

Valmennusta toteuttavat kylpylähotellit ja ajankohdat

Holiday Club -kylpylähotelli	1. jakso hinta/hlö/3 pv (alv 0 %)	2. jakso hinta/hlö/3 pv (alv 0 %)	Hinta yhteensä/ hlö/6 päivää (alv 0 %)
Saariselkä	31.1.-2.2.2011 290 €	12.-14.10.2011 290 €	580 €
Katinkulta, Vuokatti	2.-4.2.2011 290 €	23.-25.11.2011 290 €	580 €
Oulun Eden	7.-9.2.2011 352 €	7.-9.11.2011 352 €	704 €
Bomba, Nurmes	14.-16.2.2011 290 €	14.-16.11.2011 290 €	580 €
Caribia, Turku	7.-9.3.2011 375 €	31.10.-2.11.2011 375 €	750 €
Vesileppis, Leppävirta	21.-23.3.2011 325 €	28.-30.11.2011 325 €	650 €
Tampereen Kylpylä	28.-30.3.2011 375 €	3.-5.10.2011 375 €	750 €
Kuusamo Tropiikki	4.-6.4.2011 370 €	31.10.-2.11.2011 370 €	740 €

Oikeus hinnamuutoksiin pidätetään, mikäli ne perustuvat lainsäädännön muutoksiin sopimuskauden aikana.

HINTOIHIN SISÄLTYY

- ohjattu valmennusohjelma
- terveys- ja liikuntakysely, mittauksina pituus ja paino, kehon painoindeksi BMI, vyötärönympäry, verenpaine ja pulssi
- kuntotestienä polkupyöräergometritesti ja UKK-terveyskuntotesti
- 2 yön majoitus kahden hengen huoneessa/ jakso
- täysihoitoruokailut; Hyvän Olon aamiainen, kevytlounas ja päivällinen

- luentotiivistelmät ja valmennuspäiväkirja
- vapaa kylpylän ja kuntosalin käyttö (aukioloaikoina)
- talojen muu vapaa-ajan ohjelma
- Holiday Club Vesileppiksessä hintaan sisältyy myös Hiihtoareenan käyttö

Yksilölliset hemmotteluhoidot (kuukausittain vaihtuvia hoitotarjouksia) sekä yhden hengen huoneet lisämaksusta.

RYHMIEN KOOT JA PAIKKAVARAUKSET

8–20 henkilöä/valmennusryhmä. Alle 8 osallistujan ryhmien toteutus sovitaan erikseen.

Valmennusryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Paikkavaraukset: Sirpa Kutvonen, puh. 050 388 1510 tai 010 7682 713, sirpa.kutvonen@sok.fi

RAHA-AUTOMAATTIYHDISTYKSEN TUKI

Maatalousyrittäjien terveyttä edistävän valmennuksen kustannuksiin voi hakea RAY:n tukea. Tuen myöntää Suomen Ammattiliittojen Lomajärjestö SAL ry. Tarkemmat ohjeet tuen hakemisesta saa paikkavarauksen yhteydessä.

KELAN KUNTOUTUSRAHA

Valmennuksen ajalta on mahdollista hakea Kelan kuntoutusrahaa, kun osallistujalla on työterveyshuollon tekemä kuntoutuspäätös (Kelan lomake KU 114, Ilmoitus kuntoutuspäätöksestä kuntoutusrahan hakemista varten). Kuntoutusraha lasketaan MYEL-työtulon perusteella.

MAKSUTAPA JA VÄHENNYSOIKEUS VEROTUKSESSA

Jokainen maatalousyrittäjä maksaa oman osuutensa jaksoittain suoraan kylpylään. Kun kursseille on hakeuduttu työterveyshuollon kautta, oman osuuden voi vähentää maatalouden verotuksessa.

SIJAISAPU

Työterveyshuollon hyväksymään terveyttä edistävään valmennuskurssiin voi saada sijaisapua, jos sijaisavun muut ehdot täyttyvät. Lomituksen paikallisyksikkö ratkaisee oikeuden sijaisapuun.

ENNAKKOINFORMAATIO

Valmennukseen osallistujille lähetetään viimeistään kuukausi ennen valmennuksen alkamista kutsukirje tarvittavine tietoineen. Molempien valmennusjaksojen päätteeksi osallistujat saavat osallistumistodistuksen liitettäväksi Kelan kuntoutusrahanhakemukseen.

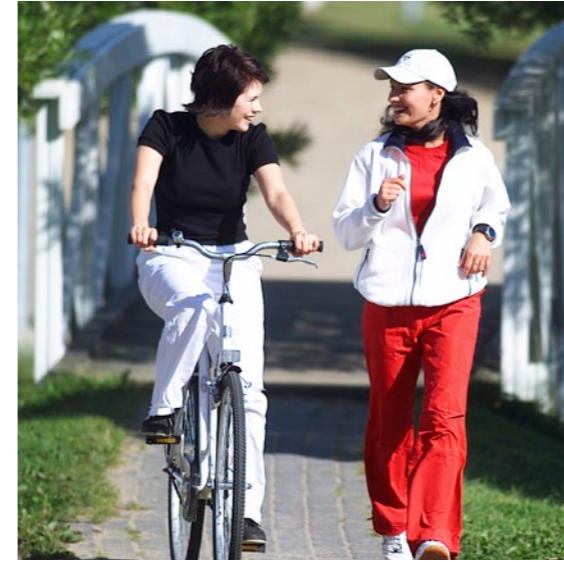


Hyvinvointia
kuten
haluat



Maatalousyrittäjien terveyttä edistävä valmennus Holiday Club -kylpylähotelleissa 2011

