

Kursinformasjon

Sykt Aktiv - sted

Hvem er dette for/målgruppe

Lever du med revmatisk sykdom eller muskel og skjelettplager?

For deg mellom 20-55 år som ønsker et friskfokusert mestringskurs du kan bruke i hverdagen. Er det et Sykt Aktiv + kurs kan informasjon erstatte.

Forslag til ingress

Bli med på Sykt Aktiv-kurs, et mestringskurs for deg som ønsker å leve et aktivt og friskfokusert liv til tross for kronisk sykdom.

Mestringskurset Sykt Aktiv er utviklet for deg med revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettplager i alderen 25-55/55+. I kurset fokuserer vi på friskfaktorer og du lærer verktøy og metoder som gjør at du kan ha et aktivt og friskfokusert liv, der du bruker trening og fysisk aktivitet som medisin for å få et bedre liv.

Kurset ledes av sertifiserte Frisklivsagenter fra Norsk Revmatikerforbund, og som sammen har masse erfaring innenfor temaene.

I kurset jobber vi sammen arbeider med å sette motiverende treningsmål, og lærer hvordan vi kan mestre utfordringer som dukker opp på veien mot målet. Kurset hjelper deg å lære å balansere dine egne behov og helsebegrensninger, med krav og forventninger fra omverden. Du vil møte andre som er i samme situasjon og få hente kraft og inspirasjon gjennom andres erfaringer.

Kurset skjer i regi av Norsk Revmatiker Forbund – og du trenger ikke være medlem for å delta.

Meld deg på her: [link](#)

Det er plass til 12 personer på kurset, og det er førstemann til mølla som gjelder.

Praktisk Informasjon:

Kurset start:

Kursslutt:

Kurssted:

Kursansvarlig: navn og epost

Kostnad/egenandel: kr (Prisen inkluderer reise til/fra hjemsted, hotellrom med helpensjon 2 netter, kursmateriell, aktiviteter, forelesninger, samt forfriskninger under kurset. Egenandelen kan dekkes av fylkeslaget ditt dersom du søker og får det innvilget. Dersom du vil delta på eget initiativ, er det også mulig.)

Påmeldingsfrist: dato/tid

Velkommen til kurs!



NORSK REVMATIKERFORBUND