

# 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](http://www.ki.se/nvs/trappen)**



Karolinska Institutet och Uppsala universitet  
i samarbete med Reumatikerförbundet och We+