

Mela tänään

3 • 2018

Lajulan tilaa on viljelty saman
suvun voimin Otavaniemellä
jo vuodesta 1729 lähtien.

Timo ja Tiina Lajunen viljelevät
tilalla luomuviljaa ja -nurmea.

Nostetta arkeen!

Lapsiperheen ruuhkavuosien ristiaallokko yhdistettynä monipuolisen maaseutuyrittämisen sitovuuteen ja puolison palkka- tai yrittäjätyöhön voivat viedä mehut topakammas-takin ihmisestä. Jos arki muuttuu jatkuvaksi suorittamiseksi, ihmissuhteet tuntuvat hankalilta ja olo on muutenkin apea, tulisi pysähtyä ja miettiä, mitä voisin asialle tehdä.

Hetken huili yhdessä

Lajusten perhe Otavaniemeltä sai MTK:n jakaman ilmoituksen Melan järjestämästä Maatalousyrittäjien hyvinvoinnin ABC-koulutuksesta. Lajulan tilan emäntä Tiina ehdotti miehelleen Timolle osallistumista koulutukseen, ”pitkästä aikaa saataisiin olla hetki kahdestaan, rauhoittua, hengähtää ja paneutua hyvinvointiin”. Edellisestä kahdenkeskisestä lepotausta oli vierähtänyt jo nelisen vuotta.

Monipuolisen maa- ja metsätalousyrittämisen ohella isäntä hoitaa mökkivuokrausta, sirkkelisahausta, harrasteajoneuvojen kausisäilytystä, koneurakointia sekä puutavaran ja polttopuiden myyntiä. Tiina on hoitovapaalla palveluohjaajan työstään toisen asteen koulutuksesta. Lasten hoidon lisäksi hän valmistaa kansallispukuja toiminimellä Lajulan kangastupa. Juuri saamansa Kulttuurirahaston apurahan turvin Tiina tutkii myös kansallispukukankaissa tarvittavien villalankojen värjäystä.

Nelilapsisen perheen arjen pyörittäminen, töiden ja harrastusten sumpliminen vanhan isännän lapsenhoitoavun turvin ei ole helpoa.

– ABC-koulutus tuntuu justiaans sopivalta hengähystauolta ja pikaselta irtioltolta arjesta, muistelee Tiina.

ABC-koulutuksen vertaistuki parasta antia

Koulutuksessa käsitellään sekä omaan että läheisten hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten ihmissuhteita, vuorovaikutusta, elämän- ja stressinhallintaa sekä pohditaan selviytymiskeinoja erilaisten kriisien selättämiseen.

– Ihan parasta ol keskustelut ja muihii ryhmäläisiin antama vertaistuki yhdessä vietetyn ajan lomassa. Ol hyvä huomata, että muillai on joskus vaikeeta ja ongelmat on mekeko samanlaisia, pohtivat Tiina ja Timo.

Maatalousyrittäminen on kuitenkin niin omanlaisensa

Tilan jatkaminen sukupolvelta toiselle on sekä oikeus että velvollisuus. Vaikka siihen ei patisteltaisi perheessä, niin henkinen velvollisuudentunne maatilan lapsilla on vahva.

– Ei isä sanonu, että ruppee viljelijäks, ihan ihe sain piättee ja käyvvä koulut, ja oonnii siitä isälle kiitollinen. Maatallousyrittäminen on kuitenkin nii erlaista ku muu yrittämine,

mieltii metsätalousinsinööriä ostotyön parissa uraa aikaisemmin tehnyt Timo.

Yhteisöllisyys kunniaan

Yhteisön voima on menneinä vuosisatoina ollut tärkeä menestystekijä maaseudulla. Arjen töitä on tehty porukalla ja yllättävien murheiden kohdatessa on yhdessä autettu hädässä olevaa.

– Yhteisöllisyyden kun sais tuas väkeväks, nii kaikilla ois paremp olla. ABC-koulutuksessa tul rohkeemmaks ja uskaltaa puhua vaikeistakkii asioista lähkeisten ja nuapurloehi kanssa. Yhessä myö kestetään paljo enemmän, pohtii Timo.

Kaikille tarpeen

Koulutuksessa kannustetaan keskustelemaan ihan synkimmistäkin ajatuksista. Puhuminen helpottaa jo silloin, kun saa sanottua asian

ääneen. Läheisten ja naapureiden lisäksi tukea voi saada esimerkiksi Välitä viljelijästä -projektin, alueellisten hankkeiden, Maaseudun tukihenkilöverkon ja Facebookin Maajussit-ryhmän kautta.

– Kaikkiin pitäis päästä tähän koulutukseen, ei täst oo haittoo kellekkää, soppii myös sinkuille, suosittelee Tiina.

Väkevää maauskoa ja juurevuutta

Lapset ja koirat häärivät jaloissa, vanha isäntä käy hoitamassa välillä pienimmäistä, emäntä ja isäntä kestitsevät vieraita arjen töiden ohessa. Tätä hyörinää ja pyörinää, huolenpitoa, lämmintä tunnelmaa, lujaa uskoa huomiseen ja vahvaa luottamusta läheisiin on mahdotonta pukea sanoiksi. Se täytyy kokea. Kun siitä pääsee osalliseksi, edes vieraana, ei sitä unohda. Tämä on sitä väkevää maauskoa, suomalaista päättäväisyyttä ja juurevuutta.

Seuraavalla sivulla kerromme enemmän Maatalousyrittäjien hyvinvoinnin ABC-koulutuksista, joita järjestämme yhteistyökumppaneidemme kanssa.

Koulutuksen teemat

- ihmissuhteet ja parisuhde
- vuorovaikutus
- tunteet

- elämänhallinta
- stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviäminen
- mistä saan apua hyvinvointini tueksi.

Tule mukaan maksuttomaan Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC -koulutukseen

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC on kaksipäiväinen koulutus, jossa käsittelemme jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Lähestymme asioita sekä omasta että läheisten hyvinvoinnin näkökulmasta.

Maatalousyrittäjien arki on ollut haasteellista viime vuosina. Kuiva kesä toi omat hankaluutensa. Jaksamisongelmia ja talousvaikeuksia on tiloilla paljon.

– Hyvinvoinnin ABC -koulutus perustuu Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyden ensiapu®1-koulutukseen. Päivien teemat ovat meille kaikille omastakin elämästä tutut: ihmissuhteet, tunteiden merkitys hyvinvoinnissa, kriisit ja niistä selviäminen, elämänhallinta ja mistä apua oman hyvinvoinnin tueksi.

Mielenterveyden ensiapu -koulutus on nostettu hallituksen kärkihankekoulutusten joukkoon. Koulutuksella pyrimme tuomaan maatalousyrittäjien ahdinkoon edes hieman helpotusta, kertoo **Pirjo Saari**, Melan työhyvinvointitiimin vetäjä.

Koulutuksen tavoitteena on antaa monipuolista tietoa omaan ja läheisten hyvinvointiin sekä mielenterveyteen vaikuttavista seikoista. Asioilla, joita koulutuksessa käymme läpi, pyrimme edistämään terveyttä ja hyvää parisuhdetta sekä keskittymään mielen hyvää vointia vahvistaviin ja arjen selviytymiskykyä tukeviin asioihin.

Puhumalla paras

Koulutuksessa opitaan, että omasta mielen voinnista voi ja tulee puhua.

Näin madalletaan kynnystä ottaa mielenterveyteen liittyvät asiat esille. Vertaistuki ja luottamukselliset keskustelut ovatkin olleet osallistujien mielestä koulutuksen parasta antia.

Et ole ongelmiesi kanssa yksin

Olemme järjestäneet yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa jo kahdeksan koulutusta.

– Olemme saaneet koulutuksista erittäin hyvää palautetta. Maatalousyrittäjät ovat kokeneet, että kerrankin päästään puhumaan aiheista, joista yleensä vaietaan. Yhdessä on myös havaittu, että muutkin kamppailevat samojen ongelmien kanssa ja tätä kautta saatu vertaistuki on koettu todella arvokkaaksi, toteaa Pirjo.

Ilmainen koulutus

Tarjoamme koulutuksen ilmaiseksi maatalousyrittäjille osana Väliä viljelijästä-projektia. Kahden päivän koulutus sisältää myös materiaalit, ruokailut ja majoituksen. Osallistumalla saat mahdollisuuden pieneen lomaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin pureutuvaan koulutukseen. Kurssille voit tulla yksin tai kumppanisi kanssa. Annathan itsellesi ja läheisellesi tämän mahdollisuuden!

