



Bliv selvtræner i Gribskov Kommune





SELVTRÆNING

Gribskov Kommune ønsker at skabe gode rammer for, at ældre borgere kan have et sundt og aktivt liv og samtidig gøre en forebyggende indsats.

Med et fleksibelt tilbud om selvtræning gør Gribskov Kommune det muligt at styrke ældre borgeres egen omsorg.

HVEM KAN SELVTRÆNE?

Er du bosiddende i Gribskov Kommune, og er du pensionist, førtidspensionist eller efterlønsmodtager, så har du mulighed for at tilmelde dig selvtræner-ordningen. Selvtræning tilbydes på: Bakkebo, Helsingegården, Skovsminde og Trongården.

Det træningscenter, hvor du vælger at modtage den obligatoriske instruktion, er også det træningscenter, hvor du efterfølgende kan træne. Ved årsskiftet har du mulighed for at skifte fra et træningscenter til et andet.

Du er velkommen til at besøge de forskellige træningscentre, inden du vælger, hvilket du vil benytte. Besøget skal ske i åbningstiden for selvtræning på det enkelte center.



INSTRUKTION

Instruktionen varer ca. 1 time, og finder sted efter forudgående aftale. Du skal benytte indendørs træningssko på centrene.

Bakkebo

Der gives instruktion den første tirsdag i måneden kl. 9.00-10.00
Du kan bestille tid til instruktion alle hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00 på tlf. 70 60 58 58

Helsingegården

Der gives instruktion den første tirsdag i måneden kl. 8.00.
Du kan bestille tid til instruktion alle hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00 på tlf. 72 49 60 50 (vent på personligbetjening)

Skovsminde

Der gives instruktion den første mandag i måneden kl. 14.00-15.00. Du kan bestille tid til instruktion alle hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00 på tlf. 70 60 58 58

Trongården

Der gives instruktion den første torsdag i måneden kl. 8.00.
Du kan bestille tid til instruktion alle hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00 på tlf. 72 49 60 50 (vent på personligbetjening)

TILMELDING

Tilmelding sker ved at udfylde tilmeldingsblanketten i denne folder efter den obligatoriske instruktionstid.

Blanketten skal sendes til:

Center for Social og Sundhed, Rådhusvej 3,
3200 Helsingør

Eller på Socialogsundhed@gribskov.dk

PRIS

Det koster 291 kr. pr. år at benytte sig af tilbuddet.

Ved tilmelding efter d. 30. juni betales kr. 145,50 for det resterende år.

Prisen dækker den obligatoriske instruktionstime og efterfølgende fri afbenyttelse af træningsfaciliteter på det valgte træningscenter.

BETALING

Du vil få tilsendt en faktura fra Center for Social og Sundhed, når din tilmelding er modtaget.

Du skal medbringe din faktura til selvtræningen, da du kan blive bedt om at fremvise det til personalet.

Såfremt du ikke længere ønsker at benytte dig af tilbuddet, har du selv ansvar for at afmelde ordningen til:

Center for Social og Sundhed
Socialogsundhed@gribskov.dk eller tlf. 72496000

Husk at medlemskabet fortsætter indtil du afmelder dig, og du vil derfor også blive opkrævet ved årsskiftet for næste års sæson, medmindre du afmelder dig inden 1. december 2019

Vær desuden opmærksom på, at tilmeldingen er gældende, fra du har modtaget den obligatoriske instruktionstime.



TRÆNINGSTIDER

Ret til ændringer i træningstider forbeholdes. Der kan endvidere ske ændringer i det tilgængelige træningsudstyr, herunder kan noget udstyr være forbeholdt borgere som er visiteret til genoptræning.

Bakkebo (Begrænset mulighed for bad og omklædning)
Østre Allé 30
3250 Gilleleje

	Morgen	Aften
Mandag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 16:00 – 20:00
Tirsdag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 16:00 – 20:00
Onsdag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 16:00 – 20:00
Torsdag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 16:00 – 20:00
Fredag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 16:00 – 20:00
Weekend	kl. 7:00 – 20:00	

Helsingegården (Mulighed for bad og omklædning)
Parkvænget 20A
3200 Helsingø

	Morgen	Aften
Mandag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 12:00 – 23:00
Tirsdag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 15:00 – 23:00
Onsdag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 12:00 – 23:00
Torsdag	kl. 7:00 – 23:00	
Fredag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 15:00 – 23:00
Weekend	kl. 7:00 – 23:00	

Skovsminde (Begrænset mulighed for bad og omklædning)
Skovsmindeparken 2
3230 Græsted

	Morgen	Aften
Mandag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 15:00 – 20:00
Tirsdag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 16:00 – 20:00
Onsdag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 15:00 – 20:00
Torsdag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 15:00 – 20:00
Fredag	kl. 7:00 – 8:00	kl. 16:00 – 20:00
Weekend	kl. 7:00 – 20:00	

Trongården (Mulighed for bad og omklædning)
Trongårdsbakken 1
3210 Vejby

	Morgen	Aften
Mandag	kl. 7:00 – 9:00	kl. 18.00-23.00
Tirsdag	kl. 7:00 – 23:00	
Onsdag	kl. 7:00 – 23:00	
Torsdag	kl. 7:00- 9:00	Kl. 15.00-23.00
Fredag	kl. 7:00 – 23:00	
Weekend	kl. 7:00 – 23:00	



TILMELDINGSBLANKET TIL SELVTRÆNING

Undertegnede ønsker at blive tilmeldt selvtræning i Gribskov Kommune.

Jeg er indforstået med, at ordningen koster 291 kr. pr. år. Jeg har læst pjecen og er indforstået med reglerne for selvtræning. Jeg er indforstået med at selvtræning finder sted på eget ansvar.

Jeg har modtaget instruktion (dato): d. _____

Instruktørens underskrift: _____

Jeg tilmelder mig selvtræning på (sæt et X):

Bakkebo: _____

Helsingegården: _____

Skovsminde: _____

Tronggården: _____

Jeg er (sæt et X):

Pensionist: _____

Førtidspensionist: _____

Efterlønsmodtager: _____

For- og efternavn: _____

Adresse: _____

Post nr.: _____

Tlf. nr.: _____

CPR-nr.: _____

Dato: _____

Underskrift: _____



Gribskov Kommune

Rådhusvej 3
Postboks 10
3200 Helsingør

tlf. 7249 6000
www.gribskov.dk