

HYVINVOINTIA YKSILÖLLISESTI



YKSILÖLLISTÄ OHJAUSTA



LÖYDÄ SINULLE SOPIVA LAJI!



KUNTOREMONTTIKURSSIT

Kuntoremonttikurssit on suunniteltu työntekijän fyysisen kunnan, työhyvinvoinnin ja henkisen jaksamisen varhaiseen tukemiseen kuntoutuksen keinoin.

- Kurssi suunnitellaan yhdessä työnantajan ja työterveyshuollon kanssa työntekijän tarpeita vastaavaksi.
- Kuntoremontin pituus on yleensä 6 vrk. Kurssi voidaan toteuttaa useassa jaksossa tai yksittäisinä päivinä.
- Kurssin kustannuksista vastaa työnantaja osittain tai kokonaan.

Kuntoremontin ajalta on mahdollista saada Kelan kuntoutusrahaa. Se maksetaan työntekijälle, mikäli hän on kuntoutuksessa omalla ajallaan, esim. lomalla. Työnantajalle kuntoutusraha maksetaan, mikäli työnantaja maksaa kuntoutuksen ajalta palkaa kuntoutujalle.

Lisätiedot

Sami Piisilä, Työhyvinvointipäällikkö, p. 044 745 6443
sami.piisila@tanhuvaara.fi

Starttijakso 2 vrk

- Hyvinvointikartoitus, henkilökohtaisen suunnitelman laatiminen
- Liikuntakokeilut
- Tietoisku ja luentoja
- Majoitus + täysihoitoruokailut
- Etävalmennustyökalun käyttöönotto (esim. HeiaHeia)

Välijakso 1 vrk (3 kk päästä edellisestä jaksosta)

- Hyvinvointisuunnitelman päivittäminen ja henkilökohtainen keskustelu
- Liikuntakokeiluja
- Tietoisku ja luentoja
- Majoitus + täysihoitoruokailut

Seurantajakso 2 vrk (3 kk päästä)

- Hyvinvointikartoitus (seuranta)
- Henkilökohtaisten hyvinvointitulosten arviointi ja jatko-toimenpiteet
- Liikuntakokeiluja
- Tietoisku ja luentoja
- Majoitus + täysihoitoruokailut