



Här hittar du slottet!

Läs mer på:
www.adaptus.se

adaptusrehab



*Smärtrehabilitering
i sommar
på Adaptus Rehab*

adaptusrehab

I sommar stänger Skåne för semester. Då flyttar Adaptus smärtrehabilitering ut på landet!

För många är sommaren en härlig tid, med avkoppling, resor och nya upplevelser. För andra är det den långtråkigaste tiden på året. Kanske vet Du någon som lever med **långvarig smärta** som skulle må väl av nya kunskaper och insikter, god gemenskap och aktiviteter i fantastisk miljö.

Vi planerar för en sommarvariant av vår **kurs i smärthantering** som sträcker sig från den 28 juni till den 9 augusti. Kursen håller vi på **Ovesholms slott**, med fantastiska möjligheter till uteaktiviteter och friluftsliv.

adaptusrehab

Ur programmet

- Lär dig mer om hur man kan leva så rikt som möjligt trots ständig värk och smärta!
- Hälsa dagen med mjuka yogaövningar i gröngräset!
- Gå en meditationspromenad i egen takt i böljande bokskog!
- Skapa något vackert med Dina händer!
- Njut tillsammans med andra av en picknick eller samlas på grillplatsen och se lunchen gona sig på glöden!

Vi planerar för två kursdagar i veckan, tisdagar och torsdagar mellan kl. 9.00 och 15.00. Adaptus bjuder på fika för- och eftermiddag samt en lättare lunch. För den som inte kan eller vill ta sig till Ovesholm på egen hand ordnar vi transport från och till Resecentrum i Kristianstad. Deltagarna betalar 120 kronor per kursdag upp till frikortsnivån.

Programmet hålls till stora delar utomhus, så man behöver kläder efter väder och terränggående skor. Kursledarna är Adaptus sjukgymnaster och arbetsterapeuter. Som vanligt ingår ett besök hos smärtläkare och arbetslivscoach i programmet. Vi behöver som alltid remiss från primärvårdsläkaren.

För fler upplysningar ring eller skriv till **Brita Larsson**,
leg. sjukgymnast och samordnare multimodal smärtrehabilitering

Tel: 044-18 85 89, eller vx 18 85 80
mail: brita.larsson@adaptus.se

adaptusrehab