



VIREYTTÄ JA VOIMAA

MAATALOUSYRITTÄJÄN KUNTOREMONTITPEURUNGASSA 2020

Vireyttä ja voimaa kuntoremontti on tarkoitettu nuorille maatalousyrittäjille, joilla on fyysisiä oireita tai kuormittumista siten että se vaikuttaa työkykyyn. Kuntoremontti on oiva tapa parantaa työkykyä ja saada lisää voimavaroja

Kuntoremontin tavoitteena on tunnistaa oma tämänhetkinen jaksaminen sekä tiedostaa keinot itsehoidon kautta voimavarojen lisäämiseen.

Kuntoremontit toteutetaan Laukaan Peurungassa kahdessa jaksossa 4+2 vrk kestoisena.

Perusjakso 20.01.-24.01.2020

Jatkojakso 26.10.-28.10.2020

Keinoina käytetään henkilökohtaisia terveys- ja kuntomittauksia, liikkumaan aktivoivia ja elämyksiä tuottavia liikuntahetkiä sekä herätteeksi muutamia tsemppilajeja sekä ryhmämuotoisia keskusteluja vertaistukea hyödyntäen. Aiheina muun muassa tuki- ja liikuntaelinoireiden itsehoito ja ennaltaehkäisy, terveelliset ruokatottumukset, miten jaksan arjen ja työelämän haasteissa sekä henkiset voimavarat.

Kuntoremonttiin pääset kun varaat ajan työterveyshuollostasi, jossa tehdään kuntoutuspäätös (Kelan lomake KU 114). Päätöstä tarvitset Kelan kuntoutusrahan hakemiseen. Kela maksaa kuntoutusrahaa pääsääntöisesti MYEL- työtulon perusteella omavastuun ollessa perusjakson 1.päivä.

Varaa kuntoremontti paikka Peurungasta viimeistään kuukausi ennen perusjakson alkamista, p. 020 751 6300 /myyntipalvelu, peurunka@peurunka.fi.

Toimita kuntoutusrahahakemus (lomake KU 112) Kelaan viimeistään 4kk:n kuluessa kurssin alkamisesta. Kurssimaksun voi vähentää maatalouden verotuksessa. Kuntoremonttiin voi saada sijaisapulomitusta. Päätöksen sijaisavusta antaa lomituksen paikallisyksikkö.

Kuntoremontti 4 + 2 vuorokautta yhteensä 693,48 € / henkilö (sis.alv). Hinta sisältää liitteenä olevan ohjelman, majoituksen täysihoidolla kahden hengen huoneissa sekä kylpylän ja kuntosalien vapaan käytön. Yhden hengen huoneen lisä 32€ /vrk. Arvonlisävero (10-24%) on mukana palveluissa verottajan uusien ohjeiden mukaisesti. Arvonlisäveron erittely ilmenee palveluihin liittyvässä laskussanne. Joissakin tilanteissa teillä on mahdollisuus vähentää arvonlisävero, esim. mikäli lasku on osoitettu yrityksellenne.



PEURUNKA.FI

