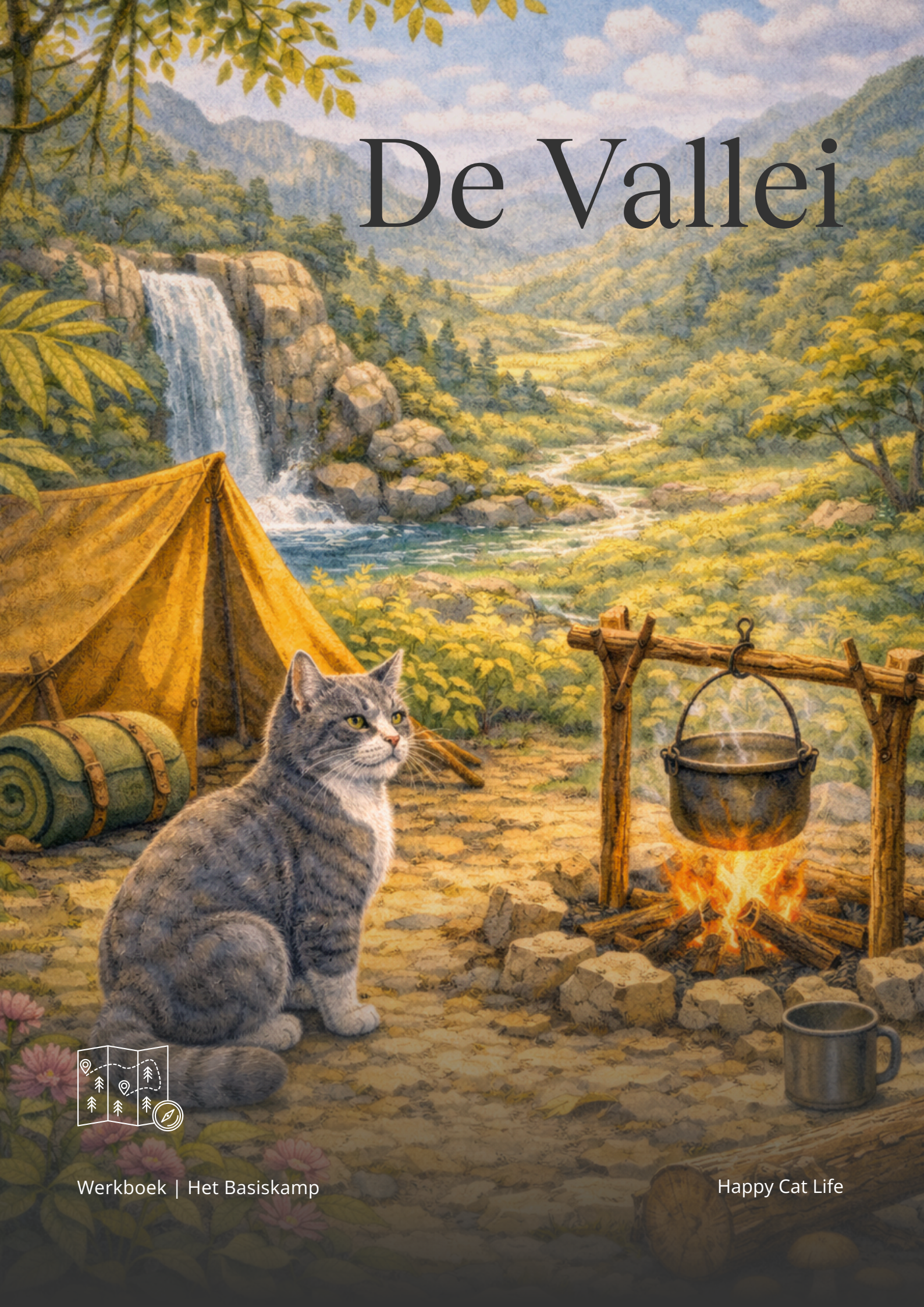


De Vallei





Audio van het
Basiskamp

Copyright © 2026 door drs. Linda Sommers, Happy Cat Life

Alle rechten in deze uitgave zijn voorbehouden aan Happy Cat Life. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker. Maker is zich volledig bewust van haar taak een zo betrouwbaar mogelijk werkboek te verzorgen. Niettemin kan zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.



