

<Plaats voor logo's>

Veelgestelde vragen TOM

Wat krijg ik als ik meedoe aan TOM?

- U volgt 10 weken lang een beweegtraining (in totaal 20 trainingen) in een groepje van maximaal acht deelnemers.
- U luncht zes keer samen met uw groepje.
- U krijgt persoonlijk voedingsadvies.

Als u wilt, kunt u na de training een lekker kopje koffie of thee drinken.

Dit alles valt binnen de prijs van TOM.

Hoeveel kost het om mee te doen aan TOM?

Dit jaar is deelname aan dit programma is kosteloos vanwege subsidies. De waarde van het programma is €150,-. Wel vragen wij van u dat u enthousiast meedoet aan alle activiteiten van TOM en dat u niet meer dan twee weken aaneengesloten afwezig bent.

Wanneer kan ik meedoen aan TOM?

- U bent bang om te vallen of bent al eens eerder gevallen
- U woont zelfstandig thuis, met of zonder partner.
- U woont in Drachten, de wijk De Bouwen of in Ureterp en omliggende dorpen.
- 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 de wijk De Bouwen of in Ureterp en omliggende dorpen. Kan ik mij toch aanmelden? Neem hiervoor even contact op met Ingrid Dijkstra projectleider van TOM.

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, telefonisch of via de website?

Nee, als u zich inschrijft, krijgt u eerst een uitnodiging voor de informatiebijeenkomst op **28 februari of 7 maart** afhankelijk van uw woonplaats. 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 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 28 februari (drachten) en 7 maart (Ureterp) U krijgt een brief waarin u leest hoe laat we u verwachten. Kunt u niet komen? Bel dan naar TOM-coördinator Ingrid

Dijkstra: <0683177351 (aanwezig op maandag en dinsdag tot 14.00 uur en donderdag tot 17.00 uur).

Hoelang duurt de informatiebijeenkomst?

De informatiebijeenkomst duurt ongeveer een uur. U krijgt een brief waarin u leest hoe laat we u verwachten. Kunt u niet komen? Bel dan op maandag, dinsdag (tot 14.00) en donderdag (tot 17.00 uur) naar Ingrid Dijkstra TOM coördinator 06-83177351.

Waar is de informatiebijeenkomst?

De informatiebijeenkomst is in Drachten, locatie Rispinge Het adres is: Rispinge 1, 9203ZG Drachten en in Ureterp, locatie De Lijte, het adres is Lijteplein 56, 9247ES Ureterp.

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

Als u op **28 februari (drachten) of 7 maart (Ureterp)** niet naar de informatiebijeenkomst kunt komen, kunt u zich inschrijven voor 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 de receptie van De Lijte tel: 0512-305305 of naar de receptie van Rispinge 0512-580900 (op werkdagen tussen 9.00-17.00).

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

De informatiebijeenkomst is in Rispinge Drachten en in De Lijte in Ureterp. Als u daar niet zelf kunt komen, kunt u komen met de taxi of als u in Drachten woont met de MAX mobiel. Weet u niet hoe dit werkt? Bel dan naar Ingrid Dijkstra 06-83177351 (op werkdagen maandag en dinsdag tot 14.00 en donderdag tussen 9.00-17.00 uur).

Het lukt mij niet om mij via internet aan te melden. Wat nu?

U kunt een bekende vragen om u te helpen. Ook kunt u op werkdagen tussen 9.00-17.00 bellen met de receptie van de Lijte 0512-305303 of naar de receptie van Rispinge 0512-580900 Of u meldt zich aan met een inschrijfkaart. U kunt op verschillende plekken in Drachten en Ureterp een inschrijfkaart krijgen, onder andere bij:

- Huisartspraktijk Sûnenz – Burg. Wuiteweg 140-B
- Huisartsenpraktijk J. Postma
- Fysiotherapiepraktijk Ureterp
- Ster diëtisten Ureterp
- Locatie De Lijte (receptie)
- Locatie Rispinge (receptie)
- ZorgThuis Drachten-Ureterp

Ik heb geen e-mailadres. Wat nu?

U kunt ook bellen om u aan te melden voor de informatiebijeenkomst van TOM. U kunt op werkdagen tussen 9.00-17.00 bellen naar receptie De Lijte 0512-305305 of receptie Rispinge 0512-580900. Of u meldt zich aan met een inschrijfkaart. U kunt op verschillende plekken in *Drachten en Ureterp* een inschrijfkaart krijgen, onder andere bij:

- *Huisartspraktijk Sûnenz – Burg. Wuiteweg 140-B*
- *Huisartsenpraktijk J. Postma*
- *Fysiotherapiepraktijk Ureterp*
- *Sterdietisten Ureterp*
- *Locatie De Lijte (receptie)*
- *Locatie Rispinge (receptie)*
- *ZorgThuis Drachten-Ureterp*

Wat is de Otago training?

Tijdens de Otago-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 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 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? Kunt u tijdens de training contact opnemen 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 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.