

Bli med på Mestringskurs i regi av NRF Oslo fylkeslag

Sykt Aktiv kurs – Frivillighetens hus, Christian Krohgs gate 10, Grønland i Oslo

Hvem er dette for/målgruppe

Lever du med revmatisk sykdom eller muskel og skjelettplager?

Dette er et friskfokuset mestringskurs du kan bruke i hverdagen.

Kurset er for deg over 20 år.

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

Mestringskurset Sykt Aktiv er utviklet for deg som har en revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettplager. I kurset fokuserer vi på friskfaktorer og du lærer verktøy og metoder som gjør at du kan ha et aktivt og friskfokuset liv.

Kurset ledes av sertifiserte Frisklivsagenter fra Norsk Revmatikerforbund.

I kurset jobber vi sammen 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.

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

Meld deg på her: <https://forms.gle/jhzTW3DKTrjx8t1N6>

Det er plass til 16 personer på kurset, og det er førstemann til mølla som gjelder.

Praktisk Informasjon:

Kurset foregår hele helgen:

Fredag 24.04 kl. 17.00-20.00

Lørdag 25.04 kl. 09.00-17.00

Søndag 25.04 kl. 09.30-14.00

Kurssted: Frivillighetens Hus, Christian Krohgs gate 10, Oslo

Kursansvarlig: Fylkesrådgiver Emilie Hagen, oslo@revmatiker.no/ 93029521

Kursledere: Samantha Taylor – e-post: staylor228@msn.com og Stine Wasenius Dahl – e-post: stinewdahl75@gmail.com

Kostnad/egenandel: kr 300 for medlemmer og kr 1 000 for ikke-medlemmer

(Prisen inkluderer kursmateriell som deles ut siste dag, forelesninger, enkel lunsj og kaffe/te/vann under kurset. Det er mulig å søke om å få dekket egenandelen fra fylkeslaget helt/delvis. Dette gjelder deltakere fra Oslo, som da kontakter styret direkte. Kontaktinformasjon finner du her: [Oslo i Norsk Revmatikerforbund](#) Får du støtte, er det obligatorisk med deltakelse på hele kurshelgen.

Påmeldingsfrist og betalingsfrist: 17.04.2026

Kontoopplysning for betaling/eller inne i påmeldingsskjemaet:

Velkommen til kurs!