

MAATALOUS YRITTÄJÄN VOIMAVARA KUNTOREMONTTI

HÄRMÄN KUNTOKESKUS, YLIHÄRMÄ

Maatalousyrittäjän työ on voimakkaassa murroksessa. Koneistumisen myötä työn fyysinen kuormitus on toki keventynyt, mutta samalla ovat työn henkiset paineet kasvanee. Maatalousyrittäjän terveys ja voimavarat ovatkin tilan tärkeintä pääomaa. Mitäpä jos tänä vuonna panostaisitkin tulevaisuuteen sijoittamalla itseesi.

Kurssin tavoite: Työssä jaksamisen kokonaisvaltainen edistäminen. Kurssi tarjoaa konkreettisia työkaluja ja keinoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi. Kuntoutuja kartoittaa omia voimavarojaan ja laatii itselleen realistisen tavoitesuunnitelman.

Kurssin sisältö:

Teemat: Sydänystävällinen ravinto, kestävyys- ja lihaskunnan kehittäminen, palautuminen, työergonomia stressinhallinta ja henkinen työssä jaksaminen. Aiheita käsitellään ryhmäkeskusteluihin ja käytännön harjoituksiin mm. opetuskeittiössä. Eri liikuntalajeihin tutustutaan monipuolisesti.

Kurssilla laaditaan henkilökohtainen, realistinen tavoitesuunnitelma.

Testit: kestävyyskunnan testi (pp-ergometritesti) lihaskuntotestit sekä InBody - kehon koostumuksen analyysi.

Askel-valmentajapalvelu: Väliajalla itsehoidon tukena on Askel-valmentajapalvelu, joka ohjaa ja kannustaa kunnan kehittämisessä. Kurssilaiset saavat askelmittarit, jonka avulla on helppo seurata arkiaktiivisuuden määrää.

Toteutus: kurssi toteutetaan Härmän Kuntokeskuksessa Ylihärmässä 2 x 4 kuntoutuspäivän jaksona.

Ajankohdat:	Kurssijakso	Seurantajakso
Kurssi 1	26.-29.10.2010 +	15.-18.2.2011
Kurssi 2	10.-13.1.2011 +	26.-29.4.2011

Hinta:

820 €/hlö/kurssi

sisältää kurssiohjelman testeineen, majoittumisen 2 hengen huoneessa ja päivittäiset ruokailut; buffetaamiainen, buffetlounas ja välipala.

Yhden hengen huonelisä 30 €/vrk

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Härmän Kuntokeskus
Puh. (06) 4831 600 / Myyntipalvelu
myynti@harmankuntokeskus.fi



Kelan kuntoutusraha

Kuntoremonttikurssille voidaan hakea Kelan kuntoutusrahaa. Kuntoutuja tai hänen työnantajansa on oikeutettu kuntoutusrahaan, kun kuntoutuspäätös on tehty työterveyshuolto-lainin perustuen, työterveyshuollon toimesta ennen kurssin alkua.

