



TIPSHEET UITVOERING VOEL JE GOED!

Januari 2024

Inleiding

Als het goed is, is de start van Voel je goed! voorbereid (zie 1. Tipsheet voorbereiding Voel je goed!). Dat houdt in dat:

- de interesse onder benodigde partijen is gepeild
- een lokale bijeenkomst is georganiseerd voor betrokken partijen
- gezamenlijk de beslissing is genomen Voel je goed! te starten, de samenwerking is vastgelegd in een plan en afspraken zijn vastgelegd met de verschillende partners, incl. een lokale projectleider Voel je goed!

In deze tipsheet staan tips voor de uitvoering centraal. Succes ermee!



Leeswijzer

De tips voor de uitvoering van Voel je goed! zijn voor het gemak opgedeeld in de volgende stappen:

	Pagina
1. Informeren vrijwilligerscoördinator (taak adviseur Stichting Lezen en Schrijven)	3
2. Informeren lokale projectleider Voel je goed! (taak adviseur Stichting Lezen en Schrijven)	5
3. Coördineren scholing diëtisten en andere verwijzers (taak landelijke projectleider Voel je goed!)	9
4. Coördineren vrijwilligerswerk (taak vrijwilligerscoördinator (en landelijk projectleider Voel je goed!))	15
5. Werven deelnemers en lokaal promoten Voel je goed! (taak lokale projectleider Voel je goed! en diëtist)	24
6. Adviseren en scholen deelnemers (taak diëtist en vrijwilligerscoördinator)	31



Per stap wordt kort beschreven welke actie van wie wordt verwacht en welke materialen daarbij ingezet kunnen worden. Voor de materialen zelf wordt verwezen

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners of naar plaatsen als trainersnet, www.nt1.nl , adviseur Stichting Lezen en Schrijven, etc. (NB ben je (nog) geen partner / medewerker van Stichting Lezen en Schrijven, dan kun je bestellen via de adviseur Stichting Lezen en Schrijven). Deze plaatsen zijn in de tekst **vet** gemaakt.

Al doende wordt alles duidelijker. De adviseur en landelijke projectleider Voel je goed! van Stichting Lezen en Schrijven zijn altijd beschikbaar voor informatie, advies en ondersteuning.



1 Informeren vrijwilligerscoördinator

(taak adviseur Stichting Lezen en Schrijven)

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven weet alles van het taalnetwerk in een bepaalde plaats en werkt de vrijwilligerscoördinator Voel je goed! in zijn/haar rol in, voor zover nog nodig. In de meeste gevallen is de vrijwilligersorganisatie waar de coördinator werkzaam is, al partner van het taalnetwerk en voert de coördinator in zijn/haar reguliere werk al taken uit als het werven, (laten) opleiden, koppelen en begeleiden van (taal)vrijwilligers.

1.1 Verwijzen naar documenten en websites

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven legt contact met de vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, zie mail afspraak vc op de webpagina

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners. Hij/zij checkt of de vrijwilligerscoördinator de volgende documenten in bezit heeft:

- Plan gemeente Voel je goed! (ingevuld)
- Bijdrage vrijwilligersorganisatie aan Voel je goed! (ingevuld).

Als (nog) niet, dan worden deze documenten uitgewisseld.

De adviseur verwijst de vrijwilligerscoördinator voor informatie over Voel je goed! naar de webpagina **www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood** (voor organisaties). Daar is te lezen en te zien waarom Voel je goed! er is, wat het is en hoe het werkt. Daar staat het overzicht van de lessen en de toelichting hierop en vindt men de ervaringsverhalen en onderzoeksfeiten.

Extra kan de adviseur de coördinator op enkele materialen wijzen op

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners, met het verzoek deze door te nemen:

- Tipsheets voorbereiding, uitvoering (vooral onderdeel 5 en 7!) en evaluatie Voel je goed!
- en
- Kennisblad Taal maakt gezonder
 - Organisatiebrochure Voel je goed!
 - Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!
 - Vrijwilligersflyer Voel je goed! (halffabrikaat)
 - Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat).

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven verwijst de vrijwilligerscoördinator naar **www.nt1.nl** voor het bestellen van de volgende materialen:

- Deelnemersmateriaal Voel je goed!
- Vrijwilligersgids Voel je goed!
- **Achtergrondinformatie en werkmateriaal bij de verdiepingsmodule**



1.2 Maken afspraak

Vervolgens maken zij beiden een afspraak waarin de adviseur een toelichting geeft op Voel je goed!, vragen beantwoordt en stilstaat bij de werkzaamheden van en materialen voor de vrijwilligerscoördinator Voel je goed! Zie hiervoor *onderdeel 4* van de tipsheet.

Tijdens de uitvoering van Voel je goed! kan de vrijwilligerscoördinator voor informatie, advies en ondersteuning altijd terecht bij de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven.

2 Informeren lokale projectleider Voel je goed!

(taak adviseur Stichting Lezen en Schrijven)

Het is belangrijk dat (ook) de lokale projectleider Voel je goed! weet wat Voel je goed! inhoudt, wat van hem/haar wordt verwacht en welke materialen daarvoor kunnen worden ingezet. Daarvoor verwijst de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven de lokale projectleider naar verschillende documenten en websites. Vervolgens maakt de adviseur een afspraak om vragen te beantwoorden en stil te staan bij de werkzaamheden van de lokale projectleider Voel je goed! en de materialen die daarvoor beschikbaar zijn.

2.1 Verwijzen naar documenten en websites

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven legt contact met de lokale projectleider Voel je goed!, zie mail afspraak lpl op de webpagina

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners. De adviseur checkt of de lokale projectleider de volgende documenten in bezit heeft:

- Plan gemeente Voel je goed! (ingevuld)
- Bijdrage vrijwilligersorganisatie aan Voel je goed! (ingevuld)
- Bijdrage diëtistenpraktijk aan Voel je goed! (ingevuld).

Als niet, dan voorziet de adviseur hem/haar van deze informatie.

De adviseur verwijst de lokale projectleider voor informatie over Voel je goed! naar de webpagina **www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed** (voor organisaties). Daar is te lezen en te zien waarom Voel je goed! er is, wat het is en hoe het werkt. Daar staat het overzicht van de lessen en de toelichting hierop en vindt men de ervaringsverhalen en onderzoeksfeiten.

En de adviseur vraagt de lokale projectleider de volgende materialen op

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners door te nemen:

- Tipsheets voorbereiding, uitvoering en evaluatie Voel je goed!

en



- Kennisblad Taal maakt gezonder
- Organisatiebrochure Voel je goed!
- Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed
- Vrijwilligersflyer Voel je goed! (halffabrikaat)
- Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat)

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven verwijst de lokale projectleider naar www.nt1.nl voor het bestellen van de volgende materialen:

- Deelnemersmateriaal Voel je goed!
- Vrijwilligersgids Voel je goed!
- **Achtergrondinformatie en werk materiaal bij de verdiepingsmodule**

Afhankelijk van de achtergrond van de lokale projectleider Voel je goed!, raadt de adviseur het volgende aan:

- het maken van de e-learning Aanpak van laaggeletterdheid (www.lezenenschrijven.nl/elearning-taalmaaktgezonder.nl)
- het deelnemen aan de workshop Bespreken van laaggeletterdheid voor diëtisten en andere verwijzers
- het volgen van Verdiepingsmodule Voel je goed! voor vrijwilligers.

2.2 Maken afspraak

Nadat de adviseur verwezen heeft naar deze informatie en de lokale projectleider Voel je goed! deze heeft bekeken, maken beiden een afspraak. Dat kan live of online. Aan de hand van de Presentatie Informatie lokale projectleider Voel je goed! worden werkzaamheden bij langs gelopen, materialen toegelicht en vragen beantwoord (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners).

De werkzaamheden zijn:

- 1 werven van deelnemers en lokaal promoten Voel je goed!
- 2 monitoren werkzaamheden vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, diëtisten en andere verwijzers
- 3 organiseren evaluatie
- 4 afstemmen met adviseur Stichting Lezen en Schrijven.

