

VARHAISKUNTOUTUS KIRKON TYÖNTEKIJÖILLE



Varhaiskuntoutuskurssit järjestetään Kuortaneella Haapaniemen Hiippakuntakartanossa yhteistyössä Kuortaneen Urheiluopiston kanssa

Kuortaneenjärven rannalla sijaitseva Haapaniemi on luonnonkaunis ja rauhallinen alue, entinen Kuortaneen seurakunnan kirkkoherran pappila jo 1600-luvulta. Haapaniemi tarjoaa mahdollisuuden lepoon, hiljaisuuteen ja hiljentymiseen. Talon ruokapalvelut ovat saaneet yleisesti osakseen kiitosta. Kuntoutuskurssin aikana jokainen kurssilainen saa käyttöönsä oman huoneen majoittumista varten.



Kuortaneen Urheiluopiston Hyvinvointikeskus sijaitsee muutaman kilometrin päässä Haapaniemestä saman järven rannalla. 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, vesihieronnasta, kylmäaltaasta ja höyrysaunasta.

Ammatillisesti syvennetty, nimenomaan kirkon työntekijöille suunnattu Varhaiskuntoutus

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

Kuntoutuksen rakenne

- Ryhmät kootaan mm. iän mukaan, senioreille (57 – 65v.) on oma ryhmänsä ja nuoremmille omansa, 10 henkeä /ryhmä.
- 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

- Työterveyslääkärin B-lausunto ja oma hakemuskäytös, joka löytyy Sakastin sivuilta Työhyvinvointi>Kuntoutus>Hakemus kuntoutukseen

Lähetysosoite :

Kuntoutustyöryhmä
PL 160
60101 SEINÄJOKI

Lisätietoja

Lapuan hiippakunnan Kuntoutussihteeri Pirkko Noponen
p. 040 777 3987
pirkko.noponen@evl.fi

Tervetuloa Haapaniemeen

Haapaniemessä
järjestämme
toiveidenne mukaiset
tilaisuuudet.

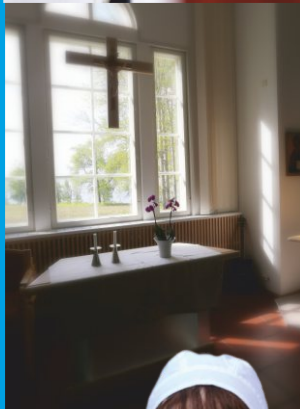


YHTEISILLE
HETKILLE

Haapaniemen hiippakuntakartano
HAAPANIEMI
Haapaniementie 50
63100 Kuortane

Puhelinvaraukset:
0207 630 931
040 586 8730
sähköposti:
hiippakunta.kartano@kuusnetikka.fi

www.hiippakuntakartano.fi



Pääemäntä Tarja Ahola toivottaa
kaikki vieraat tervetulleiksi
Haapaniemeen.