



Det gode samarbejde om opstart af PTU Fri træningskoncept i VENDIAFitness i Hjørring i 2015

Det hele startede d. 29. januar 2015, hvor VENDIAFitness (det daværende Hjørring Helsestudie) afholdte åbent hus. Aase og jeg havde meldt os til styrketræning på hold. Vi var de eneste kørestolsbrugere på holdet og vi **fik kamp** til strengen med at komme op og ned fra gulv i samme tempo, som de andre. Men det var sjovt og der var en utrolig god stemning i Helsestudiet.....

Efter afprøvningen fik vi en snak med de bestyrelsesmedlemmer fra "Helsestudiet", der var til stede.

Finn demonstrerede træningsredskaberne og vi fandt i fællesskab ud af hvilke maskiner, vi som kørestolsbrugere kunne benytte, hvis der blev lavet plads ved siden af dem og vi også selv var i stand til at forflytte os over i dem.

Vi fik vist hvordan Thorax traineren fungerede og fik demonstreret, at vi ville kunne bruge den med de rette stave og en stabil bænk.

Konditionen blev kraftigt udfordret i denne maskine – bare 10 min om dagen 3 gange om ugen, så ville vi snart kunne mestre de lange distancer. Besnærende..

Men der var også "tårnet", som er rigtigt godt, fordi det kan indstilles til alle, det kræver bare, at der er en instruktør, som kender til mennesker med funktionsnedsættelser og kender til de muskulære ubalancer, som netop denne gruppe kan have.

Nustep

Samme dag talte vi med Lena og Anne om vort ønske om, at kunne få en Nustep til "Helsestudiet", fordi Nusteppen også kan bruges til mennesker, som har en lammet underkrop. Der kan nemlig monteres benstøtter på den, således at benene bliver spændt fast – hvilket er nødvendigt, når man ikke selv kan bruge benene. Det er fantastisk at kunne benytte et træningsredskab, hvor man - som rygmarvsskadede - kan få rørt benene ved hjælp af armene og få pulsen op og det havde vi i lang tid efterspurgt i Hjørring.

Vi skulle snart erfare, at der ikke var langt fra ord til handling i "Hjørring Helsestudies" bestyrelse, men nu lidt om baggrunden i vor egen forening.

PTU Fri i Hjørring

På vegne af Vendsyssel kredsen i UlykkesPatientForeningen (det daværende PTU, som er en forkortelse for landsforeningen af Polio, Trafik og Ulykkeskadede) havde vi i 2014 været i gang med at undersøge mulighederne for opstart af et PTU Fri træningstilbud for PTU's medlemmer i Hjørring kommune. Vi havde kontaktet et par træningscentre - dog uden held.

Målet var at finde et Center, som havde gode adgangsforhold, træningsredskaber, som vore medlemmer kunne bruge dvs. de skulle også kunne anvendes af kørestolsbrugere og gangbesværede. Det skulle være et Center, som kunne rumme mange kørestolsbrugere i dagligdagen og som kunne stille en kvalificeret underviser til rådighed, såvel ved den siddende holdtræning som ved den efterfølgende træning i maskiner.

Hjørring Helsestudie/VENDIAFitness havde/har visionerne om at være et træningssted for alle og ville arbejde for ideen om at anskaffe træningsudstyr, som kunne bruges af alle og ikke mindst havde man ønsket om at skabe lighed for alle til træning og til sundhed.

Efter mødet med Hjørring Helsestudie talte formand Gurli Nielsen for Vendsysselkredsen med PTU's Hovedbestyrelse om intentionerne om, at få PTU Fri startet op i Hjørring. PTU's hovedbestyrelse, Direktør og øvrige administration var uhyre velvillige overfor projektet. Der stillet fundraisingsmidler til rådighed, således vi kunne starte på de samme betingelser, som PTU Fri i Rødovre og Århus.

Gurli og jeg havde møder med Lena omkring aftalen og opstartstidspunkt. Da Hjørring Helsestudie/VENDIAFitness skulle flytte til et nybygget lejemål på 1200 m² i sommeren 2015, blev aftalen, at vi skulle satse på lave et Åbent Hus arrangement sammen med VENDIAFitness d. 01. november 2015.

Som tidligere skrevet var der ikke langt fra ord til handling i Helsestudiets/ VENDIAFitness bestyrelse, så d. 02. februar 2015 startede Lena fra VENDIAFitness med at søge midler til 2 stk. Nusteps og i allerede i august kunne VENDIAFitness gå i pressen med 2 Nusteps, som kan bruges af alle medlemmer i VENDIAFitness og **det bliver de**.

Derfor er der - et presserende behov for at få 2 mere samt en Latpull.



Åbent Hus arrangement 01. november 2015

PTU sørgede for pressedækning i de lokale aviser og fik også kontakt til TVNord og så oprandt 01. november.

Forud for det officielle Åbent Hus arrangement

afholdte PTU en workshop for fysioterapeuter og instruktører med interesse for viden om siddende træning.

Til denne workshop havde vi håndplukket de fysioterapeuter og instruktører, som vi kunne tænke os at gøre brug af i PTU Fri.

Der var 4 fysioterapeuter og 4 instruktører.

Cathrine Guldborg fortalte om PTU Fri, hvordan det var opstået, hvordan det var strikket sammen hos PTU Fri i Rødovre og i Århus og gav desuden et oplæg ud fra nedenstående punkter:

- Opmærksomhed omkring forskellige handicap/sygdoms grupper.
- Fokus på, at det bliver siddende træning, så alle deltagere oplever, at de kan være med.(fællesskab)
- Ensidige / dobbelte øvelser
- Timens opbygning – fokus på skulderopvarmning
- Tid til instruktion / individuel vejledning
- Faldgrupper m.v.

