Proefpakket Voel je goed!

Ons aanbod

Het pakket bestaat uit twee delen:

- deel 1 voor uw cursisten: twee lessen (geschreven rond niveau 1F) over gezonder eten en meer bewegen.
- deel 2 voor u als docent: toelichting bij de eerste lessen Voel je goed!.

Het materiaal maakt deel uit van de aanpak Voel je goed!

Wat is Voel je goed!?

Voel je goed! richt zich op volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal en daardoor met het verwerken van informatie. Het gaat om de combinatie van eet- en beweegadviezen van een diëtist en lessen in gezondheidsvaardigheden van een getrainde taalvrijwilliger, met als doel een gezonder leven. Onder gezondheidsvaardigheden verstaan we het verkrijgen, begrijpen, beoordelen en gebruiken van in dit geval informatie over gezonder eten en meer bewegen.

> "Samen met mensen als u, de zorg en de doelgroep zelf, zijn we er in geslaagd leuk en leerzaam lesmateriaal te maken. Bijzonder relevant voor laaggeletterden die willen werken aan een gezonder gewicht."
>
> *– Annelies Jacobs, betrokken bij de ontwikkeling van het taallesmateriaal*

Samen met verschillende partners is Voel je goed! uitgetest. Onderzoek geeft aan dat Voel je goed! werkt: Voel je goed!-deelnemers voelen zich na afloop van het traject gezonder, wegen minder en hun gezondheidsvaardigheden zijn verbeterd (Martens en Daalder, 2019).

Ons verzoek

Als uw cursisten na de twee lessen aan de slag willen met samen gezonder eten en bewegen, wilt u hen dan meer vertellen over Voel je goed! als zij voldoen aan de volgende criteria:

- willen werken aan een gezonder gewicht
- moeite met taal, maar wel aanspreekbaar in het Nederlands

Dit is de doelgroep van Voel je goed! Hebben uw cursisten interesse in Voel je goed!? Vraag toestemming of u hun naam en telefoonnummer mag doorgeven aan de lokale projectleider Voel je goed!?

Wat gebeurt er na doorgave?

- De betrokken lokale projectleider Voel je goed! informeert de cursist telefonisch over Voel je goed! Zo weet uw cursist of Voel je goed! echt bij hem/haar past en kan hij/zij zich definitief opgeven.
- Zo gauw als er 4-6 deelnemers zijn, die op een gelijke plaats en tijd kunnen, start een getrainde vrijwilliger een groepje Voel je goed!

cursisten

Download

taaldocent

Download