





ASLAK-kuntoutuskurssi näyttelijöille Kruunupuistossa, Punkaharjulla

Haluatko kohentaa hyvinvointiasi niin työssä kuin vapaa-ajallakin? Kaipaavatko terveytesi ja työkykysi vahvistamista? Ryhmämuotoinen ASLAK- varhaiskuntoutus tarjoaa mahdollisuuden pysähtymiseen, omien voimavarojen kartoittamiseen ja parantamiseen.

MITÄ ASLAK-KUNTOUTUS TARKOITTAA JA KENELLE SE KOHDENTUU?

Ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus (ASLAK) on varhaiskuntoutusta, jossa tavoitteena on nykytilan tunnistamisen kautta ponnistaa kohti parempaa jaksamista ja hyvinvointia. Ryhmäläisten ja kuntoutustyöntekijöiden kanssa etsitään keinoja vahvistaa voimavaroja ja tukiverkostoja, vähentää työkuormitusta sekä kehittää työtä ja työympäristöä. Kuntoutus sisältää yksilöllisen terveyteen liittyvän kartoituksen ja ohjauksen, työn analysointia ja ratkaisujen työstämistä, ryhmäkeskusteluja, ohjattua liikuntaa, terveyteen liittyviä keskusteluja sekä rentouden harjoittelua.

Kuntoutus järjestetään yhdessä Suomen Näyttelijäliiton ja Kansaneläkelaitoksen kanssa. Kurssi on tarkoitettu näyttelijöille, joilla esiintyy **työstä johtuvaa** fyysistä, henkistä ja sosiaalista kuormittumista. Tärkeää on **oma halu** etsiä mahdollisuuksia ja keinoja oman jaksamisen tukemiseen ennen kuin työkyky vaarantuu.

KUINKA PÄÄSET MUKAAN KUNTOUTUKSEEN?

- Hae kuntoutukseen oman työterveyshuollon tai hoitavan lääkärin kautta
- Täytä Kelan kuntoutushakemuslomake KU 102
- Liitä hakemukseen mukaan lääkärin B-lausunto terveydentilastasi
- Toimita hakemus liitteineen oman kotipaikkakunnan Kelan toimistoon

Kela maksaa kuntoutuksen ajalta kuntoutusrahaa ja tukee matkojen kustannuksissa.

Lisätietoja ja hakemuslomake www.kela.fi > Kuntoutus > Harkinnanvarainen kuntoutus > ASLAK-kurssit.

KUNTOUTUKSEN AJANKOHDAT

Näyttelijöiden ASLAK-kurssi/ Suomen näyttelijäliitto
- Alkujakso: 21.–26.5.2012 (6 vrk)
- Kurssijakso 2: 6.–10.8.2012 (5 vrk)
- Kurssijakso 3: 7.–12.1.2013 (6 vrk)
- Loppujakso: 3.–7.6.2013 (5 vrk)

Kurssinumero 44512
HUOM! Kela valitsee kurssille 10 hakijaa.

Lisätiedot

KRUUNUPUISTO: ryhmäohjaaja Maarit Tervonen, puh. 040 553 8787, maarit.tervonen@kruunupuisto.fi tai markkinointipäällikkö Birgitta Ojasalo, puh. 050 468 8421, birgitta.ojasalo@kruunupuisto.fi
SUOMEN NÄYTTELIJÄLIITTO: järjestö- ja koulutussihteeri Helena Vesajoki, puh. 09 2511 2138, helena.vesajoki@nayttelijaliitto.fi

Lisätietoja Kruunupuistosta löydät sivuiltamme www.kruunupuisto.fi

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Kruunupuisto Oy, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju, puh. (015) 775 091, myyntipalvelu@kruunupuisto.fi