Koulutukseen osallistuva

saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.

saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä.

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC – koulutuspäivien aikataulu, syksy 2018

Liekka 27.–28.9. kello 9.30–16.30. Break Sokos Hotel Koli.

Suomujärvi (Liekka) 4.–5.10. kello 9.30–16.30. Suomin luontotupa.

Tampere 11.–12.10. kello 9.00–16.00. Kokoushotelli Murikanranta.

Laukaa 24.–25.10. kello 9.30–16.30. Kylpylähotelli Peurunka.
Ilmoittaudu 10.10. mennessä.

Kitee 25.–26.10. kello 9.30–16.30. Holiday Centre – Matkailukeskus Pajarin Hovi. **Ilmoittaudu 12.10. mennessä.**

Kaustinen 15.–16.11. kello 9.30–16.30. Hotelli Kansanlääkintäkeskus. **Ilmoittaudu 5.11. mennessä.**

Polvijärvi 15.–16.11. kello 9.30–16.30. Hotelli Lomakeskus Huhmari. **Ilmoittaudu 2.11. mennessä.**

Kokemäki 16.–17.11. Ali-Ketolan matkailutila. **Ilmoittaudu 8.11. mennessä.**

Vuokatti 28.–29.11. kello 9.30–16.00. Katinkulta. **Ilmoittaudu 12.11.2018 mennessä.**

Tarkempia tietoja koulutuspäivien ohjelmasta saat nettisivuiltamme mela.fi/tyohyvinvointi/tapahtumakalenteri

Lisäkysymyksiä voit lähettää sähköpostilla tyhy@mela.fi

Nopeuta asiiasi käsittelyä ja lähetä liitteet sähköisesti

Nyt voit lähettää liitteitä Melaan myös sähköisen asiointipalvelun kautta. Voit toimittaa sähköisesti kaikki sellaiset liitteet, jotka aikaisemmin olet lähettänyt postitse.

Asiointipalvelun kautta voit lähettää esimerkiksi hakemuksia ja niihin liittyviä tarpeellisia liitteitä, kuten kopioita tapaturmakorvaukseesi liittyvistä kuiteista, apteekki- ja lääkärikäynneistä tai vaikka Mela-asiamiehen sinulle allekirjoitettavaksi lähettämän vakuutushakemuksen. Voit toimittaa myös alaikäisen perheenjäsenen MATA-vakuutushakemuksen meille palvelun kautta, eli sinulla ei tarvitse itselläsi olla asioita käsittelyssä voidaksesi lähettää liitteitä.

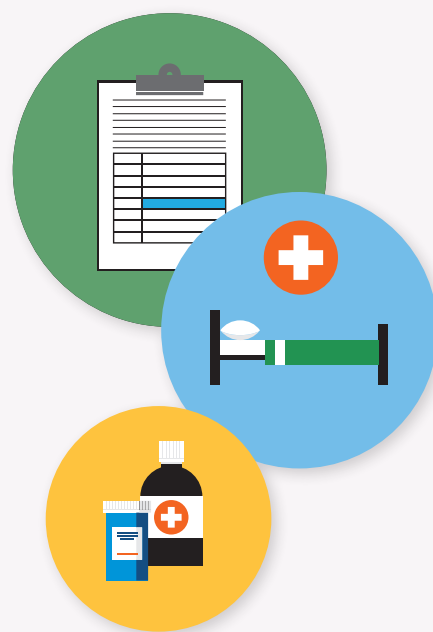
Lähtäminen on helppoa ja turvallista

Tunnistaudut sähköiseen asiointipalveluun henkilökohtaisilla verkkopankkitunnuksillasi. Näet palvelussa kaikki vireillä olevat asiiasi ja voit valita listasta sen, johon liitteesi kuuluu. Voit toimittaa kerralla myös useampia samaan asiaan liittyviä asiapapereita tai kysyä käsittelyssä olevasta asiasta.

Opastamme mielellämme

Melan sähköisen asiointipalvelun käytössä!

Melan asiakaspalvelu, puh. 029 435 2650.





