



Webinar *Aan de slag met TOM* Welkom!

- We starten om 12:02 uur
- Houd **camera en microfoon uit**
- Stel je vragen via de **chat**
- Presentatie en opname worden na afloop gedeeld

Scan de QR-code of ga naar
www.menti.com
Code 1347 9026

18 mei 2026



menti.com
1347 9026



Programma

Introductie TOM

TOM als voorbeeld van een integrale aanpak vitaal ouder worden

Wat heb je te organiseren voor TOM?

Elvera Overdevest, Consultant valpreventie VeiligheidNL

TOM in de praktijk – ervaringen en tips van een TOM gemeente

Ieke Wichers, Welzijnscoördinator Gro-Up Buurtwerk Rotterdam



menti.com

1347 9026

Even kennismaken

Ga naar menti.com en beantwoord de volgende vragen:

1. In welke rol ben jij werkzaam?

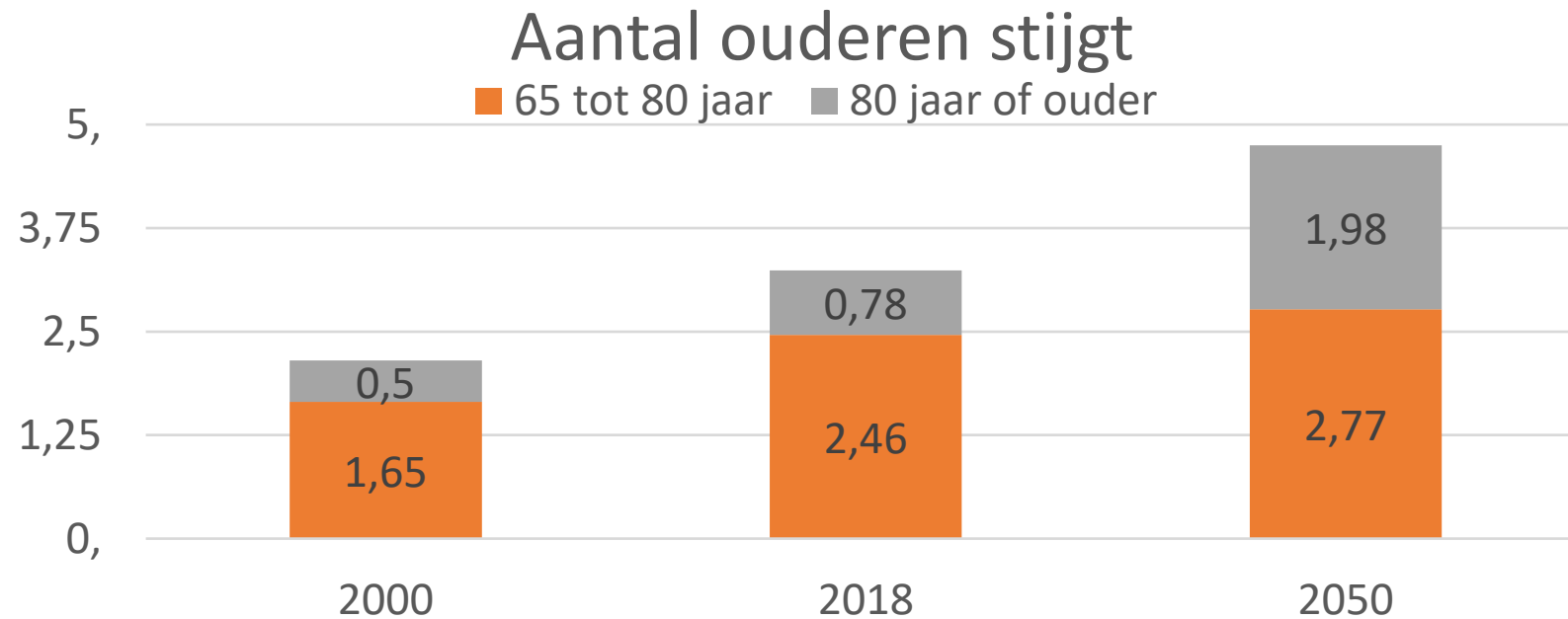
2. Hoe ver is jouw gemeente met de implementatie van valpreventieve beweeginterventies (zoals In Balans of Otago)?

- *Er is een sterk en structureel valpreventie aanbod*
- *Er is aanbod, maar nog niet goed geborgd*
- *Er zijn losse initiatieven*
- *Het valpreventie aanbod is nog in opbouw/eerste stappen worden gezet*
- *Er is geen valpreventie aanbod in mijn gemeente*
- *Weet ik niet*



Achtergrond TOM

Wat is er aan de hand?



Waarom TOM?



Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de SEH na een val



12-35% 65+ thuiswonende ouderen is ondervoed



50% 65+ is sociaal eenzaam





TOM heeft als doel om de **vitaliteit** van ouderen te verbeteren door:

- De kans op een **val** te verkleinen
- **Gezonder en eiwitrijker** eten te stimuleren
- **Sociale contacten** te bevorderen.

TOM is een uniek programma

- Totaalpakket aan activiteiten rondom voeding, bewegen en sociale contacten



Beweegprogramma 'In balans' of 'Otago groepsvariant'



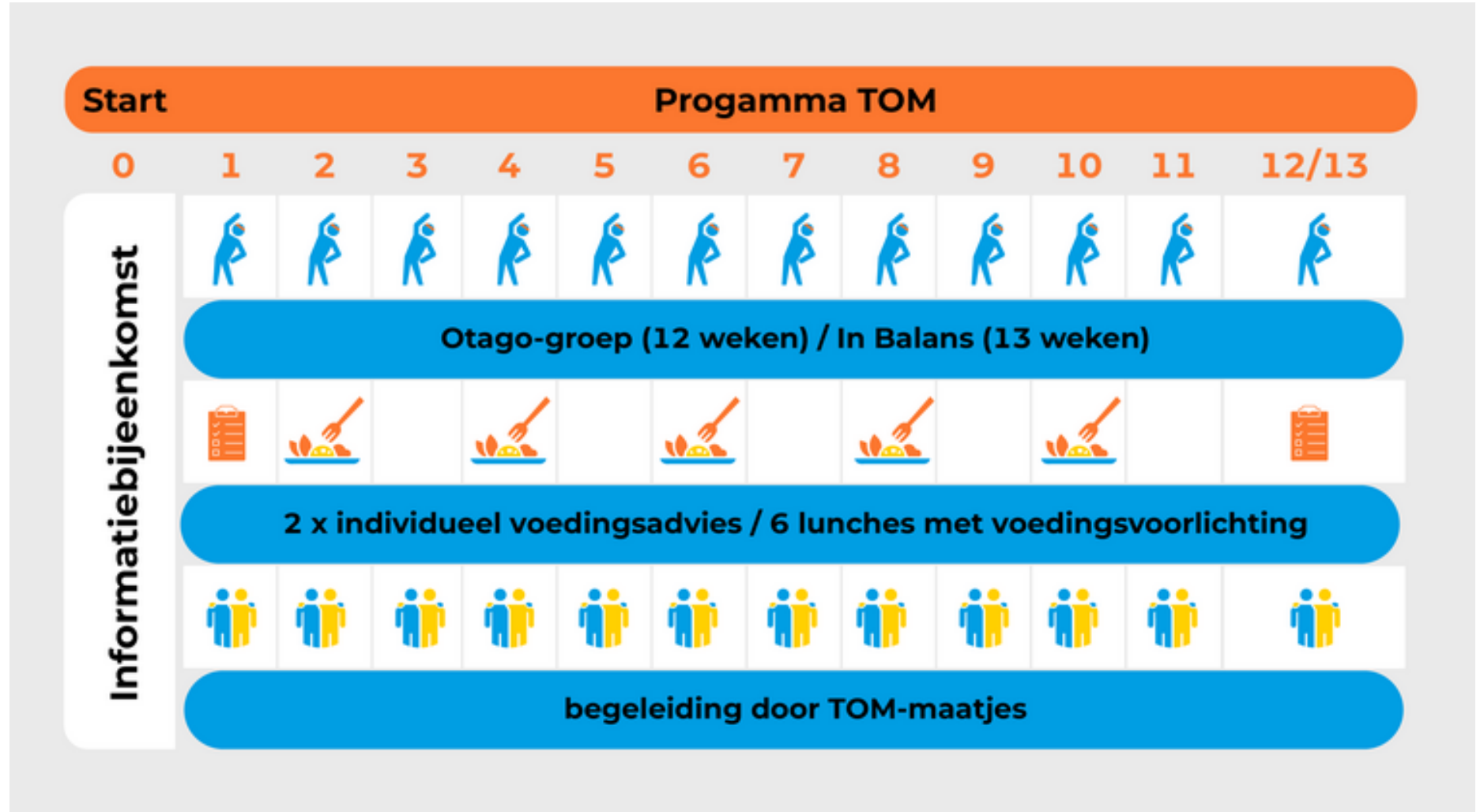
Persoonlijk voedingsadvies door een diëtist



Gezonde en gezellige lunch met andere deelnemers

- Activiteiten vinden plaats in een vast groepje
- Begeleiding door een TOM-maatje