Ad 1 werven van deelnemers en lokaal promoten Voel je goed!

Zie onderdeel 5 van de tipsheet.



Tijdens de afspraak licht de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven de bijbehorende materialen toe. En verwijst hij/zij de lokale projectleider Voel je goed! naar www.nt1.nl voor het bestellen van onderstaande materialen:

- Kaartspel 'In je kracht'.

En via de **interne bestelportal Communicatie**:

- Organisatiebrochure Voel je goed!
- Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat).
- **Vrijwilligersflyer Voel je goed! (halffabrikaat)**

Ad 2 monitoren van werkzaamheden vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, diëtisten en andere verwijzers

De diëtist heeft voor de start van de werkzaamheden via de landelijke scholing (live of online) informatie ontvangen over Voel je goed! en aansluitend scholing gevolgd over het bespreken van laaggeletterdheid bij cliënten. De landelijk projectleider Voel je goed! heeft de diëtist voorzien van bepaalde materialen. En stelt de lokale projectleider Voel je goed! daarvan op de hoogte, zodat de lokale projectleider de diëtist kan voorzien van aanvullende materialen (op maat). Er kunnen ook andere verwijzers hebben deelgenomen aan de landelijke scholing. Denk aan leefstijlcoaches, praktijkondersteuners, etc.

Het is raadzaam dat de lokale projectleider Voel je goed! tijdens de uitvoering regelmatig contact heeft met de vrijwilligerscoördinator, de diëtisten en andere verwijzers. Zo kunnen werkzaamheden worden gemonitord en eventueel bijgestuurd.

- Hoe loopt het met de werving en koppeling van vrijwilligers en werving, advisering en scholing van deelnemers?
- Hoe gaat het met het organiseren van de supermarktrondleiding en tijdig contact daarover tussen vrijwilliger(scoördinator) en diëtist?
- Kunnen zaken efficiënter worden geregeld?
- Blijven de diëtisten en verwijzers gemotiveerd?
- Kunnen de diëtisten en verwijzers van elkaar leren?
- Zien de vrijwilligerscoördinator, diëtisten en andere verwijzers nog extra ingangen voor werving, die de lokale projectleider Voel je goed! kan oppakken?

De lokale projectleider Voel je goed! kan de diëtisten een paar weken na hun scholing, als men het geleerde heeft toegepast, voorzien van extra wervingstips (zie

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners).

Ad 3 organiseren evaluatie

Zie Tipsheet evaluatie Voel je goed! Plaatselijk kunnen afspraken zijn gemaakt over de evaluatie van Voel je goed! De evaluatie is een taak voor de lokale projectleider Voel je goed! De vrijwilligerscoördinator kan evt. helpen bij de dataverzameling bij vrijwilligers en deelnemers.



Ad 4 afstemmen met adviseur Stichting Lezen en Schrijven

Wat betreft de afstemming is het goed een efficiënte werkwijze af te spreken, zodat iedereen weet wie waar mee bezig is en wat de stand van zaken is rond de groepjes, te vormen en gevormde. Daarnaast is het aan te bevelen dat de lokale projectleider Voel je goed! frequent contact heeft met de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven om de gang en stand van zaken te evalueren, met in het achterhoofd het plan en de gemaakte afspraken.

Twee keer per jaar kan een bijeenkomst voor alle samenwerkingspartners georganiseerd worden, bestaande uit gemeenteambtenaren, lokale projectleider Voel je goed!, vrijwilligerscoördinator Voel je goed!, de contactpersoon van de diëtistenpraktijk(en) en belangrijke verwijzers i.v.m. de monitoring van het plan en de gemaakte afspraken. Op de agenda kunnen punten staan als:

- werving vrijwilligers en deelnemers
- mogelijke verwijzers
- cursusruimte
- promotiekansen
- bereik- en procesgegevens
- etc.

Als er vragen zijn, kan altijd de adviseur Stichting Lezen en Schrijven om informatie, advies en ondersteuning worden gevraagd. Andersom zal hij/zij bij de projectleiders vragen om opgedane kennis en ervaringen, die vervolgens gedeeld kunnen worden met andere projectleiders in andere plaatsen. Zo ontstaat er een omgeving waarin optimaal gebruik wordt gemaakt van geleerde lessen, waardoor Voel je goed! zich kan blijven verbeteren.

Ter afsluiting van de afspraak biedt de adviseur de lokale projectleider aan zich op te geven voor ontvangst van de Nieuwsbrief Voel je goed! (verschijnt twee keer per jaar) en zich aan te sluiten bij de appgroep Werving Voel je goed! In deze appgroep worden ervaringen en tips uitgewisseld rond de werving van deelnemers. Leerzaam en inspirerend. Bij deze appgroep zijn met name lokale projectleiders Voel je goed! aangesloten. De landelijk projectleider Voel je goed! monitort het zuiver gebruiken van de appgroep. En zorgt de adviseur ervoor dat de landelijke projectleider de nieuwe lokale projectleider uitnodigt voor de landelijke uitwisselingsbijeenkomsten van lokale projectleiders Voel je goed! uit het hele land.



3 Coördineren scholing diëtisten en andere verwijzers (incl. informatie) (taak landelijke projectleider Voel je goed!)

Het is de taak van de landelijk projectleider Voel je goed! om de scholing voor de geworven diëtisten en andere verwijzers (en lokale projectleiders Voel je goed!) te coördineren. Deze scholing vindt landelijk en online plaats voor diëtisten en andere verwijzers. Deze scholing kan ook live aan leefstijlcoaches aangeboden worden. In onderdeel 3.1 staat de online scholing Bespreken van laaggeletterdheid toegelicht (werkend met simulaties en contextgerichte vragen). In onderdeel 3.2 de live scholing Bespreken van laaggeletterdheid voor leefstijlcoaches (werkend met rollenspelen en contextgerichte vragen). Beide scholingen zijn gebaseerd op principes van motiverende gespreksvoering.

3.1 De online scholing Bespreken van laaggeletterdheid bestaat uit:

- 1) e-learning Aanpak van laaggeletterdheid
- 2) online groepsbijeenkomst Voel je goed! (75 minuten)
- 3) tips en simulatie Eenvoudig communiceren
- 4) theorie en simulatie Reflecteren
- 5) theorie en simulatie Bespreken van laaggeletterdheid
- 6) kennistoets
- 3) Online zorgmodule bestaande uit theorie en simulaties rondom eenvoudig communiceren, het bespreken van basisvaardigheden en een kennistoets
- 4) telefonische nabespreking (15 minuten).

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven kan lokale projectleiders Voel je goed! de op maat gemaakte e-mail werving online scholing sturen. Hier mee kan de lokale projectleider diëtisten en andere verwijzers informeren over de online scholing. Zie

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners.

Hieronder volgt een **CHECKLIST** van activiteiten, die zes weken voor de scholing start en doorloopt tot en met kort na de scholing.

A-Drie maanden voor de online bijeenkomst

De landelijk projectleider:

- prikt een scholingsdatum en dagen/tijden voor de telefonische nabespreking.

B-Vier weken voor de online bijeenkomst

De landelijk projectleider vraagt een deelnemerscode (een url) aan bij Dialogue Trainer. En bericht alle verwijzers over:

- deelnemers



- programma van de scholing, inclusief de tijden en het huiswerk.

Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van:

- Uitnodigingsmail online scholing
- Stroomschema online scholing
- Opgaveformulier
- Zelf te maken deelnemerslijst.

Deze mail stuurt de landelijk projectleider Voel je goed! apart door naar de regionale adviseurs Voel je goed! en betrokken lokale projectleiders Voel je goed! Hierin verzoekt de landelijk projectleider de lokale projectleider contact te leggen met de deelnemers, hen te voorzien van de juiste hoeveelheden van het gewenste wervingsmateriaal (incl. kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!) en het opgaveformulier op maat te maken met zijn/haar contactgegevens.

Hiervoor kan extra gebruik gemaakt worden van:

- Mail aan lokale projectleiders na versturen uitnodigingsmail
- Bestellijst.

