

Hakukaavake maaseudun yrittäjien Elpymiskylpy-kuntoutuskurssille Kylpylä Kivitippuun

Haettava Elpymiskylvyn ajankohta: _____

HUOM! Tarkista viimeinen hakupäivä Elpymiskylpy-esitteestä ja palauta hakemus osoitteella: Kylpylä Kivitippu/Kirsi Hakalahti, Nykäläntie 137, 62600 Lappajärvi

1. Perustiedot

- sotu _____ - _____
- nimi _____
- osoite _____
- puhelinnumero _____
- siviilisäätö _____

2. Oletko maaseudun yrittäjä? rasti ruutuun

Kyllä, olen

- maatalousyrittäjä
- koneyrittäjä
- maaseutumatkailuyrittäjä
- muu, mikä?

3. Vuositulot yhteensä (puolisoilla yhteenlasketut tulot)

_____ €

4. Terveystila

- sairaudet

- lääkitys

- _____

- kuulutteko työterveyshuoltoon ?

5. Elintavat

- ravitseminen ja ruokahalu

- liikunta

- uni ja unen laatu

- päihteiden käyttö

- tupakointi

Mitä haluaisit korjata elintavoissasi?

6. Jaksaminen ja mieliala

Kuvaile omin sanoin jaksamistasi. Oletko stressaantunut tai uupunut? Jos olet, miten se näkyy työssä ja arjessa?

Kuvaako jokin seuraavista kohdista tuntemuksiasi? rasti ruutuun

- jatkuva väsymys
- unettomuus tai katkonainen uni
- kielteinen mieliala ja suhtautuminen
- riittämättömyyden tunne
- tunne umpikujassa olemisesta
- työt tuntuvat raskailta, jopa ylivoimaisilta

Mitkä asiat auttavat jaksamisessasi (esim. ihmissuhteet, harrastukset ym.)?

7. Mitä odotuksia ja toiveita Sinulla on kurssia kohtaan?

8. Oletteko saaneet tukea lomaan / kuntoremonttiin

Ei koskaan Kyllä, viimeksi vuonna _____

Tuen myöntänyt järjestö: _____

Hakemuksen täyttöohjeet:

1. Lomayhtymä ry tekee valinnan kurssille hakemuksen perusteella.
2. Palauta hakemus osoitteeseen: Kylpylä Kivitippu, Kirsi Hakalahti, Nykäläntie 137, 62600 Lappajärvi

Mukana Elpymiskylvyssä:

Koneyrittäjien liitto, Suomen Maaseutumatkailuyrittäjät ry.

Yhteistyössä:

Mela, MTK, Maaseudun Sivistysliitto/Maaseudun Tukihenkilöverkko ja Työterveyslaitos.