Luopumistuki loppuu – hae viimeistään nyt

Luopumistukijärjestelmä päättyy tämän vuoden lopussa. Järjestelmän tarkoituksena on ollut turvata sukupuolenvaihdon tehneen maatalousyrittäjän toimeentuloa ennen vanhuuseläkeikää.

Luopumista suunnitteleva maatalousyrittäjä voi hakea tukea toimitamalla hakemuksen liitteineen Melaan, Mela-asiamiehelle tai oman kunnan maaseutuelinkeinoviranomaiselle. Luopujan on hyvä huomioida, että lopullisen luopumisen on tapahduttava lain voimassaoloaikana, eli ennen 31.12.2018. Jos siis olet miettinyt luopumistuen hakemista, kannattaa toimia viimeistään nyt.

Luopumistuki voidaan maksaa 60-vuotiaalle viljelijälle tai 57-vuotiaalle poronhoitajalle, joka pysyvästi luopuu maataloustuotannosta tai porotaloudesta sukupuolenvaihdoksella. Luopumistukea voi kuitenkin hakea jo kahta vuotta ennen ikärajojen täytymistä. Sukupolvenvaihdon lisäksi luopumistuen voi saada myös, jos myypellot lähisukulaiselle lisämaaksi tai luovuttaa porot toiselle poronmistajalle.

Luopujan on syytä kiinnittää erityistä huomiota jatkajan valintaan. Jatkajan on sitouduttava hoitamaan maatai porotaloutta niin kauan kuin luopumistukea maksetaan, aina kuitenkin vähintään viiden vuoden ajan.

Jos luopumistukeen liittyvät kysymykset mietittyvät, kannattaa heti olla yhteydessä Mela-asiamieheen tai Melan asiakaspalveluun. Lisätietoja luopumistuesta ja sen ehdoista löytyy myös nettisivuiltamme mela.fi.

Lomituspalvelujen uudistus siirtyy vuoteen 2021

Pääministeri Sipilä ilmoitti 26.6.2018 maakunta- ja soteuudistuksen siirtymisestä vuoden 2021 alkuun. Samalla siirtyy myös lomitusjärjestelmien uudistus ja siirto maakuntien vastuulle. Paikallisyksiköt jatkavat maatalousyrittäjien ja turkistuottajien lomituspalvelujen järjestämistä vuoden 2020 loppuun asti. Mela vastaa lomituspalvelujen toimeenpanosta.



Tyhy-Tietäjä tietää

Tällä palstalla voit kysyä Tyhy-Tietäjältä. Hän innostuu, kun kysymykset koskevat työn ja hyvinvoinnin yhteyttä. Mikään fyysinen, psyykinen tai sosiaalinen ei ole vierasta Tietäjälle. Kysy mitä vain, Tietäjä vastaa mitä vain. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen tyhy@mela.fi. Kysymykset julkaistaan nimimerkillä.

Tyhy-Tietäjää on lähestynyt

Nimimerkki ”pitääkö olla huolissaan”

Olen reilusti yli viisikymppinen maatalousyrittäjä ja vähän ihmeissäni, kun seuraan nuorempien työskentelyä. Työtä on paljon, ja sitä tehdään itseä säästelemättä. Nuorena jaksaa, mutta kuinka kauan? Elämäkokemusta on itsellä kertynyt sen verran, että jotain tekisi mieli sanoa, mutta miten? En halua kuitenkaan sekaantua rumalla tavalla toisten asioihin.

VASTAUS

Havaintosi ovat tarkkoja ja varmasti oikeita. Nuorena testataan ääri-rajvoja. Fyysisesti nuori ihminen jaksaa, mutta rajansa kuitenkin kaikella. Jos jo nuorena onnistuu rikkomaan itsensä, saattaa saada riesan koko elämäksi.

Työ kannattaa suunnitella sellaiseksi, että sen jaksaa ja jää energiaa muuhunkin elämään. Hyvässä tapauksessa työ ei vie voimia, vaan lisää niitä. Nuoruus ei ole ikuinen olotila. Jo nuorena on syytä miettiä, miten jaksaa, kun ikää karttuu.

Toimintakykyä voi ylläpitää monin tavoin. Hyvät työolosuhteet, oikeat työmenetelmät ja monipuolinen liikunta tukevat fyysistä jaksamista. Suurin osa ihmisistä toki teoriassa tietää, mikä olisi hyväksi. Elävässä elämässä toteutus on haastavaa.

Tyhy-tietäjääkin viisaampi on sanonut, että työturvallisuus on 95 % asennetta ja 5 % tietoa. Melan Ranka-elokuva motivoi ja pyrkii vaikuttamaan asenteisiin. Ranka kertoo hyvän työergonomian tärkeydestä humoristisesti. Elokuvan DVD:n voi tilata maksuttomasti mela.fi > julkaisut tai katsoa mela.fi/ranka.

Tyhy-Tietäjä

Tikku sormessa? Ilmoita vähäisestä vahingosta vakuutustodistuksella

Jos sinulle sattuu vähäinen vahinko tai vamma, josta ei aiheudu työkyvyttömyyttä, voit ilmoittaa vahingosta meille pelkällä vakuutustodistuksella. Vähäisiä vammoja voivat olla esimerkiksi haavan puhdistus tai tikkaus, tikun poistaminen sormesta tai roskan poistaminen silmästä.

TOIMI NÄIN

Saat vakuutustodistuksen Melan asiointipalvelusta. Täytä todistus koneellasi, tulosta ja allekirjoita se ja lähetä Melaan asiointipalvelun [Lähetä liitteitä](#) -linkistä. Saat todistuksen myös soittamalla asiakaspalveluumme tai Mela-asiamiehelle.

OLE RIPEÄ

Ilmoita kaikista vahingoista meille mahdollisimman pian, viimeistään 60 päivän kuluttua vahinkotapahtumasta tai ammattitautiepäilystä.

MILLOIN PYYDÄMME VAHINKOILMOITUKSEN?

Saatamme joutua joissain tapauksissa pyytämään sinulta vahinkoilmoituksen vielä jälkikäteen. Näin tapahtuu esimerkiksi silloin, jos vammasta aiheutuukin myöhemmin lisätutkimuksia.

Jos tapaturmavamma aiheuttaa lääkärintutkimuksia ja hoidollisia arviointeja tai siitä aiheutuu työkyvyttömyyttä, täytyy vahingosta aina tehdä vahinkoilmoitus. Voit tehdä sähköisen vahinkoilmoituksen Melan asiointipalvelussa. Kirjaudu asiointipalveluun henkilökohtaisilla pankkitunnuksillasi.

**Kirjaudu palveluun:
mela.fi
/asiointipalvelut**

Maksatko palkkaa? Lue tämä!

Tulorekisteri käyttöön 2019

Tulorekisteri (sähköinen tietokanta ansio-, eläke- ja etuustiedoille) otetaan käyttöön 1.1.2019. Palkanmaksutietojen ilmoittajat, kuten työnantajat ja kotitalouden kaltaiset työnantajat ilmoittavat palkanmaksutiedot vuodesta 2019 alkaen tulorekisteriin. Työeläkevakuuttajat ja esimerkiksi verottaja saavat palkanmaksutiedot jatkossa tulorekisteristä käyttöönsä.

Muutos koskee sinua MYEL-vakuutettu, jos maksat palkkaa työn-

tekijälle, perheenjäsenelle, tai jos yrityksesi maksaa palkkaa sinulle. Palkanmaksajana sinun tulee jatkossa ilmoittaa palkanmaksutiedot tulorekisteriin viimeistään viidentenä päivänä maksupäivän jälkeen. Jos palkanmaksuasi hoitaa tilitoimisto tai kirjanpitäjä, sovittehan hyvissä ajoin yhteistyöstänne.

Jos tarvitset lisätietoja MYEL-vakuutukseesi ja tulorekisteriin liittyen, soita Melan asiakaspalveluun 029 435 2650.

Olemme koonneet nettisivuillemme kysymyksiä ja vastauksia tulorekisteristä, lue lisää: mela.fi/tulorekisteri. Lisätietoja myös: tulorekisteri.fi

FARMIRALLI – maatalan turvallisin peli lapsille!

Mela julkaisi uuden mobiilipelin Okra-maatalousnäyttelyssä heinäkuussa. Farmiralli on monipuolinen ja ajanhermolla elävä, maatalouden lapsiturvallisuusteemainen kännykkäpeli. Peli on suunnattu lapsille, mutta lasten avustuksella aikuisetkin osaavat sitä pelata.

