

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 heeft 6 eetmomenten 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.

Wanneer kan ik meedoen aan TOM?

- U bent 55 jaar of ouder.
- U woont thuis, met of zonder partner.
- U woont in *Maassluis*.
- 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 Maassluis. Kan ik mij toch aanmelden?

Woont u niet in Maassluis? Dan kunt u zich helaas niet voor deze cursus van TOM aanmelden. Wij kunnen u wel doorverwijzen naar vergelijkbare cursussen in Vlaardingen en Schiedam. Mariëlle van Santen kan u hier meer over vertellen. Zij is bereikbaar op 06 – 50 25 83 70 en via vitaliteitenbeweging@seniorenwelzijn.nl.

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?

Nee, als u zich inschrijft, komt u eerst naar de informatiebijeenkomst. Daar doet u enkele testjes bij de vitaliteitscoach en een diëtist. Na afloop hoort u of u kunt meedoen aan TOM.

Welke testjes krijg ik tijdens de informatiebijeenkomst?

De vitaliteitscoach doet samen met u een wandeltest en evenwichtsoefeningen. De diëtist stelt vragen 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 *dinsdag 26 september 2023 om 13.30 uur*.

Hoelang duurt de informatiebijeenkomst?

De informatiebijeenkomst duurt ongeveer 1 uur. U krijgt een brief waarin u leest hoe laat we u verwachten. Kunt u niet komen? Bel dan op werkdagen naar Mariëlle van Santen. Zij is bereikbaar op 06 – 50 25 83 70.

Waar is de informatiebijeenkomst?

De informatiebijeenkomst is Wijkvereniging De Flat, Dr. Jan Schoutenlaan 187 in Maassluis.

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

Als u niet naar de informatiebijeenkomst kunt komen, kunt u zich toch aanmelden.

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

De informatiebijeenkomst is bij Wijkvereniging De Flat, Dr. Jan Schoutenlaan 187 in Maassluis. Als u daar niet zelf kunt komen, kunt u komen met lokaal personenvervoer. Weet u niet hoe dit werkt?

Bel dan naar Mariëlle van Santen. Zij is bereikbaar op 06 – 50 25 83 70 en via

mvansanten@seniorenwelzijn.nl.

Ik heb geen e-mailadres. Wat nu?

U kunt Mariëlle van Santen bellen om u aan te melden voor de informatiebijeenkomst van TOM. Zij is bereikbaar op 06 – 50 25 83 70.

Wat is de In Balans-training?

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

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

Houdt de In Balans-training rekening met mijn conditie?

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

Waarom zijn er 6 eetmomenten tijdens TOM?

Tijdens TOM heeft u 6 eetmomenten met uw groepje, voor of na een In Balans-training. Tijdens dit eetmoment 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 dingen die voor u zijn klaar gemaakt. Gezond én gezellig dus!

Ik vind het lastig om mijn voedingsdagboek in te vullen. Wat nu?

Voorin het voedingsdagboek vindt u uitleg. Lees eerst deze uitleg rustig door. Heeft u daarna nog vragen? Bel dan met de diëtist.

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 vitaliteitscoach 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 vitaliteitscoach 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.