



# Selvtræning for pensionister

**Pjece 2021**

Allerød Kommune



- Hvad er selvtræning:** Selvtræning er et tilbud til Allerød Kommunes borgere om at benytte kommunens træningsfaciliteter på egen hånd.
- Hvem kan selvtræne:** Du skal:  
- være alders- eller førtidspensionist eller  
- have deltaget i et af kommunens forløbsprogrammer vedrørende for eksempel KOL, ryg eller diabetes.
- Hvad er formålet:** Formålet med træningen er, at du har et selvstændigt og aktivt liv så længe som muligt.  
  
Målet er, at du vedligeholder eller styrker dine færdigheder og fastholder din evne til at klare hverdagens opgaver selv eller med mindst mulig hjælp.
- Hvor kan der selvtrænes:** Selvtræning foregår i Genoptræningens lokaler på Lyngehus, Engholm og i FH-hallen.  
  
Der er et bredt udvalg af træningsudstyr i træningslokalerne.  
  
Træningen foregår på eget ansvar og uden opsyn. Du skal selv sørge for transport.
- Omklædning:** Du skal benytte indendørssko i alle træningslokalerne.  
  
Der er omklædningsmulighed på Lyngehus og i FH-hallen.
- Introduktion:** Du skal deltage i introduktion til selvtræning og brug af træningsudstyret, inden du starter træningen på egen hånd.  
  
Introduktionen varetages af en fysioterapeut og tilbydes den 2. onsdag i måneden (ikke i juli og august). kl. 9.00 – 10.15 i FH-hallen.  
  
Tilmelding er nødvendig på tlf.: 22 47 42 29.

**Hvornår kan du træne:** Du kan efter introduktionen træne på følgende tidspunkter:

**Selvtræning i FH-hallen:**

Skovensvej 8, 3450 Allerød

Mandag, onsdag og torsdag fra kl. 6.00 - 8.30.

Tirsdag og fredag fra kl. 6.00 - 8.00.

Mandag, onsdag og fredag kl. 16.00 - 20.00.

**Selvtræning på Engholm:**

Rådhusparken 58, 3450 Allerød

Alle hverdage fra kl. 7.30 - 8.30 og kl. 15.30 - 18.00.

**Selvtræning på Lyngehus:**

Hillerødvej 48 A, 3540 Lyngby

Alle hverdage fra kl. 6.00 – 10.00 og kl. 16.00 - 19.00.

Onsdag kl. 7.30 – 13.30 og 15.00 - 19.00.

**Tilmelding, afmelding  
og betaling:**

Du kan tilmelde og afmelde træning med en måneds varsel til d. 1. i en måned.

Tilmeldingsblanket udleveres i forbindelse med introduktionen.

Afmeldingsblanket findes på vores hjemmeside og i træningslokalerne.

Ved fraværelse, ferie med mere refunderes der ikke for uudnyttede dage.

I 2021 betales der kr. 179,00 pr. måned.

**Kontakt:**

Genoptræning

Rådhusparken 58

3450 Allerød

Tlf.: 48 12 70 00 kl. 9.00 – 11.00

Mail: [genoptraening@alleroed.dk](mailto:genoptraening@alleroed.dk)

**God fornøjelse med træningen**

**Med venlig hilsen  
Genoptræningen**