C-Een week voor de online bijeenkomst

De landelijk projectleider herinnert verwijzers die nog geen account hebben gemaakt aan het maken daarvan en het maken van de e-learning Aanpak van laaggeletterdheid voor de dag van de scholing.

D-Op de dag van de online bijeenkomst

De landelijk projectleider voert de bijeenkomst uit m.b.v. de presentatie informatie verwijzer.

E-Gelijk na de online bijeenkomst

De landelijk projectleider verzorgt na afloop van de bijeenkomst een terugkoppelingsmail en verzoekt allen de lesmodule verder af te maken (lezen tips/theorie en spelen van de simulaties). Daarnaast deelt de landelijk projectleider een afsprakenschema in Excel via Sharepoint en nodigt die verwijzers uit, die actief aan de slag gaan met werving, een telefonische afspraak te maken.



F-3 weken na de online bijeenkomst

De landelijk projectleider herinnert verwijzers die actief aan de slag gaan met de werving van deelnemers en nog geen afspraak hebben gemaakt, aan het maken daarvan.

G-Vanaf 4 weken na de online bijeenkomst

De landelijk projectleider geeft telefonisch feedback op hoe het de verwijzer vergaat met het bespreken van laaggeletterdheid en motiveren voor Voel je goed! in de praktijk.

H-Na de telefonische nabesprekingen

De landelijk projectleider stuurt de verwijzers een evaluatieformulier op en vraagt hen dat in te vullen en te retourneren. Na ontvangst krijgen verwijzers online een certificaat teruggestuurd. Let op het vermelden van de duur van de workshop op de achterkant i.v.m. aan te vragen accreditatie door de verwijzer.

“De geschikte kandidaat heb ik verteld over het project Voel je goed! en gelijk was ze enthousiast. Het benoemen dat het op een tijd en plek gebeurd wanneer haar het schikt en dat het een klein groepje betreft, sprak haar het meeste aan.”

Verwijzer, Rotterdam

De landelijk projectleider verwerkt de evaluatiegegevens, zodat de scholing aangepast kan worden, indien wenselijk of noodzakelijk. De trekker van de werkgroep scholing professionals wordt eveneens op de hoogte gesteld. Namen van geschoolde leefstijlcoaches worden opgenomen in het overzicht.

3.2 De live scholing Bespreken van laaggeletterdheid bestaat uit:



- de e-learning Aanpak van laaggeletterdheid
- de kennismaking met en informatie over Voel je goed! van de landelijk projectleider
- de workshop Bespreken van laaggeletterdheid (o.b.v. principes van motiverende gespreksvoering) van een trainer motiverende gespreksvoering.

De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven kan lokale projectleiders Voel je goed! de op maat gemaakte mail werving live scholing sturen. Hiermee kan de lokale projectleider leefstijlcoaches informeren over de live scholing. Zie

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners.

Hieronder volgt een **CHECKLIST** van activiteiten, die zes weken voor de scholing start en doorloopt tot en met kort na de scholing.

A-Drie maanden voor de scholing

De landelijk projectleider:

- huurt voor de workshop Bespreken van laaggeletterdheid trainer motiverende gespreksvoering Andrée van Emst in. Het kan zijn dat zij doorverwijst naar een collega-trainer motiverende gespreksvoering.
- prikt een scholingsdatum (in afstemming met de trainer).
- regelt een scholingslocatie (incl. computer en beamer) en catering.

B-Vier weken voor de scholing

De landelijk projectleider bericht alle deelnemers over:

- trainingslocatie
- deelnemers
- programma van de scholing, inclusief de tijden en het huiswerk.

Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van:

- Mail voorafgaand aan live scholing
- Achtergrondinformatie Principes motiverende gespreksvoering
- Casus Contextgerichte vragen voor leefstijlcoach
- Stroomschema
- Zelf te maken deelnemerslijst.

Deze mail stuurt de landelijk projectleider Voel je goed! apart door naar de regionale adviseurs Voel je goed! en betrokken lokale projectleiders Voel je goed! Hierin verzoekt de landelijk projectleider de lokale projectleider contact te leggen met zijn/haar leefstijlcoaches, hen na de scholing te voorzien van de juiste hoeveelheden van het gewenste wervingsmateriaal en het opgaveformulier op maat te maken met zijn/haar contactgegevens.

Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van:

- E-mail lokale projectleiders vooraf



- Deelnemerslijst
- Stroomschema
- Bestellijst
- Opgaveformulier

C-Twee weken voor de scholing

De landelijk projectleider download voor alle deelnemers voor de scholing ->

via www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners:

- 1 ex. Kennismakingspakket lesmateriaal Voel je goed!

De landelijk projectleider bestelt voor alle deelnemers van alle materialen die nodig zijn voor de scholing ->

via **interne bestelportal Communicatie:**

- 1 ex. Deelnemersposter Voel je goed!
- 10 ex. Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat)
- 1 ex. Organisatiebrochure Voel je goed!

"Wouw! Dat ziet er goed uit!

Ik krijg nog meer zin om mensen te werven!

En zie al dingen die ik ook zo op het spreekuur zou willen gebruiken!"

Dietist, Den Haag

NB De trainer motiverende gespreksvoering beschikt zelf over (materialen zijn eveneens opvraagbaar bij de landelijke projectleider Voel je goed!):

- Handleiding workshop Bespreken van laaggeletterdheid o.b.v. principes motiverende gespreksvoering
- Achtergrondinformatie Principes motiverende gespreksvoering
- Casus Contextgerichte vragen voor leefstijlcoach
- Presentatie workshop Bespreken van laaggeletterdheid
- Observatieformulier workshop Bespreken van laaggeletterdheid
- Evaluatieformulier workshop Bespreken van laaggeletterdheid.

D-Een week voor de scholing

De landelijk projectleider herinnert de deelnemers aan de scholing (met bijbehorend huiswerk).

En print de volgende materialen, 1 exemplaar per deelnemer:

- Stroomschema live scholing leefstijlcoach context (halffabrikaat)



- Opgaveformulier deelnemer Voel je goed! (halffabrikaat)
- Observatieformulier
- Evaluatieformulier
- Certificaat workshop/online scholing Bespreken van laaggeletterdheid.

E-Tijdens de scholing

De landelijk projectleider vult de geprinte certificaten in. Let op het vermelden van de duur van de workshop op de achterkant i.v.m. aan te vragen accreditatie door leefstijlcoach. De trainer verzamelt de ingevulde evaluatieformulieren van de deelnemers. En reikt na ontvangst van deze formulieren de ondertekende certificaten uit aan de deelnemers.



Scholing in Steenwijk

E-Kort na de scholing

De landelijk projectleider verwerkt de evaluatiegegevens, zodat de scholing aangepast kan worden, indien wenselijk of noodzakelijk. De trekker van de werkgroep scholing professionals wordt eveneens op de hoogte gesteld. Namen van geschoolde leefstijlcoaches worden opgenomen in het overzicht.

De landelijke projectleider stuurt de geschoolde leefstijlcoaches m.b.v. e-mail na afloop van live scholing (in bezit van landelijk projectleider Voel je goed!) de volgende documenten op:

- Presentatie Informatie voor de leefstijlcoach over Voel je goed!
- Presentatie workshop Bespreken van laaggeletterdheid.

En verwijst naar de betrokken lokale projectleider i.v.m. het op maat te maken opgaveformulier.

In de e-mail biedt de landelijke projectleider de leefstijlcoaches aan zich op te geven voor ontvangst van de Nieuwsbrief Voel je goed! (verschijnt twee keer per jaar).



Gecertificeerde deelnemers scholing in Utrecht



4 Coördineren vrijwilligerswerk

(taak vrijwilligerscoördinator)

In de voorbereidingsfase zijn afspraken vastgelegd met de vrijwilligersorganisatie over:

- werving, scholing, koppeling en begeleiding van vrijwilligers
- scholing van deelnemers (door vrijwilligers; zie *onderdeel 6* van de tipsheet).

Hieronder volgen enkele zaken die specifiek zijn voor Voel je goed! Deze informatie deelt de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven met de vrijwilligerscoördinator. Voor de rest wordt verwezen naar de gemaakte afspraken.

