

Välkommen till NUR i Blekinge

Vi erbjuder naturunderstödd rehabilitering (NUR) till dig som är sjukskriven för utmattningssyndrom, lättare depression och/eller ångest.

NUR

NUR är en verksamhet som främjar hälsa och välbefinnande med grund i naturens förmåga att ge återhämtning och minskad stress. NUR baseras på forskning vid Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, i Alnarp.



Vår miljö och verksamhet

Du välkomnas till en rofylld miljö i en avskild del av Jämshögs folkhögskola. Här har vi vår egen skogsdunge med viloplatser och värmande grillstad. På kort promenadavstånd möter vi den porlande Holjeån, hagmarker med betande djur och den omfamnande bokskogen.

Vi vistas i huvudsak utomhus men har också våra egna inomhuslokaler.

Du ingår i en liten grupp och du deltar efter egen förmåga och behov. Våra gemensamma aktiviteter är kravlösa och varierar efter årstiderna.

Är du intresserad?

Prata med din handläggare på Försäkringskassan, din sjukskrivande läkare, rehabkoordinator eller din arbetsgivare. Någon av dessa anmäler ditt intresse. Även andra parter kan anmäla dig till NURiB. Därefter bokar vi in ett studiebesök. Läs mer: www.jamshog.org/nurib

Kontakt, handledare på NURiB

nurib@jamshog.org

076-034 46 14 (tisdag–torsdag)

Adress: NURiB, Jämshögs folkhögskola

Kulltorpsvägen 2, 293 72, Jämshög