# Wervingsartikel verwijzers Voel je goed!

##



**Wat is Voel je goed!?**

Stichting Lezen en Schrijven heeft een integrale aanpak voor volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal: Voel je goed! Het gaat om de combinatie van individuele eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen in gezondheidsvaardigheden (incl. taalvaardigheden) van een getrainde taalvrijwilliger. Onder gezondheidsvaardigheden verstaan we het vinden, begrijpen, beoordelen en toepassen van in dit geval informatie over gezond eten en bewegen. Het doel is allereerst het bereiken en behouden van een gezonder gevoel en gewicht. En in tweede instantie het doorgaan met *nog* beter willen leren lezen, schrijven en/of rekenen. Zie voor meer informatie [www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed](http://www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed).

**Hoe pakken we het aan?**

Binnen Voel je goed! werken we samen met vele partijen: landelijke kennisinstituten, diëtistenpraktijken, vrijwilligersorganisaties, gemeenten en uiteraard de doelgroep zelf. Voel je goed! is op zes plaatsen in Nederland uitgetest. Onderzoek geeft aan dat Voel je goed! werkt: Voel je goed!-deelnemers voelen zich na afloop van het traject van een half jaar gezonder, wegen minder en hun gezondheidsvaardigheden zijn verbeterd (Martens en Daalder, 2019). Het RIVM erkent Voel je goed! als een succesvolle leefstijlinterventie. Voel je goed! draait ondertussen in meerdere plaatsen in Nederland, waaronder in <naam plaats>.

**Ons verzoek aan u**

U ontmoet veel mensen. Uw hulp zou eruit bestaan, dat als u contact heeft met volwassenen, die:

- willen werken aan een gezonder gewicht

- moeite hebben met taal, maar wel aanspreekbaar zijn in het Nederlands,

u bij deze mensen Voel je goed! onder de aandacht brengt en een deelnemersflyer (met mijn contactgegevens) meegeeft. Dan krijgen zij eet- en beweegadviezen van een diëtist van <naam diëtistenpraktijk>. En leren zij daarnaast informatie over gezonder eten en meer bewegen beter verwerken o.l.v. een getrainde vrijwilliger van <naam vrijwilligersorganisatie>; in kleine groepjes, in de buurt.

**Contact?**

Voor vragen/opmerkingen en aanvragen voor Voel je goed!-materiaal: neem contact op met mij: <naam lokale projectleider Voel je goed!>, lokale projectleider Voel je goed!, <e-mailadres en telefoonnummer>.