



# Hjemmetræning

Det handler om livskvalitet



JAMMERBUGT  
KOMMUNE

## Vi Bevæger Ældre

---

Ønsker du at være så uafhængig som muligt? Vil du gerne klare så mange daglige gøremål selv?

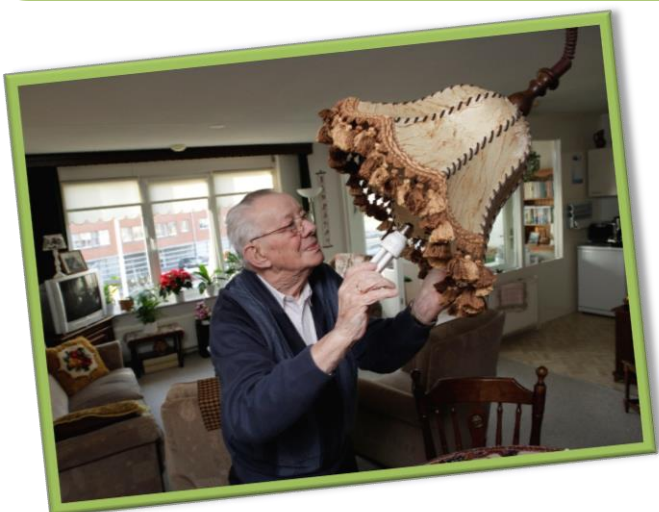
Netop det er formålet med "Vi Bevæger Ældre" i Jammerbugt Kommune, hvor vi tilbyder hjemmetræning.

Tankegangen tager afsæt i den opfattelse at vi som mennesker, oplever livskvalitet ved at tage hånd om vores egen tilværelse.



### Hvem kan få hjemmetræning?

Der tilbydes hjemmetræning til dig, der ansøger om hjemmehjælp første gang, eller har behov for ændringer i din nuværende hjælp. En visitator fra Jammerbugt Kommune vil vurdere, om du kan drage nytte af hjemmetræning og visitere dig hertil.





## Om hjemmtræning

- Foregår i eget hjem.
- Tager afsæt i de daglige gøremål du søger hjælp til.
- Du får tilknyttet en hjemmetræner fra hjemmeplejen, som vil støtte og motivere dig til at træne aktivt, og hjælpe dig med de daglige gøremål.
- Et træningsforløb strækker sig over en periode på 2-4 måneder.
- Har du fortsat behov for hjælp efter hjemmetræningsperioden bevilges denne.
- Pris: Det er gratis at deltage i hjemmetræning.



## Hvorfor hjemmetræning?

- Så du via træning, helt eller delvist genvinder funktionsevnen, og derved igen kan varetage de daglige gøremål, eller klare dig med mindre hjælp og herigennem øge livskvaliteten.
- Så du bedst muligt kan bevare styring over eget liv, samt egen hverdag og det den består af.



### **Vil du vide mere**

For yderligere information kan du henvende dig til

### **Visitationen i Jammerbugt Kommune**

Socialafdelingen ☎ 72 57 75 90

Telefontid: Mandag – fredag, 08.00-12.00

### **Postadresse**

Jammerbugt Kommune, Toftevej 43, 9440 Aabybro