



Helsinki

## OAJ Pääkaupunkiseutu: Kiila-kurssi ammatillisille opettajille ja yliopistojen opetushenkilöstölle

**Kurssinnumero:** 96670

**Alkutilanteen kartoitus:** 19. tai 20.10.2026 Coronarian tiloissa, työpaikkakäynti etänä ajalla 21.10.-4.12.2026

**Ryhmäjaksot:** 1. jakso: 18.-20.1.2027 (3 vrk) | 2. jakso: 9.-11.3.2027 (3 vrk) |  
3. jakso: 31.5.-3.6.2027 (4 vrk) | 4. jakso: 24.-26.8.2027 (3 vrk) |

**Yksilölliset valmennukset:** 5 kertaa etänä ajalla 7.12.2026-17.9.2027

**Päätöskeskustelut:** etänä ajalla 20.9.-22.10.2027

**Kuntoutuksen järjestävät**  
**OAJ Pääkaupunkiseutu,**  
**Coronaria ja Kela**

### Kenelle

Kiila-kuntoutus on sopiva vaihtoehto, mikäli sinulla on terveydellisiä haasteita ja työssä jaksaminen on kortilla. Sinulla voi olla esimerkiksi selkä- tai muita kipuja tai uupumusta, jotka vaikuttavat työssä jaksamiseen. Palvelu on sinulle maksutonta.

### Miksi Kiila?

Kuntoutuksesta löydät uutta motivaatiota ja voimavaroja työelämään sekä vertaistukea. Lisäksi pääset tapaamaan eri alojen ammattilaisia, jotka tarjoavat kestäviä keinoja arkeesi.

Pitkäkestoinen kuntoutus tuo sinulle pysyvämpää muutosta ja jaksamista työelämään. Lisäksi saat omaohjaajan kuntoutuksen ajalle, joka keskittyy juuri sinun kuntoutuspolkusi onnistumiseen.

### Lisätietoja:

**Coronaria:**

Hanne Andelin, kurssivastaava  
hanne.andelin@coronaria.fi, p. 044 4141073

**OAJ Pääkaupunkiseudun alueyhdistys:**

Satu Lind, puheenjohtaja  
oajpkspuheenjohtaja@gmail.com

### Hakuohjeet työntekijälle:

- Ota yhteyttä työterveyshuoltoon.
- Hakemuksen **KU 101** liitteiksi tarvitaan työterveyslääkärin **B-lausunto** ja liite **KU 200**, joka täytetään lähiesihenkilön kanssa. Työterveyshuolto auttaa lomakkeiden ja liitteiden kanssa.
- Hakemus on hyvä toimittaa Kelalle viimeistään **19.8.2026 mennessä**, jotta ehdit saada päätöksen hyvissä ajoin ennen kurssin alkamista
- Kela päättää osallistujista. Saat päätöksen, kun hakemuksesi on käsitelty.
- Mikäli et ole saanut Kelan päätöstä 4 viikon kuluessa hakemuksen jättämisestä, kannattaa olla yhteydessä Kelaan **p. 020 692 205** ja pyytää kiirehtimään kuntoutuspäätöksen tekemistä
- Myönteisen päätöksen jälkeen olemme sinuun yhteydessä aloitusajan sopimiseksi.
- Ilmoita päätöksestä työterveyshuoltoon.

### Tervetuloa kuntoutukseen!

Osoite: Kumpulantie 7 (4.krs), 00520, Helsinki

Päiviin sisältyy lounas ja kahvit. Ryhmäjaksolla on mahdollisuus majoittua 2 hengen huoneissa. Voit sopia työnantajan kanssa kuntoutuksen ajan palkasta. Kuntoutuksen ajalle voi hakea myös kuntoutusrahaa.