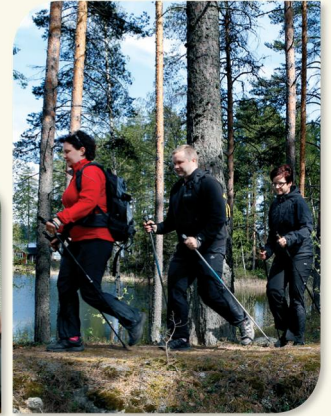


”VIRTAA FARMARILLE” Maatalousyrittäjän kuntoremontit Herttuan Kuntoutuskeskuksessa 2017

Tärkeintä on terveys ja hyvinvointi!

Tilasi arvokkainta ja tärkeintä pääomaa on oma terveytesi ja hyvinvointisi. Oletko huolehtinut siitä yhtä hyvin kuin karjastasi ja koneistasi? Maatalousyrittäjien kuntoremontti on oiva mahdollisuus huoltaa omaa terveyttä ja työkykyä.



Kuntoremontin tavoite: Kuntoremontti tarjoaa keinoja ja konkreettista ohjeistusta tavoitteelliseen omasta terveydestä, hyvinvoinnista ja arjessa jaksamisesta huolehtimiseen.

Toteutus: Kuntoremontit toteutetaan Herttuan Kuntoutuskeskuksessa Savonlinnan Kerimäellä kahdessa jaksossa 3+3 päivän kestoisena.

Ajankohdat:	perusjakso	jatkojakso
Kuntoremontti I:	22.03. – 24.03.2017	01.11. – 03.11.2017
Kuntoremontti II	08.11. – 10.11.2017	14.03. – 16.03.2018

Sisältö:

Ryhmäkeskustelujen aiheita: Oman hyvinvoinnin johtaminen; arjessa jaksaminen; maatalan työturvallisuus- ja ergonomiaratkaisuilla parempaa työssä jaksamista; terveelliset ravintotottumukset ja painonhallinta; terveys- ja elpymisliikunnasta potkua työkunnan turvaamiseen; ohjeita tuki- ja liikuntaelinvaivojen itsehoitoon. Monipuolista, mielekästä ja virkistävää liikuntaa on runsaasti ohjelmassa. Iltaisin on tarjolla Herttuan yleistä maksutonta vapaa-ajan ohjelmaa.

Testit ja haastattelut: Perusterveydentilan kartoitus haastatellen, RAND 36 elämänlaatukysely, kestävyyskunnan testi (pp-ergometritesti), lihaskuntotestit sekä kehon koostumusmittaus. Testien perusteella tehdään henkilökohtainen tavoitteellinen kunto-ohjelma. II-jaksolla testit toistetaan ja niistä annetaan I-jakson tuloksiin vertaileva palaute. Omakustanteisesti mahdollisuus ennakkovarauksella psykologin tapaamiseen.

Miten pääset kuntoremonttiin?

Kuulut maatalousyrittäjien työterveyshuoltoon. Varaa aika työterveyshuollostasi, jossa tehdään kuntoutuspäätös (Kelan lomake KU 114). Päätöstä tarvittavat Kelan kuntoutusrahan hakemiseen. Kela maksaa kuntoutusrahaa pääsääntöisesti MYEL-työtulon perusteella omavastuun ollessa perusjakson 1. päivä. **Varaa kuntoremontti-paikka Herttuasta viimeistään kuukausi ennen perusjakson alkamista**, p. 015 769900/ myyntipalvelu. myyntipalvelu@herttua.fi. Toimita kuntoutusraha-hakemus (lomake KU 112) Kelaan viimeistään 4 kk:n kuluessa kurssin alkamisesta. Kurssimaksun voit vähentää maatalouden verotuksessa. Kuntoremonttiin voi saada sijaisapulomitusta. Päätöksen sijaisavusta antaa lomituksen paikallisyksikkö.

Hinta: Kuntoremontti 3+3 päivää yhteensä 590 €/hlö 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