

Maksuton  
kurssi

# Diabetes ja mieli

## Hyvinvoinnin palikat

Arki koostuu erilaisista hyvinvoinnin palikoista. Koetko sinä elämäsi osasten olevan tasapainossa? Haluaisitko asiaan muutoksia?

**O**pettelemme kurssilla tunnistamaan omia mielen ja kehon tuntemuksia. Pohdimme myös yhdessä vertaisten kanssa omaan elämäntilanteeseen sopivia muutoksia.

Kurssilla pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia turvallisessa pienessä ryhmässä muiden, samassa elämäntilanteessa olevien ja saman kokeneiden ihmisten kanssa. Yhteistä aikaa vietämme kurssilla myös luonnossa rennosti liikkuen.

### 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.

### Sotkamo/Vuokatti

**Kurssipäivät:** 22.10. – 25.10.

**Kellonajat:** 22.10. aloitamme klo.15 ja 25.10. lopetamme klo 13.

**Paikka:** Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

**Ohjaajat:** Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto ja diabeteshoitaja, Suomen Diabetesliitto.

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

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 22.9.

Nettilomakkeella osoitteessa [diabetes.fi/diabetesjamieli](https://diabetes.fi/diabetesjamieli) tai tilaa hakulomake soittamalla kurssisihteeri Marika Bruunille p. 050 310 6610 tai sähköpostitse [marika.bruun@diabetes.fi](mailto:marika.bruun@diabetes.fi)

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 26.9.

**Lisätiedot:** Kurssisihteeri Marika Bruun  
p. 050 31 06 610  
[marika.bruun@diabetes.fi](mailto:marika.bruun@diabetes.fi)  
[www.diabetes.fi/kurssit](http://www.diabetes.fi/kurssit)

**Yhteistyössä kanssamme:** Suomen Diabetesliitto ry

**Mitä maksaa?**  
Osallistuminen ei maksa mitään. Sisältää majoituksen ja täysihoidon. Matkakuluista vastaa osallistuja itse

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

diabetesliitto