



## Hae hyvää oloa luonnosta!

Luonto, liikkuminen, diabetes ja mieli -kurssi

27.-29.4.2021 Porissa

Virkistysshotelli Yyterissä. Hakuaika päättyy 19.3.

24.-26.8.2021 Siilinjärvellä

Kylpylähotelli Kunnanpaikassa. Hakuaika päättyy 9.7.



Luonnossa kävely, lajikumppaneiden tapaaminen ja asioista jutteleminen parantavat hyvinvointia. Tähän kaikkeen on mahdollisuus Luonto, liikkuminen, diabetes ja mieli -kursseilla. **Kurssi sopii sinulle, jos olet tyyppin 1 tai tyyppin 2 diabetesta sairastava mielenterveyskuntoutuja** ja tällä hetkellä tauolla työelämästä tai opinnoista.

Luonnosta voimia ammentava kurssi on sinulle maksuton. Kurssiin sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa ja täysihoito, matkakuluista vastaat itse. Kurssi järjestetään Mielenterveyden keskusliiton ja Diabetesliiton yhteistyönä, ja sitä vetävät vertaisohjaaja, kuntoutussuunnittelija ja diabeteshoitaja.

Tulosta hakulomake osoitteesta [diabetes.fi/diabetesjamieli](https://diabetes.fi/diabetesjamieli) tai tilaa se kurssisihteeri Marika Bruunilta, p. 050 310 6610 tai [marika.bruun@diabetes.fi](mailto:marika.bruun@diabetes.fi). Lähetä hakulomake Yyterin kurssille 19.3. ja Kunnanpaikan kurssille 9.7. mennessä osoitteeseen Suomen Diabetesliitto, Marika Bruun, Näsilinnankatu 26, 33200 Tampere.

Tule ja hae kurssilta vertaistukea, voimia ja keinoja hankkia hyvää oloa elämään - nähdään kurssilla!

[diabetes.fi/diabetesjamieli](https://diabetes.fi/diabetesjamieli)