4.1 Werven vrijwilligers

De vrijwilligerscoördinator heeft als taak voldoende vrijwilligers te werven. Voor de werving zijn er speciale vrijwilligersflyers Voel je goed! (halffabrikaat) (zie

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners), waar een sticker met de afzender van de vrijwilligersorganisatie opgeplakt kan worden. Deze flyer verwijst voor meer informatie naar de internetpagina www.lezenenschrijven.nl/voeljegood.

De adviseur kan voor de vrijwilligerscoördinator deze flyers bestellen via: **interne bestelportal Communicatie**.

Het profiel luidt: 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 voor taalvrijwilliger Voel je goed!

Voor de mondelinge werving van vrijwilligers kunnen Taalambassadeurs of later oud-deelnemers Voel je goed! ingezet worden, om geïnteresseerden een beter beeld te geven van de doelgroep waarmee zij gaan werken.

Als er onder de eigen vrijwilligers geen animo is, is het raadzaam zo mogelijk nieuwe vrijwilligers te werven bij de organisatie waar ook deelnemers worden geworven. Dat vergroot tegelijkertijd de kans op borging van Voel je goed! bij die organisatie. Zo zijn bijvoorbeeld medewerkers van een Sociaal Werkbedrijf getraind als Voel je goed!-‘vrijwilliger’, die binnen hun eigen organisatie actief zijn geweest.



4.2 Scholen

De landelijk projectleider biedt landelijk online **een paar maal** per jaar de geïntegreerde basistraining Voel je goed! aan vrijwilligerscoördinatoren en hun vrijwilligers uit het hele land aan. Een taaltrainer geeft deze training. Elke bijeenkomst duurt 2,5 uur incl. een pauze. In 4.2.1 volgt een toelichting op deze variant. Lokaal kan ervoor gekozen worden om een live training te verzorgen. Daarvoor wordt dezelfde inhoud gebruikt. De stappen hiervoor worden beschreven in 4.2.2. Op **trainersnet** staan de documenten voor de scholing.

Betreft het nieuwe vrijwilligers, dan bestaat de geïntegreerde basistraining Voel je goed! uit vier bijeenkomsten, waarin aandacht besteed wordt aan:

- Dagdeel 1: Achtergronden en doelgroep (hoe ziet de doelgroep eruit, het eerste gesprek, praktijkvoorbeelden)
- Dagdeel 2: Voel je goed! (kennismaken met het materiaal, bewegen in de groep)
- Dagdeel 3: Begeleiden bij NT2 (Nederlands als tweede taal, motiveren en stimuleren, interculturele communicatie)
- Dagdeel 4: Begeleiden bij lezen (wat is leesvaardigheid, werken met leesstrategieën, niveaus).

Hebben de geworven vrijwilligers al een basistraining Taal voor het leven gevolgd, dan volstaat de organisatie van **de tweede bijeenkomst**, de verdiepingsmodule Voel je goed!

4.2.1 Landelijke online scholing

Sinds 2021 is ook het online laten scholen van vrijwilligers mogelijk, via Zoom of Teams.

De landelijk projectleider pikt de data voor de scholingen in overleg met de taaltrainer die deze training verzorgt. Hij/zij maakt een opgaveformulier voor de scholingen en deelt de link met de lokale projectleiders. Zij of de vrijwilligerscoördinatoren zelf kunnen de gegevens van hun vrijwilligers in het schema invullen.

Een maand van tevoren is de deadline voor opgave en bericht de landelijk projectleider de trainer of de training doorgaat en wie deelneemt. De landelijk projectleider informeert de betrokken lokale projectleiders rond de bestelling van materialen voor hun deelnemende vrijwilligers. En de trainer bericht de deelnemers zelf.

Na de scholing verzamelt de taaltrainer de evaluatiegegevens onder de deelnemers. De landelijk projectleider verwerkt deze en neemt deze door met de trainer. Zo kan gekeken worden of er zaken aangepast moeten worden.



4.2.2 Lokale live scholing

Hieronder volgt een CHECKLIST van activiteiten, die zes weken voor de scholing start en doorloopt tot en met kort na de live scholing.

A-Zes weken voor de scholing

De vrijwilligerscoördinator Voel je goed!:

- regelt een trainer voor de scholing
- prikt een trainingsdatum (in afstemming met de trainer en evt. de vrijwilligers)
- regelt een trainingslocatie (incl. computer en beamer), catering en een deelnemerslijst.

Heeft de vrijwilligersorganisatie eigen trainers, dan kunnen deze de basistraining Voel je goed! verzorgen. Heeft de vrijwilligersorganisatie deze niet, dan kan een trainer ingehuurd worden. De adviseur van Stichting Lezen en Schrijven kan hierbij ondersteunen. Een ervaren trainer Taal voor het leven kan gelijk de verdiepingsmodule Voel je goed! geven. Daar is het trainingsmateriaal op gemaakt. En minder ervaren trainer kan eerst een keer meekijken.

B-Vier weken voor de scholing

De trainer moet beschikken over:

- Handleiding Basistraining Voel je goed!
- Presentatie Basistraining Voel je goed!
- Achtergrondinformatie n werkmateriaal Verdiepingsmodule Voel je goed!
- 4 filmpjes Verdiepingsmodule Voel je goed!
- Suggestieformulier basistraining vrijwilligers en Voel je goed!
- Evaluatieformulier Voel je goed!

De trainer kan deze documenten verkrijgen via **trainersnet** van Stichting Lezen en Schrijven.

De vrijwilligerscoördinator mailt alle vrijwilligers (met een cc naar de trainer en de lokale projectleider Voel je goed!):

- de trainingslocatie
- het programma, inclusief de tijden
- een deelnemerslijst.

Daarvoor kan gebruik gemaakt worden van

- Voorstel uitnodiging basistraining vrijwilligers Voel je goed! (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners).

C-Twee weken voor de scholing

De vrijwilligerscoördinator (of de trainer) bestelt via www.nt1.nl de juiste aantallen materialen die in de training gebruikt wordt en neemt deze mee naar de locatie:



- Certificaat basistraining Taal voor het leven / Bewijs van deelname vrijwilligers (de trainer kan handmatig op het algemene bewijs van deelname aangeven dat een vrijwilliger de verdiepingsmodule Voel je goed! heeft gevolgd) als onderdeel van de trainingsmap en los te downloaden.
 - Vrijwilligersmap basistraining Taal voor het leven (incl. inhoud, waaronder NT2-module)
- en/of
- Achtergrondinformatie en werkmateriaal Verdiepingsmodule Voel je goed!
 - Deelnemersmateriaal Voel je goed!
 - Vrijwilligersgidsen Voel je goed!

Via **deze bestelportal** kan gelijk alle trainingsinformatie doorgegeven worden.

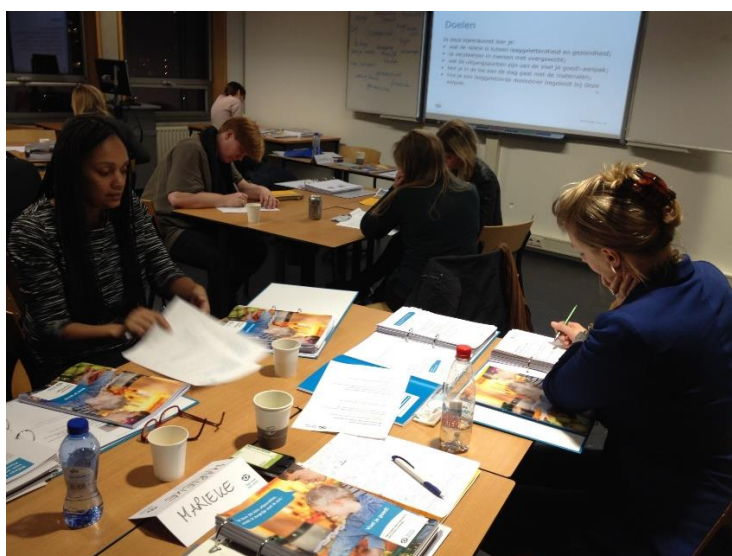
D-Een week voor de scholing

De vrijwilligerscoördinator Voel je goed herinnert de vrijwilligers aan de scholing.

