

VOEL JE JE LUSTELOOS OF ZELFS EEN BEETJE SOMBER?

DAN IS ONS NIEUWE PROGRAMMA MENTAAL IN BEWEGING MISSCHIEN IETS VOOR JOU...

Wat is het?

Fysiotherapeutisch trainingscentrum Balanz en Yulius/Indigo ZHZ, specialisten voor geestelijke gezondheid, starten een nieuw programma voor mensen met stressklachten of lichte angst- en/of somberheidsklachten die niet bij een GGZ instelling in behandeling zijn. Het doel van het programma is preventieve mentale hulp te bieden in combinatie met een fysiek trainingsprogramma. De naam voor het programma is: **Mentaal in Beweging**.

Inhoud van het programma

- Kracht- en conditietraining begeleid door de fysiotherapeut.
- Mentale ondersteuning middels ondersteunende gesprekken door een GGZ preventiemedewerker van Yulius/Indigo ZHZ.
- Voorlichting en adviezen.
- Gewichticonsulten bij de gewichtsconsulente van Balanz.
- Wekelijkse bijeenkomsten in een kleine groep. (met de mogelijkheid individueel nog 1 x per week extra te sporten)
- Verwijzing van de arts niet nodig.

Effecten van het programma

- Het verbetert je conditie en kracht.
- Het bevordert je durf en het uithoudingsvermogen.
- Het verbetert je zelfcontrole, de mentale veerkracht en het incasseringsvermogen.
- Het stimuleert de communicatie en het aanknopen en onderhouden van sociale relaties.
- Het versterkt je gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen.
- Het zorgt voor een ontspannen gevoel, waardoor er later ook betere mentale prestaties kunnen worden neergezet.



BALANZ
FYSIOTHERAPIE

indigo>
MENTALE ONDERSTEUNING
DIRECT EN DICHTBIJ



Wanneer: Per direct.

Voor wie: Mentaal in beweging is uitermate geschikt voor mensen die te maken hebben met stressklachten of lichte angst- of somberheidsklachten en die hieraan in een prettige omgeving en met hulp stimulerende begeleiding willen werken.

Tijdstip: Donderdag van 15.00 tot 16.30 uur. (en een tweede training in de week naar keus)

Kosten: In de maanden november, december 2021 en januari en februari 2022 wordt dit programma financieel ondersteund vanuit het Dordts Preventieakkoord. Meld je dus snel aan...Kosten per maart 2022: 30 euro per maand.

Ben je geïnteresseerd of heb je meer informatie nodig?

Balanz fysiotherapie. Bamendaweg 36, 3319 GS Dordrecht (naast Tuinwereld) 078-6163033