

KUNTOREMONTTI YRITTÄJILLE Herttuan Kuntoutuskeskuksessa

Tärkeintä on terveys ja hyvinvointi!

Yrityksesi arvokkainta ja tärkeintä pääomaa on oma terveytesi ja hyvinvointisi. Sijoittamalla itseesi sijoitat myös yritykseesi. Kuntoremontti on oiva mahdollisuus huoltaa omaa terveyttä ja työkykyä.

*Hyvinvointia
järviluonnosta*

Kuntoremontin tavoite: Kuntoremontti tarjoaa keinoja ja konkreettista ohjeistusta tavoitteelliseen omasta terveydestä, hyvinvoinnista ja arjessa jaksamisesta huolehtimiseen. Kuntoremontilla voidaan ennaltaehkäistä työkykyä haittaavien oireiden syntymistä.

Toteutus: Kuntoremontti toteutetaan Herttuan Kuntoutuskeskuksessa Savonlinnan Kerimäellä 3+3 päivän kestoisena.

Ajankohdat: perusjakso 3 pv
06.11. – 08.11.2017

jatkojakso 3 pv
25.04. – 27.04.2018

Sisältö:

Ryhmäkeskustelujen aiheita: Itsensä ja oman hyvinvoinnin johtaminen; ajanhallinta; stressin hallinta; terveelliset ravintotottumukset ja painonhallinta; terveys- ja elpymisliikunnasta potkua työkykyä turvaamiseen; ohjeita tuki- ja liikuntaelinvaikeuksien ehkäisyyn ja itsehoitoon; ergonomiaratkaisut ja työssä jaksaminen. 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 elämänlaatuksely, 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?

Varaa aika työterveyshuollon, jossa tehdään kuntoutuspäätös (Kelan lomake KU 114). Päätöstä tarvitset Kelan kuntoutusrahan hakemiseen. Kela maksaa kuntoutusrahaa pääsääntöisesti YEL-työtulon perusteella omavastuun ollessa perusjakson 1. päivä. Voit osallistua kuntoremonttiin myös ilman työterveyshuollon kuntoutuspäätöstä, tällöin Kela ei maksa kuntoutusrahaa.

Varaa kuntoremontti-paikka Herttuasta viimeistään kuukausi ennen perusjakson alkamista, p. 015 769900/ myyntipalvelu. myyntipalvelu@herttua.fi. Toimita kuntoutusrahan hakemus (lomake KU 112) Kelaan viimeistään 4 kk:n kuluessa kurssin alkamisesta.

Hinta: Kuntoremontti 3+3 päivää yhteensä 590 €/hlö sisältäen edellä esitetyn ohjelman sekä majoituksen täysihoidolla kahden hengen huoneissa. Yhden hengen huoneen lisä 29 €/vrk.

