

De Voel je goed!-monitor is een doorlopend onderzoek waarin jaarlijks het bereik van en de waardering voor Voel je goed! van Stichting Lezen en Schrijven in kaart wordt gebracht. Er is een vragenlijstonderzoek uitgevoerd onder 44 lokale projectleiders en/of vrijwilligerscoördinatoren uit 39 gemeenten en drie Sociaal Werk- of leerbedrijven. Dit kennisblad geeft de belangrijkste resultaten weer.

Voel je goed! is een thematische aanpak rond gezondheid van Stichting Lezen en Schrijven om NT1'ers<sup>1</sup> beter te kunnen bereiken. Deze integrale aanpak bestaat uit de combinatie van:

- 4 à 5 individuele eet- en beweegadviezen van een diëtist;
- 20 wekelijkse groepslessen gezondheidsvaardigheden (inclusief taalvaardigheden) van drie uur gedurende een half jaar via een getrainde vrijwilliger.

De lessen gaan over gezonder eten en meer bewegen. Het doel is dat de deelnemers een gezonder gevoel en gewicht krijgen en doorgaan met nog beter worden in taal, rekenen en digitale vaardigheden. De groepslessen lopen parallel aan de consulten van de diëtist. Eén van de lessen geeft de diëtist in de vorm van een supermarktrondleiding. Deze les is gericht op het herkennen van gezonde producten en het lezen van etiketten.

## BEREIK

- 233 mensen vanuit 22 gemeenten en Sociaal Werk- of leerbedrijven hebben Voel je goed! in 2022 afgerond.
- De verhouding NT1 en NT2 is ongeveer gelijk.
- 36% stroomt door naar ander aanbod rond basisvaardigheden.
- In 2023 zullen nog eens 186 deelnemers in 17 gemeenten en Sociaal Werk- of leerbedrijven Voel je goed! afronden.

## WAARDERING

Waardering Voel je goed!



Geboden ondersteuning  
door Stichting Lezen en Schrijven



is (zeer) tevreden over de inhoud  
van de materialen



is (zeer) tevreden over de vorm  
van de materialen



is (zeer) tevreden over de  
vindbaarheid van de materialen

## VERBETERPUNTEN

- Betere afstemming vorm en inhoud op de achtergrond van de doelgroep
- Structurele financiering
- Aandacht voor andere leefstijlaspecten



### Meer weten?

Neem contact op met Linda Hageman, landelijk projectleider Voel je goed! via [lindahageman@lezenenschrijven.nl](mailto:lindahageman@lezenenschrijven.nl). En kijk op: [www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood](http://www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegood)