

AmoS

Alueellinen avo- ja monimuotoinen sopeutumisvalmennus

Hae nyt 2020 kurssille
osoitteessa

www.diabetes.fi/amos

Raahe ma-pe 27.-31.1.2020
klo 17-20. Hae 18.12. mennessä

Ylivieska ke 12.2., 19.2., 26.2.,
4.3. ja 11.3. klo 16-20.
Hae 18.12. mennessä.

Oulainen to 13.2., 20.2., 27.2.,
5.3. ja 12.3. klo 10-14.
Hae 18.12. mennessä.

Oulu pe 5.6. klo 16-20, la 6.6.
klo 9-16 ja su 7.6. klo 9-13.30.
Hae 27.4. mennessä.

Rokua ma 17.8. klo 16-20,
ti 18.8. klo 9-16 ja
ke 19.8. klo 9-13.30.
Hae 29.5. mennessä.

Rokua pe 21.8. klo 16-20,
la 22.8. klo 9-16 ja
su 23.8. klo 9-13.30
Hae 29.5.
mennessä.

Onko sinulla jokin pitkäaikaissairaus?

AmoS tukee sinua, kun etsit uusia voimia – ilmoittaudu kurssille!

Asutko Pohjois-Pohjanmaalla ja ovatko
terveyshuolet varjostaneet elämäsi? Amoksen
sopeutumisvalmennuskurssilla voit löytää ryhmässä
uusia voimia, joilla pärjällä pitkäaikaissairauden kanssa.

AmoS-kurssin jo käyneiltä saatu palaute on kiittävää:
”Näin mahtavalla kurssilla en ole ollut aikoihin.”
Kurssin ohjelman, tarjoilut ja matkat saat maksutta.

Lue lisää netistä www.diabetes.fi/amos ja tule mukaan!



Lisätietoja:

Projektikoordinaattori Kirsi Heinonen
AmoS-hanke, Diabetesliitto
p. 050 466 5671, kirsi.heinonen@diabetes.fi

Kuntoutussuunnittelija Henri Savolainen
Mielenterveyden keskusliitto
p. 040 851 4583, henri.savolainen@mtkl.fi



Yhteistyössä
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin,
Oulun Seudun Muistiyhdistyksen ja
Mielenterveyden keskusliiton kanssa.

