

## KURSSEJA TOTEUTTAVAT KYLPYLÄHOTELLIT, AJANKOHDAT JA HINNAT

	I jakso	II jakso	Hinta/hlö/3 pv
Sokos Hotel Caribia, Turku	30.1.–1.2.2012	31.10.–2.11.2012	375 €
Sokos Hotel Vesileppis, Leppävirta	13.–15.2.2012 12.–14.3.2012	26.–28.9.2012 29.–31.10.2012	325 € 325 €
Sokos Hotel Bomba, Nurmes	28.–30.3.2012	14.–16.11.2012	290 €
Sokos Hotel Eden, Oulu	22.–24.2.2012 18.–20.4.2012	10.–12.10.2012 21.–23.11.2012	367 € 367 €

Oikeus hinnannuutoksiin pidetään, mikäli ne perustuvat lainsäädännön muutoksiin sopimuskauden aikana.

### HINTOIHIN SISÄLTYY

- ohjattu kurssiohjelma
- terveyst- ja liikuntakysely, mittauksina pituus ja paino, kehon painoindeksi BMI, vyötärön ympärys, verenpaine ja pulssi
- kuntotesteinä polkupyöräergometritesti ja UKK-terveyskuntotestit
- 2 yön majoitus kahden hengen huoneessa/jakso
- täysihoitoruokailut; aamiaisen, kevytlounas ja päivällinen

- luentotiivistelmät ja kurssipäiväkirja
- vapaa kylpylän ja kuntosalin käyttö (aukioloaikoina)
- talojen muu vapaa-ajan ohjelma
- Sokos Hotel Vesileppiksessä hintaan sisältyy myös Hiihtoareenan käyttö

Yksilölliset hemmotteluhoidot sekä yhden hengen huoneet lisämaksusta.

### RYHMIEN KOOT JA PAIKKAVARAUKSET

8-20 henkilöä/kurssiryhmä. Alle 8 osallistujan ryhmien toteutus sovitaan erikseen. Kurssiryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Varaukset viimeistään 1 kk ennen 1. jakson alkua

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

### KELAN KUNTOUTUSRAHA

Kuntoremonttikurssijaksojen 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.

Esimerkkilaskelma; jos MYEL-työtulo on 18 500 €/vuosi, kuntoutusraha on 43,17 €/päivä. Kuntoutusraha koko kurssin ajalta on 5 x 43,17 € = 215,85 €

### MAKSUTAPA JA VÄHENNYSOIKEUS VEROTUKSESSA

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

### SIJAISAPU

Työterveyshuollon hyväksymän kuntoremonttikurssin ajalle voi saada sijaisapua, jos sijaisavun muut ehdot täyttyvät. Lomituksen paikallisyksikkö ratkaisee oikeuden sijaisapuun.

### ENNAKKOINFORMAATIO

Kuntoremonttikurssin osallistujille lähetetään henkilökohtaiset kutsukirjeet tarvittavine tietoineen. Molempien kurssijaksojen päätteeksi osallistujat saavat osallistumistodistuksen liitettäväksi Kelan kuntoutusraha-hakemukseen.



## VOIMIA TILAN ARKEEN -KUNTOREMONTTIKURSSIT MAATALOUSYRITTÄJILLE 2012

Kuntoremonttikurssien tavoitteina on maatalousyrittäjien kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä lisätä osallistujien mahdollisuuksia vaikuttaa omaan terveyteensä. Kuntoremonttikurssin aikaiset myönteiset muutokset ovat helposti siirrettävissä myös osaksi arjessa jaksamista. Voimia tilan arkeen -kuntoremonttikurssit toteutetaan yhdessä MTK-liittojen ja Melan kanssa.



## I JAKSO

### 1. päivä

klo 12.00 alk.  
klo 13.00–14.30

klo 14.30 alk.

klo 16.30–17.30

### MITTAUKSELLA MOTIVAATIOTA

Saapuminen Sokos Hotelliin

Kevytlounas

Tervetuloa!

