

Informasjon til medlemmer – kan sendes ut på epost

Vil du få inspirasjon til å leve et aktivt og friskfokusert liv?

Sykt Aktiv er din mulighet til å bli sprekere, friskere og gladere!

Sykt Aktiv-kurset er et innovativt mestringskurs for deg med revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettplager. 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.

Kurset er for deg som er mellom 20 – 55 år, og man trenger ikke å være medlem i Norsk Revmatikerforbund for å delta.

Sykt Aktiv-kurset strekker seg over 5 deler av 2 – 2,5 timer. Kurset ledes av frisklivsagenter som selv har erfaring med å leve revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettplager. Som del av kurset lærer du konkrete verktøy for å sette treningsmål for å bruke fysisk aktivitet som medisin, enkle metoder for å trene på friskfokusert tankegang, bevisstgjøring på din egen aktivitetsbalanse og kommunikasjonsmetoder for å snakke om din egen helse og behov til andre. Kort sagt er formålet med kurset å hjelpe deg å få et bedre liv med den helsa du har!

Gjennom kurset får du også verktøy dersom du ønsker å starte opp en lokal 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.

(Avslutt mailen med informasjon om tid og sted for lokalt kurs, kontaktinformasjon til frisklivsagenter + link til påmelding)

Velkommen!