# Voorlichting publiek over Voel je goed!

## Inleiding

In dit stuk wordt beschreven hoe je een groep belangstellenden kunt voorlichten over Voel je goed! Er wordt uitgegaan van een duur van 2 uur incl. een pauze van een half uur. Het is afhankelijk van de tijd die je hebt en/of de groepsgrootte of je het programma in moet korten of niet.

Als het lukt, is het mooi om in de pauze een gezond hapje aan te kunnen bieden. Van tevoren moet je goed bedenken wat je kunt vertellen, als belangstellenden willen starten met Voel je goed! Hoe concreter, hoe beter. Het beste werkt, dat je de voorlichting op dezelfde tijd en plaats geeft als Voel je goed! later start. Dan zit men al in het ritme.

Uiteraard aan het begin altijd de organisatie bedanken voor de uitnodiging en kort jezelf (en je eventuele gast(en) – een diëtist, een vrijwilliger en/of een deelnemer die al bezig/klaar is met Voel je goed!) voorstellen, evenals Stichting Lezen & Schrijven als een organisatie die andere organisaties ondersteunt bij het mensen helpen beter te leren lezen, schrijven, rekenen en omgaan met de computer.

Tip: de sociale invloed tijdens eerder gegeven voorlichtingen bleek groot. Probeer zo snel als mogelijk te zien wie bepalend zijn voor de groep en geef hen voldoende aandacht.

Tip: Heb je tijd over, dan kun je altijd nog een beweegoefening uit de deelnemersmap met de groep doen en/of een Feit of fabel behandelen.

In dit stuk beschrijven we achtereenvolgens:

* 1 Wat je vooraf moet regelen
* 2 Kennismaking met elkaar / creëren vertrouwde sfeer
* 3 Hoe gezond voel ik me?
* 4 Kennismaking met Voel je goed!
* 5 Is Voel je goed! iets voor mij?
* 6 Opgave.

In de bijlagen vind je onderstaande documenten:

* A3 met 3x picto en Bladenset Voel je goed!
* Opgaveformulier deelnemers Voel je goed!

## Wat je vooraf moet regelen

Vooraf vraag je de organisatie waar je de voorlichting gaat geven of er voor de start **koffie en/of thee** klaar kan staan. Vergeet je **gezonde hapje** niet mee te nemen (paar bakjes rauwkost kan al voldoende zijn). Als er veel kinderen zijn, is het wellicht handig te vragen of een **oppas** geregeld kan worden, eventueel tegen een kleine vergoeding. Meenemen:

* **Kaartspel In je kracht (evt. 2)**
* **X-aantal pennen en blanco blaadjes**
* **Plakband, A3 met 3x picto Voel je goed!**
* **Deelnemersmap Voel je goed!**
* **Bladenset Voel je goed! (A3)**
* **Paar blokjes post-its**
* **X-aantal deelnemersflyers met juiste stickers**
* **Opgaveformulieren deelnemers Voel je goed!**

## Kennismaking met elkaar / creëren vertrouwde sfeer

Doel: Iedereen leert elkaar (beter) kennen m.b.t. gezondheid / iedereen voelt zich (meer) op zijn gemak.

Hoe: Iedereen stelt zichzelf voor (ook jij en eventueel de gast(en) die er bij zijn) m.b.v. de kaarten van het **Kaartspel In je kracht**: vraag of iedereen een kaart wil pakken die het beste past bij hem/haar en gezondheid.

Vraag of iedereen wil vertellen wat zijn/haar naam is en waarom hij/zij die kaart heeft gepakt, als iedereen een kaart heeft gepakt. (evt. in subgroepen).

Tijd: 15 minuten

## Hoe gezond voel ik me?

Doel: Iedereen is (meer) bewust van zijn/haar eigen gezondheid.

Hoe: Geef iedereen **pen en papier**.

Stel iedereen de vraag: Hoe gezond voel jij je nu? Geef je gezondheid een cijfer tussen de 1 en 10, waarbij 1 = heel slecht en 10 = heel goed. Schrijf het cijfer op een papier.

Als iedereen een cijfer heeft opgeschreven, zeg je: Je wilt jezelf, over een half jaar, een hoger cijfer geven voor hoe gezond je je voelt. Wat wil/kun/ga je doen?

Laat verschillende mensen aan het woord .... (ongetwijfeld zeggen mensen: gezonder eten, meer bewegen). (schrijf op wat je hoort)

NB In geval van ‘genezen van mijn ziekte’ moeten we duidelijk maken dat Voel je goed! gericht is op gezonder leven, waardoor je je gezonder voelt en minder weegt en zo ziekte kunt voorkomen, maar dat Voel je goed! geen behandeling van een ziekte is.

Concludeer: Dit zijn allemaal hele mooie voornemens. Daarom wil ik jullie nu graag meer vertellen over Voel je goed!, omdat dat over gezonder eten en meer bewegen gaat. Precies wat jullie hebben gezegd.

Tijd: 15 minuten

## Kennismaking met Voel je goed!

Doel: Het publiek weet (beter) wat Voel je goed! is.

Hoe: Laat de **A3 met 3x picto** **Voel je goed!** zien.

