



## **«Sykt Aktiv» kurs for deg som ønsker å leve et friskfokusert liv**

### **Et tilbud til deg mellom 25-55 år (ca)**

” Kurset har gitt meg aha-opplevelser og verktøy til å ha et aktivt liv med den helsa jeg har. Jeg gleder meg til å dele dette med flere.”

**Har du kroniske smerter og plager? Bli med på et «Sykt Aktiv» kurs og lær deg leve bedre med den helsa du har. Dette er et mestringskurs hvor du lærer deg teknikker og metoder for å bruke dine ressurser til å leve bedre, gladere og sprekere. Et liv hvor trening brukes som medisin.**

Kurset består av dagkurs, lørdag og søndag.

Kurset blir ledet av NRF Hordaland sine 2 frisklivsagenter, Siv R. Johnsen og Randi Hellesest. De er utdannet Frisklivsagenter gjennom Norsk Revmatikerforbund, og har selv erfaring med ulike muskel- og skjelettplager. I tillegg blir det timer med fysioterapeut i treningssal.

- **Sted:** Lærings- og Mestringscenteret i Bergen (Ulriksdal v/Haraldsplass sykehus)
- **Dato og tid:** Lørdag 7.mars kl 10.00-16.00 og søndag 8.mars kl 10.00-16.00
- **Pris:** Totalt kr 500,- for NRF medlem, betales før kursstart på tilsendt faktura
- **Du får:** Mat, drikke, trening med fysioterapeut
- **Påmelding:** Bindende påmelding til NRF Hordaland på [hordaland@revmatiker.no](mailto:hordaland@revmatiker.no)
- **Påmeldingsfrist:** tirsdag 3.mars
- **Spørsmål?** Kontakt frisklivsagent Siv R Johnsen på tlf 92284359

Hvis du trenger overnatting, må du dekke det selv. Nærmeste hotell er pasienthotellet ved Haukeland Universitetssjukehus (kun mulig å overnatte der i helg).

Kurset er utviklet av NRF (Norsk Revmatikerforbund).

Velkommen til en lærerik og sosial helg med oss!

NRF sitt motto:

Sammen for et friskere liv!