



'Ik weeg 6 kilo minder
sinds ik begrijp wat ik eet'

Voel je goed!

Klaar voor de start in West-Brabant

Een project van Stichting Lezen en Schrijven. Surplus coördineert Voel je goed! in West-Brabant, in samenwerking met WijZijn Traverse en de Digi-Taalhuizen.

Ter gelegenheid van de Week van Lezen en Schrijven 2021 presenteert Surplus een stand van zaken.

 surplus

 wij
zijn
Traverse Groep

 Stichting
Lezen en
Schrijven

Voel je goed! is een project van Stichting Lezen en Schrijven voor volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht en moeite hebben met taal. Surplus coördineert het project Voel je goed! in West-Brabant, in samenwerking met WijZijn Traverse.

Doel is deelnemers te bereiken in de gemeenten Altena, Bergen op Zoom, Breda, Drimmelen, Etten-Leur, Geertruidenberg, Halderberge, Moerdijk, Oosterhout, Roosendaal, Rucphen, Steenbergen, Woensdrecht en Zundert. Zij krijgen les van getrainde vrijwilligers, in kleine groepjes 20 wekelijkse lessen in hun buurt. Eén les vindt plaats in een supermarkt. Deelnemers ontvangen een persoonlijk dieetadvies van een diëtist.

Om dit mogelijk te maken zet Surplus lokale projectleiders in die deelnemers en vrijwilligers werven, contact leggen met samenwerkingspartners zoals diëtisten, huisartsen en Taalhuizen en Voel je goed! bekendmaken in 'hun' gemeente. Met de Digi-Taalhuizen wordt intensief samengewerkt. Zij ondersteunen ook door bijvoorbeeld een ruimte beschikbaar te stellen en deelnemers uit bestaande taal oefengroepen door te verwijzen.



Afvallen is niet ons eerste doel

Alexandra (60) en Peter (62) gaan samen meedoen in de gemeente Drimmelen. Peter is laaggeletterd. Op school is nooit veel aandacht aan hem besteed. Hij werkte altijd met zijn handen en samen kunnen zij zich prima redden. Maar bewegen is voor allebei goed. Via Femke kwam de informatie over Voel je goed! Alexandra: "Het gaat ons vooral om meer bewegen. Afvallen is niet het eerste doel. Het gaat er om dat we goed in ons vel zitten."



Voel je goed!

Zo werkt het in Breda



Charlotte Leidner is maatschappelijk én sociaal werker voor Surplus. Maar ook lokaal projectleider voor Voel je goed! in Breda. Ze is enthousiast over het project: “Ik zie de toegevoegde waarde, zeker in Breda. Ik zie en spreek veel mensen, zowel voor als achter de voordeur. Een goede gezondheid en lekker in je vel zitten is ontzettend belangrijk. Ik zie dat ongezond leven en te zwaar zijn leidt tot weer andere problemen zoals jezelf lelijk vinden en somber worden. Of lichamelijke klachten zoals kortademigheid of suikerziekte. Het kan ook maken dat je onverschillig wordt en dat het je niks meer kan schelen. Op deze manier neemt je gewicht nog meer toe en krijg je

weer meer klachten. Voor mensen die moeite hebben met taal is het nog lastiger gezond te eten. Want wat betekenen bijvoorbeeld al die keurmerken en waar moet ik op letten? Is wat ik lekker vind eigenlijk wel gezond? Bewustwording is heel belangrijk en daar kan Voel je goed! bij helpen. De eerste aanmeldingen zijn al binnen. Als er voldoende aanmeldingen zijn, gaan we van start in Buurthuis Ons label aan de Evert Spoorwaterstraat 41. Wil je meedoen of meer informatie? Bel dan met Charlotte op 06 – 187 04 703 of mail charlotte.leidner@surplus.nl.

Fijn dat ik nu anderen kan helpen

Anita (50) uit Klundert is Taalambassadeur en werkte mee aan het ontwikkelen van de lesmap van Voel je goed! Zij leerde op 31-jarige leeftijd beter lezen en schrijven: “Ik ben blij dat ik nu anderen kan helpen. Ik heb begeleiding ontzettend gemist toen ik het zwaar had met mijn gezondheid. Ik zou nog steeds graag samen met anderen werken aan mijn begrip van recepten, producten en ingrediënten. Wat ik vaak mis is waarom ik iets niet mag.”



