



# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin

## ABC



### Koulutukseen osallistuva:

- saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.
- saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä.

## Miehille suunnattu Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus Vierumäellä 22.–23.11.2022

Holiday Club Vierumäki, Urheiluopistontie 400, 19120 Vierumäki

Kaksipäiväinen koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun sekä yöpymisen. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki maatalousyrittäjät, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Koulutukseen voi osallistua vain kerran ja se on tarkoitettu aktiiviviljelijöille (ei eläkeläisille).

### Ohjelma, tiistai 22.11.

9.30	Aamukahvi
9.45	Esittäytyminen ja johdanto koulutukseen
10.30	Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
11.30	Lounas
12.30	Tunteet oman hyvinvoinnin perustana
14.00	Iltapäiväkahvi
14.15	Ihmissuhteista hyvinvointia elämään
16.00	Päivä päättyy Illallinen ja mahdollisuus sauna

### Ohjelma, keskiviikko 23.11.

9.00	Johdanto toiseen koulutuspäivään
9.30	Kriisit, kriisin vaiheet ja mistä apua kriiseihin?
11.30	Lounas
12.30	Elämäntavat
13.30	Iltapäiväkahvi
13.45	Stressinhallinta
16.00	Päivä päättyy

Mahdollisuus käydä omakustanteisesti myös uimassa Vierumäen uimahallissa. Koulutus toteutetaan osana Välitä viljelijästä -projektia. Kouluttajina toimivat Marko Kiiveri ja Eila Eerola Melasta.

Ilmoittaudu 20.10. mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/455F3FDA18A04DC4>

Lisätiedot: Marko Kiiveri, marko.kiiveri@mela.fi, puh. 050 329 3976 ja

Eila Eerola, eila.eerola@mela.fi, puh. 050 331 5204

**mieli**  
Suomen Mielenterveys ry

 **Välitä  
viljelijästä**

 **Mela**

Koulutuspäiviä ei vietetä pelkästään luennolla istuen, vaan myös yhdessä rennosti ulkoillen.