden uitgedeeld. Zorg er dus ook voor dat dat duidelijk gemaakt wordt. Dat kan op verschillende manieren: bij de bar zelf, maar ook voorafgaand aan het evenement: als aankondiging in een persbericht, op een website, via een lichtkrant, in een programmakrant of via een van de sociale media, zoals Twitter (zie hieronder).

Bericht op [www.twitter.com/#ggdzw](https://www.twitter.com/#ggdzw)



## 6 Maken van Happy Drinks

### 6.1 Recepten

Het Trimbos-instituut heeft diverse Happy Drinks laten ontwikkelen door Pierre Wind, met verschillende smaken, passend bij de leeftijden. Er zijn dus twee soorten:

- Happy Drinks voor 16-minners
- Happy Drinks voor 16-plussers.

In bijlagen 1-4 zijn voor elke leeftijdsgroep drie recepten uitgewerkt. Op [www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl) is een receptenboek (download) te vinden met veel meer mogelijkheden. Het receptenboek kan ook besteld worden via de webwinkel van het Trimbos-instituut, zie pagina 6.

### 6.2 Aandachtspunten bij het kiezen en maken van de Happy Drinks

- Hoeveelheid:  
Bepaal voor hoeveel personen er Happy Drinks gemaakt moeten worden. Gaat het om een festival met honderden mensen? Of om een ouderavond waar 75 personen worden verwacht?
- Verschillende soorten:  
Maakt twee of drie verschillende Happy Drinks. Let ook op verschillende kleuren en zorg voor diverse versieringen (paraplutje, stukjes fruit, randje van siroop en suiker...)
- Boodschappen doen:  
Sommige ingrediënten zijn lastig te krijgen, zoals mangosap. Hou daarmee rekening bij het kiezen van de Happy Drinks.
- Voorbereiding:  
Is er weinig tijd voor de voorbereiding? Kies dan voor Happy Drinks die worden gemaakt van verschillende sappen uit een pak. Is er meer tijd, bijvoorbeeld wanneer het maken van de Happy Drinks wordt gedaan door VO-leerlingen als onderdeel van een les? Dan kun je aan de slag met de blender en vers fruit (zoals ananas) en leven leerlingen zich uit met het maken van mooie versieringen.
- Werkruimte:  
Ook de werkruimte tijdens een evenement kan beperkt zijn. Maak dan de Happy Drinks van tevoren klaar en doe ze in sapkannen die worden afgedekt met een stukje vershoudfolie. Tijdens het evenement is het dan een kwestie van inschenken en versieren van het glas of bekertje.
- Spektakel?  
Een echte cocktail wordt gemaakt met veel show en spektakel. In de lesbrief 'Happy Drinks' is informatie te vinden over soorten Drinks, mengtechnieken, garnering, ijssoorten. Maar ook veelgebruikte begrippen en materialenkennis uit de cocktail-wereld. De lesbrief is te downloaden via <http://www.happydrinks.nl/downloads/download.php?file=/media/basics/lesbriefdef2.pdf>. Wil je zien hoe dat er in de praktijk uitziet? Bekijk dan de instructie-DVD 'Happy Drinks' (zie ook pagina 6).
- Receptenkaartjes:  
Zorg voor receptenkaartjes van de gepresenteerde Happy Drinks, zodat bezoekers ze ook thuis nog eens kunnen maken.

### 6.3 Praktische ervaringen

Door Ester Teunen, preventiewerker van Brijder Verslavingszorg, zijn Happy Drinks gemaakt tijdens een bijeenkomst met jongeren in Purmerend (september 2011). Haar ervaringen daarbij:

- De drie cocktails die op de kaarten staan, zijn simpele cocktails die je kunt gebruiken voor de doelgroep 16- en op ouderavonden.
- Wil je op een schoolfeest cocktails gebruiken dan kun je het beste een aantal cocktails maken vanuit het receptenboek. Deze zijn leuk en vallen goed in de smaak bij de jongeren. Vooral Braindamage en Mojito vonden ze leuk en lekker. The Tim viel ook in de smaak, vooral bij meiden. Let wel op: deze zijn arbeidsintensiever. Je moet dan echt wel met een aantal ervaren mensen werken. Daarbij heb je ook wel echt de glazen nodig die worden geadviseerd. *De GGD gaat een serie plastic cocktailglazen regelen.*
- Wil je veel verschillende cocktails maken dan heb je eigenlijk meerdere blenders nodig, voor het crushen van het ijs, maar ook voor het mixen van sommige cocktails. Bij de bar wordt één blender geleverd.
- Op dit moment zit er geen shaker in het pakket. *De GGD gaat deze bestellen.*
- Als je gaat werken met de uitgebreide cocktails dan moet je je houden aan de hoeveelheden. *Ook maatbekers/maatlepels zullen worden aangeschaft.*
- Bij een bijeenkomst voor jongeren kun je de bierviltjes van de campagne 'Meer lol met self control' gebruiken. Deze zijn verkrijgbaar bij de GGD en Brijder.