Door de training zie ik de knelpunten en leer ik vooral de sociale omgang met deze groep mensen. Het is niet alleen het ondersteunen in de taal maar, algehele coaching om mensen wat zelfverzekerder te maken.”

Vrijwilliger, Den Haag

Het is aan te raden dat de vrijwilligerscoördinator zelf ook deelneemt aan de verdiepingsmodule Voel je goed! voor een goede begeleiding van de vrijwilligers. Eventueel kan de lokale projectleider Voel je goed! ook aansluiten.



Scholing vrijwilligers in Den Haag



E-Op de laatste bijeenkomst

De taaltrainer deelt op de laatste bijeenkomst (NB 2^e of 4^e bijeenkomst) evaluatieformulieren uit. Bij inlevering ontvangt de deelnemende vrijwilliger een Bewijs van deelname/certificaat.

E-Kort na de scholing

De taaltrainer geeft de evaluatieformulieren aan de vrijwilligerscoördinator, die de gegevens verwerkt en terugkoppelt aan de lokale projectleider.

4.3 Koppelen

Het is aan de vrijwilligerscoördinator een goede koppeling te maken tussen vrijwilligers en deelnemers en deelnemers onderling. De vrijwilligerscoördinator krijgt de gegevens van Voel je goed!-deelnemers door van de diëtist en/of de lokale projectleider Voel je goed! Zij gebruiken daarvoor een speciaal opgaveformulier. Het is raadzaam voor de start van een groepje met de deelnemers een kennismakingsgesprek te voeren, zodat de koppeling zo goed als mogelijk plaats kan vinden. Dat kan eventueel ook groepsgewijs. Zeker als de deelnemers groepsgewijs zijn geworven via inspanningen van de lokale projectleider Voel je goed! Dat stemmen de vrijwilligerscoördinator en de lokale projectleider Voel je goed! samen af. Zie *onderdeel 6* van de tipsheet.

Het belangrijkste is dat Voel je goed! in de buurt wordt aangeboden, op een tijd die deelnemers schikt, zodat de afstand en het vervoer geen drempel zijn voor deelname. En dat de kans op aanwezigheid gedurende de hele bijeenkomst, zo groot mogelijk is. Op grond van de beschikbaarheid, kan een passende dag/tijd worden gekozen. Het is onmogelijk iedereen tevreden te stellen.

Voel je goed!-locaties kunnen divers zijn. Zo mogelijk in diëtistenpraktijken of gezondheidscentra, buurthuizen, scholen, bibliotheken, Sociale Werkbedrijven, etc. Belangrijk is te streven naar geen extra onkosten voor locaties en een kopje thee/koffie. Dat is vaak mogelijk, omdat de activiteit goed past bij de organisatie, waar Voel je goed! plaats vindt.

Het aantal deelnemers in een groepje is idealiter 4-6 deelnemers. Mocht er iemand afvallen dan kun je nog steeds in subgroepjes werken. En bij dit aantal is er voldoende aandacht voor iedere deelnemer. Als vrijwilligers ervaring hebben in het begeleiden van grotere groepen, kunnen eventueel grotere groepen worden samengesteld. In geval van grotere groepen, kun je ook denken aan het plaatsen van twee vrijwilligers op een groep.



“Het matchen van deelnemers en een vrijwilliger moet op meerdere aspecten plaatsvinden. Het is belangrijk om te kijken naar geslacht, leeftijd, wijk waar deelnemers wonen, autochtoon of allochtoon, beschikbaarheid, taalniveau, andere problematiek, etc. Al weet je nooit of het gaat klikken in een groepje. Dat blijft spannend.”

Vrijwilligerscoördinator, Hengelo

Wat betreft het taalniveau zijn de ervaringen wisselend, maar het is voor vrijwilligers (qua vaardigheden) en deelnemers (qua veiligheid) het prettigst als de taalniveaus niet te ver uiteen liggen. Als in een gemeente de situatie is dat zowel mensen met als zonder overgewicht meedoen aan Voel je goed!, moet met de lokale projectleider Voel je goed! overlegd worden welke indeling wenselijk is. Het lijkt erop dat homogene groepen het beste werken. Uiteraard is dit ook afhankelijk van het feit of men elkaar al kent of niet.

Voel je goed! is speciaal ontwikkeld voor laaggeletterden. De lesstof is geschikt voor personen met een Nederlandse en anderstalige achtergrond. Het taalniveau van de lessen ligt rond 1F. Wil een anderstalige werken met de deelnemersmap Voel je goed!, dan is minimaal een lees- en spreekvaardigheid op niveau A2 (ERK) in het Nederlands nodig. Deelnemers onder dit niveau hebben waarschijnlijk moeite om de inhoud van de deelnemersmap en de bijeenkomsten te volgen. Dit betekent dat mogelijk het positieve effect van de interventie niet optreedt: een gezonder gevoel en gewicht.

Heeft een deelnemer nog niet het benodigde taalniveau? Dan kun je hem/haar programma's aanbieden uit de Suggestielijst opmaat naar Voel je goed! Zo vergroot je de woordenschat en voorkennis op het thema gezondheid. Deze lijst vind je op de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners.

4.4 Begeleiden

Omdat binnen een gemeente altijd sprake zal zijn van meerdere vrijwilligers Voel je goed!, is het leuk en leerzaam als onderling tips en ervaringen uitgewisseld kunnen worden. In de pilot was het soms zo dat al tijdens de training al een Whatsappgroepje werd opgericht. Ook kunnen wellicht vrijwilligers die al groepen gedraaid hebben, startende vrijwilligers ondersteunen. Specifiek voor Voel je goed! worden enkele zaken uitgelicht:

- In de pilot werkte het goed dat vrijwilligers wat handgeld krijgen per groepje, bijvoorbeeld 30 euro. Denk aan uitgaven als producten smaaktest, gebaar als iemand ziek of jarig is, etc.



- Stimuleer dat de vrijwilliger de betrokken diëtist(en) uitnodigt bij de eerste les. Dit bevordert de samenwerking tussen de vrijwilliger en de diëtist en zorgt mogelijk ook voor een betere toeleiding van de deelnemer naar de diëtist, als de deelnemer nog niet wordt begeleid door de diëtist.
- Als een eerste Voel je goed!-groep een aantal weken draait, is het wellicht een idee dat deze groep een deelnemersmap Voel je goed! officieel aanbiedt aan de wethouder van taal en/of gezondheid. Voor een dergelijke aftrap kunnen gasten worden uitgenodigd, verteld en ervaren worden wat Voel je goed! inhoudt, hoe het werkt en waarom partners ervoor kiezen Voel je goed! te organiseren. Bij **de landelijke projectleider Voel je goed!** kan advies ingewonnen worden. Er is ook een voorbeeld van een draaiboek beschikbaar.



Aftrap Voel je goed! Hengelo



Aftrap Voel je goed! Rotterdam

- Het kan zijn dat deelnemers gedurende het traject extra zin krijgen om samen te bewegen. Wellicht kan een extra beweegaanbod geregeld worden, al dan niet in samenwerking met de gemeente/beweeg- of buurtsportcoach/beweegmakelaar. Zo kunnen verschillende activiteiten rond taal en gezondheid aan elkaar geknoopt worden.
- Het is belangrijk dat de vrijwilligerscoördinator in de gaten houdt wanneer een vrijwilliger is aanbeland bij les 14. In die week moet namelijk contact gelegd worden met een Voel je goed!-diëtist om de supermarktrondleiding in les 18 door te spreken. Bij voorkeur met de diëtist waar de meeste deelnemers uit de groep naar toe gaan. De diëtist organiseert deze rondleiding en beschikt hiervoor over eigen informatie (www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/supermarktrondleidingdietisten). Deelnemers mogen hiervoor een gast uitnodigen die bij hen thuis ook de boodschappen doet. Zo profiteert ook de omgeving van de deelnemer van dit extra aanbod. De vrijwilliger zelf gaat uiteraard ook mee.



