

# Mielekäs arki – ohjattu ryhmämuotoinen kurssi

Kurssi on tarkoitettu sinulle, jolla on tyypin 1 diabetes ja munuaismuutoksia. Myös läheisesi on tervetullut kurssille.

**Kurssiaika:** Lähijakso 25.–27.3.2022. Sen jälkeen kurssi jatkuu kolmella verkkotapaamisella elokuussa.

**Lähijakson kurssipaikka:** Varalan Urheiluopisto, Tampere.

Kurssin tavoitteena on löytää keinoja arkeen oman hyvinvoinnin tueksi ravitsemuksen, liikunnan ja vertaistuen keinoin. Kurssi on osallistujille maksuton ja sisältää lähijaksolla täysihoidon.

Kurssi järjestetään yhteistyössä Diabetesliiton kanssa. **Hakuaika päättyy 11.2.2022.**

**Hae mukaan sähköisesti:**

Kurssille voi hakea sähköisellä lomakkeella osoitteessa:

<https://kurssit-avoine-fi.sites.avoine.com/muma/kurssit/mielekas-arki-0622>.

## Lisätiedot:

Maarit Heinimäki,  
[maarit.heinimaki@muma.fi](mailto:maarit.heinimaki@muma.fi)  
p. 050 3626470

Lisätietoja myös osoitteessa [www.muma.fi/kurssit](http://www.muma.fi/kurssit).



**Munuais- ja maksaliitto**  
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

 **diabetesliitto**

[www.muma.fi](http://www.muma.fi) • [www.maksa.fi](http://www.maksa.fi) • [www.munuainen.fi](http://www.munuainen.fi)