

# FAQ – mest stillede spørgsmål om Idrætspas for Ældre, som vil selvtræne

## Hvad er et Idrætspas for ældre?

Det er en mulighed for at søge om kontingentnedsættelse til selvtræning, hvis du som pensionist ikke har anden indkomst end Folkepension

## Hvad gives der støtte til?

Der gives støtte til foreningsfitness (træning med maskiner i foreningsregi, f.eks. idrætsforening) samt selvtræning i regi af Seniorcenteret i Helsingør og Aktivitetscenteret i Gilleleje (træning med maskiner på plejecentre).

Der gives ikke støtte til træning i private fitnesscentre.

## Hvem kan søge?

Selvtrænings fitnesssteder/foreninger kan ansøge om støtte til kontingentnedsættelse til pensionister, som ikke har ressourcer til at betale fuldt kontingent for selvtræning og som ikke modtager anden pension end Folkepension. Pensionister skal rette henvendelse til foreningen, der tilbyder selvtræning

## Hvor meget støtte kan jeg få?

Beløbet er max. 300 kr. pr. år. Der gives kun støtte til det beløb, der direkte vedrører træning.

Der kan kun søges om tilskud til én forening pr. år.

## Hvordan udbetales tilskuddet?

Ved kontingentnedsættelse udfylder foreningen det elektroniske ansøgningsskema på [aktivgribskov.dk](http://aktivgribskov.dk) og udbetaling finder sted direkte til pågældende forening via deres CVR. nr.

Aftalen mellem forening og Kultur og Fritid er fortrolig.

## Hvad skal jeg betale med Idrætspas, hvis jeg går til selvtræning i foreningsfitness?

Hvis selvtræningen f.eks. koster 1.400 kr. for et helt år, kan du få 300 kr. i tilskud, så du i stedet betaler 1.100 kr. Altså, foreningen får beløbet fra Center for Kultur og Fritid, så du skal betale mindre.

## Hvad skal jeg betale med Idrætspas, hvis jeg selvtræner via Seniorcenteret eller Aktivitetshuset i kommunen?

Hvis du træner én gang om ugen i et år, betaler du 450 kr. for seniorcentret/Aktivitetshuset og 150 kr. for træningen. Du kan med Idrætspas få 150 kr. i tilskud, så du kun betaler 450 kr. for et år. Hvis du træner 2 gange om ugen, kan du få 300 kr. i tilskud, så du stadig kun betaler 450 kr.

Du kan maksimalt få 300 kr. i tilskud, svarende 2 hold.

Seniorcentret/aktivitetscentret får beløbet fra Center for Kultur og Fritid, så du kan betale mindre.

### Hvornår kan jeg få mit Idrætspas?

For perioden 1.oktober-31. december 2021:

Du skal henvende dig til din forening, hvis du er startet selvtræning efter 1. oktober 2021. Hvis du er startet selvtræning før 1. oktober 2021 kan du ansøge gennem foreningen, når du køber adgang til selvtræning for en ny periode.

Der gives ikke idrætspas til selvtræning for tiden før 1.oktober 2021.

For 2022:

Hvis du er berettiget til Idrætspas, kan du henvende dig til din forening, når du tilmelder dig selvtræning.