

**Siuntion Naiseuden Salat
Kuntoremontti naisille**

Siuntion Kylpylä tarjoaa 5 vrk:n kuntoremontti –ohjelman aikuiselle naisille. Yleensä hyvin liikuntapainotteisista kuntoremonteista poiketen tässä ohjelmassa käydään läpi naisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Painopiste on iän tuomien muutosten kanssa elämisessä, fyysisen hyvän olon löytämisessä ja itsensä hyväksymisessä.

Ensimmäinen Naiseuden salat kuntoremontti toteutetaan marraskuussa, Vantaan kaupunki on ensimmäisenä tilannut henkilöstölleen ko. remontin.

Keski-ikäisille naisille suunnattu Naiseuden salat –kuntoremontti on ns. teemallinen kuntoremontti, jonka esim. yritys voi maksaa ja hakea siihen Kelan kuntoutusrahaa. Ryhmäkoot ovat 12-16 henkilöä. Kuntoremontista haetaan avaimia aikuisen naisen mielen ja koko kehon hyvään ja tasapainoiseen oloon.

- Naisille suunnattua kuntoremonttia on kysytty paljon ja meillä on ollut mm. RAY:n kautta tätä koskeva projekti. Aiheeseen liittyvät teemaviikonloput ovat olleet suosittuja, siksi uskomme että naisten kuntoremontille riittää kysyntää, Siuntion Kylpylästä kerrotaan. Kuntoremontin hinta syksyllä v 2002 on 5vrk 434 euroa puolihoidolla, 489 euroa täysihoidolla.

Naiseuden ihanuus ja kurjuus

Kuntoremontin fyysiseen osuuteen kuuluvat testit, tutkimukset ja harjoittelu. Rentoutusosuudessa käydään läpi teoriaa ja harjoitellaan käytännössä eri rentoutusmenetelmiä. Iän tuomat muutokset, esim. kontinenssi, vaihdevuodet ja seksuaalisuuden muutokset ovat kaikki aiheita Piio Niskasen luennolla. Keski-ikä merkitsee monelle naiselle ihanuutta ja kurjuutta. Seksuaalineuvoja ja fysioterapeutti Piio Niskanen yhdistää inkontinenssia ja hormonien vaikutusta jokapäiväisessä elämässä käsittelevässä osuudessaan hauskesti teoriaa ja käytännön treeniä.

Hemmotteluosuudessa osallistujat saavat kosmetologin vinkit ihonhoidosta ja tähän kuuluvat myös kylpylähoidot. Koko ohjelmaa tukee tanssi ja luontoliikunnan osuus joka toteutetaan osittain ryhmän toiveiden pohjalta.

Siuntio on täydenpalvelun kylpylä

Siuntio tarjoaa aikuisille, yrityksille ja perheille teemaviikonloppuja ja hemmottelevia kylpylälomia. Vuonna 1999 liikkeelle lähteneen uudistusprosessin yksi vaihe on saatu päätökseen. Uusi, täydet oikeudet omaava, laadukas à la carte –ravintola houkuttelee monipuolisilla menuillaan. Kylpylä työllistää Siuntiossa 256 henkilöä.

Siuntion Kylpylä kuuluu Miinan Hoitolat Oy –osakeyhtiöön, johon kuuluu myös Asumispalvelukeskus Wilhlemiina Helsingin Pikku-Huopalahdessa. Miinan Hoitolat Oy:n liikevaihto vuonna 2001 oli 18,6 miljoonaa euroa (111 miljoonaa markkaa) ja se työllisti noin 400 henkilöä, henkilötötyövuosina noin 332. Miinan Hoitolat Oy:n osakekannan omistaa Miina Sillanpään Säätiö.

Lisätietoja antaa:

Siuntion Kylpylä / Miinan Hoitolat Oy

kylpyläpäälikkö Pirjo Puisto

puh (09) 2606 0502, 050 5681575 , pirjo.puisto@miinanhoitolat.fi

markkinointipäälikkö Anita Hellstén

puh (09) 2606 0660, 050 568 1574, anita.hellsten@miinanhoitolat.fi

Fysioterapeutti Piio Niskanen, piio.niskanen@miinanhoitolat.fi

Kuvat: kuvia aktiviteeteista Siuntion Kylpylästä voi noutaa vapaasti julkaistavaksi www.siuntionkylpyla.fi/press.