



Wij zijn op zoek naar vrijwilligers uit Boxtel

Dit jaar zijn we gestart met het Project Voel je goed! Hiervoor zoeken we twee enthousiaste (taal)vrijwilligers die ons hierin willen ondersteunen. Via Voel je goed! leren mensen die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal, gezonder te leven. Jij kunt ze daarbij helpen! Natuurlijk wil je eerst meer weten wat over Voel je goed! is en hoe we het aanpakken. Ziehier in het kort die informatie.

Wat is Voel je goed!?

Voel je goed! is een integrale aanpak voor volwassenen, die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal. Het gaat om de combinatie van individuele eet- en beweegadviezen van een diëtist en groepslessen in gezondheidsvaardigheden (incl. taalvaardigheden) van een getrainde vrijwilliger. Onder gezondheidsvaardigheden verstaan we het vinden, begrijpen, beoordelen en toepassen van in dit geval informatie over gezond eten en bewegen. Het doel is allereerst het bereiken en behouden van een gezonder gevoel en gewicht. En in tweede instantie het doorgaan met (nog) beter willen leren lezen, schrijven en/of rekenen. Zie voor meer informatie de Organisatiebrochure en het Beeld verhaal van Voel je goed! in de bijlage.

Hoe pakken we het aan?

Binnen Voel je goed! werken we samen met vele partijen: landelijke kennisinstututen, diëtistenpraktijken, vrijwilligersorganisaties, gemeenten en uiteraard de doelgroep zelf. Voel je goed! is op zes plaatsen in Nederland uitgetest. Onderzoek geeft aan dat Voel je goed! werkt: Voel je goed!-deelnemers voelen zich na afloop van het traject van een half jaar gezonder, wegen minder en hun gezondheidsvaardigheden zijn verbeterd (Martens en Daalder, 2019). Het RIVM erkent Voel je goed! als een succesvolle leefstijlinterventie.

Interesse in de rol van Vrijwilliger?

Wil jij mensen helpen door middel van groepslessen waarin ze informatie over gezond leven beter leren begrijpen en toepassen in hun dagelijkse leven?

Dan is de rol van vrijwilliger iets voor jou!

Wat ga je doen?

Je volgt een vrijwilligerstraining van 4 dagdelen. Daarna begeleid je een groep van +/- 6 volwassenen bij 20 (wekelijkse) bijeenkomsten. Leuk en leerzaam. Je werkt met professioneel lesmateriaal met informatie over gezonde voeding en beweging. Je groepje deelnemers bespreekt de informatie, wisselt ervaringen en tips uit, vult een eetdagboek in, maakt een beweegplan, schrijft vragen op voor de diëtist en nog veel meer. Het is jouw taak ze hierbij te begeleiden.

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 als taalvrijwilliger Voel je goed! Via een mailtje naar marjoleinborgers@huis73.nl of een telefoontje naar 073 680 29 60

Voor aanvullende informatie kun je ook kijken op de site: [Verdiepingsmodule: Voel je goed! | Lezen en Schrijven](#)