



## **Nieuwsbrief voorjaar 2022**

We zijn weer volledig open. Mede door uw ondersteuning draaien we nog steeds. Onze deuren staan wagenwijd voor u open. Weet je iemand in je omgeving die wil gaan sporten? Een proefles fitness of gezellig meedoen aan 1 van onze groepslessen is altijd mogelijk en geheel vrijblijvend.

### **DrechtMax**

Sinds een aantal jaar draait bij Balanz het programma DrechtMax. Dit programma voor 65 plussers bestaat uit fitness en valpreventie. U kunt aan beide onderdelen afzonderlijk meedoen.

Tevens kunt u bij onze gewichtsconsulente Arina adviezen krijgen over voeding die passen bij het ouder worden. Doel van het programma is om de ouder wordende Dordtenaar zo lang als mogelijk zelfstandig te kunnen laten deelnemen aan de maatschappij. Kent u iemand die graag weer eens onder de mensen wil komen? Of misschien weet u iemand die regelmatig valt of dreigt te vallen of wat fitter wil worden? Aanmelden kan bij de balie.

### **Mentaal in beweging**

In het najaar van 2021 zijn we samen met Yulius met een nieuw programma gestart voor mensen met angst en/of depressie klachten. Dit is gedaan in het kader van het Dordtse preventie akkoord (subsidie in de preventieve sfeer als het gaat om leefstijl). Het project Mentaal in beweging is een succes, en we hebben besloten om met het programma door te gaan.

### **Schoonmaak**

Per april hebben we een nieuwe medewerkster in ons team voor de Schoonmaak. We heten Melanie van harte welkom bij het Balanz team.

### **Balanz de volgende dagen gesloten:**

Woensdag 27 april koningsdag

Donderdag 26 mei Hemelvaartsdag

Zondag 5 juni 1<sup>e</sup> pinksterdag

Maandag 6 juni 2<sup>e</sup> pinksterdag

Fijn voorjaar

Team Balanz