

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 elämääsi. Kurssilla pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia muiden, samassa elämäntilanteessa olevien ja saman kokeneiden ihmisten kanssa.

Kenelle?

Kurssi sopii sinulle, jos koet mielenterveydenongelmia 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.

Laukaa

Kurssipäivät: 28.11.–1.12.

Kellonajat: 28.11. aloitetaan klo 15 ja 1.12. lopetetaan klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Ohjaajat: Henri Savolainen, Kati Rantonen ja vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto sekä Anneli Jylhä, Suomen Diabetesliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan:

Viimeistään 15.10.
Haku Diabetesliiton verkkosivuilta www.diabetes.fi

Hae: Kurssit / Tyypin 1 diabeetikoille /diabetes ja mieli

Mahduinko? Kerromme sinulle 23.10.

Yhteistyössä kanssamme: Suomen Diabetesliitto ry

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Lisätiedot, etsi kurssin nimellä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto

diabetesliitto

