

Tuärjj- da liikkeem- orgaanpuõccji TULES- säurrâ'ttemkuurs

Lij-a tu'st tuõttum tuärjj- da liikkeem-
orgaanpuõzzâlm? Heâmmad-a čue'ccem
tääu'je'ld pi'rğğumšad dâama da aarg
tuâimmjumšin?

TULES-kuursin vuäzzak jiijad täävtõõzzi vuâdald teäđ,
tuärjjõõzz da vuä'pstummuz jie'llemvaaldšumša, puârnr-
õddma da puõzzâlm jiõčchâiddma. Jooukâst vuäzzak resuursid
puõzlm in jie'llma da kaunõõđak jeârrsin, keäk lie seâmma
jie'llem-vue'jjest. Säurrâ'ttmest mättjum harjtõõzz tuärjje
jiõčcnaž dommharjtõõllmõõžž da töid lij hiâlpp juä'tkked
aargâst.

Kela reäšš TULES-säurrâ'ttemkuursid jee'rab sää'mkiõllsaid
še. Tä'l kuurs ää'net lääddas da tu'lkkeet taarb mie'ldd
jee'res sää'mkiõllid. Sää'mkiõllsaž kuurs lie ta'rjjeemnalla nu'tt
tuâjj-jie'llmest äârrjid da tok mäccmõõžž plaanee'jid ko
tuâjj-jie'llmest meädda äârrjid.

TULES-kuursin lie 5 joukknallšaž säurrâ'ttempei'v
(8 h/pei'vv) kolmmân jee'res ääi'jpoddân. Oocci jiõčč
tu'mmai, vuässââtta strooitlallaš avi ääv säurrâ'ttemku'rsse.
Säurrâ'ttmõõžž obbpeštmõš lij 9 määnpââ'jjed kuurs ä'lğğmest.

Vuäitak oocčâd TULES-ku'rsse, jõs

- tu'st lij čio'ljpuõzzâlm, niškkmaddi, a'rddi le'be pâ'jruõid
TULES-puõzzâlm le'be vue'llruõid jõnn lõđđsi puõzzâlm
(puõlv, noorâs, kizldõk)
- oudldõõzzad lie pešttam pâ'jjeel 3 määnpââ'j
- taarbšak määngämmtallaš aktivõ'stti joukksäurrâ'ttmõõžž
da tuâimlaž harjtõõllmõõžž, di vuäitak vuäzzad ääu'k jooukâst
tuâimmjumšest
- leäk motivõsttum reâugg-/mättjem- le'be tuâimmjem-
pâstlvazuõttad pue'rumša di jie'llemnää'llmuttsa.

Näai't oozzak ku'rsse

- Vää'ld õhttvueõđ tuu hoi'ddjeei dâhttra. Ärvvtõõllâd õõut-
sââ'jest, le'čči-a säurrâ'ttmest tu'nne äü'kk.
- Dâhttar ceälkmest älgg pue'tted ou'dde jm:
 - tuõttum TULES-puõzzâlm
 - mõõn diõtt säurrâ'ttmõš lij tu'nne tarbbsõs
- Ko leäk vuäzzam dâhttarceälkalm, tieu'd säurrâ'ttem-
ooccmõõžž KU 132 (lääddas).



- Öhttâd ooccmõ'šše dâhttarceälkalm da tuâimat tõn Kela'je.
Tää'rkab teäđaid sää'mkiõllsaid jurddum TULES-säurrâ'ttem-
kuursin kaunak adrõõžžâst www.kela.fi/kuntouskurssihaku.
Vuäitak oocčâd sää'mkiõllsaž kuursid va'lljee'l kiõllân "Saame"
(Sää'mm).

Pi'rğğummuš säurrâ'ttmõõžž podd

Jõs leäk tuâjj-jie'llmest, vuäitak vuäzzad säurrâ'ttmõššad podd
säurrâ'ttemtie'ğğ. Ko'rvvõõzz lij vuei'tlvaž vuäzzad še obbpei-
vsaž säurrâ'ttmõõžž vuä'nkab säurrâ'ttmest. Vuäitak vuäzzad
ko'rvvõõzz säurrâ'ttmõ'šše tuejjuum maa'tkin še.



www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku, www.kela.fi/kuntoutusraha, www.kela.fi/matkakorvaus



Säurrâ'ttmõõžž kääzzkâ'stemnâamar 020 692 205

Kela