Voel je goed!

Voel je goed!

- Voel je goed! is een leefstijlinterventie voor mensen die moeite hebben met taal en/of rekenen én willen werken aan een gezonder gewicht.
- De aanpak bestaat uit persoonlijke eet- en beweegadviezen van een diëtist en lessen gezondheidsvaardigheden door een vrijwilliger. Deze lessen zijn in eenvoudige taal.

- Het doel is dat deelnemers een gezonder gevoel en gewicht krijgen. Dat bereiken zij door hun taal- en rekenvaardigheden én hun gezondheidsvaardigheden te verbeteren. Deelnemers leren om informatie over gezond eten en voldoende bewegen te begrijpen en te gebruiken.
- Voel je goed! moedigt deelnemers ook aan om door te gaan met lessen. Zodat zij nog beter worden in taal en rekenen en/of digitale vaardigheden.

“Ik vond het moeilijk om te lezen wat er op de verpakkingen stond. En de folders van de diëtist begreep ik niet goed. Het is heel belangrijk dat je goed kunt lezen als je af wil vallen.”

– Dicky, ervaringsdeskundige

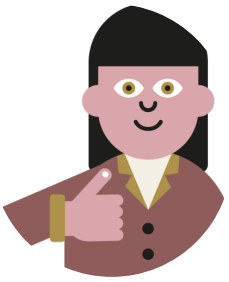
Gezonder gevoel en gewicht

Onderzoek van ResCon (2024) laat zien dat Voel je goed! werkt. Meer onderzoeksresultaten vind je in het kennisblad Voel je goed!

- Na afloop voelen deelnemers zich gezonder en hebben zij een gezonder gewicht.
- Het belangrijkste resultaat is dat de deelnemers zeggen dat zij meer weten over voeding en beweging, gezonder zijn gaan eten, de diëtist beter begrijpen en dat zij zich gezonder voelen.
- 21% van de deelnemers die Voel je goed! afmaakten, startte gelijk daarna met vervolglessen taal, rekenen en/of digitale vaardigheden.

Erkenning: goed onderbouwd

Voel je goed! heeft de erkenning ‘Goed onderbouwd’ van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2020 en opnieuw in 2026). De erkenningscommissie: “Er is een heel uitgebreide en zorgvuldige beschrijving van de aanpak en bijbehorende activiteiten. Dit is tot in de puntjes verzorgd en biedt nieuwe aanbieders een heel compleet maatwerkpakket.”



“

> “Voel je goed! hielp me om door te gaan met taal. Ik heb meer zelfvertrouwen om nog een cursus te gaan doen.”
>
> *– Deelnemer*

Informatie over gezonde voeding

- Voor mensen die moeite hebben met taal en/of rekenen is het vaak lastig om informatie over gezonde voeding en voldoende bewegen te vinden en te begrijpen. Denk aan etiketten lezen of begrijpen hoe een stappenteller werkt.

- Het is vaak nóg moeilijker om deze informatie te beoordelen en te gebruiken in het dagelijkse leven. Hierdoor hebben deze mensen grote kans op overgewicht.

- Zorgverleners weten vaak niet of iemand moeite heeft met taal en/of rekenen. En de mensen die er moeite mee hebben schamen zich vaak en zeggen het daarom niet.

- Daardoor heeft de begeleiding van een huisarts of diëtist niet altijd het gewenste resultaat. Hierdoor kunnen de gezondheidsklachten steeds erger worden.

Voel je goed! organiseren

- Professionals uit een gemeente organiseren samen Voel je goed! Denk bijvoorbeeld aan een projectleider uit het lokale taalnetwerk, een diëtist, buurtsportcoach, praktijkondersteuner, sociaal cultureel werker en/of taaldocent.

- Een vrijwilliger geeft 20 lessen van 3 uur aan een groep van 4 tot 6 deelnemers. Hij of zij krijgt daarvoor een training. Het materiaal kun je bestellen via de webwinkel van uitgeverij Boom NT1: www.nt1.nl.

- Een diëtist uit de buurt geeft persoonlijke dieetadviezen in eenvoudige taal. De diëtist geeft ook een les in de supermarkt.

Meer weten?

In het kennisblad vind je meer informatie over Voel je goed! Je leest bijvoorbeeld meer onder de onderzoeksresultaten en de inhoud van de lessen.

Kennisblad Voel je goed! Downloaden

Ervaringen

Deelnemers en organisaties delen graag hun ervaringen met Voel je goed! Je leest ze in deze ervaringsverhalen en praktijkvoorbeelden.

Samenwerking

We ontwikkelden de aanpak en materialen van Voel je goed! samen met het Voedingscentrum, Kenniscentrum sport & bewegen, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, Diëtist in Den Haag, Diëtistenpraktijk HRC, Carintreggeland en ervaringsdeskundige Taalambassadeurs van Stichting ABC. Voel je goed! is mede mogelijk gemaakt door FNO, Lidl, Achmea, Ipskamp Printing en Fonds Taal maakt gezonder.

Contact

Heb je interesse om te starten met Voel je goed of ben je op zoek naar meer informatie? Neem dan contact op met onze adviseur in jouw regio.