

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.

**T**ähän 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 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.

#### Laukaa

**Kurssipäivät:** 27.2.–1.3.

**Kellonajat:** 7.2. aloitamme klo.15 ja 1.3. lopetamme klo 13.

**Paikka:** Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 14.1. Haku Diabetesliiton verkkosivuilta [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

Hae: Kurssit / Tyypin 1 diabeetikoille / diabetes ja mieli

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 18.1.

**Yhteistyössä kanssamme:** Suomen Diabetesliitto ry

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

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Haku täällä, etsi kurssin nimellä:** [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto

