

**Meedoen?
Wil jij ook minder wegen?
En je gezonder voelen?
Geef je dan op voor Voel je goed!**

Bel naar:



Diëtistenpraktijk **HRC**

Telefoonnummer: 010 2025165

www.dietistenpraktijkhrc.nl

info@dietistenpraktijkhrc.nl



**Taal voor
het Leven**

V201601

Voel je goed! is een project van Stichting Lezen & Schrijven, mogelijk gemaakt door: Fonds NutsOhra, Achmea, Lidl en Fonds Taal maakt gezonder.

**'Ik ben 30 kilo afgevallen,
sinds ik begrijp wat ik eet.'**

**Doe mee met
Voel je goed!**

**Wil je ook minder wegen?
En je gezonder voelen?
Dan is Voel je goed! precies iets voor jou!**



**Taal voor
het Leven**



Is dit iets voor jou?

Voel je goed! is voor volwassenen met overgewicht, die moeite hebben met taal.

Wat

Voel je goed! bestaat uit adviezen en lessen in makkelijke taal.
Over gezonder eten en meer bewegen.
Je leert wat het is.
En hoe je het doet.

Hoe en waar

Je diëtist geeft je adviezen, in de eigen praktijk.
En ook een keer in de supermarkt.

Een vrijwilliger begeleidt de lessen.
In de buurt, in kleine groepjes.



**Amy (41 jaar,
uit Zwolle)**



**Lunna (52 jaar,
uit Zwartsluis)**



**Anita (48 jaar,
uit Klundert)**



**Dicky (46 jaar,
uit Amsterdam)**

Wanneer

Voel je goed! duurt een half jaar.
Je diëtist geeft ongeveer 5 keer advies.
Daarover maak je samen afspraken.

De vrijwilliger organiseert 20 lessen.
Iedere week een les.
Elke les duurt 3 uur.

Kosten

De verzekering vergoedt de diëtist.
Dan is de diëtist gratis.
Soms is er een 'eigen risico'.
Dan kost de diëtist toch geld.
Vraag je zorgverzekeraar of diëtist wat jouw situatie is.

De lessen van de vrijwilliger zijn gratis.



telefoonnummer 010 2025165

www.dietistenpraktijkhrc.nl

**'Vroeger waren we te zwaar.
En voelden we ons ongezond.
Nu niet meer.
Nu weten we wat gezonder
eten en meer bewegen is.
En hoe je dat doet.
Nu zijn we ook beter in taal.
We voelen ons goed!'**

Amy, Anita, Dicky en Lunna