



16.2.10

Hyvät sukupolvenvaihdosta suunnittelevat luopujat ja jatkajat tuotantosuunnasta riippumatta,

Jatkuvuutta yli sukupolvien- ja Kuntosavotta-hankkeet sekä Nilsiä ja Lapinlahden maaseututoimistot ovat yhdessä rakentaneet Teille pilottina Irti Arjesta -ryhmän, jossa pääsette valmistautumaan edessä olevaan elämänmuutokseen.

Kuntoutuskeskus Herttuassa, Kerimäellä

6.-8.4.2010	Tilanpidosta luopuvien Irti Arjesta –ryhmä	viim. ilm. 15.3.10
	suoralinkki ilmoittautumiseen: http://www.laari.info/herttua06080410	
8.-10.4.2010	Tilanpitoa jatkavien Irti Arjesta –ryhmä	viim. ilm. 15.3.10
	suoralinkki ilmoittautumiseen: http://www.laari.info/herttua08_100410	

(jos suoralinkki ei toimi, kopioi se selaimen osoiteriville ja paina enter)

Päivien aikana käymme läpi tilanpidosta luopumiseen ja jatkamiseen aina liittyvien muutosten kohtaamista. ProAgria Etelä-Savosta talousneuvoja Auvo Gustafsson kertoo teknisestä toteutuksesta. Vakavamman asian välissä virkistäytytään mm. voimistellen ja ulkoillen ja kuunnellaan ohjeita terveyden ylläpidosta tulevaisuutta varten. Oheisessa liitteessä ohjelmat.

Kuntosavotta-hanke tukee SPV-jatkajien ja -luopujien ryhmää, joten hinnaksi jää **85 euroa/hlö+alv.** Hinta sisältää ohjelman, ohjelman mukaisen täysihoidon sekä majoituksen 2 hh huoneessa. Yhden hengen huoneesta erillinen maksu. **Sitova ilmoittautuminen kuukautta ennen www.laari.info tai 017 7607700 Aluekehityssäätiö.**

Peruttaessa ilmoittautumisajankohdan jälkeen, osallistumismaksun palautus vain lääkärintodistusta vastaan. **Tilanpidosta luopuvan osallistujan** tulee olla vielä **aktiiviviljelijä** (Y-tunnuksellinen), **jatkaja voi osallistua tilan lomittajan –statuksella,** jos hän on lomittanut tilalla. Hän voi osallistua myös, jos hän on jo yrittäjä (esim. vaihteittainen spv). Jos olet epävarma kuulutko kohderyhmään, soita 044 534 4200 Anne-Mari Heikkinen

Terveisin, Kuntosavotta- ja SPV-hankkeet

Lisätietoa:

Kuntosavotta-hanke Anne-Mari Heikkinen 044 5344200, Susanna Kähkönen 044 534 4215

Jatkuvuutta yli sukupolvien -hanke Maria Hartikainen 0440 843352



Liite 1

TILANPIDOSTA LUOPUVIEN IRTI ARJESTA-RYHMÄN OHJELMA 06.04. – 08.04.2010

Ti 6.4.

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 mennessä.

13.00 – 13.45 Tulokahvi, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely

14.00 – 16.00 Ryhmäytymisharjoituksia toiminnallisista menetelmistä ja asennoituminen tilanpidosta luopumiseen liittyviin teemoihin/kuntoutuspsykologi

16.30 – 17.15 Vesivoimistelu (fysioterapeutti)

17.15 – 19.00 Päivällinen

17.00 – 20.00 Sauna ja uinti

19.30 Lauuilta + tanssit

Ke 7.4.

07.00 – 09.30 Aamiainen

07.30 – 09.30 Aamusauna ja uinti

08.00 – 08.30 ”Venytellen vetreyttä” (fysioterapeutti)

09.00 – 12.00 SPV:n teknisessä toteutuksessa huomioon otettavaa/ Pro Agrian luento

12.00 – 12.45 Lounas

12.45 – 14.45 Tilan pidosta luopumiseen liittyvien muutosten kohtaaminen ja oman henkisen jaksamisen turvaaminen/kuntoutuspsykologi

14.45 – 15.15 Kahvi

15.15 – 16.00 Tietoisuus: ”Aktiivisena arjessa - huolehdi fyysisestä kunnostasi”/fysioterapeutti

16.15 – 17.15 Sauvakävelyharjoittelun ohjausta/fysioterapeutti

17.15 – 19.00 Päivällinen

17.00 – 20.00 Sauna ja uinti

20.45 Naistentanssit, orkesteri Väliaikainen, (pääsylippu 9 €)

To 8.4.

07.00 – 09.30 Aamiainen

07.30 – 09.30 Aamusauna ja uinti

08.00 – 08.45 ”Liikettä niveliin”-jumppaa/fysioterapeutti

09.15 – 12.15 Parisuhteen ja perheen ihmissuhteiden haasteet elämänmuutoksissa
Palautekeskustelu päivien annista/kuntoutuspsykologi

12.15 – 13.15 Lounas



Liite 2

TILANPITOA JATKAVIEN IRTI ARJESTA-RYHMÄN OHJELMA 08.04. – 10.04.2010

To 8.4.

Saapuminen ja majoittuminen klo 13.00 mennessä.

13.00 – 13.45 Tulokahvi, Herttuan toimintojen ja tilojen esittely.

14.00 – 16.00 Ryhmäytymisharjoituksia toiminnallisista menetelmistä ja orientoituminen tilanpidon jatkamiseen liittyviin teemoihin/kuntoutuspsykologi

16.30 – 17.15 Vesivoimistelu (fysioterapeutti)

17.15 – 19.00 Päivällinen

17.00 – 20.00 Sauna ja uinti

19.31 Lauuilta + tanssit

Pe 9.4.

07.00 – 09.30 Aamiainen

07.30 – 09.30 Aamusauna ja uinti

08.00 – 08.30 ”Venyttellen vetreyttä” (fysioterapeutti)

09.00 – 12.00 SPV:n teknisessä toteutuksessa huomioon otettavaa/Pro Agrian luento

12.00 – 12.45 Lounas

12.45 – 14.45 Tilanpidon jatkamiseen liittyvien haasteiden kohtaaminen ja oman henkisen jaksamisen turvaaminen/kuntoutuspsykologi

14.45 – 15.15 Kahvi

15.15 – 16.00 Tietoisku: ”Tärkeintä on terveys - huolehdi fyysisestä kunnostasi”/fysioterapeutti

16.15 – 17.15 Ohjattua ulkoliikuntaa/fysioterapeutti

17.15 – 19.00 Päivällinen

17.00 – 20.00 Sauna ja uinti

20.46 Naistentanssit, orkesteri Väliaikainen, (pääsylippu 9 €)

La 10.4.

07.00 – 09.30 Aamiainen

07.30 – 09.30 Aamusauna ja uinti

08.00 – 08.45 ”Liikettä niveliin”-jumppaa/fysioterapeutti

09.15 – 12.15 Parisuhteen ja perheen ihmissuhteiden haasteet elämänmuutoksissa
Palautekeskustelu päivien annista/kuntoutuspsykologi

12.15 – 13.15 Lounas