



**Gezond  
leven op  
Oefenen.nl**

Hoe maak je een afspraak met de dokter?  
Hoe herken je klachten? Hoe lees je een bijsluiter en begrijp je wat er staat? Hoe voer je een goed gesprek met de dokter? En wat maakt voeding gezond of ongezond? Als je moeite hebt met lezen en schrijven of niet voldoende Nederlands spreekt, kan informatie begrijpen over gezondheid soms lastig zijn. Iedereen die wil leren over zijn gezondheid en over gezond leven kan op [Oefenen.nl](https://www.oefenen.nl) terecht voor verschillende programma's.

**'Ik oefen elke week onder begeleiding. Ik heb veel geleerd over gezond eten, en wat dat kost. Daardoor ben ik al twaalf kilo afgevallen. Het is goed voor mijn zelfvertrouwen en ik zit veel lekkerder in mijn vel.'**

— Cursist Lees & Schrijf! Eten en weten

## Voor wie zijn de programma's geschikt?

- ➔ Voor iedereen die zijn kennis over zijn of haar gezondheid wil bijspijkeren of uitbreiden.
- ➔ Taalniveau | vanaf Instroom, A2 niveau.
- ➔ Voor Lees & Schrijf! Gezondheid ligt het rekeniveau rond 1F (Standaarden en eindtermen ve).
- ➔ Het niveau van de digitale vaardigheden ligt rond Instroomniveau en Basisniveau 1 (Standaarden en eindtermen ve).

## De kracht van onze programma's

- ✓ Stap voor stap leren
- ✓ Leren in de context
- ✓ Leerplezier
- ✓ Meer zelfvertrouwen

## Programma's over gezondheid

### Begrijp je lichaam

Je leert het lichaam beter kennen en leert over klachten die veel voorkomen.

### De Thuisdokter

Je leert wat je zelf kunt doen als je ziek bent. En ook belangrijk: wat je niet moet doen.

### Praten met je dokter

Je leert over praten met je dokter in korte stripverhalen met extra vragen.

### Lees en Schrijf! Eten en weten

Je leert over gezond eten en oefent met lastige woorden, verpakkingen lezen en rekenen.

### Lees en Schrijf! Gezondheid

Je oefent met lezen, schrijven en spelling over gezondheid. Zoals rekenen, gewicht, verhoudingen en maten.

### Steffie Naar je huisarts

Steffie legt uit hoe een afspraak bij de huisarts gaat en hoe je je voorbereidt.

### Steffie Orgaandonatie

Steffie legt je alles uit over de donorwet.

### Zorgen voor 2

Je leert wat je nodig hebt als je voor iemand zorgt. Je krijgt tips en oefeningen over mantelzorg.

## Leuker leren met video's en animatie

- ➔ Deelnemers kunnen 24/7 oefenen, als ze maar toegang tot een computer, tablet of telefoon en internet hebben.
- ➔ De afwisseling van video, oefeningen, afbeeldingen en audio maken de programma's aantrekkelijk, afwisselend en leerzaam.
- ➔ Deelnemers ontvangen bij bijna alle programma's een certificaat.

## Hoe werkt Oefenen.nl?

- ➔ Organisaties kopen een licentie op Oefenen.nl.
- ➔ Met een licentie krijg je toegang tot ruim 40 programma's en het Volgstelsel.
- ➔ In het Volgstelsel kun je deelnemers volgen en huiswerk klaarzetten.
- ➔ Wij bieden ook docentenhandleidingen, werkbladen en extra materiaal.
- ➔ Je kunt bij de programma's ook werkboeken bestellen via [eenvoudigcommuniceren.nl](http://eenvoudigcommuniceren.nl).



# 'Beeldende verhalen kunnen mensen helpen op het gebied van gezondheidscommunicatie.'

—Ruth Koops van 't Jagt, onderzoeker Rijksuniversiteit Groningen



## Verdiepen in gezondheidsvaardigheden op de Kennisbank

Wil jij meer weten over het begrip gezondheidsvaardigheden? Lees dan het artikel '**Gezondheidsvaardigheden en de mismatch tussen de patiënt en de zorgomgeving**', een artikel uit de reeks van *Leren in de educatie, Lesgeven, begeleiden en faciliteren*. Met de artikelen kun je je verdiepen in verschillende onderwerpen van volwasseneneducatie.

Ga naar [overoefenen.nl/kennisbank](http://overoefenen.nl/kennisbank) of bestel het boek *Leren in de educatie* bij [eenvoudigcommuniceren.nl](http://eenvoudigcommuniceren.nl)



## Meer over Oefenen.nl

Oefenen.nl biedt naast programma's over gezond leven, ook programma's over digitale vaardigheden, taal, geld en rekenen en andere praktische onderwerpen. Als je vaardigheden wilt verbeteren, moet je veel oefenen. Dat vergroot het zelfvertrouwen.

### Meer weten?

[www.oefenen.nl](http://www.oefenen.nl)

[info@oefenen.nl](mailto:info@oefenen.nl)

070 – 762 2 762

