

**Mestringskurset** **Sykt Aktiv** er utviklet for deg med revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettplager, i alderen 30-55 år. I kurset fokuserer vi på friskfaktorer og du lærer verktøy og metoder som gjør at du kan bruke dine ressurser for å få et aktivt og **friskfokusert** liv, der du bruker trening som medisin.

Som kursdeltager får du gratis tilgang til nettportalen **NRFAktiv**, med forskningsbasert, diagnosetilpasset treningsveiledning på nett og vi introduserer dere for det nyeste prosjektet

**"Kom i form med NRF"** hvor alle kan melde seg inn gratis, her er det masse motivasjon, inspirasjon og erfaringer å hente for alle uansett treningsbakgrunn og form.

Kurset ledes av **frisklivsagenter** som selv har erfaring med å leve revmatisk sykdom eller muskel -og skjelettplager. Kurset skjer i regi av Norsk Revmatikerforbund – du trenger ikke å være medlem for å delta.

Gjennom kurset får du **verktøy** så du kan starte opp en **aktivitetsgruppe** der du bor. Dette er en mulighet slik at du kan være med å inspirere andre til å ha friskere og mer aktive liv samtidig som du får drahjelp til å nå dine egne treningsmål.

Dette er et helgekurs fra fredag 27.04.18 kl. 17.00 til søndag 29.04.18 kl 14.00.

Kurset består av ca. 10 timer teori, og ca. 2-3 timer med aktivitet, så ta med tur/treningstøy.

Kurset blir arrangert på Politihøyskolen i Stavern.

**Alle personer med revmatisk sykdom eller muskel -og skjelettplager mellom 30 og 55 år, kan melde seg på. Det er først mann til mølla, hver av fylkene Telemark og Vestfold har 9 plasser. Det vil si at vi max blir 18 deltakere på kurset.**

**Kurset har en egenandel og koster 1000,- kr. pr. deltaker.** Det er inkludert kveldsmat på fredagen, frokost, lunsj og middag på lørdag og frokost og lunsj på søndag, kursmateriell og overnatting.

**PÅMELDING SKJER VED Å SENDE MAIL TIL**

**TELEMARK FYLKE-** frisklivsagent@gmail.no

**PÅMELDINGSFRIST: Mandag 2.april.2018**

**Påmelding er gyldig og bindende ved betalt kursavgift.**

**Betaling for Telemark fylke skjer til konto: 9017 06 01903**

**HJERTELIG VELKOMMEN!**