



Att vara ung och reumatiker kurs på Nynäsgården

Kursdeltagarna, som var 25 stycken, samlades på cityterminalen i Stockholm, och det var deltagare från hela landet. Vi färdades sedan med buss ner till Nynäshamn, där alla installerade sig och sedan åt en gemensam middag. När middagen avslutats gjordes en mindre presentation och genomgång av helgens program.

Helgens inriktning var hälsa, engagemang och självförtroende, och detta genomfördes i stort alla aktiviteter under helgen. Vi praktiserade självförsvar och massage. Att kunna försvara sig själv ger bättre självförtroende och att ge och få massage ger god självkänsla, som i sin tur även det ger bättre självförtroende.

Lördagen startades med en mindre kurs i enkel massage av massösen Elisabeth Ravstis. Vi fick sedan

praktisera detta på varandra, vilket var mycket uppskattat! Det kändes väldigt värdefullt att lära sig massage på ett bra sätt, eftersom det annars kan vara påfrestande att ge.

Självförsvar

Efter lunchen var det Otto Manneberg från Combat Academy som höll i programmet. Det var självförsvar i olika former, hur man tar sig ur hårda fasthållningar, stryptag etc. Det kändes väldigt givande men också väldigt roligt. När Otto avslutat sin lilla kurs var det dags för workshops eller fri aktivitet. Workshopsen bestod i glasmålning, och vi målade på glasvaser.

Kreativiteten var stor bland de deltagande, som resulterade i väldigt fina vasar. Efter middagen satt vi alla

och småpratade i lobbyn. Det hade varit en intensiv dag så många var trötta, så sängen drog ganska tidigt hos de flesta.

På söndagen hade vi Ulrika Eklund på besök. Ulrika pratade om självförtroende och engagemang. Under engagemang skulle vi göra en övning ute med ett rep som var ihop knutet. Det hela gick ut på att vi skulle bilda en kvadrat av repet, med förbundna ögon. Under tecknad intog en närmast militärisk ställning, vilket inte känns så bra så här i efterhand!

På eftermiddagen bussades vi sedan tillbaka till Stockholm och vidare ut i landet, efter en mycket rolig och uppskattad helg!

Johanna Athley