

Forebyggende selvtræning

Byrådet besluttede med budget 2026-2029 at etablere et tilbud om forebyggende selvtræning i Slangerup svarende til tilbuddet i Skibby, som åbnede ultimo maj 2025. Der blev afsat 102.000 kr. til tilbuddet i Slangerup, som åbnede primo februar 2026.

Tilbuddet er målrettet borgere, der er tilknyttet Forebyggelse og Træning via fx træningsforløb, forebyggende hjemmebesøg eller anden kontakt, eller borgere der henvender sig direkte. Borgerne visiteres ud fra en vurdering af, om selvtræning er relevant, og om de har behov for de mere beskyttede rammer frem for fx et fitnesscenter. Det kan blandt andet være borgere, der har afsluttet et genoptræningsforløb eller har førtidspension eller en psykisk diagnose.

Inden opstart får borgerne en introduktion til træningsudstyret, anbefalinger til træningsplan og retningslinjer for lokalebrug. Adgang sker via en personlig nøglebrik. Tilbuddet gælder som udgangspunkt i fire måneder, men kan forlænges, hvis borgerne er glade for tilbuddet, bruger det regelmæssigt og der er ledige nøglebrikker. Borgere, der ikke benytter tilbuddet, kontaktes med henblik på at frigive nøglebrikken til andre.

Mange borgere benytter tilbuddet – og flere fortsætter

Tilbuddet om selvtræning benyttes af mange borgere i både Skibby og Slangerup, men med størst tilslutning i Skibby. Tilbuddet i Slangerup har været åbent i otte måneder, hvor 24 borgere har benyttet sig af tilbuddet og fire har fået deres træningsperiode forlænget. Yderligere fem borgere har modtaget en nøglebrik, men afleveret den igen uden at have trænet.

I Skibby har tilbuddet været åbent i 16 måneder, hvor i alt 105 borgere har brugt det. I perioden juni-december 2025 selvtrænede 60 borgere, mens der var 45 borgere i perioden januar-september 2026. Aktuelt træner 55 borgere i Skibby, hvoraf de 29 har fået perioden forlænget én eller flere gange. Der blev indkøbt først 50 nøglebrikker og senere yderligere 25 nøglebrikker til tilbuddet i Skibby og 50 i Slangerup.

Borgerne træner typisk 1-2 gange om ugen. Træningen foregår både på hverdage og i weekender, og de fleste hverdagstræninger ligger i de første 1-2 timer efter åbning. Weekendtræningen ligger typisk mellem kl. 8 og 12.

Borgere og medarbejdere er tilfredse med selvtræningen

Borgerne er generelt glade for tilbuddet, og medarbejderne oplever, at selvtræningen fungerer godt i både Slangerup og Skibby.

I Skibby er åbningstiden fra kl. 16, mens den først er fra kl. 17 i Slangerup på grund af medarbejdernes brug af lokalerne. Nogle borgere i Slangerup ønsker at få mulighed for at træne tidligere end kl. 17.

Nogle borgere i Slangerup efterspørger mulighed for at træne sammen med andre. Forebyggelse og Træning vil derfor undersøge muligheden for at oprette en gruppe på den digitale platform til at danne fællesskaber "Boblberg", hvor borgerne selv kan aftale fælles træning. I Skibby træner flere borgere allerede sammen i mindre grupper.

NOTAT

6. oktober 2026

Sagsbehandler
thesj

