



KUNTOREMONTTIKURSSI MAATALOUS YRITTÄJILLE BREAK SOKOS HOTEL OULUN EDENISSÄ SYKSYLLÄ 2021.

AIKAVÄLILLÄ 31.10 - 5.11.2021 (max.10 hlöä)

Ohjelma:

Su Majoittuminen hotelliin sunnuntaina kello 16-19 välillä.

18-21 Päivällinen

Ma

06.30-9.00 Aamiainen

9.00 Tuloinfo+ tutustuminen muihin ryhmäläisiin

9.45 Kuntosaliin tutustuminen ohjatusti

11.30 Lounas

12.30 Luento: Niska-hartiasaudun yleisimmät syyt ja ennaltaehkäisy

13.45 Terveyskunnan testaus- lihaskunto ja liikkuvuus

16.00 Rentoutusryhmä ja venyttely

17-20 Kevyt päivällinen (keitto)

Kylpylä avoinna kello 21.00

Ti

06.30-9.00 Aamiainen

9.00 Vesijumppa

10.00 Kuntokyselyt ja kartoitukset: Painoindeksi, rasva%, vyötärön ympärysmitta.

12.30 Lounas

13.30 Kevyt ohjattu ulkoilu → Sauvakävely tai lumikenkä kävely

15.00 Melan luento 45-60 min

16-20 Kevyt päivällinen (keitto)

Kylpylä avoinna kello 21.00

Ke

06.30-9.00 Aamiainen

9.00 Luento: Terveellinen ravinto ja oikea liikunta arjessa

10.30 Vesijuoksu altaalla

11.30 Lounas

13.00 Kuntojumppa/ bodypump jumppa

14.00- 18.00 Omaa aikaa (Shoppailua kaupungilla yms)

18-20 Kevyt päivällinen (keitto)

To

06.30-9.00 Aamiainen

9.30 Niska-hartia aamujumppa

10.30 Luento: Vireyttä arkipäivään ja voimia työhön

11.30 Lounas

12.30 Testipalaute luento ja ohjeet oman kuntoutusohjelman laatimiseen noin 6kk ajalle

14.00 Kuntonyrkkeily+ venyttely 90min

16-20 Kevyt päivällinen (keitto)

Kylpylä avoinna kello 21.00 saakka

Pe

6.30- 9.00 Aamiainen

9.00 Henkilökohtaiset keskustelut 15 min/hlö

10.30 Jooga

11.30 Kurssin päätös ja loppuyhteenveto

12.00 Huoneiden luovutus ja ei muuta kuin mukavaa kotimatkaa 😊



SEURANTAJAKSO NOIN 6KK JÄLKEEN KUNTOUTUSKURSSIN (TO-LA) 25-27.3.2022

To

15.00 Tervetuloa! Alkuinfo ja kyselyt, miten mennyt 6kk aika?

15.45 Kuntokysely ja kartoitukset: kehon painoindeksi, rasva%, vyötärön ympärys

17.30 -20 Päivällinen

Kylpylä avoinna klo 21.00 saakka sekä kuntosali avoinna klo 23.00 saakka

Pe

06.30-9.00 Aamupala

9.00 Terveyskunnan testit → Lihaskunto ja liikkuvuus

11.00 60 min kevyt liikuntatuokio riipien ilmoista. Ulkona tai sisällä

12.00 Lounas

13.00 Rentouturyhmä tai jooga

14.30 Ilmainen 25min hoito. (savilämpö, tehovesihieronta, fysioakustinen rentoutustuoli, yrttiporekylpy tai ruusukylpy pariskunnille)

16.00 Luento: Testipalautteet ja testien vertailu sekä katse jo eteenpäin!

17-20 Päivällinen

Kylpylä avoinna kello 21.00 saakka

La

07.30-10.00 Aamupala

10.15 Allasjumppa tai vesijuoksu

11.30 Pakkaamista

12.00 Huoneiden luovutus

12.15 Keittolounas Ravintola Arassa ja turvallista kotimatkaa 😊

Ryhmäkoko 6-12 henkilöä

Hinta:

Kuntokurssi 5pv 845€/ hlö

Seurantajakso 2pv 399/hlö

Yhteystiedot:

Jani Oravamäki

jani.oravamaki@sok.fi

0503634448

Marjo Reinikainen

marjo.reinikainen@sok.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.