

Voel je goed!

Wat **Voel je goed!** betekent voor Marianne



Marianne is 41 jaar, alleenstaand en heeft 2 kinderen. Ze heeft vroeger het vbo gedaan en doet nu vrijwilligerswerk in een wijkcentrum. Ze is te zwaar, probeert al langer kilo's kwijt te raken en wil graag gezonder leven. Ze vindt het lastig om te beoordelen wat wel en niet gezond is omdat ze moeite heeft met taal.

Ze hoort in het wijkcentrum over de cursus **Voel je goed!** waarin je samen met anderen gezonder leert eten en bewegen. In het wijkcentrum zelf. En met adviezen van een diëtist! Dat lijkt haar wel wat.



Marianne gaat naar een bijeenkomst over **Voel je goed!** Zij hoort daar wat de cursus precies inhoudt en ziet de andere belangstellenden. Sommigen kent ze. Ze wordt alleen maar enthousiaster en geeft zich op.

Wat later starten de lessen van de vrijwilliger in het wijkcentrum. Elke week een keer; twintig weken lang. De steun van anderen doet haar goed. Ondertussen heeft ze haar buurvrouw gesproken, die ook graag mee wil doen. Dat kan nog.



Marianne past na een half jaar succesvol de eet- en beweegadviezen toe in haar gezinsleven. Ze leeft gezonder, weegt minder en voelt zich gezonder. Door haar toegenomen gezondheidsvaardigheden leven ook haar kinderen gezonder.

Marianne gaat niet alleen naar de lessen van de vrijwilliger, maar ook enkele keren naar de diëtist voor advies. Zij gaat dieper in op de persoonlijke situatie van Marianne. Dat is fijn, want Marianne heeft een voedselallergie.

Hoogtepunt van de lessen is de supermarktrondleiding. Daar leren Marianne en de andere deelnemers van de diëtist een gezondere keuze te maken in de supermarkt. Heel praktisch.

