



Stichting
**Lezen en
Schrijven**

**STERKER
WIJZER
DIGITAAL** **MET LETTERS
MET CIJFERS
HEEL NORMAAL**



“Voel je goed!”

Door RIVM erkend als effectieve leefstijlinterventie bij laaggeletterdheid.



Focus Voeding
Diëtistenpraktijk



“Vjg!”-team in Haarlem - 2025

Samenwerking tussen:

1. coachpraktijk **Vastbesloten** (lokale projectleider + vrijwilligerscoördinator, tevens lesgever; oud-fysiotherapeute, beweg-, mental- en leefstijlcoach, stoelyoga-docente, trainer Cognitieve Fitness)
2. diëtistenpraktijken **JuBel** en **Focusvoeding** (begeleiding deelnemers met med. indicatie)
3. coachpraktijk **Time 4 me** (gewichtconsulente, hormooncoach, fitness instructrice, yogadocente; tevens lesgever)
4. lesgevende vrijwilligers (oud-docente NT2, oud-fysiotherapeute)
5. Gemeente Haarlem (subsidiegever) + Taalhuis Zuid-Kennemerland en IJmond
6. Stichting Lezen en Schrijven (ontwikkelaar van “Vjg!”)

Voor wie?

Laaggeletterden:

- moeite met lezen en schrijven - NT1+2
- moeite met rekenen en computervaardigheden - NT1+2
- beperkte gezondheidsvaardigheden - NT1+2
- laag taalbeheersingsniveau (NT2 minimaal A2 = in staat een gesprekje te voeren)
- op basis van bovengenoemde niet geschikt om deel te nemen aan reguliere GLI (Cool, Slimmer, Beweegkuur e.d.)

Waarom in Haarlem?

- bijna 15.000 mensen laaggeletterd = ongeveer 9% van alle Haarlemmers
- laaggeletterden uit zowel de groep NT1 (moedertalers) als NT2 beheersen het Nederlands onvoldoende
- 48,6% van de inwoners van 18 jaar en ouder in de regio Kennemerland overgewicht
- ca. 45% daarvan woont in Haarlem 14,4% van de inwoners in de regio Kennemerland is obees
- 12,9% daarvan woont in Haarlem

(GGD, 2022)

Haarlem blijkt dus een hotspot te zijn van obesitas, overgewicht en laaggeletterdheid!

“Vjg!” uitrollen – 2026 e.v.

In wijken van Haarlem met een lage SES (sociaal economische status):

1. Schalkwijk (Spijkerboor-, Archimedes-, Steden-, Erasmus-, Geneesheren-, Nobelprijsbuurt)
2. Slachthuiswijk (Kruistocht-, Verzetslieden-, Componisten- en Karolingenbuurt)
3. Amsterdamse Wijk (Cremer- en Van Zeggelenbuurt)
4. Parkwijk (Kunstschilderbuurt)
5. Delftwijk (Schrijvers-, Van Schendel- en Rivierenbuurt)

(data van site gemeente Haarlem, 2021)

Waar, wanneer en meer - 2025

- *De Ringvaart* – bij voorkeur op dinsdagen
- *Da Vinci* – bij voorkeur op woensdagen
- *Haarlem Noord* (locatie nog onbekend) – bij voorkeur op donderdagen

- 2 groepen/dag – 1x ochtend (9.00-12.00 uur), 1x namiddag (13.00-16.00 uur)
- per groep 6-8 deelnemers
- 4 groepen van 7-8 deelnemers of 5 groepen van 6-7 deelnemers
- Start: begin mei 2025

- 3 uur les – 1,5 uur kennisoverdracht/taalverwerving; 1,5 uur bewegen met Cognitieve Fitness
- 20 weken lang – 10x vóór zomervakantie, 10x na zomervakantie
- vrijwillig, maar niet vrijblijvend

- lesmateriaal (werkboek “Vjg!” + Cognitieve Fitness) wordt in 1^{ste} les verstrekt

Aanmelden



- via de website van **Vastbesloten**
- maak gebruik van het contactformulier: <https://www.vastbesloten.com/Contact/>
- vermeld:
 1. naam, woonadres, e-mail-adres, telefoonnummer
 2. “Vjg!” – De Ringvaart (dinsdagen)
of “Vjg!” – Da Vinci (woensdagen)
of “Vjg!” – Noord (donderdagdagen)
 3. ochtendgroep (9.00-12.00 uur)
of namiddaggroep (13.00-16.00 uur)

De lokale projectleider neemt contact op voor een intakegesprek.