Aloitustilaisuus:

- ryhmän tutustuminen
- jakson ohjelman läpikäynti ja toiveiden kartoittaminen
- testien johdantoluento
- terveys- ja liikuntakyselyn täyttäminen
- kylpylahotellin tilojen esittely

Majoittuminen

Haastattelut ja mittaukset: paino, pituus, kehon painoindeksi BMI, vyötärön ympäryys, verenpaine ja pulssi  
Polkupyöräergometritestit

Ulkoliikuntaa, tutustumiskävely ympäristöön

Päivällinen

Yhteinen illanvietto

### 2. päivä

klo 09–10.30  
klo 11.00–12.15  
klo 12.30–13.00  
klo 13.30–14.30  
klo 15.00–15.45  
klo 16

### TERVEYSLIIKUNNALLA TERVEYTTÄ

Aamiainen

UKK-terveyskuntotestit

Sisäliikuntaa: Keski- ja alaselän hallintaharjoituksia

Kevytlounas

Terveyshuolto- ja liikuntaluento: ajankohtaista tietoa terveyshuollosta

Sisä- tai ulkoliikuntaa: esim. vesijumpaa tai kuntosaliharjoittelu

Omatoimista ulkoilua

Päivällinen

### 3. päivä

klo 08.15–09.15  
klo 09.30–10.30  
klo 10.30–11.30

### RAVINNOLLA RYHTIÄ

Aamiainen

Sauvakävelylenkki

Terveellinen ravinto -luento: Terveellisen ruokavalion perusteet

Henkilökohtaiset kuntotestipalautteet ja jatko-ohjeet

Jakson päätöskeskustelu ja välitehtävän anto

Huoneiden luovuttaminen

Kevytlounas

Hyvää kotimatkaa! Tavataan II-jaksolla!

### 1. päivä

klo 12 alk.  
klo 13.00–14.00

klo 14.15–15.15  
klo 15.15 alk.

klo 17.00–18.00

## II JAKSO

### VOIMAANTUMISESTA VIRTAA

Saapuminen Sokos Hotelliin

Kevytlounas

Tervetuloa II-jaksolle!

Aloitustilaisuus:

- jakson ohjelman läpikäynti
- kuulumiset ja odotukset toiselta jaksolta
- välitehtävän purku

Majoittuminen

Voimavaroja elämään -luento

Haastattelut ja mittaukset: paino, pituus, kehon painoindeksi BMI, vyötärön ympäryys, verenpaine ja pulssi  
Polkupyöräergometritestit

Iloa ja voimaa luonnosta:

- tiimityöskentelyä luonnossa vuodenaikojen mukaan sovellettuna

Päivällinen

### 2. päivä

klo 09.00–10.30  
klo 11.00–12.30  
klo 13.00–13.30  
klo 14.00–15.00  
klo 15.30–16.30

### TYÖERGONOMIALLA TEHOA

Aamiainen

UKK-terveyskuntotestit

Keppijumpaa ja venyttelyt

Kevytlounas

Luento: Työergonomia – Alaselän rakenne, toiminta ja vaurioiden ennaltaehkäisy

Sisäliikuntaa: Alaselän harjoitteet ja nostotekniikat

Päivällinen

Luento: Mela hyvinvoinnin tukijana – Melan työturvallisuusasiamiehen osio.

### 3. päivä

klo 08.30–09.30  
klo 09.45–10.45  
klo 10.45–11.45

### TESTAUKSELLA TIETOA

Aamiainen

Aamulenkki tai aamu-uinti

Rentoutusharjoitus

Henkilökohtaiset kuntotestipalautteet ja liikuntaohjelman päivitys

Valmennuskokonaisuuden päätöstilaisuus

Huoneiden luovuttaminen

Kevytlounas

Turvallista kotimatkaa ja hyvää jatkoa!