

# Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)



**Wilt u lang thuis blijven wonen?  
Wilt u fit en sterk blijven?  
Doe dan mee aan TOM!**

## **Waarom de cursus TOM**

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

Sterke spieren zijn nodig om deze dingen te blijven doen. En om ervoor te zorgen dat u minder vaak valt. Gezonde voeding en voldoende beweging zijn hiervoor belangrijk. TOM kan u hierbij helpen.

# Wat is TOM



## Twee keer per week bewegen met een groep:

- Samen met een beweegdocent.
- 13 weken lang.
- Na het bewegen drinkt u gezellig een kopje thee of koffie.

## Eén keer per week zelf thuis oefenen.



## Twee keer een gesprek over voeding:

- Dit gesprek is samen met een diëtist.
- Dit is aan het begin en het eind van TOM.
- Tips om uw voeding te verbeteren.



## Zes keer lunchen met de groep:

- Dit doet u samen met de groep en een diëtist.
- Informatie en tips over lekker en gezond eten en drinken.



## Voor wie

U bent 65 jaar of ouder.

U woont in:

---

## Wat vinden deelnemers van TOM?

**“Wat ik echt het leukste vond is dat je samen aan de slag gaat”**

**“Door TOM durf ik weer zelf naar de winkel te lopen, zonder bang te zijn om te vallen”**

## Heeft u vragen? Of wilt u zich aanmelden voor TOM?

Neem contact op met:

Naam:

Telefoonnummer:

E-mail:

Straat:

Postcode en plaats:

---