Je gaat op een onvergetelijke reis.

Een reis waar je niet alleen kennis opdoet, maar waar je écht iets verandert voor jouw kat. Een reis door de Vallei, waar we samen stap voor stap werken aan een gezonder gewicht voor jouw kat. Elke week bezoeken we een nieuwe bestemming en ontdek je wat er nodig is om jouw kat te helpen.

Dit is geen sprint. Het is een wandeltocht waar je op je eigen tempo doorheen gaat, met rust en ruimte om te leren, te ontdekken en te groeien. Je hoeft niet te rennen, niet alles in één keer perfect te doen. Je mag pauzes nemen, terugkijken, en je eigen weg vinden.

En het mooie? Je doet het niet alleen. Er zijn anderen die dezelfde route afleggen, met dezelfde zorgen, dezelfde vragen en dezelfde wens: een gezonde, gelukkige kat.

Welkom bij De Vallei. Ik ben blij dat je er bent.

- 1 De Bron
- 2 Het Uitkijkpunt
- 3 Het Pad
- 4 De Weide

De afgelopen jaren heb ik vele eigenaren mogen helpen met overgewicht bij hun kat.
Het overgewicht kan er zo maar in sluipen zonder dat je er erg in hebt. Een paar gram erbij per maand, en voor je het weet is je kat een halve kilo te zwaar.

Elke kat is anders, elke eigenaar heeft andere omstandigheden, en elke thuissituatie vraagt om een eigen aanpak. Maar er zijn ook overeenkomsten. Dezelfde vragen werden gesteld en de uitdagingen waarmee ze te maken kregen tijdens het proces.

"Hoeveel moet mijn kat eten? Welk voer is het beste? Hoe weet ik of het werkt? Wat als mijn kat honger krijgt? Mijn kat wil niet spelen. Mijn kat komt niet in beweging."

Dat besef, dat veel katteneigenaren tegen dezelfde uitdagingen aanlopen, bracht mij tot het maken van deze cursus.

De kennis vind je in de lessen.
De oefening vind je in dit werkboek.
Maar de begeleiding, het echte gevoel dat je er niet alleen voor staat, dat zit in de verbinding met de groep. En die verbinding is niet iets extra's aan de zijkant. Het is het hart van deze cursus.

Door dit samen aan te pakken, in een groep, wordt het minder zwaar. Je ziet dat je niet de enige bent, en dat geeft rust én energie om door te gaan.

Want kennis opdoen kun je alleen. Maar iets begrijpen, en toepassen, dat gaat sneller als je het deelt met anderen die hetzelfde meemaken.

De besloten Instagram-groep

De plek waar de cursus tot leven komt. Reageer onder de posts, stel vragen en deel je ervaringen.

De Verzamelkampen

Momenten waarop we echt samenkomen en ik persoonlijk kan meekijken met wat er bij jou speelt. Niet met een standaardantwoord dat voor iedereen geldt, maar met aandacht voor wat jij meebrengt. Jouw vraag, jouw kat, jouw situatie.



Je bent nu in het Basiskamp, super leuk dat je alvast de tijd neemt om je voor te bereiden op de Vallei.

Voordat we de paklijst erbij pakken, nemen Olivier en ik kort de route van de aankomende weken door.

We beginnen bij **de Bron** (module 1).

Bij de bron zoeken we samen uit wat er specifiek bij jouw kat speelt, waardoor het overgewicht is ontstaan.

Vanuit de bron weet je waar je staat, en dan vervolgen we de reis naar **het Uitzichtpunt** (module 2) waar we een volledig beeld krijgen van de huidige situatie van je kat. We kijken naar het eten, het drinken, het gewicht, de omgeving, verrijking, etc.

In deze week is het eerste **Verzamelkamp** waar je vragen en ervaringen van de eerste twee modules kunt bespreken.