Actiever en positiever in het leven staan

“We hopen dat mensen actiever en positiever in het leven komen te staan. Mensen hebben die eerste stap gezet, dus een mooi moment om ze te wijzen op ander aanbod in de stad. Zoals taallessen, computercursussen of het Taalcafé. Door het samenwerken met meerdere partijen weten we goed wat er is in de stad en wat past bij de deelnemers.”

Rinske Faas
Coördinator Digi-Taalhuis Breda

 **Taalhuis Breda**



Samen sta je sterker



Vrijwilliger Janny uit Rucphen: “Ik vind het een uitdaging, mensen die stappen willen ondernemen om hun gezondheid te verbeteren, hierbij te gaan helpen om dit te verwezenlijken. Hoe leuk is het, mensen uit te dagen zelf met ideeën en vragen te komen, en ze daarbij te ondersteunen! Samen sta je namelijk sterker!!”

Vrijwilligers namen deel aan training Voel je goed!

Vrijwillig medewerkers uit de verschillende gemeenten volgden de verdiepingmodule Voel je goed! Zij maakten kennis met elkaar en werden bijgepraat over de relatie tussen laaggeletterdheid en gezondheid, de Voel je goed!-aanpak en het materiaal. In een tweede bijeenkomst gaat het over het werken met het materiaal, de rol van de diëtisten, het werken in een groep en de digitale ondersteuning. De training werd gegeven door Ria van Adrichem van Stichting Lezen en Schrijven.

Iedereen leert anders, zo is het!

Buurtsportcoach Femke Selders is lokaal projectleider van Voel je goed! in Drimmelen. “In de gemeente starten twee groepen. Eén groep bestaat uit tien vrouwen. Zij zijn statushouders en kwamen al wekelijks samen in een Taalgroep. Vanuit deze groep was er behoefte aan informatie over voeding en gezond leven. En dat sluit heel mooi aan op Voel je goed! De twee vrijwillige Taalmaatjes volgden de training Voel je goed! en zo gaan ze als groep samen van start. De tweede groep start 30 september.”

Anderslerend

“Ik gebruik liever het woord ‘Anderslerend’. Dat past beter. Iedereen leert anders en daar gaat het over. De een leert met plaatjes en de ander weer met persoonlijke uitleg. Ik zie in mijn werk veel mensen met overgewicht. En het gaat echt niet alleen om kilo’s. Lekker in je vel zitten helpt bij heel veel dingen. Voel je goed! duurt 20 weken en dat is heel goed. Dan heb je de tijd om te veranderen. Daarna stimuleren we deelnemers om door te gaan en dat doen we op maat. We kijken goed naar wat bij iemand past. Het zou mooi zijn als we ook volgend jaar groepen zouden kunnen starten.



Van links naar rechts: Femke Selders, wethouder Jürgen Vissers en vrijwilligers Carla, José, Wietske en Gerrie (met hun behaalde certificaat).

Hoe doe je slim boodschappen?



Miranda Goossens is één van de diëtisten die meewerkt aan Voel je goed! Een supermarktrondleiding is altijd onderdeel van het Voel je goed! programma. Waarom werkt dat zo goed? Miranda vertelt: “Een supermarktrondleiding heeft als groot voordeel dat je letterlijk met de producten in de hand kunt bekijken én bespreken wat slim boodschappen doen is. Welke producten zijn gezond? Welke zijn misschien iets minder gezond, maar lijken een goede keuze. En waar vind je de meest betaalbare en gezonde opties. Ongegeneerd een mandje vullen om dit vervolgens eens goed te analyseren in alle rust en tijd zonder dat je het meteen moet kopen of dat je peinzend voor een schap staat, dat is voor mij de kracht van een supermarktrondleiding. Enkele jaren terug verzorgde ik met veel plezier in Etten-Leur een rondleiding voor mijn eigen klanten en de klanten van de desbetreffende supermarkt. Voor Voel je goed! is het een perfect hulpmiddel om kennis over te dragen.

Het maken van gezonde keuzes

“We weten allemaal dat het belangrijk is om gezond te eten en voldoende te bewegen. En dan denk ik niet aan strakke trainingsprogramma’s en diëten, maar aan het maken van gezonde keuzes. Door kleine veranderingen aan te brengen in je voedingspatroon kun je al een groot verschil maken. Goed voor lichaam én geest. Je zit vaak lekkerder in je vel en voelt je goed. Maar wat is nu echt gezond en wat is voldoende beweging? Als je op internet gaat zoeken is er zo veel informatie te vinden dat je door de bomen het bos niet ziet. En bovendien is niet alle informatie voor iedereen even goed te begrijpen.