Opbouw van TOM



Ervaringen van deelnemers en uitvoerders





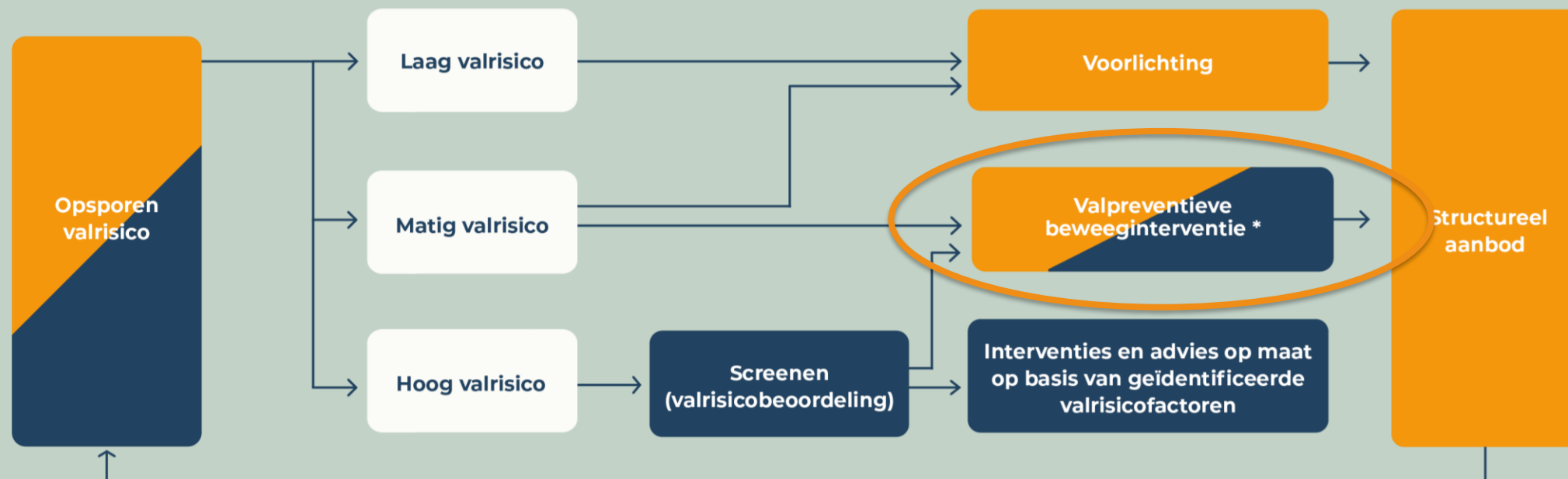
De maatschappelijke beweging richting vitaal ouder worden





Ketenaanpak Valpreventie Ouderen

● sociaal domein ● zorgdomein



* Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw



De 3 pijlers van TOM

TOM is voor zelfstandig thuiswonende senioren van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico.

Bewegen

De valpreventieve beweeg-interventie(s) In Balans of Otago-groep is al georganiseerd.



+

Voeding



+

Sociale contacten



 **Integrale preventie aanpak TOM**

Infographic TOM: van valpreventie naar vitaal ouder worden



bitly

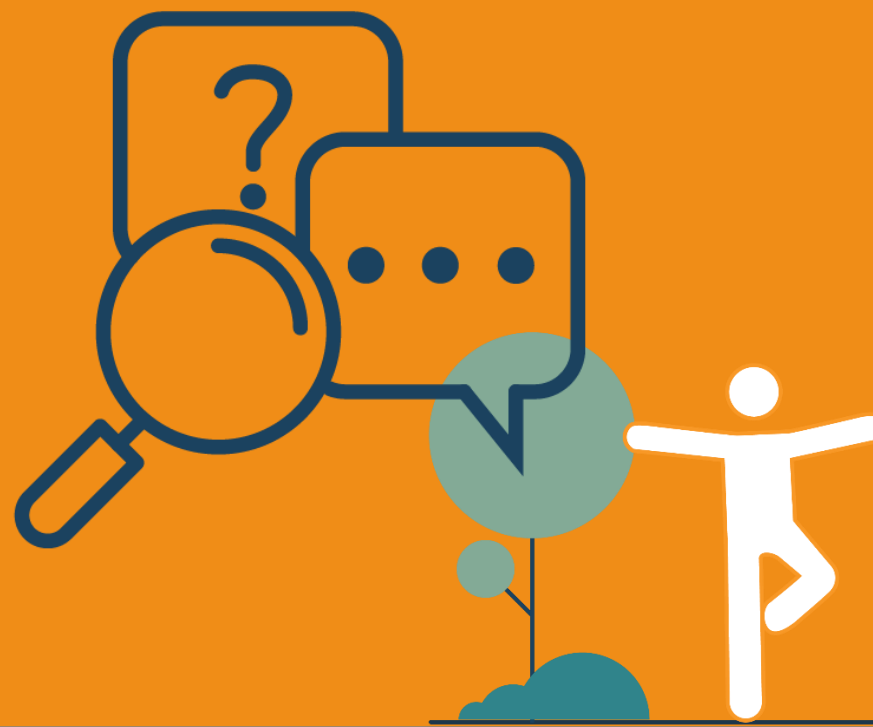
TOM toegankelijk voor kwetsbare SEP

- Materialen voor deelnemers op B1 niveau
- Tips om TOM in te zetten als inclusieve aanpak valpreventie:





Wat heb je te organiseren voor TOM?



