

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?

De *Stichting Lezen & Schrijven* en de Gemeente Haarlem werken samen met coachpraktijk *Vastbesloten*. *Vastbesloten* verzorgt beweeglessen en begeleidt mensen op hun weg naar een gezonder leven.

Vastbesloten is een coachpraktijk. De praktijk is aangesloten bij de LCK, Coöperatie Leefstijlcoaching Midden- en Zuid-Kennemerland.



LCK

Coöperatie Leefstijlcoaching
Midden- en Zuid-Kennemerland



Gemeente
Haarlem



Stichting
Lezen en
Schrijven

Wat gebeurt in zo'n les?

- 90 minuten gezondheidsvaardigheden en erbijpassende woorden leren
- 60 minuten bewegen
- 2x 10 minuten pauze
- 10 minuten uitleg van het 'huiswerk'

Groep 1

Dag: dinsdag

Tijd: 13.00-16.00 uur

Locatie: Nieuw Meerwijk, Briandlaan 237a, Haarlem

Data van de lessen

- Les 1 – 2 september 2025
- Les 2 – 9 september 2025
- Les 3 – 16 september 2025
- Les 4 – 23 september 2025
- Les 5 – 7 oktober 2025
- Les 6 – 14 oktober 2025
- Les 7 – 28 oktober 2025
- Les 8 – 4 november 2025
- Les 9 – 11 november 2025
- Les 10 – 18 november 2025
- Les 11 – 25 november 2025
- Les 12 – 2 december 2025
- Les 13 – 9 december 2025
- Les 14 – 16 december 2025
- Les 15 – 6 januari 2026
- Les 16 – 13 januari 2026
- Les 17 – 20 januari 2026
- Les 18 – 27 januari 2026
- Les 19 – 3 februari 2026
- Les 20 – 10 februari 2026

Groep 2

Dag: donderdag

Tijd: 14.00-17.00 uur

Locatie: Nieuw Meerwijk, Briandlaan 237a, Haarlem

Data van de lessen

- Les 1 – 4 september 2025
- Les 2 – 11 september 2025
- Les 3 – 18 september 2025
- Les 4 – 25 september 2025
- Les 5 – 9 oktober 2025
- Les 6 – 16 oktober 2025
- Les 7 – 30 oktober 2025
- Les 8 – 6 november 2025
- Les 9 – 13 november 2025
- Les 10 – 20 november 2025
- Les 11 – 27 november 2025
- Les 12 – 5 december 2025
- Les 13 – 11 december 2025
- Les 14 – 18 december 2025
- Les 15 – 8 januari 2026
- Les 16 – 15 januari 2026
- Les 17 – 22 januari 2026
- Les 18 – 29 januari 2026
- Les 19 – 5 februari 2026
- Les 20 – 12 februari 2026

Aanmelden kan t/m 29-8-2025.

Per les betaalt u € 2,00 'borg'. Bent u alle 20 lessen aanwezig, ontvangt u € 40,00 terug!

Mail: hkfein@vastbesloten.com

App: **Vastbesloten**

Bel: 06-23761994