

...

Veelgestelde vragen TOM

Wat krijg ik als ik meedoe aan TOM?

- U volgt veertien weken lang een beweegtraining, in een groepje van maximaal twaalf deelnemers.
- U luncht zes keer samen met uw groepje.
- U krijgt persoonlijk voedingsadvies.

Als u wilt, kunt u voor of na de training een lekker kopje koffie of thee drinken. Dit alles kost u niets.

Hoeveel kost het om mee te doen aan TOM?

Deelname aan dit programma is kosteloos. Wel vragen wij van u dat u enthousiast meedoet aan alle activiteiten van TOM.

Wanneer kan ik meedoen aan TOM?

- U bent 65 jaar of ouder.
- U woont zelfstandig, met of zonder partner.
- U woont in Rotterdam Het Lage Land, Prinsenland of vlakbij.
- Voordat u kunt meedoen aan TOM, bezoekt u eerst een informatiebijeenkomst. Daar doet u enkele testjes. Na afloop hoort u of u kunt meedoen.

Ik woon niet in Rotterdam Het Lage Land of Prinsenland. Kan ik mij toch aanmelden?

Woont u vlakbij Het Lage Land, bijvoorbeeld in Oosterflank? Dan kunt u zich aanmelden. Woont u verder van Het Lage Land of Prinsenland, dan kunt u zich helaas niet aanmelden.

Ik ben nog geen 65 jaar, maar ik wil toch graag meedoen. Kan dat?

Wordt u vóór 28 oktober 2022 65 jaar? Dan kunt u zich inschrijven. Bent u op 28 oktober nog geen 65 jaar? Dan kunt u helaas niet mee doen.

Wat wordt er van mij verwacht als ik meedoe?

Wij verwachten van u dat u enthousiast meedoet aan alle activiteiten van TOM.

Moet ik meedoen aan TOM als ik me aanmeld via de inschrijfkkaart, per mail of telefonisch?

Nee, als u zich inschrijft, krijgt u eerst een uitnodiging voor de informatiebijeenkomst op 4 of 11 oktober 2022. Daar doet u enkele testjes bij een fysiotherapeut en een diëtist. Na afloop hoort u of u kunt meedoen aan TOM.

Welke testjes krijg ik tijdens de informatiebijeenkomst?

De fysiotherapeut doet samen met u een wandeltest en evenwichtsoefeningen. De diëtist weegt en meet u. Ook krijgt u enkele vragen over uw gewicht, over eten en drinken en over uw conditie.

Wanneer is de informatiebijeenkomst?

De informatiebijeenkomst is op dinsdagmiddag 4 en 11 oktober 2022. U krijgt een brief waarin u leest hoe laat we u verwachten. Kunt u niet komen? Bel dan naar Ieke Wichers: 06 12 03 92 18 (op maand-, dins-, donder- en vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur. Als er niet wordt opgenomen spreek uw naam en telefoonnummer in dan wordt u teruggebeld).

Hoelang duurt de informatiebijeenkomst?

De informatiebijeenkomst duurt ongeveer anderhalf uur. U krijgt een brief waarin u leest hoe laat we u verwachten. Kunt u niet komen? Bel dan op maand-, dins-, donder- of vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur naar Ieke Wichers: 06 12 03 92 18.

Waar is de informatiebijeenkomst?

De informatiebijeenkomst is in Huis van de Wijk Het Lage Land. Het adres is: Remmet van Milplaats 15.

Ik wil graag met TOM meedoen, maar ik kan niet naar de informatiebijeenkomst komen. Wat nu?

Als u op dinsdagmiddag 4 niet naar de informatiebijeenkomst kunt komen, kunt u zich inschrijven voor de tweede informatiebijeenkomst op dinsdag 11 oktober. Als u dan ook niet kunt komen dan komt u op de reservelijst. Hebben we na de informatiebijeenkomsten nog plek over? Dan nemen we contact met u op. Om u in te schrijven voor de reservelijst belt u naar Ieke Wichers: 06 12 03 92 18 (op maand-, dins-, donder- en vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur. Als er niet wordt opgenomen spreek uw naam en telefoonnummer in dan wordt u teruggebeld).

Ik kan niet zelf naar de informatiebijeenkomst komen. Wat nu?

De informatiebijeenkomst is in Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15. Als u daar niet zelf kunt komen, kunt u komen met de wijkbus. Weet u niet hoe dit werkt? Bel dan naar Ieke Wichers: 06 12 03 92 18 (op maand-, dins-, donder- en vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur. Als er niet wordt opgenomen spreek uw naam en telefoonnummer in dan wordt u teruggebeld).

Ik heb geen e-mailadres. Wat nu?

U kunt ook bellen om u aan te melden voor de informatiebijeenkomst van TOM. U kunt op maand-, dins-, donder- en vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur bellen naar 06 12 03 92 18. Als er niet wordt opgenomen spreek uw naam en telefoonnummer in dan wordt u teruggebeld.

Of u meldt zich aan met een inschrijfkaart. U kunt op verschillende plekken in Het Lage Land en Prinsenland een inschrijfkaart (en informatiefolder) krijgen, onder andere bij:

- Fysiotherapiepraktijk Fydok, Nancy Zeelenbergsingel 811
- Diëtistenpraktijk HRC, Henk Speksnijderstraat 27
- Huis van de Wijk Prinsenhof, Bramanteplein 2
- Huis van de Wijk Het Lage Land, Remmet van Milplaats 15 (alleen hier kunt u de inschrijfkaart inleveren)

Wat is de In Balans-training?

Tijdens de In Balans-training verbetert u uw evenwicht en spierkracht. Samen met een fysiotherapeut doet u oefeningen die passen bij uw conditie. Ook krijgt u van de fysiotherapeut handige informatie en tips.

Onderzoek laat zien dat veel mensen door de training een kleinere kans hebben om te vallen. De fysiotherapeuten die de training geven, hebben hiervoor een speciale cursus gevolgd.

Houdt de In Balans-training rekening met mijn conditie?

Ja, de training wordt gegeven door een fysiotherapeut. De fysiotherapeut geeft u oefeningen die passen bij uw conditie.

Waarom lunchen we samen tijdens TOM?

Tijdens TOM luncht u zes keer samen met uw groepje, voor een In Balans-training. Tijdens deze lunch vertelt een diëtist over gezond eten en drinken. De diëtist vertelt bijvoorbeeld wat u het beste kunt eten om uw spieren sterk te houden. U kunt meteen proeven van de lekkere en gezonde lunch die voor u is klaar gemaakt. Gezond én gezellig dus!

Worden mijn gegevens vertrouwelijk behandeld?

Wij vinden uw privacy heel belangrijk. Daarom gaan we heel zorgvuldig met uw gegevens om. Daarbij houden we ons aan alle wet- en regelgeving op het gebied van privacy, zoals de AVG (*Algemene Verordening Gegevensbescherming*). Dat geldt ook voor alle deskundigen die meedoen met TOM, zoals de fysiotherapeut en de diëtist. U kunt uw persoonlijke gegevens altijd bekijken.

Wat gebeurt er met mijn persoonsgegevens?

We delen alleen uw persoonsgegevens met de deskundigen die meedoen met TOM, zoals de fysiotherapeut en de diëtist. Zij gebruiken uw gegevens alleen voor TOM. Zij ondertekenen ook een geheimhoudingsverklaring.

Kan ik stoppen met TOM?

Ja, u kunt op elk moment stoppen met TOM. U hoeft daar geen reden voor te geven. Ook het team van TOM kan op elk moment besluiten om met TOM te stoppen.