



## Hae hyvää oloa luonnosta!

Luontoliikuntaa, diabetes ja mieli -kurssi

8.-11.2.2022 Laukaassa

Kylpylähotelli Peurungassa. Haku aika päättyy 7.1.

16.-19.8.2022 Vuokatissa

Break Sokos Hotel Vuokatissa. Haku aika päättyy 20.6.



Luonnossa kävely, lajikumppaneiden tapaaminen ja asioista jutteleminen parantavat hyvinvointia. Tähän kaikkeen on mahdollisuus Luonto, liikkuminen, diabetes ja mieli -kursseilla. **Täytät kurssin valintakriteerit, jos olet tyyppin 1 tai tyyppin 2 diabetesta sairastava ja olet mielenterveyssyistä pois työelämästä.**

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 Peurungan kurssille 7.1. ja Vuokatin kurssille 20.6. 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)