Soms helpt het als anderen die keuzes laten zien of er meer over vertellen. Zodat je zelf kunt ervaren dat gezonde keuzes ook heel lekker kunnen zijn. Het project Voel je goed! sluit hier mooi op aan. Dankzij het project is er aandacht voor die mensen die moeite hebben met lezen en schrijven. Zodat ook zij de kans krijgen te werken aan een gezond leven en een gezonde toekomst.”

Miriam Haagh

Wethouder gezondheid, wijkaanpak, leren gemeente Breda

Voel je goed! in Rucphen



Maureen Jeltema werkt bij WijZijn Traversegroep en is projectleider Voel je goed! in Rucphen: “Alle voorbereidingen zijn gedaan en wij zijn klaar voor de start! De samenwerkingspartners zoals welzijnswerkers, GGD en de gemeente zijn enthousiast. Er zijn drie getrainde vrijwilligers die blij worden van het thema gezondheid. Een diëtiste doet mee die ook een supermarktrondleiding verzorgt. Nu richten we ons op het werven van deelnemers! Er is helaas nog veel schaamte rondom overgewicht en moeite met taal, zeker onder mensen met een Nederlandse achtergrond. Dat maakt het een uitdaging om deelnemers te bereiken. Ik hoop op enthousiaste reacties want hoe mooi is deze kans om aan de slag te gaan met een groep gelijkgestemden!” Wat ik bijzonder vind aan Voel je goed!? “Er zijn verschillende projecten gericht op leefstijl,

maar Voel je goed! is het enige project dat ingaat op taal. Ik heb zin om te beginnen!” Aanmelden voor deelname of meer informatie bij Maureen Jeltema, 06 - 407 11 774 of via: maureen.jeltema@wijzjintraversegroep

Uit eigen ervaring weet ik wat gezonde voeding en beweging met je doet

Vrijwilliger Riet: “Toen Maureen, projectleider van de VoorleesExpress Rucphen, vertelde over de plannen om in de gemeente Rucphen te starten met het project Voel je goed! dacht ik: He, dat voelt heel goed.

Omdat ik ook vrijwilliger ben in taal oefengroepen, dacht ik: ‘Dit programma zou een geweldige aanvulling zijn!’ In de praktijk merk ik dat zowel laaggeletterden als cursisten die Nederlands als tweede taal willen leren (arbeidsmigranten, mensen met een migratieachtergrond) tegen problemen aanlopen. Uit eigen ervaring weet ik wat gezonde voeding en beweging met je doet. Gezond eten en gezond bewegen zou ook voor hen zoveel kunnen betekenen en hen een goed gevoel geven!

Moeite hebben met de taal maakt het verwerken van informatie lastig. Ze begrijpen vaak het advies van een diëtiste niet zo snel, voelen zich onzeker, weten niet goed wat en hoe ze hier mee aan de slag kunnen. Hoe fijn is het dan om samen in een kleine vertrouwde groep in ‘makkelijke taal’ te kunnen praten, bewegingsoefeningen te doen en handvatten te geven om bijvoorbeeld gezond boodschappen te kunnen doen in een supermarkt. Het is fijn hieraan een steentje te mogen bij dragen.”



“Als Wethouder draag ik het project een warm hart toe. Door corona is het helaas een aantal keer uitgesteld, maar daarom ben ik extra blij dat het nu kan starten. Door de coronacrisis is het belang van taal en gezondheid nogmaals benadrukt.”

Kees van Aert
Wethouder gemeente
Etten-Leur

Voel je goed! in West-Brabant

“Prachtig dat Voel je goed! in West-Brabant op zo veel plaatsen aangeboden wordt. Zeker nu in tijden van corona. Een gezonde leefstijl is heel belangrijk. Voor iedereen!

Hoe het begon

Zes jaar geleden, in 2015, heb ik vanuit Stichting Lezen en Schrijven het plan voor Voel je goed! gemaakt. Met geld van FNO en enkele sponsoren mocht ik het plan gaan uitvoeren. Als landelijk projectleider samen met heel veel andere professionals. En niet te vergeten ervaringsdeskundigen.



We zijn klein gestart. In zes plaatsen in Nederland onderzochten we eerst of de aanpak werkte. Een aanpak die gericht is op volwassenen die willen werken aan een gezonder gewicht en graag adviezen ontvangen in makkelijke taal. Met als doel een gezonder gevoel en gewicht. Dat was gelukkig het geval: in 2019 bleek dat Voel je goed!-deelnemers zich na afloop gezonder voelden en minder wogen. In 2020 erkende het RIVM Voel je goed! als succesvolle leefstijlinterventie voor laaggeletterden.

