

Veel gestelde vragen TOM Baarn

Wat krijg ik als ik meedoe aan TOM?

- U volgt veertien weken lang een beweegtraining, in een groepje van maximaal 6 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.

Hoeveel kost het om mee te doen aan TOM?

Deelname aan dit programma kost 70 euro, 5 euro per keer. Vanuit de basisverzekering kunt u aanspraak maken op vergoeding van het persoonlijk voedingsadvies.

Wanneer kan ik meedoen aan TOM?

- U bent 75 jaar of ouder.
- U woont thuis, met of zonder partner.
- U woont in Baarn 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 of dat een ander programma beter bij u past.

Ik woon niet in Baarn. Kan ik mij toch aanmelden?

Woont u net buiten Baarn. Dan kunt u zich aanmelden. Woont u verder van Baarn, dan kunt u zich helaas niet aanmelden.

Ik ben nog geen 75 jaar, maar ik wil toch graag meedoen. Kan dat?

Bent u nog geen 75 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 per mail of telefonisch?

Nee, als u zich inschrijft, krijgt u eerst een uitnodiging voor de informatiebijeenkomst op donderdag 26 augustus. Daar doet u enkele testjes bij een fysiotherapeut en een diëtist. Na afloop hoort u of u kunt meedoen aan TOM. Of dat een ander programma beter bij u past.

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 donderdag 26 augustus. U krijgt een brief waarin u leest hoe laat we u verwachten. Kunt u niet komen? Bel dan naar Joke Roodzant 06 13 31 81 88.

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 naar Joke Roodzant 06 13 31 81 88.

Waar is de informatiebijeenkomst?

De informatiebijeenkomst is in Welzijnscentrum de Leuning, Oranjestraat 8, Baarn.

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

Als u op donderdag 26 augustus niet naar de informatiebijeenkomst kunt komen, kunt u zich inschrijven voor de reservelijst. Hebben we na de informatiebijeenkomst nog plek over? Dan nemen we contact met u op. Om u in te schrijven voor de reservelijst belt u naar 06 13 31 81 88.

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

Als u daar niet zelf kunt komen, kunt u komen met de Seniorenbus telefoonnummer: 035 542 1129.

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 of na 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!

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 via 06 29 58 18 78.

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.