

Den 25. december 2023

## Høringssvar Selvtræning

Vi er tre personer på hhv. 80, 76, og 73 år, som gennem en del år har gået til selvtræning i træningslokalet på Farsøhthaus i Allingåbro. Dels for at vedligeholde styrken i muskler og led så godt som muligt, og dels – for den ene af os – for at afslutte en genoptræning efter en kompliceret knæskade. Vi har været tilfredse med de maskiner, der har været til rådighed, og også med at træningen foregår med tre, højst fire deltagere ad gangen, og derfor i en rolig atmosfære. Ligeledes har det været rart, at vi har kunnet træne på tidspunkter, der har været passende for os.

Vi ønsker stærkt, at kommunen vil beslutte sig for at opretholde tilbuddet om selvtræning. Vi ser ordningen som et fornuftigt stykke sundhedspolitik. Sigtet ved indførelsen var jo i høj grad at forebygge sundhedsmæssige problemer, der – hvis de ikke blev imødegået – ville føre til øgede kommunale udgifter. Det sigte, synes vi kommunen skal fortsætte med at have for øje.

Angående diskussionen om målgruppe har vi meget svært ved at se, at uenighed om dette skal være et argument for at afskaffe hele ordningen. Kunne målgruppen eksempelvis ikke være: folkepensionister samt personer over 60 år, som af egen læge anbefales at deltage i selvtræning?

Et andet argument i debatten har været, at det kommunale tilbud om selvtræning 'tager brødet ud af munden' på private firmaer på fitness-området. Imod det vil vi indvende, at selvtræning i kommunalt regi kun udgør en meget lille del af al den fysiske træning, der foregår i samfundet, og at en pæn del af os nok ikke passer ind i træningsrum og træningssystemer, der er opbygget med børn, unge eller midaldrende som målgruppe. Desuden synes vi ikke, at private firmaers interesser bør være en forhindring for, at kommunen kan praktisere en sundhedspolitik, der også omfatter forebyggelse.

Vi vil gerne have en bekræftelse på, at denne mail er nået frem og kommer til at indgå som et gyldigt høringssvar.

Med venlig hilsen

Herman Knudsen,

På vegne af Dorte Adler, Rikke Andreassen og Herman Knudsen