

Maksuton
kurssi

Diabetes ja mieli

Haluatko kartuttaa voimavarojasi? Hankkia keinoja, joilla lisätä hyvinvointia elämääsi? Löytää tukea diabeteksen omahoitoon?

Tämä kurssi tarjoaa juuri sitä. Saat kurssilta lisäksi vertaistukea sekä tilaa ja aikaa jutella toisten diabeteksen kanssa elävien ja mielenterveyden ongelmia kokeneiden ihmisten kanssa. Pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia turvallisessa pienessä ryhmässä.

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.

Pori

Kurssipäivät: 26.11.–28.11.

Kellonajat: 26.11. aloitamme klo.15 ja 28.11. lopettelemme klo 13.

Paikka: Yhteisötila Otava, Otavankatu 5, Pori

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

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 21.10.

Haku nettilomakkeella osoitteessa diabetes.fi/diabetesjamieli tai tilaa hakulomake soittamalla kurssisihteeri Marika Bruunille p. 050 310 6610 tai sähköpostitse marika.bruun@diabetes.fi. Paperinen hakulomake palautetaan osoitteeseen Suomen

Diabetesliitto, Marika Bruun, Näsilinnankatu 26, 33200 Tampere.

Mahduinko? Kerromme sinulle 24.10.

Lisätiedot: Kurssisihteeri Marika Bruun p. 050 31 06 610 marika.bruun@diabetes.fi www.diabetes.fi/kurssit

Yhteistyössä kanssamme: Suomen Diabetesliitto ry

Mitä maksaa? Osallistuminen ei maksa mitään. Kurssipäiviin sisältyy lounas ja iltapäiväkahvit. Matkakuluista vastaa osallistuja itse.

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



Mielenterveyden
keskusliitto

diabetesliitto