

Maksuton
kurssi



Diabetes ja mieli

- luontoa ja liikuntaa

Sen on moderni tiede todistanut, minkä arkiymmärrys on aina tiennyt: luonnossa kävely, lajikumppaneiden tapaaminen ja asioista jutteleminen parantavat hyvinvointia.

Tähän kaikkeen on mahdollisuus Luonto, liikkuminen, diabetes ja mieli -kurssilla, joka tarjoaa mahdollisuuden kartuttaa omia voimavarojasi sekä keinoja hankkia hyvinvointia elämäsi. Kurssilla pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia muiden, samassa elämäntilanteessa olevien ja saman kokeneiden ihmisten kanssa.

Kenelle?

Kurssi sopii sinulle, jos koet mielenterveyden ongelmia ja sinulla on diabetes sekä olet tällä hetkellä psyykkisistä syistä poissa työelämästä tai opinnoista. Lisäksi sinulla on halu löytää uusia näkökulmia arkeesi ja haluat hyödyntää luontoa oman toipumisen tukena.

Turku

Kurssilla yövytään

Kurssipäivät: 28.2.–3.3.

Kellonajat: 28.2. aloitetaan klo 15.00 ja 3.3. kurssi päättyy n. klo. 12.

Paikka: Ruissalon Kylpylä, Ruissalon Puistotie 640, Turku

Ohjaajat: Pirjo Metsäranta ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto sekä Kati Hannukainen, Diabetesliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: 30.1. mennessä.

Haku Diabetesliiton verkkosivuilta www.diabetes.fi

Hae: Kurssit / Tyypin 1 diabeetikoille /diabetes_ja_mieli

Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 1.2.

Yhteistyössä kanssamme: Suomen Diabetesliitto ry

Huom! Osallistuminen ei maksa mitään. Sisältää majoituksen ja täysihoidon. Matkakuluista vastaa osallistuja itse

Lue lisää:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae: tapahtuman nimellä)



Mielenterveyden
keskusliitto

