

Doe mee aan iets groots,  
brei kleine mutsjes.



De Goedgemutste  
Breicampagne

 innocent

# Hallo,

wij zijn innocent drinks en we maken smoothies en sap. Elke winter breien we samen met duizenden breiers in België kleine wollen mutsjes voor het goede doel. Deze mutsjes zetten we op onze smoothies om een eind te breien aan armoede.

**Meer dan 1.7 miljoen Belgen leven in armoede, en daar is wat aan te doen.** Met de verkoop van goedgemutste smoothies halen we geld op voor Samen Tegen Armoede, een campagne van Welzijnszorg. Zij organiseren overal in België gezellige dingen voor mensen in armoede. Het breien helpt ook een beetje tegen de eenzaamheid, want overal in het land ontstaan tijdens de campagne breiclubjes om mutsjes te maken.

**Doe jij met ons mee aan iets groots?** Dit jaar proberen we een recordaantal mutsjes te breien (of te haken). Ons doel is om maar liefst 115.000 mutsjes op onze smoothies te zetten. Dat is een hele hoop. Een gigantische berg. Meer dan ooit tevoren. Samen kunnen we dit voor elkaar breien. Alle kleine beetjes helpen.



# Zo werkt het:





Alida

Alida woont in Duisburg-Tervuren, de druivenstreek, en is 74 jaar. Haar oma leerde haar al spelend breien toen ze 4 jaar oud was. Als brei-oma van de Vrije Basisschool Maleizen, leert ze de leerlingen breien. Dit jaar wilt ze met de leerlingen meedoen aan de Goedgemutste Breicampagne, zo leren de kinderen iets doen voor minder bedeelde mensen. Alida heeft geen voorkeur voor een patroon "alles mag en alles kan, laat maar komen volgens de inspiratie" zegt ze.

## Hoe we ooit aan het breien zijn geslagen

Lang, lang geleden, in het jaar 2002 ... was er eens een collega die Adam heette. Hij had als opdracht om een nieuwe promotiecampagne te verzinnen voor in alle winkels in Engeland.

Toen hij kwam met het idee voor de Goedgemutste Breicampagne, dachten we eerst dat hij 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.

In 2017 is er een Goedgemutste Breicampagne in tien Europese landen. In totaal is er in vijftien 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



# 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 dat zorgt ervoor dat ze soepel blijven.

**Breien is goed tegen de koude:** niks is zo lekker warm als een zelfgebreid deken natuurlijk.

## Tips en tricks

Als je nog niet kan breien, bekijk dan het filmpje op onze website met instructies [www.degoedgemutstebreicampagne.be](http://www.degoedgemutstebreicampagne.be) en voor je het weet ben je een echte pro.



Funda

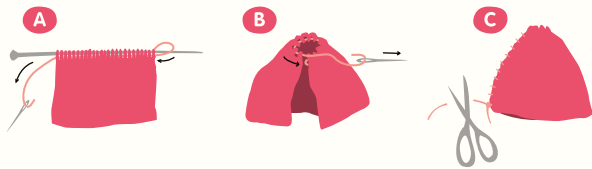
Funda komt uit Brussel Sint Joost en is 28 jaar.

Haar mama leerde haar breien toen ze 6 jaar oud

was. Wat ze leuk vindt aan de Goedgemutste Breicampagne is de 'humanitaire hulp', wat voorop staat in haar leven. Ze is trots op elk mutsje dat ze maakt maar haar favoriet is het schaap, ze breit deze in verschillende kleuren en vormen.

# Zet 'm op

1. Zet een lekkere warme kop thee voor jezelf en maak het jezelf gemakkelijk.
2. Gebruik breiwol die dik genoeg is 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.



Voor ondersteunende filmpjes en extra aanmoedigingen kan je terecht op [www.degoedgemutstebreicampagne.be](http://www.degoedgemutstebreicampagne.be) of op facebook. Heb je zin gekregen om te breien maar lukt het nog niet goed: Veritas geeft brei-workshops. Je vindt alle data op [www.veritas.be](http://www.veritas.be).

veritas

# De blauwe zebra

1. Trek je pantoffels aan en doe je gebruikelijke breistrekoefeningen voor je begint.
2. Deze keer heb je 2 kleuren breiwol 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.



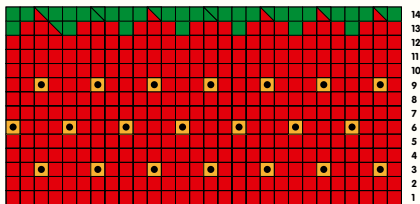
Bezoek onze site [www.degoedgemutstebreicampagne.be](http://www.degoedgemutstebreicampagne.be) voor meer breipatronen of neem een kijkje op [www.veritas.be](http://www.veritas.be).

# 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 breinaalden. 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.



