

Til Frisklivsagenter og fylkeslag

Viktige punkter før gjennomføring av Sykt Aktiv kurs

Økonomi:

Fylkeslaget har det økonomiske ansvaret for å dekke utgiftene til arrangering av selve Sykt Aktiv-kurset, men det er ofte mulig å få ekstern finansiering til kurset. Mulige kilder til finansiering er:

- Express-midler (søknadsfrist 15. mars og 15. september)
<https://www.dam.no/sok/>
Trenger du hjelp med dette, ta kontakt med NRF sentralt
- Regionale Helseforetak – som LMS eller rehabiliteringstilbud
- Frisklivssentraler kan stille med gratis lokaler, ellers er bibliotek også gode og rimelige kurslokaler
- Kommunen der kurset holdes kan evt. gi tilskudd
- Studiemidler (inkl. TRT-midler) fra FUNKIS. Bruk studieplan 11211
- Likepersonsmidler
Kurset kan registreres som et likepersonsarbeid.
- Egenandel for deltakerne
Størrelsen på egenandelen vil selvsagt variere etter hvordan kurset organiseres (hotellkurs eller samlinger på kveldstid). Jeg vil oppfordre dere til å differensiere i pris, slik at det er rimeligere for personer som er medlemmer enn de som ikke er medlemmer.

Markedsføring og rekruttering:

Vi har utformet markedsføringsmateriale som er enkelt å ta i bruk. Dette inkluderer blant annet plakater som kan henges opp, forslag til pressemelding, forslag til nyhetssak og FB-status, og forslag til e-post tekst som kan sendes ut til medlemmer. Alt dette ligger oppe i verktøykassen for Frisklivsagenter.

Husk å sørge for at kurset blir lagt inn i aktivitetskalenderen på www.revmatiker.no

Vi ser at dette kurset kan brukes som medlemsrekruttering. Det fungerer ofte godt å legge det ut som arrangement på Facebook med Sykt Aktiv logoen og egen tekst, da når man bedre ut til folk som ikke er medlemmer i NRF ennå.

Påmelding til kurset:

Det er en variasjon i hvilke rutiner fylkeslagene har for påmelding til kurs. Dere står fritt til å velge den måten som passer best for dere, men det er smart å velge en måte som gjør det er enkelt for deltakerne å melde seg på. Gode alternativ kan være påmelding via sms eller ved bruk av elektronisk påmelding. Husk å bli enig om hvem i fylkeslaget som har ansvar for dette og hvordan dere skal gjøre det.

Om avmeldinger:

Målgruppen for dette kurset er yngre revmatikere som kanskje ikke har så lang erfaring med å leve med revmatisk sykdom. Mange i denne målgruppa sliter med svingende energinivå, og vi ser at det er flere som trekker seg i siste liten fordi de har fått sykdomsforverring eller rett og slett ikke klarer å delta. Derfor har vi begynt å regne med en høyere avmeldingsandel på dette kurset enn for kurs som retter seg mot mer erfarne revmatikere. Vi tror det er mulig å regne med 10-15% «no show» eller sene avmeldinger, og dermed overbooke kurset tilsvarende.

Praktisk tilrettelegging:

Husk å bli enig med fylkestyret om hvordan disse tingene skal bli fulgt opp:

- Innmelding til FUNKIS
- Økonomiansvar
- Ansvar for kurslokaler og evt. bevertning (ved gjennomføring av kurset som kveldskurs)
- Ansvar for kontakt med hotellet (ved gjennomføring av kurset som hotellkurs)

NB! Husk å gi beskjed til Frisklivsrådgiver [Ole-Martin Wold](#) om når og hvordan dere skal gjennomføre kurset.