

Suhteet sujuviksi – arki paremmaksi!



Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä 10.4.2018
Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Ohjelma

- 9.00** Ilmoittautuminen ja aamukahvi
Kehon kuntoindeksi -testit (ajanvarauksella)
- 9.30** Työhyvinvoinnin minimessut
- 10.00** Päivän avaus
- 10.00** Tapaa työnohjaaja • Ritva-Liisa Kannianen (ajanvarauksella 15 min/henkilö tai pariskunta)
- 10.15** Mela viljelijöiden hyvinvoinnin tukena – mitä uutta tarjolla? • Leena Olkkonen, Mela-asiamies
Arki paremmaksi – vinkkejä arjen hyvinvointiin • Eeva-Liisa Saari, psykologi
Keskustelua ja kokemusten vaihtoa
- 11.15–13.00** Minimessut jatkuvat
- 11.30** Lounas
- 13.00** ”Suhdesoppaa” – miniät ja anopit & apet ja vävyt • Liisa ja Juha Väilä
- 13.45** Mistä virtaa – pari asiaa parisuhteen hyvinvoinnista • Terhi Ruokonen-Jalo
ja Erkki Jalo, maatalousyrittäjät
- 14.45** Kahvit
- 15.15–15.45** Kehon kuntoindeksi -testin tulokset
- 15.30** Päätössanat
- 16.00–17.00** Liikunnan iloa eri muodoissa
Kehonhuoltoharjoitus
Keilailu
Kylpylä

Tilaisuus, ruokailut ja liikuntaohjelmat ovat osallistujille maksuttomia.

Peurungassa majoittuville kylpylä kuuluu huoneen hintaan. Muille tilaisuuteen osallistujille ja etukäteen ilmoittautuneille kylpylä on maksuton. Oma uima-asu ja pyyhe mukaan.

Osallistujat voivat yöpyä edullisempaan hintaan 10.4.–11.4. välisenä aikana. Tiedustelut, varaukset ja maksu suoraan hotelliin, joko varauskoneen kautta peurunka.fi koodilla ALLMELA tai puhelimitse 020 751 6300. Huoneita rajoitettu määrä Mela-hintaan.