Supermarktrondleiding in Zoetermeer

- In de laatste les, les 20, wordt extra aandacht gegeven aan mogelijke vervolgcursussen basisvaardigheden en vindt de uitreiking van bewijzen van deelname plaats. Het is belangrijk dat deelnemers weten wat er nog meer mogelijk is qua scholing in de buurt. Zorg dat de vrijwilliger deze voorlichting goed kan verzorgen met eventuele voorbeelden of nodig er iemand speciaal voor uit, bijvoorbeeld van het plaatselijke Taalhuis.



Certificeringsbijeenkomst Voel je goed! in Hengelo

Deelnemers mogen voor de uitreiking van het Bewijs van deelname in het laatste half uur ook een gast uitnodigen, bijvoorbeeld de gast die ook meegegaan is met de supermarktrondleiding. De vrijwilligerscoördinator kan ervoor kiezen om deze gebeurtenis grootser op te tuigen, eventueel met meerdere groepen tegelijk en nieuwe vrijwilligers en deelnemers, die mogelijk zo over de streep gehaald worden ook mee te doen. Een dergelijke bijeenkomst is ook altijd een goede gelegenheid om gemeenteambtenaren en/of de pers bij uit te nodigen om te laten zien wat Voel je goed! heeft opgeleverd. Zie ook *onderdeel 5*.

- Voel je goed!-deelnemers willen graag ook gezonder leren koken. Studenten voeding en diëtetiek van de Haagse Hogeschool hebben een kookworkshop Voel je goed! ontwikkeld. Met een handleiding voor vrijwilligers en receptenkaarten voor 3 gerechten met bijbehorende filmpjes voor deelnemers. Zo kan het geleerde worden herhaald en in praktijk worden gebracht. Uiteraard is hiervoor een keuken nodig. De kookworkshop Voel je goed! is een uitbreiding op de 20 Voel je goed-lessen en kan als les 21 worden gegeven.



Een tweede mogelijkheid is het maken van hapjes. Studenten voeding en diëtetiek van de Haagse Hogeschool hebben receptkaarten voor 3 hapjes met bijbehorende filmpjes ontwikkeld. Eventueel kunnen deze hapjes worden gemaakt voor de aftrap van Voel je goed! en/of de bijeenkomst ter ere van de uitreiking van de Bewijzen van deelname.

Het materiaal van de kookworkshop en de hapjes Voel je goed! is te vinden op de webpagina www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed/samenwerkingspartners.

4.5 Evaluatie

Er kunnen aan het begin en/of aan het eind van de scholing deelnemers extra vragen gesteld worden in verband met de evaluatie van het Voel je goed!, kwantitatief en/of kwalitatief. Dat is afhankelijk van wat besloten is in een gemeente te evalueren. De lokale projectleider Voel je goed! coördineert deze eventuele dataverzameling.



5 Werven deelnemers en lokale promotie Voel je goed!

(taak lokale projectleider Voel je goed! en diëtist)

De lokale projectleider Voel je goed! en de diëtist werven deelnemers. Ieder op zijn/haar eigen manier. Dat wordt hieronder toegelicht.

5.1 Lokale projectleider Voel je goed!

Mondeling licht de adviseur van Stichting Lezen en Schrijven de lokale projectleider Voel je goed! in over de werving van deelnemers, na eerst de benodigde materialen te hebben gestuurd (zie *onderdeel 2* van de tipsheet). Na afloop van de ontmoeting stuurt de landelijke projectleider Voel je goed! de extra besproken wervingsmaterialen toe.

De lokale projectleider Voel je goed! werft op meerdere plaatsen deelnemers. Denk aan de sectoren:

- zorg (diëtist, leefstijlcoach, huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, buurtsportcoach, wijkverpleegkundigen, geestelijke gezondheidszorg, ziekenhuis, etc.)
- welzijn (wijkcentra, buurthuizen, Leger des Heils, etc.)
- onderwijs (formeel en non-formeel onderwijs voor volwassenen, vaak aangesloten bij het gemeentelijk taalnetwerk)
- werk (werkgevers van bedrijven, UWV, Sociaal Werkbedrijf, etc.)
- gemeentelijke dienstverlening (wijk- of buurtteams, klantmanagers bijstand, ERGO control met het programma Bewegen werkt, dat door gemeenten ingezet wordt, organisaties uit samenwerkingsverbanden als JOGG, etc.).

“We hebben wijkbewoners via het organiseren van een vitaliteitsmaand met een gezondheidsbingo, Voel je goed! aangeboden. Via het elkaar steunen als professionals, netwerken, intensieve motiverende gesprekken, zoeken van verbindingen, luisteren naar elkaar, uitgaan van de bewoners en een lange adem is het mogelijk laaggeletterde wijkbewoners enthousiast te maken aan een gezonder gewicht te werken.”

Ouderenconsulent/wijkverpleegkundige, Den Haag

“BWRI (Bedrijf voor Werk, Re-integratie en Inkomen) maakt je sterk, fit en gezond aan het werk. De aanpak Voel je goed! van Stichting Lezen en Schrijven zorgt voor een solide basis voor een gezonder leven.”

Scholingsadviseur/werkcoach, Midden-Groningen



De samenwerkingspartners bieden vaak eerste openingen voor gesprekken en de lokale projectleider Voel je goed! kan uiteraard gebruik maken van het netwerk van de adviseur Stichting Lezen en Schrijven (denk bijvoorbeeld aan partners van het taalnetwerk) en het eigen netwerk. De lokale projectleider Voel je goed! kan voor een eerste benadering een verwijzende-mail Voel je goed! (halffabriek) gebruiken en aanpassen aan de situatie (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners). Vervolgens kan gebeld worden om de relatie persoonlijker te maken.

Speciaal voor de sector onderwijs, bestaat er een e-mail voor taaldocenten (zie ook deze site) waarin verwezen wordt naar een Voel je goed!-proefpakket op internet (www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/proefpakkettaaldocenten).

De lokale projectleider Voel je goed! kan via de adviseur leden van het taalnetwerk in een gemeente die taaldocent zijn benaderen. Hij/zij kan het aanbod doen van twee gratis lessen Voel je goed! in ruil voor het onder de aandacht brengen van Voel je goed! bij hun cursisten. Als cursisten interesse hebben in het volgen van een aanvullende cursus, geven zij dat door aan de lokale projectleider Voel je goed!, die dit weer doorzet naar de vrijwilligerscoördinator, zodat contact kan worden gelegd met de geïnteresseerde cursist.

“Toen ik dit materiaal zag, dacht ik meteen, dit wil ik gebruiken in mijn lessen!
Gezond eten en bewegen zijn onderwerpen, die mijn cursisten erg aanspreken.
Prachtig, dat dit mooie materiaal nu beschikbaar is.”

Taaldocent, Leidschendam-Voorburg

Als ingangen zijn gecreëerd, kan het zijn dat professionals worden voorgelicht en vervolgens het publiek of direct het publiek. Dat is afhankelijk van de situatie. Voor beide situaties zijn er materialen en tips. Daarnaast kan Voel je goed! op verschillende manieren gepromoot worden via (sociale) media. Hieronder volgt een toelichting.

5.1.1 Professionals

Professionals kunnen mondeling worden voorgelicht of via promotie van Voel je goed! meer te weten komen over Voel je goed!

A-Voorlichting professionals

Als ingangen zijn gecreëerd, is het afhankelijk van de aanwezige kennis of het nodig is deze professionals eerst zelf voor te lichten over (laaggeletterdheid en) Voel je goed!, voordat zij deelnemers hiernaar gaan verwijzen. Daarvoor zijn de volgende materialen beschikbaar (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners):



- e-learning Aanpak van laaggeletterdheid
- Kennisblad Taal maakt gezonder
- Voorlichting professionals over Voel je goed! (halffabrikaat)
- Bijlage Bestellijst professionals (halffabrikaat)

En door de adviseur Stichting Lezen en Schrijven via de **interne bestelportal Communicatie:**

- Deelnemersflyer Voel je goed! (halffabrikaat)
- **Vrijwilligersflyer Voel je goed! (halffabrikaat)**
- Organisatiebrochure Voel je goed!

