



Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Kevennä kuormaa!



Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Laukaassa 23.11.2023

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Tilaisuus on maksuton.

Ohjelma

- 8.30 Aamukahvia tarjolla ja minimessuilla kiertelyä**
Kiertele minimessuilla, tutustu yhteistyökumppaneiden tarjontaan ja osallistu arvontaan. Melan ständillä pääset kokemaan maatalon huimaavia vaaranpaikkoja turvallisesti virtuaalilasit silmillä!
- 9.30 Päivän avaus – tervetuloa hyvinvointipäiville!**
Susanna Karhu, asiantuntija, Mela ja Eila Eerola, Välitä viljelijästä -projektityöntekijä, Mela
- 9.45 Myel-työtulon vaikutus maatalousyrittäjän elämänpolulla**
Sari Mäkinen-Hankamäki, asiamies, Mela
- 10.15 Fysioterapeutin vetämä taukojumppa**
- 10.30 Kriisikeskus Mobilesta apua kriisin kohdatessa**
Liisa Jaakonaho, kriisi- ja väkivaltatyöntekijä, Kriisikeskus Mobile
- 10.45 Matalan kynnyksen apua ja tukea Maaseudun tukihenkilöverkosta**
Mia Kalpa, suunnittelija, Maaseudun tukihenkilöverkko
- 11.00 Lounas ja minimesuilla kiertelyä**
- 12.30 Stressi ja työssä jaksaminen**
Kari Ketonen, näyttelijä, käsikirjoittaja, ohjaaja, ylemmän eritustason psykoterapeutti
- 14.00 Heitä huolesi Laulukoneeseen ja Jorma laulaa ne taivaan tuuliin!**
Teatterikone
- 14.45 Arvonta, loppusanat ja iltapäiväkahvit**

Ilmoittaudu 5.11. mennessä Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/4E8CDB5EB386364E>

Lisätietoja: Susanna Karhu, susanna.karhu@mela.fi, puh. 029 435 2273

