

Hae AKT:n jäsenten TYK-valmennukseen!



Ovatko työkykysi ja ansiomahdollisuutesi heikentyneet tai onko lähivuosina sellaista uhkaa? TYK-valmennuksessa löydät keinoja työn- ja elämänhallintaan ja opit tunnistamaan työhösi liittyvät kuormitustekijät.

Kuntoutuksessa käsitellään kaikkia työkykyyn vaikuttavia osa-alueita. Jokainen osallistuja laatii oman hyvinvointisuunnitelmansa ja päivittää sitä prosessin edetessä. Eri alojen asiantuntijat tukevat ja opastavat matkalla kohti parempaa itsestä huolehtimista.

Valmennusjaksot, TYK-kuntoutus 63945

Selvitysjakso 1	29.03.2016 - 02.04.2016
Selvitysjakso 2	30.05.2016 - 04.06.2016
Valmennusjakso 1	17.10.2016 - 21.10.2016
Valmennusjakso 2	30.01.2017 - 03.02.2017
Valmennusjakso 3	15.05.2017 - 20.05.2017
Valmennusjakso 4	11.09.2017 - 15.09.2017

Valmennukset pidetään
Avire Oy:ssä Siuntiossa (Rantasipi
Siuntion Kylpylän tiloissa).

Kysy lisää:

Paula Kivekäs
p. 0400 373 024
paula.kivekas@avire.fi

Pasi Ritokoski
puh. 0400 425 497
pasi.ritokoski@akt.fi

Näin haet:

- 1) Ota yhteys työterveyshuoltoosi.
- 2) Täytä Kelan kuntoutushakemus KU 101.
- 3) Liitä hakemukseen lääkärin B-lausunto kuntoutustarpeestasi sekä selvitys työterveyshuollossa tai terveydenhuollossa (KU 108) ja työpaikalla (KU 109) tehdyistä toimenpiteistä.
- 4) Postita hakemus liitteineen Kelaan mahdollisimman pian ja viimeistään 5.2.2016.

Kun hakemuksesi on käsitelty, saat Kelasta kuntoutuspäätöksen. Kela maksaa kuntoutuksen ja sen ajalta voi joko saada palkkaa tai hakea Kelan kuntoutusrahaa toimeentulon turvaamiseksi. Kelalta voi hakea korvausta myös kuntoutukseen liittyvistä matkakuluista.

Esimerkkipäivä Tyk-viikolta

Aamiainen
Ryhmätyöskentelyä psykologin johdolla
Buffet-lounas
Ravitsemusterapeutin ryhmä
Kuntotestaus
Kehonhuoltotunti
Työhyvinvointiluento
Buffet-päivällinen

 **Avire**
Oikeus hyvinvointiin