Als men geïnteresseerd is in Voel je goed!, kunnen er verschillende vervolgactiviteiten plaatsvinden. Professionals hebben het druk en laaggeletterdheid is vaak niet hun 'core business'. Belangrijk is dus dat er duidelijke afspraken gemaakt worden, zodat duidelijk is wie wat wanneer doet.

Professionals die serieus werk willen maken van screenen, kunnen ook de online scholing Bespreken van laaggeletterdheid volgen (zie onderdeel 3). Denk aan leefstijlcoaches, praktijkondersteuners, etc.

Het spreekt voor zich dat opgebouwde relaties onderhouden moeten worden. E-mailadressen van professionals die de Nieuwsbrief Voel je goed! willen ontvangen, kunnen aan de adviseur worden doorgegeven.

Het werken met sleutelfiguren is een aanrader, omdat de doelgroep vertrouwen heeft in deze persoon. Daarnaast kan deze persoon goed meedenken over de geschiktheid van Voel je goed! voor de groep en wanneer en hoe de voorlichting hierover het beste kan plaats vinden. Wellicht binnen een al geplande (gezondheids)activiteit).

B-Promotie Voel je goed! bij professionals en lokale media

De lokale projectleider Voel je goed! kan via de samenwerkingspartners en verwijzers vragen of hij/zij via hun communicatiekanalen aandacht mag vragen voor Voel je goed! Afhankelijk van ruimte en doelgroep, kan een artikeltje gemaakt worden. Daarvoor kan het verwijzersartikel Voel je goed! (halffabrikaat) worden gebruikt (zie

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners).

Ook kan de lokale projectleider Voel je goed! een officiële aftrap organiseren, samen met de vrijwilligerscoördinator. Met een rol voor de wethouders en Voel je goed!-deelnemers, waar de lokale pers bij wordt uitgenodigd. Eventueel kunnen deelnemers hiervoor samen met de vrijwilligers de hapjes bereiden. Over de aftrap kan contact worden opgenomen met de **landelijke projectleider Voel je goed!**



5.1.2 Publiek

Ook het publiek kan mondeling worden voorgelicht of via promotie Voel je goed! meer te weten komen over Voel je goed!

A-Voorlichting publiek

Het kan zijn dat de professionals niet zelf gaan verwijzen, maar wel de gelegenheid willen bieden aan de lokale projectleider Voel je goed! om hun patiënten, cliënten, klanten, etc. direct zelf voor te lichten. De lokale projectleider Voel je goed! beschikt over de volgende materialen om in te zetten voor het 'publiek' (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners):

- Wervingsposter en -flyer voorlichting publiek Voel je goed! (digitaal halffabrikaat)
- Voorlichting publiek over Voel je goed!
- Bijlage A3 met 3x picto en Bladenset bij voorlichting publiek Voel je goed!
- Bijlage Opgaveformulier bij voorlichting publiek Voel je goed!
- Kaartspel 'In je kracht' (bij te bestellen via www.nt1.nl)

Eventueel kan de diëtist al aansluiten om kennis te maken en te vertellen over wat een diëtist is en hoe een diëtist werkt. Het aanbieden van een simpel gezond hapje, doet wonderen. Het is belangrijk dat een deelnemer weet of Voel je goed! geld kost en zo ja, hoeveel, zodat men weet waar men aan toe is. Aan het einde van de bijeenkomst vraagt de lokale projectleider wie geïnteresseerd is in een eventuele vervolgbijeenkomst over Voel je goed! en laat hen de opgaveformulieren invullen (zie hierboven).

Het is belangrijk om tijdens de bijeenkomst de voorlichting goed aan te laten sluiten op de aanwezige doelgroep. Maatwerk is vereist. Soms juist niet spreken over taal, maar wel over informatie over gezondheid in makkelijk Nederlands en soms juist niet spreken over een cursus, maar wel over een gezellige bijeenkomsten waar samen met anderen gepraat wordt en tips worden uitgewisseld over gezondheid. Ook is het belangrijk te letten op de eventuele sociale invloed binnen een groep en die positief te gebruiken. Beseft moet worden dat de doelgroep een extra kwetsbare groep is met complexe levens. Er zijn veel zorgen en ongemak; men heeft vaak stress en overziet dan ook niet alles meer. Daardoor zijn zij niet altijd in staat afspraken na te komen of vergeten ze. De lokale projectleider Voel je goed! moet flexibel en creatief zijn en in staat tot improviseren. Daarom is het werken met sleutelfiguren raadzaam. Zij kunnen helpen herinneren aan gemaakte afspraken. Elke deelnemer telt!

De organisatie werft al dan niet in samenwerking met de lokale projectleider Voel je goed! de deelnemers voor deze voorlichtingsbijeenkomst. Dat kan op meerdere manieren:

- mondeling, 1 op 1
- via verspreiding van posters met aankondiging bijeenkomst
- via plaatsing artikeltje in krantje



- via een ludieke activiteit, als bijvoorbeeld een gezondheidsbingo
- via een stand op een (gezondheids)markt/beurs
- via een praatje in een al bestaande andere activiteit, etc.

Het is handig als kinderoppas wordt geregeld. Extra leuk is het als bij de uitnodiging voor de bijeenkomst achterop een kleurplaat over gezondheid wordt geplaatst, dat verhoogt de bewaarfactor.

Een ideale opvolger van deze voorlichting is een 'gezellige' les 0 voor geïnteresseerden met een kopje koffie/thee erbij. Het is belangrijk dat deze les al op die dag en tijd wordt georganiseerd, waarop later de lessen plaats vinden. Dan zit dat al in het systeem van de deelnemers. Op zo'n bijeenkomst kunnen de deelnemers zien wie er door wil, kan kennis gemaakt worden met de vrijwilliger en/of de diëtist (als deze niet bij de voorlichting aanwezig was) en kan de diëtist ook alvast uitzoeken hoe het met de eventuele kosten zit voor deelname (afhankelijk van de situatie in de gemeente) en afspraken maken met de deelnemers voor een intake. Eventueel kan ook een oud-deelnemer een wervend praatje houden. De precieze inhoud en vorm is uiteraard afhankelijk van beschikbare tijd en ruimte, de samenstelling van de doelgroep en/of geuite wensen van geïnteresseerden en/of de organisatie.

Als de diëtist niet bij de bijeenkomsten betrokken is, moet het duidelijk zijn hoe deelnemers in contact komen met de diëtist. Of de diëtist zoekt contact met de deelnemers (na toestemming uitwisseling gegevens) en maakt afspraken met hen. Of de diëtist komt eerste een keer langs in de les en maakt daarna afspraken met de deelnemers. Dat is aan de lokale projectleider en de vrijwilligerscoördinator om samen te bepalen en duidelijk te communiceren, zodat de deelnemers weten waar zij aan toe zijn.

B-Promotie Voel je goed! bij publiek

Los van het geven van een mondelinge voorlichting, kunnen deelnemers ook worden geworven via het onder de aandacht brengen van Voel je goed! in geschreven en digitale (sociale) media. Denk ook aan allerlei sites of Facebookgroepen waar gratis producten en diensten worden aangeboden. Daarvoor zijn beschikbaar:

- Deelnemersartikel Voel je goed! met plaatje (halffabrikaat) (3 versies)
- Facebookposts (halffabrikaten)
- Wachtkamerbeelden (halffabrikaat).

Al deze materialen kun je vinden op

www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/samenwerkingspartners.

De adviseur kan meedenken over mogelijkheden. Mensen die interesse hebben, kunnen naar de lokale projectleider Voel je goed! worden verwezen voor meer informatie of opgave.



Als er groepjes klaar zijn, kunnen eventueel nieuwe filmpjes gemaakt worden met deelnemers uit de eigen gemeente. Deze oud-deelnemers kunnen uiteraard ook ambassadeur van Voel je goed! worden en door de lokale projectleider ingezet worden in voorlichting voor professionals en/of publiek.

NB De deelnemers, die via de lokale projectleider worden geworven, hebben zichzelf geselecteerd op basis van de voorlichting. Het is bekend dat zij het fijn vinden om in makkelijke taaladviezen te krijgen. Daarvoor is het wel belangrijk dat tijdens de voorlichting de lokale projectleider de deelnemersmap Voel je goed! toont en mensen zelf kunnen inschatten of Voel je goed! bij hen past qua taalniveau.

