

Center for Sundhed og



Velkommen til selvtræning

På gensyn til selvtræning

Center for Sundhed og Omsorg

Plejehjemmet Falkenberg

Falkenbergvej 30A, 3140 Ålsgårde

Tlf.: 4928 1501

mail: falkadm@helsingor.dk

Hjemmeside: www.plejehjemmetfalkenberg.dk



PLEJEHJEMMET FALKENBERG

et godt sted at være

Formål

- At tilgodese borgere, uden reelt behandlingsbehov, men med ønske om at vedligeholde og styrke deres fysik.
- At kunne træne i egnet træningslokale.

Målgruppe

Borgere i Helsingør Kommune der modtager pension og selv kan transportere sig til og fra Falkenberg (servicebus 342 kører direkte til hovedindgang).

Tilmelding

Tilmelding til selvtræning sker i forbindelse med introduktion til maskinerne.

Ved tilmelding bedes du udfylde tilmeldingsblanket. Der udleveres navneskilt ved oprettelse, der skal anvendes synligt under træning.

Introduktion til maskinerne

Den anden mandag i måneden (undtagen juli) mellem kl. 9 og 10 tilbydes introduktion til maskinerne.

Vi kan desværre ikke tilbyde at udarbejde individuelle træningsprogrammer.

Træningstidsrum

Alle hverdage kl. 7.30 til kl. 10.00, samt mandag og fredag kl. 14.00 til kl. 15.00.

Ud over selvtrænere, vil der i samme tidsrum også i begrænset omfang foregå træning af beboere.

Der er altid lukket i forbindelse med helligdage.

Pris

95 kr. pr. måned er gældende takst i 2022.

Udmelding

Dette skal ske med 1 måneds varsel inden udgangen af den foregående måned.

Udmeldelsesblanket rekvireres i receptionen og skal udfyldes.

Træningsredskaber

I træningslokalet på Falkenberg er der mulighed for at træne via ribbe, kondicykel, romaskine, trisser, gangbarre, madrasser, bolde, stepbænk, hånd-fod cykel og håndvægte (max 3 kg).

Øvrige forhold

Der er ikke omklædningsfaciliteter for selvtrænere.

Ansvar

Selvtræning foregår på eget ansvar, og der gives introduktion til maskinerne.

Som selvtræner skal du:

- Selvstændigt kunne varetage din træning.
- Selvstændigt kunne betjene og bruge træningsredskaber og maskiner.
- Selv kunne forflytte dig til og fra maskinerne.

Yderligere information

Har du spørgsmål, kan du få yderligere information om selvtræning ved at ringe til plejehjemmets ergoterapeut på tlf. 4928 1756.

Al selvtræning foregår på eget ansvar!