



**'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 begrijpen en toepassen van informatie over gezondheid.

www.lezenenschrijven.nl/voeljegoeed



Stichting
Lezen en Schrijven
Taal voor het leven

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 4-6 volwassenen bij 20 (wekelijkse) bijeenkomsten.

Leuk en leerzaam

Je werkt met professioneel lesmateriaal 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 of vraag informatie op bij:



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

