



Halsnæs
Kommune



Selvtræner i Træning og Aktivitet

Juli 2016

Redelighed
Helhed
Mulighed

Tilbud efter servicelovens § 79

§ 79. Kommunalbestyrelsen kan iværksætte eller give tilbud til generelle tilbud med aktiverende og forebyggende sigte. Kommunalbestyrelsen skal fastsætte retningslinjer for, hvilke persongrupper der kan benytte tilbuddene.

Formål

Formålet med selvtræningen er at tilgodese borgere, der ikke har et reelt behandlingsbehov, men har brug for at vedligeholde og styrke deres funktionsniveau, skabe mulighed for social kontakt samt forebygge funktionsnedsættelse.

Målgruppe

For at kunne benytte tilbuddet om selvtræning, skal du være borger i Halsnæs Kommunen og være folkepensionist eller førtidspensionist.

Tilmelding og instruktion

Du skal ringe til administrationen, Træning og Aktivitet i Frederiksværk på telefon 4778 4339, alle hverdage mellem 9.00 og 12.30.

Herefter får du en tid sammen med en fysioterapeut for instruktion og vejledning i brugen af de forskellige redskaber. I den forbindelse skal du skrive under på, at du er indforstået med, at du træner uden opsyn. Du får udleveret en briknøgle, som koster 170 kr. i depositum. Depositummet får du retur, når du afleverer nøglen.

Pris

Det koster 15,50 kr. pr. uge. Du modtager et girokort en gang om måneden som vi beder dig tilmelde PBS. Bemærk at betalingen er 2 måneder bagudrettet.

Sted

Træningen foregår i Sundhedshuset, Træning og Aktivitet, Søndergade 81, Hundested. Du kan benytte træningsfaciliteterne mandag, onsdag og fredag mellem kl. 17.00 - 22.00, samt lørdag mellem kl. 10.00 - 17.00. Der er lukket mellem jul og nytår.

Opsigelse

Opsigelse af selvtræner tilbud skal varsles med en måned med ophør til den første.

Påklædning

Det vil være mest hensigtsmæssigt, hvis du har tøj på, som du nemt kan bevæge dig i. Vi anbefaler løse bukser eller træningsdragt.

Du skal medbringe et par rene sko, som skal være skridsikre og sidde fast på dine fødder. Der er ikke mulighed for omklædning i Trænings- og Aktivitetscentret.

Vigtigt

Det er vigtigt at du lukker vinduer og døre efter dig, når du forlader Trænings- og aktivitetscentret. Vi forventer du behandler redskaber og lokaliteter som du er blevet anvist, samt rengøring af redskaberne efter brug.

Glemte ting opbevares på kontoret i Hundested til afhentning i trænings- og aktivitetscentrets åbningstid.

Der er ikke mulighed for at låne en telefon i huset, hvorfor du selv må medbringe en mobiltelefon, hvis du skulle få behov for at ringe.

Transport

Du skal selv transportere dig frem og tilbage til træningen

Kontaktoplysninger

Træning og Aktivitet Frederiksværk
Telefon 4778 4339

Telefontid

Mandag - fredag

Kl. 9.00 - 12.30



Selvtræner i Træning og Aktivitet

Henvendelse for registrering:

**Administrationen
Træning og Aktivitet, Frederiksværk
Telefon 4778 4339**

**Telefontid
Mandag - fredag
Kl. 9.00 - 12.30**

Halsnæs Kommune
Sundhedshuset
Træning og Aktivitet
Torvegade 10
3300 Frederiksværk

www.traeningogaktivitet.halsnaes.dk

06-07-2016