

## *Kuntoremontteja vuonna 2009*

### **Fontana Hotel Korpilampi, Espoo**

perusjakso 9.–14.2.2009, seuranta 5.–7.11.2009

perusjakso 9.–14.11.2009, seuranta 25.–27.3.2010

### **Imatran kylpylä \*)**

perusjakso 16.–21.3.2009

perusjakso 16.–21.11.2009

### **Fontana Spahotel Ylläs Saaga, Ylläsjärvi \*)**

perusjakso 12.–17.10.2009

perusjakso 19.–24.10.2009

### **Fontana Spahotel Casino, Savonlinna \*)**

perusjakso 22.–27.3.2009, pariskunnille

perusjakso 2.–7.11.2009, jaksamispainotteinen.

- \*) Näille kursseille sovitaan seurantajaksojen ajat ja paikat kurssilaisten kesken perusjaksolla paikan päällä.

Edellisten lisäksi Lomaliitto järjestää kursseja kysynnän mukaan.

**Kysy rohkeasti paikkaasi kuntoremonttiin!**



Multiprint Oy 11/08

**Kuntoremontteja maatalousyrittäjille**

Lomaliitto räätälöi yhdessä MTK-tuottajaliittojen kanssa kuntoremonttikursseja eli **kuntoremontteja työikäisille ja työkykyisille maatalousyrittäjille**. Kursseilla opitaan huoltamaan omaa työkykyä ja virkistäytyään.

Kuntoremontissa on tavallisesti kuuden päivän perusjakso ja kolmen päivän seurantajakso. Lomaliitto on myös kokeillut kursseja, jotka käydään lyhyemmissä jaksoissa. Niitä järjestetään tarvittaessa.

### *Kuntoremontti sisältää*

- kuntotestin
- verenpaine- ja painoindeksimittauksen
- luentoja terveydestä ja oman kunnon hoidosta
- ohjausta työkunnon ylläpitämiseksi.

Jokainen saa testitulokset ja "kuntoreseptin". Niiden pohjalta oman kunnon seuranta voi jatkaa omassa työterveyshuollossa.

### *Näin hakeudut remonttiin*

- Kuulut maatalousyrittäjien työterveyshuoltoon.
- Kysy tuottajaliitosta alueellisista kursseista tai ota yhteyttä suoraan Lomaliittoon, sanna.liira@lomaliitto.fi tai puh. (09) 6138 3251.
- Ota yhteyttä työterveyshuoltoon. Sieltä saat ilmoituksen kuntoutuspäätöksestä kuntoutusrahan hakemista varten (Kelan lomake KUI14) ja muut tarvittavat lomakkeet.
- Hae kurssipaikkaa Lomaliitosta.
- Kun saat ilmoituksen kurssille pääsystä, täytä Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) kuntoremonttituen hakemus. Lähetä tukihakemus ja kopio työterveyshuollon antamasta kuntoutuspäätöksestä Lomaliittoon viimeistään kuusi viikkoa ennen kurssin alkua.
- Varaa kurssiajaksi sijaisapulomitus.
- Tee kuntoutusraha-hakemus Kelaan viimeistään 4 kuukauden kuluttua kurssin alkamisesta (lomake KUI12).



### *Mitä maksaa?*

- RAY:n tukea saa 25 prosenttia perusjakson kurssimaksusta. Tuki haetaan Lomaliiton kautta, kun tieto kurssille pääsystä on tullut.
- Maatalousyrittäjien työterveyshuoltoon kuuluva saa kurssiajalta Kelan kuntoutusrahaa. Sen suuruus riippuu MYEL-työtulosta. Esimerkiksi 20 000 euron MYEL-vuosityötulosta kuntoutusraha on 228 euroa miinus vero ja 30 000 euron MYEL-vuosityötulosta se on 350 euroa miinus vero.
- Kuntoremontti oikeuttaa sijaisapulomitukseen, jos kuntoremontit on mainittu työkykyä ylläpitävänä toimintana työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa ja sinne mennään työterveyshuollon suosituksesta.

### *Hinta*

**Perusjakso 570 €/hlö -25 % eli RAY-tuki = 427 €  
Seurantajakso 275 €.**

**Kun kurssille on hakeuduttu työterveyshuollon kautta, kurssimaksun (427 € ja 275 €) voi vähentää maatalouden verotuksessa.**

*Hinta sisältää kurssiohjelman, majoituksen kahden hengen huoneessa, ohjelman mukaiset ruokailut, sauna- ja allasosastojen sekä kuntosalien päivittäisen käytön sekä kylpylän vapaa-ajan ohjelmat. Yksilöhoidoista ja yhden hengen huoneesta on lisämaksu.*