

# Verdiepingsmodule: Voel je goed!



## Wat is Voel je goed!?

Voel je goed! is een aanpak waarmee volwassenen hun gezondheid kunnen verbeteren. Het gaat om mensen die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal en daardoor met het verwerken van gezondheidsinformatie. Voel je goed!-deelnemers ontvangen eet- en beweegadviezen van een diëtist. Daarnaast volgen ze in kleine groepjes (4-6 personen) taalgerichte praktijklessen van een vrijwilliger om informatie over gezonder eten en meer bewegen beter te leren begrijpen en toepassen.

## Wat staat je als taalvrijwilliger te wachten?

- Je krijgt een training van 4 dagdelen.
- Je begeleidt een groep van 4-6 volwassenen bij 20 wekelijkse bijeenkomsten.

- Tijdens de Voel je goed!-cursus werk je met professioneel ontwikkeld lesmateriaal over gezonde voeding, koken, bewegen en andere zaken die met gezond leven te maken hebben. Je groep deelnemers wisselt ervaringen en tips uit vult een eetdagboek in, maakt een beweegplan, schrijft vragen op voor de diëtist en nog veel meer. Het is jouw taak om deelnemers hierbij te begeleiden en te helpen hun gezondheidsvaardigheden te verbeteren.

## Meedoen?

Je kunt meedoen in: Aa en Hunze, Achtkarspelen, Alkmaar, Arnhem, Assen, Beuningen, Beverwijk, Bommelwaard, Boxtel, Capelle aan de IJssel, Coevorden, Den Bosch, Drachten, Den Haag, Drimmelen, Eemsdelta, Emmen, Geldrop-Mierlo, Gooise Meren, Groningen, Haarlem, Haarlemmermeer, Harlingen, Hengelo, Hilversum, Hoorn, Huizen, Leiden, Leidschendam-Voorburg, Krimpenerwaard, Middelburg, Midden-Groningen, Nijmegen, Noordenveld, Oosterhout, Oss, Oude IJsselstreek, Pijnacker-Nootdorp, Roermond, Rotterdam, Sint-Michielsgestel, Steenbergen, Steenwijkerland, Veendam, Velsen, Vught, Waadhoeke, Westerkwartier, Westerwolde, Westland, Wieringerwerf, Zutphen. Er volgen nog meer plaatsen...

## Ben jij...

- geïnteresseerd in gezonder eten en meer bewegen?
- gemotiveerd om mensen te helpen gezonder te worden en te blijven?
- in staat om zelfstandig te werken?
- iemand die denkt en werkt op mbo-4-niveau of hoger?
- iemand die goed is in de Nederlandse taal?
- een dagdeel of meer in de week beschikbaar, voor minimaal een half jaar?

Dan zijn wij op zoek naar jou! Neem contact op via: [info@lezenenschrijven.nl](mailto:info@lezenenschrijven.nl).

[Meer informatie over Voel je goed!](#)