

# Informatiefolder

# Blijf in balans met TOM



Thuis  
Onbezorgd  
Mobiel



buurtwerk.nl  
inspireert



Gemeente Rotterdam

De meeste Nederlanders wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. Zij willen zelf de dagelijkse dingen blijven doen, zoals de boodschappen of bezoeken aan familie.

Dit kan soms lastig zijn, bijvoorbeeld als u merkt dat uw evenwicht of spierkracht minder wordt. Nog vervelender is het als u valt. Als u verkeerd terechtkomt, kunt u veel dagelijkse dingen niet meer zelf doen.

Vallen is een van de grootste problemen voor 65-plussers. Daarom kunt u meedoen aan TOM (Thuis Onbezorgd Mobiel). TOM helpt u om de kans op vallen kleiner te maken. Die hulp krijgt u van fysiotherapeuten, diëtisten en vrijwilligers. Doet u ook mee?

## Project TOM start in uw regio

Als u meedoet aan TOM verbetert u uw evenwicht en spierkracht. Daardoor loopt u minder kans om te vallen en kunt u langer thuis blijven wonen. Wij vragen van u dat u enthousiast meedoet aan alle activiteiten.

TOM bestaat uit drie onderdelen: een beweegtraining, persoonlijk advies over eten en drinken en gezelligheid!

### Een beweegtraining

Als u meedoet aan TOM, volgt u een beweegtraining. Deze training heet In Balans. Tijdens de training verbetert u uw evenwicht en spierkracht. Onderzoek laat zien dat de training werkt!

De training wordt gegeven door een fysiotherapeut uit Ommoord en duurt veertien weken. Twee keer per week werkt u aan uw evenwicht en spierkracht. U krijgt oefeningen die passen bij uw conditie. De fysiotherapeut geeft u ook tips om thuis aan uw evenwicht en spierkracht te werken.

### Persoonlijk advies over eten en drinken

Met gezond eten en drinken houdt u uw spieren sterk. We vragen u twee keer bij te houden wat u eet en drinkt. Dit doet u steeds twee dagen lang. Een diëtist uit Ommoord bespreekt dit samen met u en geeft u persoonlijk advies over gezond eten en drinken.

### Gezelligheid

U doet de training samen met een vast groepje van maximaal twaalf personen. Ook luncht u zes keer met uw groepje en uw diëtist. Dit is altijd voor een training. Tijdens deze lunch ontdekt u hoe u lekker én gezond kunt eten.

Uw groepje wordt begeleid door een TOM-maatje. Dit is een getrainde vrijwilliger. Uw TOM-maatje komt af en toe langs bij de training en helpt bij de voorbereiding van de lunches. Heeft u vragen? Dan kunt u die stellen aan uw TOM-maatje.

## Waarom meedoen aan TOM?

- U verbetert uw evenwicht en spierkracht, zodat u langer thuis kunt blijven wonen
- U kunt de dagelijkse dingen blijven doen, zoals boodschappen en bezoeken aan familie
- U blijft langer fit en in beweging
- U leert nieuwe mensen kennen in uw wijk
- U loopt en beweegt met meer zelfvertrouwen



“Ook op mijn tachtigste  
wil ik nog lekker  
kunnen wandelen”

## Informatiebijeenkomst

Datum:

Tijd:

Locatie:

Adres:

## Planning voor deelnemers TOM

Startbijeenkomst:

TOM:

van:

tot:

Eindbijeenkomst:

## Meld u aan

- Bent u 65 jaar of ouder?
- Woont u in Rotterdam Ommoord?
- Woont u zelfstandig, met of zonder partner?
- Bent u verzekerd bij VGZ met het Rotterdampakket?

Dan kunt u zich aanmelden voor de informatiebijeenkomst van TOM. Tijdens de informatiebijeenkomst doet u enkele tests met een fysiotherapeut en een diëtist. Na afloop hoort u of u kunt meedoen aan TOM. De informatiebijeenkomst duurt ongeveer anderhalf uur.

Meld u aan door de inschrijfkkaart in te vullen en deze in te leveren bij de balie van:

  
  
  

U kunt u ook aanmelden via mail of telefoon. Na uw aanmelding krijgt u een brief over de informatiebijeenkomst.

## Meer informatie

Wilt u meer weten over TOM? Kijk dan op de website of stel uw vraag aan de lokale coördinator.

**Website:**

**Uw lokale coördinator:**

**E-mailadres:**

**Telefoonnummer:**

**Bereikbaar op dagen:**

van:

tot:

## Kosten

**De kosten van TOM zijn:**