



## Voel je goed!

### Wat?

Voel je Goed! Is een lesprogramma van 10 lessen voor laaggeletterde volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht. De lessen duren 2,5 uur. Ze worden gegeven door getrainde vrijwilligers. Bij elke groep is ook een diëtiste betrokken. De diëtiste is aanwezig bij de eerste les en is verantwoordelijk voor de supermarktrondleiding in een van de andere lessen. Per groep is elke diëtiste daarnaast beschikbaar voor aantal 'spreekuren' voor persoonlijke vragen van de deelnemers.

### Wanneer?

Het programma start vanaf eind maart 2019 op 4 plekken in Amsterdam West, Nieuw West en Noord. Het programma duurt 10 weken. In de schoolvakanties is er geen les.

### Voor wie?

Voel je Goed! is bedoeld voor volwassenen die moeite hebben met lezen en schrijven (in het Nederlands) en die gemotiveerd zijn om gezonder te gaan eten en meer te gaan bewegen. De lessen worden gegeven in 4 groepen. In elke groep is plek voor 10 deelnemers.

### Achtergrond

40% van de Amsterdammers van 19 jaar en ouder heeft overgewicht, waarvan 12% ernstig. Tegelijkertijd is gemiddeld 18% van de Amsterdammers laaggeletterd. In de stadsdelen Nieuw West en Noord zelfs 21% tot 29%. Voor mensen die moeite hebben met lezen en schrijven is het vaak lastig om informatie over gezondheid te begrijpen, te kunnen beoordelen of toepassen in hun dagelijks leven. Daardoor is de kans op overgewicht of gezondheidsproblemen bij deze groep groter. Zorgverleners zijn vaak niet op de hoogte van het feit dat hun patiënt laaggeletterd is omdat veel patiënten zich daarvoor schamen. Daardoor heeft hun behandeling soms niet het gewenste effect. Gezondheidsklachten verergeren, met alle gevolgen van dien.

### Door wie?

Voel je Goed is een landelijke aanpak van Stichting Lezen en Schrijven. In Amsterdam is Voel je Goed een samenwerking tussen Gilde Amsterdam, GGD Amsterdam en Stichting Lezen en Schrijven.

### Meer weten?

Neem contact op met Linda Hendrix, 06-41436693, [lindahendrix@lezenenschrijven.nl](mailto:lindahendrix@lezenenschrijven.nl)