Webpagina TOM

De 3 pijlers van TOM

TOM is voor zelfstandig thuiswonende senioren van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico.

Bewegen
De valpreventieve beweeg-interventie(s) In Balans of Otago-groep is al georganiseerd.



Voeding



Sociale contacten



= Integrale preventie aanpak TOM

Wat heb je naast In Balans/Otago groep extra te regelen?

- Betrek een diëtist en maak duidelijke afspraken
- Werf en train het liefst 2 vrijwillige TOM maatjes
- Zorg voor geschikte locaties voor de lunchbijeenkomsten
- Plan extra afstemming binnen het TOM-team.

Stap voor stap beschrijving per fase, incl. ondersteunende materialen

1. Organisatie
2. Werving en informeren deelnemers TOM
3. De valpreventieve beweegtraining
4. Persoonlijk voedingsadvies
5. Deelnemers helpen om hun sociale contacten uit te breiden

Interventie pagina TOM →





1. Organisatie

- Stel een TOM-team samen: een valpreventieve beweegdocent, diëtist en minimaal 2 vrijwillige TOM maatjes. Zorg voor regelmatige afstemming.
- Train en/of informeer de professionals over taken en verantwoordelijkheden binnen TOM
- Zorg voor een geschikte lokatie

2. Werving deelnemers

- Deelnemers met een verhoogd valrisico worden binnen de keten doorverwezen naar TOM

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:

3. De valpreventieve bewegstraining uitvoeren



13 weken

12 weken

4. Persoonlijk voedingsadvies en lunches



Focus: Signaleren van (het risico op) ondervoeding en inzetten op een adequate eiwitname
→ onder begeleiding van een diëtist.

1. Persoonlijk voedingsadvies (2x)
2. Gezamenlijke lunchbijeenkomsten (6x)



EET- en DRINK DAGBOEK



Invullen op:

<dag> & <dag>

5. Sociale contacten uitbreiden



Focus: het uitbreiden en versterken van de sociale contacten

1. Groepsactiviteiten (samen trainen, gezamenlijke lunches, koffiemomenten)
2. Persoonlijke ondersteuning door 2 vrijwillige TOM maatjes





Vragen



TOM toepassen in de praktijk

**In gesprek met Ieke Wichers
Ketenregisseur valpreventie – Rotterdam Prins Alexander**



Vragen



Zelf aan de slag met TOM!

Ga weer naar [menti.com](https://www.menti.com) en beantwoord de volgende vragen:

- 1. Wat is voor jou de grootste motivatie om met TOM aan de slag te gaan?***
- 2. Na het bijwonen van dit webinar; wat heb je (nog) nodig om een start te maken met TOM in jouw wijk/gemeente?***



Bedankt voor je aandacht

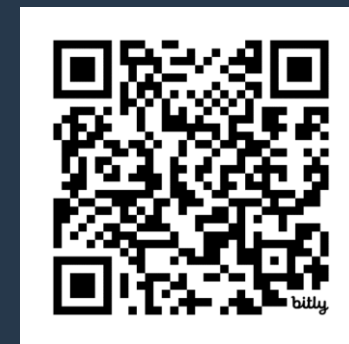
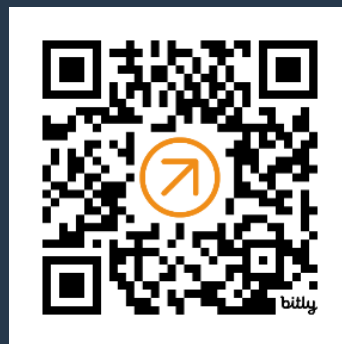
**Belangrijke data 2026:
Valpreventieweek 'Valpreventie essentieel
voor vitaal ouder worden':
28 september – 2 oktober**

**Landelijke valpreventie event:
24 september**

Blijf op de hoogte:

**Nieuwsbrief
valpreventie**

**LinkedIn
Kennisnetwerk
valpreventie**





Heb je nog 2 min?

We zijn benieuwd wat je van dit webinar vond

