

Maksuton  
kurssi

# Diabetes ja mieli

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. Olet mielenterveydellisistä syistä pois työelämästä ja opinnoista tällä hetkellä. Lisäksi sinulla on halu löytää uusia näkökulmia arkeesi ja haluat hyödyntää luontoa oman toipumisen tukena.

## Hämeenlinna

**Kurssipäivät:** 26.8.–29.8.

**Kellonajat:** 26.8. aloitetaan klo 15 ja 29.8. lopetellaan klo 13

**Paikka:** Scandic Aulanko, Aulangontie 93, Hämeenlinna

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

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

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 31.7. Haku Diabetesliiton verkkosivuilta [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

Hae: Kurssit / Tyypin 1 diabeetikoille /diabetes ja mieli

## Mahduinko?

Kerromme sinulle 7.8.

**Yhteistyössä kanssamme:** Suomen Diabetesliitto ry

**Huom!** 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