

VARHAISKUNTOUTUS KIRKON TYÖNTEKIJÖILLE



**YHTEISILLE
HETKILLE**



Kuortaneenjärven rannalla sijaitseva Haapaniemi on luonnon- kaunis ja rauhallinen alue ja on toiminut Kuortaneen seurakunnan pappilana.

Haapaniemi tarjoaa mahdollisuuden lepoon, hiljaisuuteen ja hiljentymiseen. Talon ruokapalvelut ovat saaneet yleisesti osakseen kiitosta. Kuntoutuskurssin aikana jokainen kurssilainen saa käyttöönsä oman huoneen majoittumista varten.



www.hiippakuntakartano.fi

**Tervetuloa
Haapaniemeen**



**Rentoudu
tunnelmallisissa
sisätiloissa.**

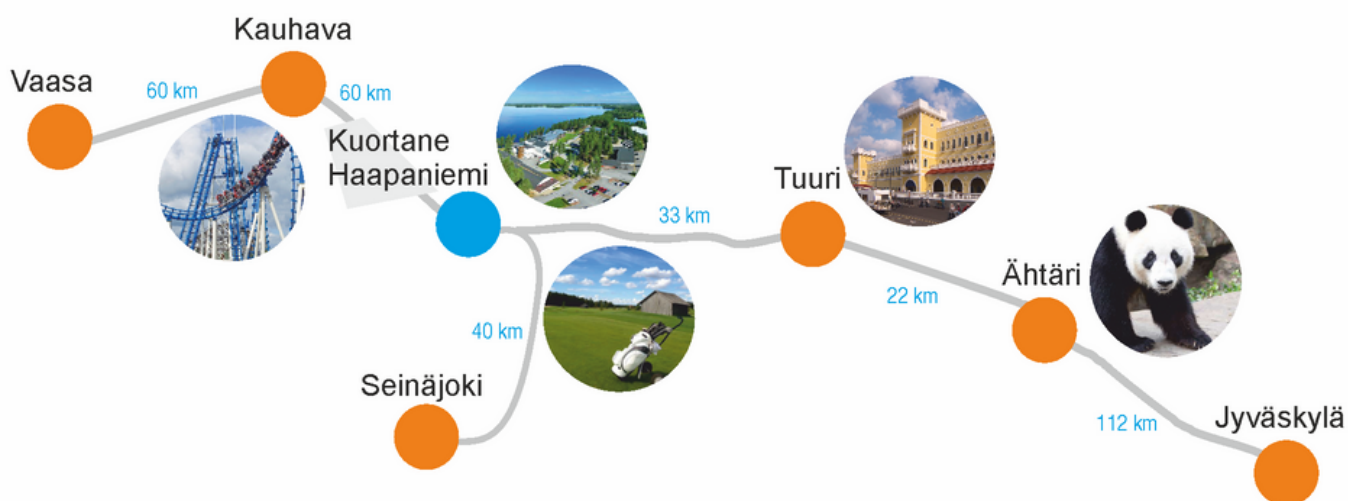


Varhaiskuntoutuskurssit järjestetään Kuortaneella Haapaniemen hiippakuntakartanossa yhteistyössä Kuortaneen Urheiluopiston kanssa.



Ammatillisesti syvennetty, nimenomaan kirkon työntekijöille suunnattu Varhaiskuntoutus.

Kuortaneen Urheiluopiston Hyvinvointikeskus sijaitsee muutaman kilometrin päässä Haapaniemestä. Urheiluopisto tarjoaa monipuoliset tilat, kaikki tarvittavat liikuntavälineet ja ohjaajan fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja kehittämiseen. Urheiluopistolla on mm. uimahalli, jonka yhteydessä olevassa palautumiskeskuksessa voi nauttia porekylvyistä, kylmäaltaasta ja höyrysaunasta.





**Nauti luonnosta
ja maisemista.**



Kuntoutuksen tavoitteet ja sisältö

- Työ- ja toimintakyvyn pitkäaikainen edistäminen
- Fyysisen kunnon kohentaminen sekä liikunnan omaksuminen osaksi elämäntapaa.
- Stressinhallintakeinojen ja rentoutumisen oppiminen
- Spiritualiteetin huomioiminen voimavarana
- Sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn vahvistaminen
- Ravitsemuksen, unen ja palautumisen merkityksen ymmärtäminen ja sisäistäminen

- Kuntoutusvuoden aikana jokaiselle kuntoutujalle luodaan oma yksilökohtainen kuntoutumisohjelma

- Joka jaksolla on jokaiselle kuntoutujalle aika varattuna henkilökohtaiseen keskusteluun

YHTEISILLE HETKILLE

Kuntoutuksen rakenne

- Ryhmät ovat sekaryhmiä, tarkoittaa, että ryhmässä on naisia ja miehiä ja ne ovat myös ammatillisesti sekaryhmiä. Ryhmässä aina 10 henkeä.
- Kurssi toteutetaan ryhmämuotoisena toimintana
- Kesto noin vuoden. Aloitusjakson pituus on kaksi viikkoa, toinen jakso kolmen – kuuden kuukauden kuluttua neljä ja puoli päivää ja kolmas jakso noin kuuden kuukauden kuluttua viisi päivää

Kuntoutukseen hakeminen

- Hakea voi 65-vuotiaaksi asti, edellyttäen, että sitoutuu työhön vielä vuodeksi kuntoutuksen päättymisen jälkeen
- Työterveyslääkärin B-lausunto ja hakemuskaavake, joka löytyy sivulta evl.fi/plus/koulutus- ja työelämä/työelämän ja toiminnan kehittäminen/Kirkon keskusrahaston rahoittamat kuntoutuskurssit
- Tallenna lomake ensin koneellesi. Täydennä hakemus ja lähetä se skannattuine liitteineen evl-sähköpostistasi kirkkoverkon kautta kuntoutussihteerille: paivi.heikkila@evl.fi
- Postitse hakemuksen voi lähettää osoitteella:
Kuntoutustyöryhmä, PL 160, 60101 Seinäjoki
- Lisätietoja: kuntoutussihteerä Päivi Heikkilä puh. 0400 804757, paivi.heikkila@evl.fi



Tervetuloa
Haapaniemeen!

HAAPANIEMEN HIIPPAKUNTAKARTANO



Haapaniementie 50 63100 Kuortane



Puhelinvaraukset p. 040 586 8730
hiippakunta.kartano@kuusnetikka.fi
www.hiippakuntakartano.fi