



ELPYMISKYLPI- MAASEUDUN YRITTÄJÄN TYÖHYVINVOINTIA

Elpymiskylpy on kehitetty Lomayhtymä ry:ssä kehittämisprojektina vuosina 2005 – 2008 ja kohderyhmä oli maaseudun yrittäjät kuten maatalousyrittäjät, koneyrittäjät, maaseutumatkailuyrittäjät . Kurssit alkoivat vuonna 2005 projektina ja hanke päättyi 2008 vuoden lopulla. **Olemme jatkaneet Elpymiskylpyjä tuettuna lomana ja vuoden 2011 aikana on 4 aloitusjaksoa . Kurssiohjelma noudattaa samaa runkoa kuin hankkeen aikana.**

Loman kokonaistavoitteena on maaseudun yrittäjän työssä ja arjessa jaksamisen vahvistaminen sekä väsymyksen, stressin ja uupumuksen hallinnan ja ennaltaehkäisyn edistäminen.

Elpymiskylpy – lomalla etsitään keinoja tunnistaa stressin ja uupumisen oireita sekä keinoja niiden hoitamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena on myös löytää uusia voimavaroja ja keinoja itsehoitoon sekä kunnon kohentamiseen.

Elpymiskylpy toteutetaan Kylpylä Kivitipussa, Lappajärvellä. Kurssi on kaksiosainen. Aloitusjakso kestää 5 vrk ja seurantajakso 3 vrk. **2011 on 4 aloitusjaksoa ja seurantajaksot ajoittuvat sekä 2011 että 2012 puolelle.**

Kurssille haetaan Lomayhtymän hakulomakkeella. Kurssin yhdyshenkilö valitsee kurssille hakemusten perusteella **12 kurssilaista** kerrallaan. Lomayhtymä ry. myöntää kurssille lomatukea, jolloin kurssin hinta on **25 e / vrk**, sisältäen puolihoiton ja monipuolisen ohjelman.

Kurssin ohjaajina ja asiantuntijoina ovat psykologi, fysioterapeutti ja terveydenhoitaja. Kurssiohjelma sisältää työssä jaksamisen ja omien voimavarojen tukemista ryhmämuotoisesti, liikuntaa ja rentoutusta eri muodoissaan. Tietoiskuja ja keskustelua terveisiin elämäntapoihin liittyen ,kuntotestaukset oman fyysisen kunnon arvioimiseksi, psykologin yksilökäynnit ja testauskyselyt ja lisäksi terveydenhoitajan tekemät terveyden riskikartoitukset. Kurssin ydinajatus on yksilöllinen ohjaus sekä ryhmän antama vertaistuki.

Lisätietoja:

Kirsi Hakalahti
fysioterapeutti
Kylpylä Kivitippu
p. 050-5918672 / tai 06 - 5615800
e-mail: kirsi.hakalahti@kivitippu.fi