Til sidst fik de deltagende fysioterapeuter og instruktører lige et kvarters siddende H.I.T. og Cross-Training og de fik sved på panden. Alle gav udtryk for at Cathrine var en god instruktør, som så sandelig formåede at få pulsen op hos deltagerne. Cathrine gav desuden flere eksempler på, hvordan man kunne gøre træningen sværere eller lettere alt efter deltagerens funktionsnedsættelser.

Åbent Hus Søndag d. 01. november 2015

Program:

11.00 - 11.05 Velkomst v/Gurli Nielsen, Formand PTU Vendsyssel

11.05 - 11.30 Rundvisning

11.30 - 12.30 Kom og få pulsen op - siddende. V/ instruktør Cathrine Guldborg.
En blanding af siddende Cross training og High Intensity training.



12.30- 13.00. Pause med forfriskninger

13.00 - 14.00 Instruktion i NuStep og Thorax Trainer v/ Vendia Fitness

Der var 26, som deltog i den siddende træning med Cathrine Guldborg.

Der var et bredt udsnit – scleroseramte, whiplashramte, polio- ulykkesramte - deltagere med dårlige rygge og ben samt samlevære/ægtefæller

Alle var glade for at have været med i den siddende H.I.T og Cross Training og kunne mærke effekten, så derfor ville mange være med i PTU Fri .

Vi startede op med træning i PTU Fri d. 04. november 2015 og Janne fra VENDIAFitness gjorde dengang et stort arbejde for, at vi skulle føle os velkomne.

Vi fortsatte i 2016 i med træning i 40 uger a 2 timer

Vi har haft forskellige fysioterapeuter og instruktører undervejs – de har alle været gode til at finde øvelser til de deltagere, som har nedsat funktionsevne.

Træning i 2017

Vi har i 2017 planlagt træning i 40 uger a 2 timers varighed .

Vi er i gennemsnit 10-12 deltagere pr gang. (der er 16 medlemmer på listen)

Vi har tilknyttet fysioterapeut, **Jeppe fra In Moutus in Brønderslev**, som står for både den siddende holdtræning og træning i maskiner. Fordelen ved det er, at han kender deltagerne indgående og ved den individuelle træning i maskiner, kan han sikre, at den enkelte får de rette øvelser og udfører dem korrekt, således at deltagerne ikke skader de muskelgrupper, som stadig er intakte.

Dermed bliver det kvalitet i træningen for den enkelte.



Socialt samvær af stor betydning

Indimellem holder vi en times hyggeligt samvær efter træning med lidt til ganen. I forbindelse med samværet evaluerer vi træning. Vi lægger meget vægt på det sociale samvær, hvor vi hygger, griner, udveksler erfaringer med det at leve med en funktionsnedsættelse og eftersom vi også har nydanskere med på holdet, bliver det også stedet, hvor vi kan hjælpe dem med at finde sig til rette og fungere i det danske samfund.

Kost

Johnny fra VENDIAFitness har stor viden om kost og dens betydning for sund levevis og stabil vægt og derfor drøfter vi pt. muligheden for at koble Johnny på

til et par timers indlæg om kost især tilrettet mennesker med funktionsnedsættelse.

Det er rigtig dejligt at komme i VENDIAFitness, hvor der er deltagere i alle aldre, hvor det syder af aktivitet, velvilje, god humor og stor hjælpsomhed. Måske er det fordi, at VENDIAFitness - lige som UlykkesPatient Foreningen - er medlemsbaseret forening.

Stor tak til VENDIAFitness (bestyrelse, medarbejdere og frivillige), **fordi netop I greb bolden** og har været med til at gøre vort træningstilbud muligt i jeres faciliteter og gode omgivelser. Vi sætter pris på, at I til stadighed forsøger at forbedre/indkøbe træningsudstyr, som kan bruges af alle og som giver os mere lighed til træning og sundhed.

Tak for et rigtig godt samarbejde.

Birgitte Pedersen

Koordinator

Træning i Vendsyssel Kreds

Ønsker du at høre mere om Specialiseret træningstilbud for personer med funktionsnedsættelser så kan du finde informationerne på den sidste side.



Træning i Vendsyssel kreds.

Specialiseret træningstilbud for personer med funktionsnedsættelser.

Motion og sund livsstil er for **ALLE**, også dig med enhver form for fysisk funktionsnedsættelse. Uanset graden af dine fysiske udfordringer, kan du drage god nytte af at deltage i dette træningstilbud.

Tid: Onsdag kl. 12.00-14.00

Sted: Vendia Fitness, Thomas Morildsvej 11, 9800 Hjørring. God tilgængelighed med plads ved redskaberne

Kontakt: Ønsker du yderligere information om træningen, er du velkommen til at kontakte Birgitte Pedersen: tlf. 2348 9856, birgitte@hjulet-v.dk

Pris: Gratis

Træningen er delt op i to:

- En time med siddende holdtræning ved fysioterapeut. Der indgår siddende aerobic, cross training, pulstræning og cirkeltræning.
- En time med træning i maskiner ved instruktion af fysioterapeut. Der er et stort udbud af træningsredskaber herunder Nustep, som er særligt velegnet til gangbesværede og kørestolsbrugere.

[Tilmeld dig her](#)



Hjælp til liv, krop og sjæl

ULYKKEPATIENT
FORENINGEN

Specialister i børnelammelse

POLIOFORENINGEN

