

Selvtræning

Frivillighedens Huse



Et tilbud til dig, som har behov for at vedligeholde eller styrke dit fysiske funktionsniveau for at kunne forblive selvhjulpnen og udføre daglige gøremål.



Hvem kan benytte tilbuddet?

- Efterlønsmodtagere og pensionister, som har været igennem et træningsforløb med en kommunal fysio- eller ergoterapeut, og som har brug for at fortsætte træningen lidt længere tid i trygge rammer.
- Ledige pladser kan herudover fordeles ud fra en aldersprioritering, hvor de ældste borgere har første prioritet.

Der kan være venteliste, hvorfra pladserne fordeles i prioriteret rækkefølge ud fra tildelingskriterierne.

Hvor længe varer et selvtræningsforløb?

Et selvtræningsforløb varer som udgangspunkt maksimalt tre måneder med én ugentlig træning. I særlige tilfælde kan tilbydes op til seks måneders træning, hvis den kommunale terapeut vurderer, at der er behov for dette. Vurderingen foretages ved afslutningen af et genoptræningsforløb.

Træning på eget ansvar

Der er ingen terapeuter til stede under træningen. Derfor trænes på eget ansvar med mulighed for hjælp til indstilling af maskiner fra frivillige instruktører.

Husk træningstøj og træningssko, samt drikkedunk.

Træningssteder

- Hjørring (Vesterlund)
- Hirtshals (Lynggården)
- Sindal (Markedsgade)
- Løkken (Havgården)

Træningstidspunkt og -sted aftales ved tilmelding.

Pris

Træningen er gratis.

Nærmere information og tilmelding

Tovholder
Gurli Kirkedal
gurli.kirkedal@hjoerring.dk
tlf. 41 22 55 31





Hjørring Kommune

Hjørring Kommune
Frivillighedens Huse
Østergade 9
9800 Hjørring

Januar 2023
Fotos: Colourbox