# De beer

1. Zet een gezellig praatprogramma op en nestel je in de gezelligste hoek van de zetel.
2. Je hebt 2 kleuren breiwol 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 stekenen op de naald).
5. Knip de draad af die 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 4e naald steeds 2 steken samen. Kant de laatste 2 steken af.



breien voor experts

# Een haakpatroon

Technisch gezien heet het natuurlijk de Goedgemutste Breicampagne en niet de Goedgemutste Haakcampagne. Maar je kent ons, wij zijn heel ruimdenkend

## Zo haak je een mutsje:

1. Gebruik haaknaalden van 3,5 mm en haak 25 lossen. Keer je werk.
2. Haak 24 vasten. Haak één losse, keer je werk en herhaal dit nog 9 keer.
3. Haak 2 steken samen, haak twee vaste. Herhaal dit tot je aan het einde van de rij bent. Haak dan één losse en keer je werk.
4. Je bent goed bezig. Haak 2 steken samen, haak één vaste. Herhaal dit tot je aan het einde van de rij bent. Haak dan één losse en keer je werk.
5. Haak 2 steken samen en herhaal dit tot je aan het einde van de rij bent.
6. Als het goed is, is je meesterwerk nu ongeveer 12 cm breed en 5 cm hoog, afhankelijk van hoe strak je haakt. Als het korter is dan 5 cm, voeg dan bij stap 3 nog een extra rijtje toe.
7. Hecht netjes af en laat een lange draad over zodat je de zijkant dicht kunt naaien.
8. Doe er een bolletje op, of juist niet. Of haak er een leuk bloemetje op (daar hebben we een patroontje voor als je wilt, die je kunt vinden op onze website [www.degoedgemutstebreicampagne.be](http://www.degoedgemutstebreicampagne.be)). Net waar je zin in hebt.

haken voor beginners



Lief klein konijntje



De Bij



Fransman met snor



Halloween



Zelfportret



Eenhoorn



Mini Mouse



Watermeloen



Blauwe pinguïn

# Hoe ons je gebreide mutsjes bezorgen?

Stuur jullie meesterwerkjes op  
vóór **8 december 2017** naar:

**Generaal De Wittelaan,  
17 bus 12  
2800 Mechelen**

Je kan je mutsje(s) ook in één van de veritas winkels binnenbrengen en dit tot 4 december 2017. Je vindt een lijst van alle winkels op [www.veritas.be](http://www.veritas.be). Laat je 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 zou ons echt een groot plezier doen.



## Meer weten over innocent?

E-mail: [hallo@innocentdrinks.be](mailto:hallo@innocentdrinks.be)

Website: [www.innocentdrinks.be](http://www.innocentdrinks.be)

Facebook: [www.facebook.com/innocent.Belgium](https://www.facebook.com/innocent.Belgium)

## Meer weten over Samen Tegen Armoede?

Website: [www.welzijnszorg.be](http://www.welzijnszorg.be)

## Meer weten over veritas?

Website: [www.veritas.be](http://www.veritas.be)

## Doorbreien?

Kijk op onze speciale website voor meer patronen, of verzin er zelf eentje natuurlijk. [www.degoedgemutstebreicampagne.be](http://www.degoedgemutstebreicampagne.be)

## 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 wil graag lid worden van de innocent familie en de nieuwsbrief ontvangen
- Ik zou graag meer info over de activiteiten van Veritas krijgen

### Ik heb mutsjes gebreid voor

#### De Goedgemutste Breicampagne omdat:

- breien mijn lust en mijn leven is
- ik eens iets nieuws wilde proberen
- ik de Belgen die in armoede leven een warme en gezellige winter wou bezorgen
- om meer cadeautjes van de Kerstman te krijgen
- anders: \_\_\_\_\_

### Ik heb De Goedgemutste Breicampagne leren kennen via:

- Samen Tegen Armoede (Welzijnszorg)
- mijn moeder
- innocent
- social media
- Veritas
- iemand anders: \_\_\_\_\_





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



---

---

---

---

---

---

---

---



De 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 wil graag lid worden van de innocent familie en de nieuwsbrief ontvangen
- Ik zou graag meer info over de activiteiten van Veritas krijgen

### Ik heb mutsjes gebreid voor

#### De Goedgemutste Breicampagne omdat:

- breien mijn lust en mijn leven is
- ik eens iets nieuws wilde proberen
- ik de Belgen die in armoede leven een warme en gezellige winter wou bezorgen
- om meer cadeautjes van de Kerstman te krijgen
- anders: \_\_\_\_\_

### Ik heb De Goedgemutste Breicampagne leren kennen via:

- Samen Tegen Armoede (Welzijnszorg)
- mijn moeder
- innocent
- social media
- Veritas
- iemand anders: \_\_\_\_\_



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



---

---

---

---

---

---

---

---



De 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 wil graag lid worden van de innocent familie en de nieuwsbrief ontvangen
- Ik zou graag meer info over de activiteiten van Veritas krijgen

### Ik heb mutsjes gebreid voor

#### De Goedgemutste Breicampagne omdat:

- breien mijn lust en mijn leven is
- ik eens iets nieuws wilde proberen
- ik de Belgen die in armoede leven een warme en gezellige winter wou bezorgen
- om meer cadeautjes van de Kerstman te krijgen
- anders: \_\_\_\_\_

### Ik heb De Goedgemutste Breicampagne leren kennen via:

- Samen Tegen Armoede (Welzijnszorg)
- mijn moeder
- innocent
- social media
- Veritas
- iemand anders: \_\_\_\_\_





FSC  
www.fsc.org

MIX  
Paper from  
responsible sources  
FSC® C041145

# innocent

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

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

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

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



Een campagne van  welzijnszorg

veritas 