Vanuit het Uitzichtpunt komen we in beweging, letterlijk in beweging. Jij gaat aan de slag met het opstellen van een nieuw voedingsplan, en daar is beweging een onderdeel van, dus ook de kat gaat in beweging komen. Dat kan soms een uitdaging zijn, maar we gaan samen **het Pad** (module 3) bewandelen.

Aan het einde van het pad komen we op **de Weide** (module 4) in de Vallei. In de weide bekijken we gezamenlijk hoe je het afvallen kunt gaan monitoren en kunt volhouden en bereik je voor jouw kat op termijn een gezond gewicht.

Maar voordat je alleen je weg vervolgt nu je in de Vallei bent, is er nog een tweede **Verzamelkamp** waarin je extra vragen kunt stellen over de stappen die je hebt gezet en om je nog verder op weg te helpen.

Paklijst

Notitieboekje

Pak een notitieboekje erbij.

Een notitieboekje om aantekeningen in te maken tijdens de modules, gedachten te noteren, berekeningen in op te schrijven, dingen op te schrijven die je wilt onthouden en eventuele vragen die je wilt stellen.

Weegschaal voor de kat

Je hebt een weegschaal nodig om je kat te kunnen wegen. Dit kan een kinderweegschaal zijn, een gewone personenweegschaal werkt ook prima: weeg jezelf, dan met de kat erbij, en trek je eigen gewicht eraf.

Keukenweegschaal

En een keukenweegschaal om maaltijden af te wegen. Digitaal, nauwkeurig tot op een gram.

Verpakkingen van het voer

Verzamel de verpakkingen van alles wat je kat eet: natvoer, brokken, snacks, supplementen. Alles.

Foto's van je kat

Maak alvast een foto van je kat van opzij en van bovenaf.

Dit is je startfoto. Bij het Uitzichtpunt gaan we allemaal deze foto maken, maar als je dat nu alvast wilt doen, is dat natuurlijk helemaal prima.

Voordat we vertrekken, willen Olivier en ik jou al een beetje leren kennen. Want wij gaan straks mee op reis, en het is veel leuker om te vertrekken met mensen die je al een beetje kent dan met vreemden.

Dus: een vragenlijst voor jou. Er zijn alleen maar goede antwoorden. Schrijf gewoon wat in je opkomt, zo eerlijk als je wilt. Alles wat je deelt helpt ons om de cursus zo goed mogelijk op jou en jouw kat af te stemmen.





[Naar vragenlijst](#)

Op de volgende pagina's vind je een aantal van de vragen nog een keer op een rij, zodat je ze altijd bij de hand hebt. Misschien wil je ze nog eens rustig doorlezen voordat je begint, of juist achteraf terugkijken op wat je hebt ingevuld.

Soms zie je na een paar dagen iets anders in je eigen antwoorden dan op het moment dat je ze schreef. Dat is precies de bedoeling: het is geen toets, het is een startpunt.

Hoeveel zin heb je om straks samen de Vallei in te trekken?

Schaal 1 tot 10. Waarbij 1 = ik ga maar omdat ik het beloofd heb, en 10 = ik stond al klaar met mijn rugzak.



Wat maakte uiteindelijk dat je 'ja' zei?

Iets heeft je over de streep getrokken. Wat was dat? Ik ben nieuwsgierig, en Linda leest dit ook mee.

En wat maakte dat je even twijfelde?

Bijna iedereen twijfelt even, dat is oké. Jouw twijfels helpen ons om duidelijker te zijn. Zeker omdat dit de allereerste keer is dat de Vallei van start gaat, dus alles wat je deelt is goud waard.

Vertel ook even iets over jezelf.

Niet over je kat, maar over jou. Wat doe je, hoe ziet je week eruit, wat vind je leuk? Wij willen je niet alleen als katteneigenaar leren kennen.

Dan heb ik nog een laatste opdracht voor je. Nu kennen we elkaar al een beetje via de vragenlijst, maar zou je jezelf ook willen voorstellen in de Instagram-groep?

Vertel wie je bent, wie je kat is en waarom je deze reis maakt.

En dan ben je er klaar voor. **We zien elkaar bij de Bron.**



