

tRAppen

**Aktiv egenvård för ett
hälsosammare liv**

*Fysisk aktivitet är extra viktigt för
personer med reumatiska sjukdomar!*

*Behöver du inspiration och
uppmuntran för att träna?*

*Kostnadsfri egenvård
i grupp via internet.*

*Anpassa din träning
efter ditt eget mål!*

**Information och anmälan:
www.ki.se/nvs/trappen**



**Karolinska Institutet och Uppsala Universitet
i samarbete med Reumatikerförbundet och We+**