

“Voel je goed!” in Haarlem

Wat is “Voel je goed!”?

“Voel je goed!” is een leefstijlprogramma voor mensen die moeite hebben met lezen, schrijven, rekenen, computers en gezondheid. Het RIVM heeft het programma onderzocht en vindt dat “Voel je goed!” zeer goed werkt.



Wie werkt met wie samen?

Sinds 2025 kent de gemeente Haarlem toe aan coachpraktijk *Vastbesloten* om het “Voel je goed!”-programma in Haarlem uit te voeren. En wij gaan ermee door!

Vastbesloten verzorgt beweeg- en leefstijllessen, de praktijk begeleidt mensen op hun weg naar een gezonder leven.

De diëtistenpraktijken, o.a. *JuBel*, begeleiden de deelnemers naar een gezonder gewicht.

Hierbij helpt ook de BGN-gewichtsconsulente, adem- en hormooncoach van *Time for me!*



Op welke dag en hoe laat wordt waar les gegeven?

Haarlem-Noord: vrijdag (10.00-13.00 uur en 14.00-17.00 uur, 20 weken)

Locatie: Planetenlaan 170 (bibliotheek)

Haarlem-Schalkwijk: maandag (18.30-20.00 uur, **40 weken!**), dinsdag (9.00-12.00 uur, 20 weken);

woensdag (9.00-12.00 uur en 13.30-16.30 uur, 20 weken);

donderdag (18.30-20.00 uur, **40 weken!**)

Locatie: Briandlaan 237a (4^{de} etage van gebouw Nieuw Meerwijk).

Hoe groot is een lesgroep? 6-8 personen, gemengd

Wat gebeurt in zo'n les?

De gehele 'les' duurt drie uur, daarvan zijn

- ✓ 2x 45 minuten informatie over gezond eten en bewegen en erbij passende woordenschat leren
- ✓ 1x 45 minuten bewegen
- ✓ 3x 15 minuten pauze

Wanneer zijn de lessen “Voel je goed!”?

Van januari t/m december. Kijk op de website van *Vastbesloten* voor meer informatie. Tijdens de schoolvakanties in Noord-Holland zijn geen lessen.

Wat hoort zoal bij het programma? Je krijgt ...

1. begeleiding door een diëtiste of gewichtsconsulente
2. begeleiding door een geschoolde trainer
3. 20 lessen (3 uur) of 40 lessen (1,5 uur)
4. een lesboek (dit is na 5 lessen je eigendom)
5. supermarktsafari en kookworkshop

Wat kost mij dit?

€ 50,00 borg. Heb je alle 20 lessen gevolgd, dan krijg je je geld in z'n geheel terug! Uiteraard mag je ook een keertje ziek zijn. **Let op! 15 lessen aanwezig zijn, is verplicht!** Bij aanwezigheid van minder dan 15 lessen krijg je GEEN geld terug. De deelname is vrijwillig, maar niet vrijblijvend!

Hoe kan ik mij aanmelden?

Mail naar hkfein@vastbesloten.com

Noteer in je mail:

- Je naam.
- Je adres met postcode.
- Je telefoonnummer.
- Je leeftijd.
- Waarom je mee wilt doen.
- Of je in Nederland bent geboren of niet.

Of: stuur een app-bericht naar **06-23 76 1994**.

Doe je ook mee?

