

Is dit iets voor jou?

Voel je goed! is voor volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht. En graag adviezen ontvangen in makkelijke taal.

Wat

Voel je goed! bestaat uit adviezen en lessen. Over gezonder eten en meer bewegen.

Je leert wat het is.

En hoe je het doet.

Hoe en waar

Je diëtist geeft je adviezen, in de eigen praktijk. En ook een keer in de supermarkt.

Een vrijwilliger begeleidt de lessen. In de buurt, in kleine groepjes.



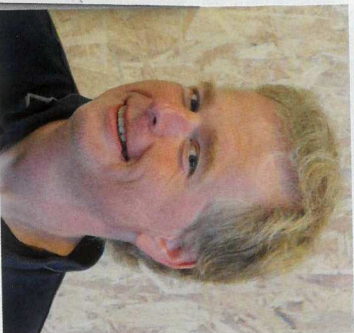
Lunnna
(52 jaar, uit Zwartsluis)



Amy
(41 jaar, uit Zwolle)



Anita
(48 jaar, uit Klundert)



Dicky
(46 jaar, uit Amsterdam)

Wanneer

Voel je goed! duurt een half jaar.

Je diëtist geeft ongeveer 5 keer advies. Daarover maak je samen afspraken.

De vrijwilliger organiseert 20 lessen.

Iedere week een les.

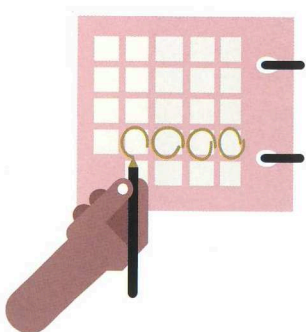
Elke les duurt 3 uur.

Kosten

De verzekering of de gemeente vergoedt vaak de diëtist.

Dan is de diëtist gratis.

De lessen van de vrijwilliger zijn altijd gratis.



‘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!’



Stichting
Lezen en Schrijven
Taal voor het leven

Meedoen?

Wil jij ook werken aan een gezonder leven?
Geef je dan op voor Voel je goed!

Bel naar:



leefstijl -
mentale gezondheid -
stoppen met roken

06-23 76 1994

www.vastbesloten.com



Voel je goed! is een aanpak van Stichting Lezen en Schrijven, mogelijk gemaakt door:
FNO, Achmea, Ipskamp Printing, Lidl, Fonds Taal maakt gezonder en ZIF.

'Ik weeg 6 kilo minder,
sinds ik begrijp wat ik eet.'

Doe mee met Voel je goed!



Stichting
Lezen en Schrijven
Taal voor het leven

www.lezenenschrijven.nl

V202202