



Suhteet sujuviksi – arki paremmaksi!

Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Kokkolassa 6.11.2018

Melan Välitä viljelijästä -projekti järjestää yhteistyössä Myötätuulta tuottajalle -hankkeen kanssa maatalousyrittäjien hyvinvointipäivän Villa Elbassa, Sannanrannantie 60.



Maaret Kallio

psykoterapeutti, tietokirjailija, työnohjaaja



Liisa Väliä

pari- ja perhepsykoterapeutti

Juha Väliä

yrittäjä

Ohjelma

- 8.30 Aamukahvia ja asiantuntijapalveluita tarjolla**
Mahdollisuus maksuttomiin kehon kuntoindeksi-mittauksiin sekä maksuttomaan työnohjaukseen.
- Minimessut** – mahdollisuus keskustella asiantuntijoiden kanssa.
- 9.30 Päivän avaus**, Pirjo Saari, Mela
- 9.40 Myötätuulta tuottajalle -hanke – hyvinvoinnin tukena**
Suvi Lempiälä, MTK-Keski-Pohjanmaa
- 10.00 Suhdesoppaa kotona ja kylällä**
Liisa ja Juha Väliä, Kataja parisuhdekeskus ry
- 11.30 Lounas, minimessut jatkuvat**
Tauon aikana mahdollisuus maksuttomaan kehon kuntoindeksimittaukseen ja työnohjaukseen.
- 12.45 Kohti armollisempaa arkea**
Maaret Kallio, psykoterapeutti
- 14.15 Kehon kuntoindeksi -mittausten purku**
Satu Heinoja, KepLi
- 14.45 Arvonta**
- 15.00 Päätöskahvit**
- 15.30 HappiHour -liikuntaa ulkona.** Huonon kelin sattuessa olemme sisätiloissa.

Lisätietoja:

Pirjo Saari, pirjo.saari@mela.fi,
puh. 0400 341 390

Ilmoittaudu 29.10. mennessä tästä linkistä

<https://link.webropolsurveys.com/EP/26C491990C3F2E2C>

Maksutonta
työnohjausta ja
asiantuntija-
palveluita

Päivän
lopuksi ulko-
liikuntaa!

Maksuton
kehon kunto-
indeksimittaus

Minimessut
ja
arvontaa!