

# Voel je goed!

Door aan de slag te gaan met Voel je goed! krijgen deelnemers toepasbare informatie en praktische tips over gezonde voeding en voldoende beweging. Het taalniveau van het materiaal ligt rond 1F.

## Hoe zien het lesmateriaal en de lessen eruit?

Het lesmateriaal bestaat uit een gids voor vrijwilligers en een deelnemersmap. De deelnemers worden verdeeld over kleine groepen (4-6 deelnemers per groep). Iedere groep krijgt 20 weken lang les van een getrainde vrijwilliger. De lessen duren 3 uur en worden in de buurt gegeven.

In de gids voor vrijwilligers staat een uitgebreide toelichting hoe je het materiaal kunt gebruiken en wat elk onderwerp inhoudt.

Onze materialen kun je bestellen via de webwinkel van uitgeverij Boom NT1:  
[www.nt1.nl](http://www.nt1.nl).

[Lees hier meer over Voel je goed!](#)