

A photograph of a man and a young child in a grocery store. The man is on the right, looking towards the child. The child is on the left, reaching out to touch a pear in a basket. The background is a blurred grocery store aisle with various fruits and vegetables.

'Ik weeg 6 kilo minder,
sinds ik begrijp wat ik eet'

Word taalvrijwilliger Voel je goed!

Help volwassenen gezonder te worden
Je krijgt gratis een training. Daarna kun je een groepje deelnemers begeleiden bij het beter leren toepassen van informatie over gezondheid.



**Taal voor
het Leven**

taalvoorhetleven.nl/voeljegoed

Via **Voel je goed!** leren mensen die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal, gezonder te leven. Hoe? Ze ontvangen eet- en beweegadviezen van hun diëtist. Ook volgen ze groepslessen waarin ze informatie over gezond leven beter leren begrijpen en toepassen in hun dagelijkse leven. Jij kunt ze daarbij helpen!

Wat ga je doen?

Je volgt een vrijwilligerstraining van 4 dagdelen. Daarna begeleid je een groep van 4 volwassenen bij 20 (wekelijkse) bijeenkomsten.

Leuk en leerzaam

Je werkt met professioneel les materiaal met informatie over gezonde voeding en beweging. Je groepje deelnemers bespreekt de

informatie, 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 ze hierbij te begeleiden.

Ben jij...

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

Meld je dan nu aan als taalvrijwilliger Voel je goed!

Meld je aan!

Bel of mail voor je aanmelding en informatie naar:

Kijk ook op taalvoorhetleven.nl/voeljegoed.

Voel je goed! is een project van Stichting Lezen & Schrijven, mogelijk gemaakt door: FNO, Achmea, Ipskamp Printing, Lidl en Fonds Taal maakt gezonder.

