

Tilbud om selvtræning

Dato: 08.06.2023

Formål

Selvtræning er et vedligeholdende og sundhedsfremmende træningstilbud til seniorer (67+) i Norddjurs Kommune, og foregår i træningslokalerne på nogle af kommunens plejecentre og i Træningscenter Auning. Borgerne træner på egen hånd og skal have instruktion til træningsmaskinerne, inden de kan begynde at selvtræne. Træningen foregår på egen risiko, og der er ikke personale til stede i kommunens træningslokaler i forbindelse med selvtræning.

Målgruppe

Selvtræning er et tilbud til borgere i Norddjurs Kommune, der er fyldt 67 år.

Det kræver ikke en henvisning, men man skal som selvtræner selvstændigt kunne betjene og bruge træningsredskaberne og maskinerne på forsvarlig vis. I forbindelse med introduktionen til træningsmaskinerne vil instruktøren kunne lave en faglig vurdering af, at man ikke er egnet til at selvtræne.

Borgere, som ikke falder indenfor målgruppen, f.eks. førtidspensionister og efterlønsmodtagere, vil i stedet blive henvist til de mange forenings- og idrætstilbud for seniorer der er på tværs af kommunen, f.eks. senioridræt i Vivild Ældreklub, Åstrup Idrætsforening Senioridræt eller Motion og Samvær Auning.

Træningssteder og åbningstider

Selvtræning foregår i træningslokaler på nogle af kommunens plejecentre samt i Træningscenter Auning. Åbningstiderne for selvtræning ligger udenfor de tider, hvor sundheds- og omsorgsområdet selv anvender træningslokalerne. Derfor er åbningstiderne også forskellige på de enkelte matrikler, ligesom der er forskel på, hvilket udstyr der er til rådighed i de forskellige træningslokaler. Der er som udgangspunkt ikke mulighed for omklædning og bad i forbindelse med selvtræning.

Hjemmeplejen Allingåbro/Plejecenter Farsøhthus

Halvej 3, 8961 Allingåbro

Åbningstid: Alle dage fra kl. 07.00-16.00

Træningscenter Auning

Elme Allé 6, 8963 Auning

Åbningstid: Hverdage kl. 07.00-08.00 og kl. 19.00-21.00

Lørdag og søndag kl. 07.00-08.00 og kl. 13.00-20.00

Plejecenter Glesborg

Valmuevej 2, 8585 Glesborg

Åbningstid: Hverdage kl. 07.00-08.00 og kl. 16.00-20.00

Mandag kl. 17.00-20.00

Lørdag og søndag kl. 08.00-12.00

Plejecenter Fuglsanggården

Trekanten 1, 8500 Grenaa

Åbningstid: Alle dage fra 06.00-17.00

Mandag er der lukket i tidsrummet kl. 13.00-15.00

Onsdag er der lukket i tidsrummet kl. 06.00-08.00

Tilmelding og instruktion

Nye selvtrænere skal have instruktion til træningsmaskinerne af en terapeut, inden de kan opstarte selvtræningen. I forbindelse med instruktionen vil der ikke blive lagt et individuelt træningsprogram for borgeren, men alene blive instrueret i træningsfaciliteterne.

Der afholdes fast instruktion hvert sted én gang om måneden. Maks 4-8 deltagere pr. instruktionshold afhængig af træningssted. Selvtrænere må maks deltage på et instruktionshold én gang årligt.

Selvtrænere, der har gennemført et kommunalt genoptræningsforløb forinden, vil ikke skulle have instruktion inden opstart af selvtræning, da dette sker i forbindelse med genoptræningsforløbet.

Risiko

Selvtræning foregår på borgerens egen risiko.

Norddjurs Kommune er som ejer af træningslokalerne ansvarlig for, at træningslokalerne- og udstyret er i en forsvarlig tilstand. I forbindelse med den månedlige instruktion tjekker instruktøren træningsudstyret. Ved fejl og mangler kan borgerne kontakte Norddjurs Kommunes træningsafdeling [institutions-mail].

Betaling

Taksten for selvtræning er 514 kr./året, svarende til 43 kr./måneden.

Der oprettes en elektronisk betalingsaftale, hvor borgeren opkræves månedligt. Borgeren er selv ansvarlig for at afmelde sig, hvis de ikke længere ønsker at benytte tilbuddet.