Ik heb heel veel geleerd van deze begintijd. Vooral dat elke deelnemer telt. Het gaat om kwetsbare wensen en complexe levens. Je zult dus uitzonderingen moeten maken om deelnemers aan boord te krijgen en te houden. Dat kost tijd en (creatieve) inspanning. Maar is het dubbel en dwars waard!

Hoe het nu verder gaat

Binnen de Stichting Lezen en Schrijven is Voel je goed! onderdeel van het programma Taal voor het leven en de Aanpak Laaggeletterdheid in gemeenten. En houd ik me als landelijk projectleider bezig met de promotie, financiering, materialen, training van diëtisten en andere verwijzers, onderzoek en coaching van regionale adviseurs Voel je goed!

Ondertussen zijn ruim 40 gemeenten actief bezig met Voel je goed! Elk jaar bereiken we meer deelnemers. Waren het in de pilot nog 250 deelnemers, in 2019 liep dat aantal op tot 500. Alleen gooide corona vorig en dit jaar roet in het eten qua bereik.

Ik hoop dat we door het grote aanbod van Voel je goed! in West-Brabant opnieuw veel mensen bereiken. En wens iedereen heel veel succes bij het organiseren of volgen van Voel je goed! Met een gezond gevoel en gewicht voor meer West-Brabanders als resultaat.”

Marieke Wiebing

Landelijke projectleider Voel je goed!

Trots op het netwerk rondom Voel je goed!



Olga Vrolijk is regionaal projectleider bij Surplus: "De samenleving wordt sterker als iedereen mee kan doen Met Voel je goed! werken we onder andere aan taalvaardigheid van volwassenen. Surplus is partner van het ondersteuningsprogramma Taal van het Leven en biedt verschillende diensten aan. Denk aan Taalmaatjes, Maatschappelijke begeleiding statushouders, initiatieven in de Huizen van de Wijk en bijvoorbeeld de VoorleesExpress. Surplus neemt deel aan de Taalnetwerken, werkt samen met de Digi-Taalhuizen en steunt de lokale Aanpak Laaggeletterdheid. In Breda neemt Surplus deel aan Huh? Wat bedoelt u, een actieprogramma voor organisaties en eenvoudige taal.

Aandacht voor laaggeletterdheid is hard nodig. Terugkijkend maakten corona en de wisselende maatregelen het project best lastig.

Maar achter de schermen gebeurde veel. Ik ben trots op het grote netwerk rondom Voel je goed! En dan bedoel ik alle onderdelen: gemeenten, uitvoerders, samenwerkingspartners, Digi-Taalhuizen, vrijwilligers en diëtisten. Ieder draagt vanuit eigen vakmanschap bij. Tijdens de bijeenkomsten ontmoeten mensen elkaar en ontstaan nieuwe netwerken. De lokale projectleiders en de getrainde vrijwilligers kunnen waar nodig doorverwijzen naar andere diensten of ondersteuning bieden. Voel je goed! omvat dus veel meer dan alleen laaggeletterdheid. Het biedt deelnemers een kans gezonder te leven en zich beter te voelen. En vrijwilligers zetten hun ervaring in en dat is heel waardevol.”

beter lezen en schrijven



0800 023 44 44

www.taalvoorhetleven.nl



www.voedingscentrum.nl



Doe mee aan Voel je goed!

In eenvoudige en begrijpelijke taal

Gemeente Moerdijk

Voel je goed!

Voel je goed! helpt je gezonder te eten en meer te bewegen.

surplus



Stichting
Lezen en
Schrijven

Meld je aan voor deze gratis cursus en leer samen hoe je gezonder kunt leven én meer kunt bewegen.

Aanmelden of meer info?

✉ margot.eekhout@surplus.nl
☎ 06 - 232 07 523



Doe mee aan Voel je goed!

In eenvoudige en begrijpelijke taal

Gemeente Etten-Leur

Voel je goed!

Voel je goed! helpt je gezonder te eten en meer te bewegen.

surplus



Stichting
Lezen en
Schrijven

Meld je aan voor deze gratis cursus en leer samen hoe je gezonder kunt leven én meer kunt bewegen.

Aanmelden of meer info?

✉ djamil.ethatri@surplus.nl
☎ 06 - 848 18 686

Meer weten over het project Voel je goed!? Neem dan contact op met regionaal projectleider Olga Vrolijk, 06 – 270 91 426 of e-mail olga.vrolijk@surplus.nl

september 2021

surplus