



Suhteet sujuviksi – arki paremmaksi!

Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Turussa 29.10.2018

Melan Välitä viljelijästä -projekti järjestää yhteistyössä MTK-Varsinais-Suomen Menestyvä maatilayritys -hankkeen ja Maa- ja kotitalousnaisten kanssa maatalousyrittäjien hyvinvointipäivän Holiday Club Caribiassa, Kongressikuja 1. Tilaisuus on maksuton.



Liisa Vätilä
pari- ja perhepsykoterapeutti

Juha Vätilä
yrittäjä



Kari Kanala
pappi

Ohjelma

- 8.00–9.30 Aamupala** hotellin aamiasbuffetista
- 8.30–12.45 Minimessut**
Mahdollisuus maksuttomiin kehon kuntoindeksi -mittauksiin
- 9.30 Sonni onnettomuudessa**
Kulttuuriosuuskunta Karisman ryhmä Kyntökääntö
- 9.40 Päivän avaus**
Mela, MTK-Varsinais-Suomen Menestyvä maatilayritys -hanke, Maa- ja kotitalousnaiset
- 10.00 Suhdesoppaa kotona ja kylällä**
Liisa ja Juha Vätilä, Parisuhdekeskus Kataja ry
- 11.30 Lounas**
- 12.30 Pulmia ja sängynkulmia**
Kulttuuriosuuskunta Karisman ryhmä Kyntökääntö
- 12.45 Maailma muuttuu, heinätkin loppuvat. Säilykö seksi?**
Anneli Kivijärvi, LKT, gynekologi, kliininen seksologi
- 13.30 Kahvi**
- 14.00 Rakkauden nälkä, läheisyyden jano**
Kari Kanala, pappi
- 15.00 Kehon kuntoindeksi -mittausten purku**
Jukka Kapanen, liikuntafysiologi, Paavo Nurmi keskus
- 15.30 Loppu hyvin**
Kulttuuriosuuskunta Karisman ryhmä Kyntökääntö
- 15.45 Arvonta ja päätössanat**
- 16.15 Aktiiviteetit alkavat**
Rentoutusjumppa, vesijumppa, opastettu iltakävely Carbialta. Kylpylä

Monipuoliset
minimessut
ja arvonta.

Hyvinvointia
kokonais-
valtaisesti!

Maksuton
kehon kunto-
indeksimittaus.

Liikunnan
iloa!

Lisätietoja:

Märta Strömberg-Nygård,
marta.stromberg-nygard@mela.fi, puh. 040 486 0909

Ilmoittaudu 2.10. mennessä tästä linkistä

<https://link.webpolsurveys.com/EP/OC3DA08D8E543E5E>

Osallistujat voivat yöpyä edullisempaan "Mela"-hintaan hotellissa 29.–30.10. Varaukset ja maksu suoraan hotelliin. Huoneita rajoitettu määrä. Hintaan sisältyy hotelliaamiainen ja kylpylän sekä kuntosalin vapaa käyttö. Yhden hengen huone 98 e/vrk. Kahden hengen huone 118 e/vrk. Varaukset viimeistään 5.10.2018. Caribian myyntipalvelu puh. 030 687 4000 tai (varaustunnus Mela).