## **7 Lenen van de mobiele Happy Drinks bar en toebehoren**

### **7.1 Regels voor het lenen**

GGD Zaanstreek-Waterland leent de mobiele Happy Drinks bar met toebehoren uit aan organisaties in de regio Zaanstreek-Waterland die de bar inzetten tijdens activiteiten die zich richten op

- het geven van een grotere bekendheid van Happy Drinks EN
- de doelgroep ouders en/of jongeren tussen 10 en 24 jaar

De GGD levert het materiaal. Voor de bar-bemensing, de ingrediënten voor de Happy Drinks en de organisatie daaromheen zorgt de aanvragende organisatie zelf. In deze handleiding staan daarvoor suggesties genoemd.

#### **Formulier**

- Om de bar te lenen, vult u het aanvraagformulier in (bijlage 5) en mail deze naar Anja Straathof, [astraathof@ggdzw.nl](mailto:astrathof@ggdzw.nl).
- U ontvangt daarna een mail dat de aanvraag akkoord is. Wanneer het materiaal op een bepaald moment al is uitgeleend, wordt een alternatieve datum voorgesteld.

#### **Termijn**

- Het materiaal kan een week voor het evenement worden opgehaald/bezorgd. Dat geeft de mogelijkheid de apparatuur (pc tablet en blender) van tevoren uit te testen.
- Zo spoedig mogelijk na afloop van het evenement wordt het materiaal weer teruggebracht naar de GGD in Zaandam (of een ander adres, als dat is afgesproken).

### **7.2 Hoe weer inleveren**

Na afloop van het evenement wordt verwacht dat het materiaal in goede staat is, zodat het weer naar een volgende organisatie kan. Meer concreet betekent dat:

- niet defect
- compleet: gebruiksaanwijzingen, snoertjes, e.d.
- opgeladen: geldt voor pc-tablet
- schoon: blender volgens gebruiksaanwijzing reinigen; T-shirts gewassen (Let op: nieuwe T-shirts geven flink zwart af; handwasje voldoet)
- goed verpakt in de geleverde materialen: plastic zakken en hoezen

Wanneer er schade is ontstaan (of het materiaal op een andere manier niet direct weer inzetbaar is) meldt u dat aan de contactpersoon bij de GGD.

### **7.3 Evaluatieformulier**

Bijgaand evaluatieformulier (bijlage 6) ontvangt de GGD graag na afloop van het evenement ingevuld retour.

## Bijlage 1. Happy Drinks voor 16-min

### ► Mega Mintie



<b>Mega Mintie</b>		
<b>nodig voor 4 glazen</b>	<b>nodig voor 20 glazen</b>	<b>nodig voor 75 glazen</b>
8 schijven verse ananas	4 verse ananassen (ca. 32 schijven)	19 verse ananassen (ca. 150 schijven)
20 blaadjes munt	4 bossen munt	10 bossen munt
4 dl vers sinaasappelsap	2 liter sinaasappelsap	7,5 liter sinaasappelsap
20 kleine ijsblokjes	100 kleine ijsblokjes	300 kleine ijsblokjes

► Zonnereis



<b>Zonnereis</b>		
<b>nodig voor 4 glazen</b>	<b>nodig voor 20 glazen</b>	<b>nodig voor 75 glazen</b>
1 limoen (ca. 0,3 dl sap) of ¼ flesje limoensap	5 limoenen of 1¼ flesje limoensap	19 limoenen of 5 flesjes limoensap
2 dl sinaasappelsap	1 liter sinaasappelsap	4,5 liter sinaasappelsap
2 dl appelsap	1 liter appelsap	4,5 liter appelsap
2 dl ananassap	1 liter ananassap	4,5 liter ananassap
8 kleine ijsblokjes	40 kleine ijsblokjes	15 kleine ijsblokjes

► Hawai 5.0



<b>Hawai 5.0</b>		
<b>nodig voor 4 glazen</b>	<b>nodig voor 20 glazen</b>	<b>nodig voor 75 glazen</b>
1,2 dl kokosmelk	6 dl kokosmelk	2,2 liter kokosmelk
2,4 dl ananassap	1,2 liter ananassap	4,5 liter ananassap
2,4 dl mangosap	1,2 liter mangosap	4,5 liter mangosap
8 kleine ijsblokjes	40 kleine ijsblokjes	150 kleine ijsblokjes

