



træning & forebyggelse



træning & forebyggelse

Kontaktoplysninger

Telefon: 73767519 alle hverdage klokken 7.45-13.00

E-mail: traening@aabenraa.dk

Aabenraa
Kommune



Velkommen til vedligeholdende
træning i Aabenraa Kommune



Vedligeholdende træning er et tidsbegrænset forløb med målrettet træning på hold under faglig støtte og vejledning af personale.

Formålet med træningen er, at du bliver i stand til at fastholde fysiske, psykiske og sociale færdigheder, så du så vidt muligt, kan klare dig selv og være uafhængig af andres hjælp.

Varigheden af forløbet er i udgangspunktet 3 eller 6 måneder, men afhænger af hvornår du har nået målet med din træning.

Træningen foregår altid på hold, da den sociale kontakt og fællesskabet medvirker til et godt resultat af træningen. Du deltager på hold med et indhold, der passer til dit mål med træningen. Kan du ikke selv klare transporten til og fra træningen, kan du via Visitation & Rehabilitering i Aabenraa kommune blive visiteret til kørsel mod egenbetaling. Benytter du flextur skal du selv bestille kørsel og betale chaufføren.

Du skal være opmærksom på følgende, når du kommer til vedligeholdende træning:

- **Oplys** personalet om forhold og lidelser, som kan have indflydelse på din træning
- **Medbring** nødvendig medicin
- **Medbring** skiftesko
- Der er **rygeforbud** både indendørs og udendørs
- Det er ikke tilladt at være under **påvirkning** af alkohol eller andre rusmidler

- Der er **egenbetaling** for kørsel og forplejning, hvis du er visiteret hertil
- Der er **egenbetaling** ved eventuelt forplejning på holdet
- For at opnå det bedste resultat er det vigtigt, at du **prioriterer træningen**
- Kontakt Træning & Forebyggelse, hvis du er **forhindret i at møde**
Telefon: 73 76 75 19 alle hverdage klokken 7:45-13:00
E-mail: traening@aabenraa.dk