

## VOIMAA ARKEEN

### Maatalousyrittäjien kuntoremontti Taukokankaalla, Kalajoen Hiekkasärkillä



**Voimaa arkeen**-kuntoremontti on tarkoitettu maatalousyrittäjille, joilla on työstä tai muusta elämäntilanteesta johtuvia kuormitustekijöitä. Kuntoremontti on hyvä mahdollisuus panostaa hetki itseensä ja saada voimavaroja arkeen.

**Kuntoremontin tavoitteena** on tunnistaa omat voimavarat ja löytää keinoja panostaa niiden parantumiseen.

**Aikataulu:** Kuntoremontti toteutetaan kahdessa jaksossa (4 + 2 vrk)

1. jakso: 7.-11.2.2022
2. jakso: 17.-19.10.2022

Kuntoremontin aikana pääset mittaamaan oman hyvinvointisi Energiatestin avulla, nauttimaan liikuntahetkestä hyvässä seurassa ja samalla kokeilemaan uusia liikuntamuotoja, laatimaan oman hyvinvointisuunnitelman, kirkastamaan omat tavoitteesi sekä keskustelemaan terveyteen vaikuttavista asioista. Aiheina ovat mm. terveellinen ravinto, hyvä uni, monipuolinen liikunta sekä arjessa jaksaminen.

#### Miten haen?

Kuntoremonttiin pääset varaamalla ajan työterveyshuoltoon / lääkärille, jossa tehdään kuntoutuspäätös (Kelan lomake KU 114). Päätöstä tarvitset Kelan kuntoutusrahan hakemiseen. Kela maksaa kuntoremontin ajalta kuntoutusrahaa pääsääntöisesti MYEL-työtulon perusteella omavastuun ollessa 1. jakson ensimmäinen päivä.

**Varaa paikkasi kuntoremonttiin Taukokankaalta 10.1.2022 mennessä p. 044 4794707 / ajanvaraus tai sähköpostilla [sonja.aijala@taukokangas.fi](mailto:sonja.aijala@taukokangas.fi).** Kuntoremontti toteutuu, mikäli ilmoittautumisia tulee vähintään 8.

Toimita kuntoutusrahahakemus (lomake KU 112) Kelaan viimeistään 4 kk:n kuluessa kuntoremontin alkamisesta. Kurssimaksun voi vähentää maatalouden verotuksessa. Kuntoremonttiin voi saada sijaisapulomitusta, päätöksen sijaisavusta tekee lomituksen paikallisyksikkö.

Kuntoremontin hinta (4 + 2 vrk) on 809 €/henkilö (sis. alv). Hinta sisältää ohjelman, majoituksen täysihoidolla kahden hengen huoneissa, kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön. Yhden hengen huoneen lisä 35 €/vrk.