

Vil du vide mere?

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte hjemmetrænerteamet på:

Telefon: 43 59 17 90

E-mail: sundhedsomsorg@htk.dk

Teamet kan kontaktes alle hverdage i tidsrummet 8.30-09.00



Høje-Taastrup
Kommune

Sundhed- og omsorgscentret
Rådhusstræde 1
2630 Taastrup



Høje-Taastrup
Kommune

Træning i eget hjem

Sundhed- og omsorgscentret



Skræddersyet styrketræning til alle faser af seniorlivet

Livskvalitet hænger nøje sammen med evnen til at klare daglige aktiviteter selvstændigt.

Høje-Taastrup Kommune tilbyder derfor fysisk træning i eget hjem til borgere mhp. at øge den enkeltes livskvalitet.

Hvem vil få tilbudt et træningsforløb?

Du vil blive tilbudt et forløb, hvis du får sværere ved at klare dine daglige aktiviteter, og ikke kan træne på anden vis.

Nedenstående eksempler kan være tegn på, at du har fået sværere ved at klare dine daglige aktiviteter:

- Du har fået svært ved at gå på trapper
- Du har fået brug for hjælpemidler for at kunne komme i bad
- Du har ansøgt eller overvejer at ansøge om en rollator fordi din balance er begyndt at udfordre dig
- Du har fået svært ved selv at gå ud med dit affald



Om træningen

- Træningen tilbydes 2 gange om ugen af 20 minutters varighed pr. gang.
- Træningsforløbet er gratis og varer op til 12 uger.
- Træningen er individuelt tilpasset efter dit behov.
- Træningen instrueres af autoriseret sundhedspersonale.

Hvorfor er det en fordel for dig at tage imod dette tilbud?

Muskulaturen svækkes gradvist med alderen. Derfor er styrketræning særligt vigtigt, så du har kræfter til at klare hverdagens opgaver.

Derfor er formålet med træningstilbuddet at:

- Øge din muskelmasse
- Forebygge tab af muskelmasse

Jo flere gøremål du kan klare selv, jo stærkere holder du dig – træning og daglig aktivitet betaler sig hele livet igennem.