“Werving deelnemers is een oefening in flexibiliteit, creativiteit en bescheidenheid. It’s a jungle out there, maar ik vind het hartstikke leuk!”

Lokale projectleider Voel je goed!, Den Haag

5.2 Diëtist

De landelijke projectleider Voel je goed! informeert, voorafgaand aan de scholing (zie *onderdeel 3*), de diëtist over de werving van deelnemers en voorziet de diëtist tegelijkertijd van de benodigde materialen hiervoor. De lokale projectleider Voel je goed! monitort deze gang van zaken en levert aanvullend materiaal (op maat), zoals o.a. het opgaveformulier. Desgewenst zorgt hij/zij voor nieuw wervingsmateriaal. Dat kan door deze materialen te laten bestellen door de adviseur

Stichting Lezen en Schrijven via de **interne bestelportal Communicatie**:

- Deelnemersposters Voel je goed!
- Deelnemersflyers Voel je goed!
- Organisatiebrochures Voel je goed!

Eventuele nieuwe Taalverkenners gezondheid kunnen worden besteld in de **www.nt1.nl**

“Een cliënt van mij kwam na een lange vakantie in Marokko terug bij mij op consult. Ze was eerder afgevallen, maar vond het moeilijk de draad weer op te pakken en zat nu helaas weer op haar startgewicht. Ze gaf aan dat ze niet alles meer wist. Aangezien mevrouw de informatie ook op papier had gekregen was dit een perfecte ingang voor Voel je goed! Ik heb met haar gesproken over de belemmering van de taalvaardigheid.

Ik heb veel begrip getoond en gezegd dat ik mij kan voorstellen dat het moeilijk is. Dat vond zij ook, ze heeft wel mensen die haar helpen, maar in de winkel vindt ze het bijvoorbeeld moeilijk om de etiketten te kunnen lezen. Ik heb gevraagd of ik haar mocht vertellen over het Voel je



goed!; dat mocht en had ze interesse in. Ze wilde graag meedoen, mits het bij haar in de buurt is en het buiten haar werktijden kan.”

Diëtist, Emmen

De diëtist geeft de gegevens van geworven deelnemers door aan de vrijwilligerscoördinator en de lokale projectleider Voel je goed! via het opgaveformulier Voel je goed! (halffabrikaat). Zo kan de vrijwilligerscoördinator contact opnemen met geïnteresseerden en de lokale projectleider Voel je goed! de werving monitoren.



6 Adviseren en scholen deelnemers

(taak diëtist en vrijwilligerscoördinator Voel je goed!)

De diëtist is als professional verantwoordelijk voor de individuele dieetadvisering en de vrijwilliger begeleidt de algemene informatieverwerking. Het is aan te bevelen dat de vrijwilliger direct contact onderhoudt met de diëtist de deelnemers naar toe gaan. Het is gebleken dat dit de deelname aan Voel je goed! bevordert en zo mogelijk ook het succes.

6.1 Adviseren

De diëtisten geven in makkelijke taal individuele adviezen aan hun cliënt, die ook deelnemer Voel je goed! is. Daarnaast verzorgen zij een van de lessen gezondheidsvaardigheden (les 18) aan de Voel je goed!-deelnemers, in de vorm van een supermarktrondleiding. De vrijwilligerscoördinator neemt in de week van les 14 hierover contact op met de diëtist (zie *onderdeel 4* van deze tipsheet). De diëtist beschikt over eigen informatie voor de invulling van deze rondleiding (zie www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood/supermarktrondleidingdietisten).

“De kern van de supermarktrondleiding is bewustwording, wat er in een product zit en wat men soms meeneemt. Men is verbaasd dat er in producten veel zout of suiker zit. Wat licht nu eigenlijk betekent of Zero. Het is best moeilijk om een etiket goed te kunnen beoordelen.”

Diëtist, Hengelo

“Wat fijn dat de diëtiste er nu bij is, en ons gerust kan stellen, in een wereld waarin iedereen wel iets vindt van wat je wel/niet moet eten!”

Deelnemer, Hengelo

In een aantal plaatsen vult de diëtist zijn/haar begeleidende rol op een alternatieve wijze in. In dat geval verzorgt de diëtist allereerste een persoonlijke intake bij alle deelnemers en vervolgens geeft zij enkele malen in de groep een workshop rond een thema waar veel vragen over zijn. Het betreft in dit geval vaak deelnemers waarvan de kans klein is dat zij naar de diëtist gaan, of omdat zij daartoe fysiek minder goed toe in staat zijn of omdat zij dat niet willen, omdat zij op dat moment geen grote hulpvraag hebben. Een persoonlijke intake wordt wel aangeraden, zodat de diëtist in haar persoonlijke adviezen (in de groep) rekening kan houden met persoonlijke situaties. Dit is de rol van de professional.



6.2 Scholen

De vrijwilligers geven lessen gezondheidsvaardigheden waarin zij deelnemers begeleiden bij het verwerken van informatie over gezond eten en voldoende bewegen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de deelnemersmap Voel je goed! Hieronder volgen een paar zaken, die specifiek zijn voor Voel je goed!

A-Twee weken voor de start van de scholing

De vrijwilligerscoördinator bestelt via de www.nt1.nl, het benodigde aantal:

- **Deelnemersboeken** Voel je goed!
- Bewijs van deelname

B-Een week voor de start van de scholing

De vrijwilligerscoördinator brengt de deelnemers en de vrijwilligers (en de lokale projectleider Voel je goed!) op de hoogte van alle benodigde gegevens rond de start van hun groepje en stuurt eventueel de dag voor de eerste bijeenkomst nog een appje/berichtje ter herinnering.

C-Kort na het einde van de scholing

De vrijwilligerscoördinator brengt de lokale projectleider Voel je goed! op de hoogte van het einde van de scholing van elk groepje. Voel je goed!-vrijwilligers begeleiden de deelnemers tijdens de lessen gezondheidsvaardigheden, die op hun beurt ondersteund worden door de vrijwilligerscoördinator. De vrijwilliger moet goed de rolverdeling in de gaten houden tussen diëtist en vrijwilliger. Zijn er vragen voor de vrijwilliger waarover hij/zij twijfelt of waarop de vrijwilliger geen antwoord weet, is het zaak dat de deelnemer deze vraag aan de diëtist stelt. Daarvoor kan de bijlage in de **deelnemersboek** Voel je goed! gebruikt worden, die de deelnemer meeneemt naar de diëtist. Als de deelnemer de vraag aan de diëtist heeft gesteld, kan de vrijwilliger uiteraard vragen of de deelnemer het begrepen heeft. En als niet, een vervolgvraag laten stellen. Zo versterkt het werk van de vrijwilliger dat van de diëtist en vice versa.

"Ik merk dat deelnemers aan de cursus Voel je goed! flink bezig zijn met wat ze leren. Ze vergelijken informatie, vragen extra aan over bepaalde onderwerpen als bijvoorbeeld vitaminen en mineralen en willen weten of iets nu wel of niet waar is. Ze vertellen mij dat ze het leuke en leerzame bijeenkomsten vinden."

Dietist, Hengelo



"Ik heb een druk leven, maar ga graag elke week naar Voel je goed!. Dan heb ik echt even tijd voor mijzelf om samen gezonder te leren leven."

Deelnemer, Zoetermeer

"Voel je goed! is hartstikke top. De diëtist geeft mij adviezen en in de cursus hebben we de tijd om op een langzame manier nog meer over gezond leven te leren. We leren bijvoorbeeld welk eten wel of niet gezond is. Het is ideaal."

Deelnemer, Rotterdam

"Voor het eerst in mijn leven, durf ik te zeggen: Ik voel me goed!"

Deelnemer, Hengelo

Als de deelnemers niet zelf naar de diëtist toe gaan maar de diëtist naar de groep toe komt, kan de vrijwilliger de vragen van deelnemers van te voren naar de diëtist opsturen en samen met hem/haar het thema van de workshop vaststellen.