MTK-liittojen ja Melan kanssa toteutettavan Terveyttä edistävän valmennuksen tavoitteena on maatalousyrittäjien kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Tavoitteena on myös lisätä valmennukseen osallistujien omia mahdollisuuksia ja työkaluja vaikuttaa terveyteensä, jolloin valmennuksen aikaiset myönteiset muutokset ovat helpommin siirrettävissä osaksi arjessa jaksamista ja omatoimista hyvinvoinnin ylläpitoa.



I JAKSO

1. päivä

MITTAUKSELLE MOTIVAATIOTA

- Saapuminen Holiday Club -kylpylähoteelliin
- Klo 12.00 alk. Kevytlounas
- Klo 13.00 – 14.30 Tervetuloa!
- Aloitustilaisuus: – ryhmän tutustuminen
– jakson ohjelman läpikäynti ja toiveiden kartoittaminen
– testien johdantoluento
– terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen
– kylpylähotellin tilojen esittely
- Majoittuminen
- Klo 14.30 alk. Haastattelut ja mittaukset:
paino, pituus, kehon painoindeksi BMI, vyötärönympäryys, verenpaine ja pulssi
Polkupyöräergometritestit
- Klo 16.30 – 17.30 Ulkoliikuntaa, tutustumiskävely ympäristöön
Päivällinen

2. päivä

TERVEYSLIIKUNNALLA TERVEYTTÄ

- Hyvän Olon aamiainen
- Klo 09.00 – 10.30 UKK-terveyskuntotestit
- Klo 11.00 – 12.15 Sisäliikuntaa: Keski-kehon hallintaharjoituksia
- Klo 12.30 – 13.00 Kevytlounas
- Klo 13.30 – 14.30 Terveysliikunta-luento: ajankohtaista tietoa terveysliikunnasta
- Klo 15.00 – 15.45 Vesiliikuntaa
Päivällinen
Yhteinen illanvietto

3. päivä

RAVINNOLLA RYHTIÄ

- Hyvän Olon aamiainen
- Klo 08.15 – 09.15 Sauvakävelylenkki
- Klo 09.30 – 10.30 Terveellinen ravinto -luento: Terveellisen ruokavalion perusteet
- Klo 10.30 – 11.30 Henkilökohtaiset kuntotestipalautteet ja jatko-ohjeet
Jakson päätöskeskustelu ja välitehtävän anto
Huoneiden luovuttaminen
- Klo 12.00 – 12.30 Kevytlounas

Hyvää kotimatkaa! Tavataan II-jaksolla!

II JAKSO

1. päivä

VOIMAANTUMISESTA VIRTAA

- Saapuminen Holiday Club -kylpylähoteelliin
- Klo 12 alk. Kevytlounas
- Klo 13.00 – 14.00 Tervetuloa II-jaksolle!
- Aloitustilaisuus: – jakson ohjelman läpikäynti
– kuulumiset ja odotukset toiselta jaksolta
– välitehtävän purku
- Majoittuminen
- Klo 14.15 – 15.15 Voimavaroja elämään -luento
- Klo 15.15 alk. Haastattelut ja mittaukset:
paino, pituus, kehon painoindeksi BMI, vyötärönympäryys, verenpaine ja pulssi
Polkupyöräergometritestit
- Klo 17.00 – 18.00 Iloa ja voimaa luonnosta:
– tiimityöskentelyä luonnossa vuodenaikojen mukaan sovellettuna
Päivällinen

2. päivä

TYÖERGONOMIALLA TEHOA

- Hyvän Olon aamiainen
- Klo 09.00 – 10.30 UKK-terveyskuntotestit
- Klo 11.00 – 12.30 Keppijumpaa ja venyttelyt
- Klo 13.00 – 13.30 Kevytlounas
- Klo 14.00 – 15.00 Luento: Työergonomiaa – Alaselän rakenne, toiminta ja vaurioiden ennaltaehkäisy
- Klo 15.30 – 16.30 Sisäliikuntaa: Alaselän harjoitteet ja nostotekniikat
Päivällinen
Luento: Mela hyvinvoinnin tukijana – Melan työturvallisuusasiamiehen osio.

3. päivä

TESTAUKSELLE TIETOA

- Hyvän Olon aamiainen
- Klo 08.30 – 09.30 Aamulenkki tai aamu-uinti
- Klo 09.45 – 10.45 Rentoutusharjoitus
- Klo 10.30 – 11.30 Henkilökohtaiset kuntotestipalautteet ja liikuntaohjelman päivitys
Valmennuskokonaisuuden päätöstilaisuus
Huoneiden luovuttaminen
- Klo 12.00 – 12.30 Kevytlounas

Turvallista kotimatkaa ja hyvää jatkoa!