## Bijlage 2. Boodschappenlijst voor Happy Drinks (16-min)

<b>Ingrediënten voor cocktails</b>			
Mega Mintie			
		ananas	
		munt	
		sinaasappelsap	
		kleine ijsblokjes	
Zonnereis			
		limoen (ca. 0,3 dl sap)	
		OF flesje limoensap (ca. 115 ml)	
		sinaasappelsap	
		appelsap	
		ananassap	
		kleine ijsblokjes	
Hawaiï 5.0			
		kokosmelk	
		ananassap	
		mangosap	
		kleine ijsblokjes	
		ijsblokkzakjes (voor in diepvries)	
		OF kant en klare ijsblokjes	
<b>Klaarmaken</b>			
		snijplank	
		snijmesje	
		citruspers	
		maatbeker	
		blender	
		roerlepels	
		glazen kannen	
<b>Serveren en versieren</b>			
		plastic bekertjes	
		OF cocktailglazen	
		buigrietjes	
		parapluutjes	
<b>Schoonmaken en opruimen</b>			
		servetjes	
		keukenrol	
		afvalbak/afvalzak	

### Bijlage 3. Happy Drinks voor 16-plus

(NB. De illustraties op deze pagina's horen niet bij de betreffende drankjes maar zijn van internet geplukt. AS)

#### ► Bojito

##### Dit heb je nodig voor twee glazen

- 1 takje muntblaadjes
- 1 limoen
- 1 afgestreven theelepel vanillesuiker
- 25 gram kristalsuiker
- tonic (gewoon of suikervrij)
- vergruisd ijs

Keukenhulpje: een stevig stampertje, bijvoorbeeld van hout

Serveren: in groot, breed longdrinkglas

Decoratie: takje munt en aan de rand van het glas een partje limoen



##### Zo maak je het klaar

Neem het longdrinkglas. Snij de limoen in dunne plakjes. Doe de blaadjes munt, limoen, vanillesuiker en de kristalsuiker in het glas. Met een stampertje alles stevig aandrukken (zeker een keer of tien).

Vul het glas tot meer dan tweederde met vergruisd ijs. De rest opvullen met tonic.

Tip: Je kunt het extra lekker maken door een scheutje perensiroop toe te voegen.

<b>Bojito</b>		
<b>nodig voor 2 glazen</b>	<b>nodig voor 20 glazen</b>	<b>nodig voor 75 glazen</b>
1 takje muntblaadjes		
1 limoen		
1 afgestreven theelepel vanillesuiker		
25 gram kristalsuiker		
tonic (gewoon of suikervrij)		
vergruisd ijs		

## ► Seks op de Fiets

### Dit heb je nodig voor twee glazen

- 1 dl grapefruitsap
- 1 dl sinaasappelsap
- 1 dl cranberrysap
- vergruisd ijs

Serveren: in groot glas

Decoratie: diverse rietjes, parapluutjes en eventueel nog meer feestelijkheden; drie schijfjes sinaasappel



### Zo maak je het klaar

Gebruik een mega groot glas. Vul het glas tot aan de nok met vergruisd ijs. Prik de rietjes, parapluutjes en eventuele andere versieringen in het ijs. Giet dan van verschillende kanten de drie dranken op het ijs, tot de rand is bereikt. Het glas helemaal vol schenken, zodat je met het grote glas voorzichtig moet lopen. Hier zit al de spanning in. Op het laatst de drie partjes sinaasappel op het ijs leggen, tussen de rietjes en de parapluutjes in. Niet roeren.

<b>Seks op de Fiets</b>		
<b>nodig voor 2 glazen</b>	<b>nodig voor 20 glazen</b>	<b>nodig voor 75 glazen</b>
1 dl grapefruitsap		
1 dl sinaasappelsap		
1 dl cranberrysap		
vergruisd ijs		

## ► CaipiriNhee

### Dit heb je nodig voor twee glazen

- halve limoen
- 2 afgestreken eetlepels rietsuiker
- 15 cc sushi-azijn (half borrelglas Japanse rijstazijn, o.a. verkrijgbaar bij toko en AH)
- 45 cc sinaasappelsap
- vergruisd ijs

Keukenhulpje: stevig stampertje, bijvoorbeeld van hout

Serveren: in shortdrinkglas of Caipirinha-glas

Decoratie: drie op maat geknipte rietjes en een roerstaafje



### Zo maak je het klaar

Snij een halve limoen in vier stukjes. Doe die samen met de rietsuiker in het glas. Plet met het stampertje de limoenstukjes met een draaiende beweging, zodat het sap zich vermengt met de suiker. Voeg de sushi-azijn en het sinaasappelsap toe. Vul het glas tot aan de rand op met vergruisd ijs. Steek er drie op maat afgeknipte rietjes en een roerstaafje in.