Vertel wat Voel je goed! is:

Voel je goed! bestaat uit **(persoonlijke)** **adviezen van een diëtist** (weet iedereen wat een diëtist is? een diëtist helpt iemand die gezonder wil eten of anders moet eten vanwege en ziekte. De diëtist heeft hiervoor een studie gedaan) en **lessen van een vrijwilliger, in een groepje.** De adviezen en de lessen gaan allebei over gezond eten en bewegen. In makkelijke taal. Wat het is en hoe je het doet. Eén les vindt plaats in de supermarkt, **de supermarktrondleiding**. Die geeft de diëtist.

Voel je goed! heeft als doel: dat je je gezonder voelt en minder weegt. Kortom, dat je je goed voelt!

Voel je goed! is voor:

- volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht en graag adviezen ontvangen in makkelijke taal.

Deelnemers hoeven geen overgewicht te hebben om mee te doen.

Vertel dat er 4 mensen hebben meegewerkt, die ervaring hebben in werken aan een gezonder gewicht en het fijn vonden informatie te krijgen in eenvoudig Nederlands: laat de flyer (open) zien en lees de tekst van de ervaringsdeskundigen uit de deelnemersflyer voor:

“Vroeger waren we te zwaar.

En voelden we ons ongezond.

Nu niet meer.

Nu weten we wat gezonder eten en meer bewegen is.

En hoe je dat doet.

We voelen ons goed.”

Voel je goed! duurt alles bij elkaar een half jaar. Deelnemers krijgen in dit half jaar ongeveer 5x adviezen van een diëtist en 20x les van een vrijwilliger, in een klein groepje. Elke week 1.

De lessen zijn gratis. De diëtist kan soms geld kosten. Dat is afhankelijk van de situatie (eigen risico, ketenzorg, de rol van de gemeente, …: de diëtist weet precies hoe en wat; daar komen we later op terug).

Laat de deelnemersmap zien. Laat eventueel enkele bladzijden de groep langs gaan, zodat iedereen kan zien welk taalniveau het is.

Zijn er nog vragen?

Tijd: 15 minuten

**PAUZE** (met als het kan, een gezond hapje/drankje)

(Hang in de pauze de (losse A3’s uit de) **Bladenset Voel je goed!** op)

## Is Voel je goed! iets voor mij?

Doel: Het publiek weet (beter) of Voel je goed! bij hem/haar past.

Hoe: Vraag: Iedereen is anders, voor iedereen is iets anders belangrijk als het gaat om je gezondheid. Wat lijkt jou goed aan Voel je goed!? / Wat vind jij belangrijk aan Voel je goed!? / Waarom is Voel je goed! iets voor jou? Laat iedereen even zelf nadenken en geef beurten. (schrijf op wat je hoort)

Dan: Loop samen de bladen bij langs en licht ze kort toe. Iedereen mag daarna zijn naam op die 3 bladen schrijven of 3 post-its plakken op die bladen, die hij/zij het meest belangrijk vindt van Voel je goed!

(5-10 minuten)

Benoem wat je ziet: ik zie dat jullie het vooral belangrijk vinden dat .. en minder belangrijk dat …. Geef evt. een paar beurten waarom men zijn/haar naam op een bepaald blad heeft geschreven. Of geef aan, het zou leuk zijn als jullie bij elkaar in een groepje komen, want jullie allebei…

Vertel dat wat je ook het belangrijkste vindt: alles zit in Voel je goed! Dus iedereen komt aan zijn trekken. Voel je goed! is …. en … en ….

En dat je natuurlijk met je groepje ook altijd sommige dingen meer en andere dingen minder kunt doen. Zo kun je de VJG! aanpassen aan je eigen wensen.

Dus, doen jullie mee?

**Flyers** uitdelen!

Of hebben jullie nog vragen? Stel ze gerust. Daarvoor ben ik hier.

Tijd: 30 minuten

## Opgave (diëtist komt er evt. bij)

Doel: Het publiek weet hoe je mee kunt doen en geeft zich op.

Hoe: Hoe doe je mee?

Wel diëtist bij voorlichting -> De diëtist stelt zich voor, vertelt wat een diëtist is, hoe en waar hij/zij werkt en vertelt iets over de eventuele kosten van de diëtist (en of de gemeente de eventuele kosten vergoedt). Wie mee wil doen, vult een **opgaveformulier** in en maakt een **afspraak** met de diëtist. De diëtist stuurt hen een bevestiging op.

Geen diëtist bij voorlichting -> Jij vertelt wie de diëtistenpraktijk is waarmee je samenwerkt, vertelt iets over de plaats en werkwijze van een diëtist en de eventuele kosten van de diëtist (en of de gemeente de eventuele kosten vergoedt). Wie mee wil doen, vult een **opgaveformulier** in. Jij vertelt dat de diëtist kennis komt maken in de groep en dan een **afspraak** met iedere deelnemer maakt OF dat de diëtist iedere deelnemer apart belt om een afspraak te maken.

Tijd: 15 minuten

**Sluit af met een stukje tekst uit het voorwoord van de deelnemersmap Voel je goed!:**

“Gezonder eten en meer bewegen is niet altijd makkelijk.

Het beter leren verwerken van informatie ook niet.

Maar: de volhouder wint!

Ons is het gelukt.

Dus waarom zou het jou niet lukken?

Wij wensen je heel veel succes.

En wij geloven erin dat jij het ook kunt!”

**Groetjes, Amy, Anita, Dick en Lunna**