



## TERVEENÄ JA TEHOKKAANA TILALLA

### Kuntoremonttikurssit maatalousyrittäjille 2020–2021



Maatilan arki on usein rankkaa ja vaatii sekä henkisiä että fyysisiä voimavaroja. Miten sinä jaksat ja suoriudut arjen vaatimuksista? Miten pidät huolta terveydestä ja hyvinvoinnistasi?

Herättivätkö kysymykset sinussa ajatuksia? Holiday Club Caribbean ja Paavo Nurmi -keskuksen järjestämä kuntoremonttikurssi voi sopia juuri sinulle. Keskukseen kokoama, maatalousyrittäjille suunnattu kuntoremontti on käytännönläheinen ja herättelevä jakso, jonka aikana voit ottaa etäisyyttä arkeen ja

- tutustua terveyden ja hyvinvoinnin perusteisiin
- selvittää fyysisen kuntosi tason
- oppia tunnistamaan terveydellesi ja hyvinvoinnillesi tärkeimmät asiat
- puhua terveyttä tukevasta ruoasta ja syömisestä rennosti
- liikkua monipuolisesti ja nauttien
- oppia soveltamaan terveystutkimuksen tietoa käytäntöön
- hengähtää ja rentoutua

Kurssien lähijaksoilla saat ideoita, miten voit pitää itsestäsi — ja samalla lähimmäistäsi sekä tilasta — parempaa huolta. Investoi itseesi!

Katso esimerkki kurssiohjelmasta kotisivuiltamme [pnk.fi/työhyvinvointipalvelut](https://pnk.fi/työhyvinvointipalvelut)

#### LISÄTIEDOT JA PAIKKAVARAUKSET:

Paavo Nurmi -keskus, Outi Rautalin, [outi.rautalin@utu.fi](mailto:outi.rautalin@utu.fi)



## VUONNA 2020 ALKAVAN KURSSIN AJANKOHDAT

### KUNTOREMONTTI 2 + 2 + 2 VRK

1.jakso 30.3.–1.4.2020, hinta 477 €/hlö

2.jakso 18.–20.11.2020, hinta 475 €/hlö

3.jakso 10.–12.3.2021, hinta 446 €/hlö

(Hinnat kokonaishintoja ilman Kelan kuntoutusrahaa\*, sis. alv)

Puolisohinta 177 €/hlö/jakso (sis. alv)

(sis. majoitus, aamiaiset, lounaat, päivälliset sekä kylpylän ja kuntosalin vapaa käyttö aukioloaikoina. Hintaan ei sisälly kurssiohjelma)

#### Hintoihin sisältyy

- ohjattu kurssiohjelma
- majoitus kahden hengen huoneessa (yhden hengen huoneen lisämaksu 48 €/vrk, sis. alv)
- aamiainen, lounas, päivällinen ja kahvi
- vapaa kylpylän ja kuntosalin käyttö aukioloaikoina
- Holiday Club Caribbean hoito-osaston yksilölliset hemmotteluhoidot -10 %

#### Ryhmien koot ja paikkavaraukset

8–20 henkilöä/kurssiryhmä. Kurssiryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Varaukset viimeistään 1 kk ennen 1. jakson alkua:

Paavo Nurmi -keskus, fysioterapeutti Outi Rautalin, outi.rautalin@utu.fi

#### \* Kelan kuntoutusraha

Kuntoremonttikurssijaksojen ajalta on mahdollista hakea Kelan kuntoutusrahaa, kun osallistujalla on työterveyshuollon tekemä kuntoutuspäätös (KU 114, Ilmoitus kuntoutuspäätöksestä kuntoutusrahan hakemista varten). Kuntoutusrahaa maksetaan MYEL-työtulon perusteella ja kuntoremonttiin osallistumisen ajalta jokaiselta arkipäivältä, pois lukien 1. jakson 1. kurssipäivä, joka on omavastuupäivä. Kaikkien kurssijaksojen päätteeksi osallistujat saavat osallistumistodistuksen liitettäväksi Kelan kuntoutusrahahakemukseen. Tarkempaa tietoa Kelan kuntoremonttimuistiossa.

#### Maksutapa ja vähennysoikeus verotuksessa

Jokainen maatalousyrittäjä maksaa oman osuutensa jaksoittain paikan päällä hotelliin. Kun kurssille on hakeuduttu työterveyshuollon kautta, oman osuuden voi vähentää maatalouden verotuksessa.

#### Ennakkoinformaatio

Kuntoremonttikurssiin ilmoittautuneille lähetetään henkilökohtainen kutsukirje, joka sisältää mm. kurssiohjelman.

## HOLIDAY CLUB CARIBIA

Holiday Club Caribia on lomailijan paratiisi aivan Turun keskustan tuntumassa. Caribia tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia virkistytymiseen ja töistä palautumiseen. Nauti kylpylälomastasi etelänmerien rennossa hengessä ja vietä aikaa itsesi tai läheisesi kanssa. Milloin viimeksi rentouduit hieronnassa, hurjastelit vesiliikumäessä tai annoit itsellesi luvan hengähtää?

Raskaan työn vastapainona on hyvä päästä välillä hemmottelemaan itseään. Olit sitten urheiluhullu, kulinaristi tai vesipeto, löytyy Caribian laajasta tarjonnasta mieleinen tapa ladata akkuja. Käy kuntoilemassa omaan tahtiin kuntosalilla, hyppää mukaan tehokkaaseen vesijumppaan tai lainaa sauvakävelysauvat vastaantosta ja suuntaa lenkille pitkin kaunista Aurajoen rantaa. Lisävirtaa voi hakea myös pelailemalla ja touhuamalla SuperParkissa.

Ravintola Terrace toimii aamiaisravintolana sekä lounasravintolana kuntoremonttiryhmille. Classic Pizza Restaurant, sen yhteydessä oleva samppanjalounge sekä O'Learys täydentävät Caribian monipuolista ravintolatarjontaa. Classic Pizzan vierestä löydät Hesburgerin, joka palvelee myös allasbaarina kylpylän puolella. Pientä välipalaa ja lukemista löydät vuorokauden ympäri hotellin vastaanoton viereisestä R-Kioskista.

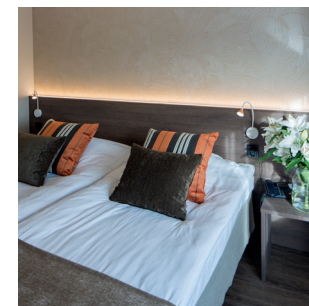
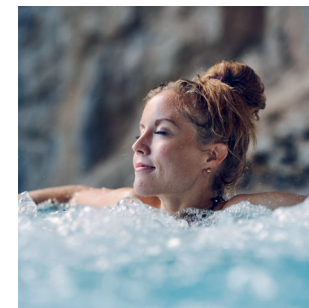
Nuku yösi hyvin vastikään remontoituissa hotellihuoneissa, joista on sisäyhteys kylpylään. Voit valita mieleisesi majoituksen standard-huoneesta, superior-huoneesta tai sviitistä.

#### Mukavasti perille

- Turun keskustasta 1,5 km
- Turun rautatieasemalta 2,4 km
- Turun linja-autoasemalta 1,7 km

Caribian pihalla on runsaasti pysäköintitilaa. Pysäköinnin veloitus on 1 €/tunti tai 6 €/vrk kuntoremonttilaisille. \*

\*Hinnat ovat vuoden 2019 Autoparkki Norden Oy:n hinnoittelemaa tällä hetkellä voimassa olevia parkkimaksuja.



Holiday  Club