<b>CaipiriNhee</b>		
<b>nodig voor 2 glazen</b>	<b>nodig voor 20 glazen</b>	<b>nodig voor 75 glazen</b>
halvelimoen		
2 afgestreken eetlepels rietsuiker		
15 cc sushi-azijn (half borrelglas Japanse rijstazijn)		
45 cc sinaasappelsap		
vergruisd ijs		

## Bijlage 4. Boodschappenlijst voor Happy Drinks (16-plus)

<b>Ingrediënten voor cocktails</b>			
Bojito			
		muntblaadjes	
		limoen	
		vanillesuiker	
		kristalsuiker	
		tonic (gewoon of suikervrij)	
		vergruisd ijs	
Seks op de Fiets			
		grapefruitsap	
		sinaasappelsap	
		cranberrysap	
		vergruisd ijs	
CaipiriNhee			
		limoen	
		rietsuiker	
		sushi-azijn (Japanse rijstazijn)	
		sinaasappelsap	
		vergruisd ijs	
		ijsblokzakjes (voor in diepvries)	
		OF kant en klare ijsblokjes	
<b>Klaarmaken</b>			
		snijplank	
		snijmesje	
		citruspers	
		maatbeker	
		houten stampertje	
		roerlepels	
		glazen kannen	
<b>Serveren en versieren</b>			
		plastic bekertjes	
		OF cocktailglazen	
		buigrietjes	
		parapluutjes	
<b>Schoonmaken en opruimen</b>			
		servetjes	
		keukenrol	
		afvalbak/afvalzak	



## Bijlage 5. Aanvraagformulier lenen mobiele Happy Drinks bar

Vul het formulier in en mail het naar Anja Straathof: [astraathof@ggdzw.nl](mailto:astraathof@ggdzw.nl).

U ontvangt binnen enkele dagen een bevestiging óf (indien de bar al gereserveerd is op de betreffende data) een mail met een alternatief voorstel.

Organisatie		
Naam		
Afdeling		
Adres		
Postcode en plaats		
Contactpersoon		
Naam		
Functie		
Telefoon (evt. werkdagen)		
E-mail		
Evenement		
Naam evenement		
Plaats		
Datum evenement		
Doelgroep		
Benodigde materialen		
Ik wil gebruik maken van*	<input type="checkbox"/> mobiele bar	
	<input type="checkbox"/> banier 'Happy Drinks'	<input type="checkbox"/> banier 'Hoe help ik mijn kind ...'
	<input type="checkbox"/> pc tablet	<input type="checkbox"/> blender
	<input type="checkbox"/> jongerenmagazine 'Control' aantal:	<input type="checkbox"/> ouderbrochure 'Hoe help ik mijn kind nee zeggen ...' aantal:
* <i>kruis een of meerdere aan</i>	<input type="checkbox"/> bierviltjes 'powerbutton'	<input type="checkbox"/> brochure 'Pubers & drank. Bemoei je ermee!' aantal:
Leenperiode		
Datum materiaal heen		
Bar wordt*	<input type="checkbox"/> opgehaald bij GGD in Zaandam	
	<input type="checkbox"/> opgehaald bij andere GGD-locatie, nl.	
	<input type="checkbox"/> anders:	
Datum materiaal terug		
Bar wordt*	<input type="checkbox"/> afgeleverd bij GGD in Zaandam	
	<input type="checkbox"/> afgeleverd bij andere GGD-locatie, nl.	
* <i>kruis een optie aan</i>	<input type="checkbox"/> anders:	
Overige opmerkingen		
In te vullen door GGD		
Formulier ontvangen op	<datum>	
Datum materiaal heen	akkoord / niet akkoord	
Datum materiaal terug	akkoord / niet akkoord	




**Bijlage 6. Evaluatieformulier mobiele Happy Drinks bar**

Vul het formulier in en mail het naar Anja Straathof: [astrathof@ggdzw.nl](mailto:astrathof@ggdzw.nl). Bij voorbaat dank!

<b>Evenement</b>	
Naam evenement	
Plaats	
Datum evenement	
Doelgroep	
<b>Activiteit</b>	
Wat is concreet gedaan met de bar?	
Aantal bezoekers activiteit/bar cq aantal Happy Drinks?	
Ervaringen	
Suggesties voor verbetering bar/activiteit rondom bar	
<b>Ingevuld door</b>	
Naam	
Functie	
Organisatie	
Datum	

Deze handleiding is gebaseerd op de handleiding van het Trimbos-instituut en Stivoro (2011).

Opvoedcampagne Roken, Alcohol en Cannabis  
Trimbos- instituut en STIVORO, 2011

 **hoe pak jij dat aan.nl**

