

”Työvirettä Herttuasta” kuntoremontti työyhteisöille

Hyvinvoiva, jaksava ja työhönsä motivoitunut henkilöstö on yrityksen tärkein voimavara. Panostamalla henkilöstön työhyvinvointiin varmistat yrityksesi kilpailukykyä.



Hyvinvointia järviluonnosta



Kuntoremontin tavoite: Motivoituminen tavoitteelliseen omasta fyysisestä, psyykkisestä terveydestä, hyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta huolehtimiseen.

Toteutus: Kuntoremontti toteutetaan Herttuan Kuntoutuskeskuksessa Savonlinnan Kerimäellä yhteistyössä työpaikan ja työterveyshuollon kanssa. Kuntoremontin tarkemmat tavoitteet ja sisältö sovitaan yhdessä työpaikan ja työterveyshuollon kanssa.

Ajankohta: Palvelun ostajan toiveiden mukaisesti.

Ryhmäkeskustelujen aiheita esim.: Terveys- ja elpymisliikunnan hyödyt jaksamiseen ja harjoittelun periaatteet, työelämän muutoksissa jaksaminen, terveelliset elintavat: syö hyvin - voi hyvin, hyvä työergonomia jaksamisen tukena, Internet terveyden edistämisen ja liikkumisen motivaation apuvälineenä. Mielekästä, motivoivaa ja monipuolista liikuntaa on ohjelmassa päivittäin. Iltaisin on tarjolla Herttuan yleistä maksutonta vapaa-ajan ohjelmaa.

Testit ja haastattelut: Perusterveydentilan kartoitus haastatellen. Mittaukset: pituus, paino, vyötärö-lantiosuhteen mittausta, BMI, ja verenpaine/terveydenhoitaja. UKK-lihaskuntotestit, Polar-kuntotesti (aerobista kuntoa mittaava) sekä kehon koostumusmittaus/fysioterapeutti. Testeihin ja mittauksiin perustuen jokaiselle suunnitellaan henkilökohtainen tavoitteellinen kunto-ohjelma.

Valintaperusteet: Työnantaja ja työterveyshuolto valitsevat osallistujat. Työterveyshuollossa tehdään päätös hakijan osallistumisesta (Kelan lomake KU 114), lääkärin B-lausuntoa ei tarvita. Päätöstä tarvitaan Kelan kuntoutusrahan hakemiseen.

Kustannukset: Kustannuksista vastaavat työnantaja ja osallistujat itse. Kela maksaa kuntoremontin ajalta kuntoutusrahaa, jos työnantaja vastaa ainakin osasta kustannuksista. Omavastuuta on perusjakson 1. pv.

Hinta: Kuntoremontti 5 vrk (ma – la) yhteensä 430 €/hlö ryhmäkoon ollessa 15-20 hlöä sisältäen edellä esitetyn ohjelman sekä majoituksen täysihoidolla kahden hengen huoneissa. Yhden hengen huoneen lisä 29 €/vrk

Tiedustelut ja ilmoittautuminen

Herttuan Kuntoutuskeskus/myyntipalvelu
Veneenniementie 64, 58200 Kerimäki

puh. (015) 769 900 : myyntipalvelu@herttua.fi: www.herttua.fi