



**Halsnæs**  
Kommune



## *Selvtræner i Træning og Aktivitet*

Oktober 2018

*Natur og Udvikling*

*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 3069 6116, 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 16,00 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 3069 6116

Telefontid  
Mandag - fredag  
Kl. 9.00 - 12.30



## **Selvtræner i Træning og Aktivitet**

**Henvendelse for registrering:**

**Administrationen  
Træning og Aktivitet  
Hundested  
Telefon 3069 6116  
Mandag - fredag  
Kl. 9.00 - 12.30**

**Halsnæs Kommune**  
Træning og Aktivitet  
Nørregade 87  
3390 Hundested  
Telefon 3069 6116  
[www.traeningogaktivitet.halsnaes.dk](http://www.traeningogaktivitet.halsnaes.dk)