Farmirallissa kierrellään vauhdikkaasti maatalan pihapiirissä. Minipeleissä leikki ja pienet maatalan tehtävät vuorottelevat. Peli on opettavainen, viihdyttävä ja visuaalisesti houkutteleva. Se palkitsee turvallisista toimintatavoista, nokkeluudesta ja nopeasta reagoinnista. Menestystä palkitaan mitalein ja pelissä voi edetä tasolta toiselle.

Farmirallissa niin lapsilla kuin aikuisillakin on mahdollisuus oppia jotain uutta lasten turvallisuudesta maatilalla hausalla ja motivoivalla tavalla.

Farmirallin parhaat mainostajat Okra-maatalousnäyttelyssä

Pöhinää Melan osastolle Okra-maatalousnäyttelyssä toivat Farmiralli-lähettiläinä toimineet paikalliset 4H-kerholaiset. Nämä pelin parhaat myyntikit olivat 6–14 -vuotiaita, rautaisia maatalojen ja pelialan asiantuntijoita. Nelipäiväisen Okran aikana Melan osastolla nähtiin yhteensä peräti 23 Farmiralli-lähettilästä. Lasten ja nuorten tehtävä oli kertoa uutuu-

desta, innostaa ja neuvoa ihmisiä lataamaan peli sekä jakaa Farmiralli-ilmapalloja ja -tarroja. Innokkaita pelaajia ja pelistä kiinnostuneita riitti jonoksi asti. Tuhannet messuvieraat saivat tärkeää tietoa, iloa ja hyvää mieltä.

Mitä sanovat asiantuntijat Farmirallista?

Siskokset Aino ja Anna Teinilä, veljekset Joni ja Juho Toivonen, Pietari Bicsak sekä kaikki muut 4H-kerholaiset markkinoivat Farmirallia ammattilaisten ottein. Farmiralli sopii heidän mielestään kaikille lapsille ja myös pelaamisesta kiinnostuneille aikuisille, erityisesti äideille ja isille sekä opetuskäyttöön kouluihin ja kerhoihin. Farmiralli on heidän mukaansa helppokäyttöinen, sillä ohjeet ovat selkeät. Peli on myös omanlaisensa, mikä on pelkästään hyvä asia. Vaikka Farmiralli on opetuspelejä, on se kuitenkin mielenkiintoinen ja kiva pelata.

Erityiskiitoksen asiantuntijoilta saa mainosten puuttuminen. Peli sopii kaiken ikäisille. Pelin suomenkielisyys on mukavaa erityisesti pienimmille. Ja voihan olla, että aikuisenkin on helpompi pelata suomenkielistä peliä. Farmiralli-lähettiläät olivat pelanneet peliä niin huolellisesti, että pari oli saavuttanut oivallisen tason.

Luovilla Farmiralli-lähettiläillä oli hyviä



ideoita pelin kehittelyyn. Ideat välitetään pelintekijöille, mutta pidetään vielä suurelta yleisöltä salassa. Nuoret Farmiralli-lähettiläät pitivät kovasti ihmisten kanssa keskustelemisesta ja heidän opastamisestaan. Mukavinta oli, kun aikuisille tuli hyvä mieli hyödyllisestä pelistä ja lapset ilahtuivat paitsi pelistä, myös ilmapalloista ja tarroista.

Lataa peli maksutta puhelimeesi!

Farmirallin on suunnitellut ja toteuttanut Melalle Kajaanin ammattikorkeakoulussa pelialaa opiskelevien Biting Mascot -yritys.

Lataa Farmiralli maksutta Google Play Kauppa -sovelluksessa. Farmiralli toimii Android-puhelimissa. Farmirallin trailerin voit katsoa YouTubesta.

Ota yhteyttä, älä jää yksin!

Välitä viljelijästä -projektin työ etenee nyt jo toista vuotta ja toiminta jatkuu hallituksen lisärahoituksen turvin näillä näkymin vuoden 2020 loppuun.

Avun tarve on yllättänyt kaikki maatalousyrittäjien kanssa työskentelevät tahot. Viime vuosien sääolot ja tämän kesän satotilanne ovat lisänneet avun tarvetta entisestään.

Projektin kautta on käyty 600 maatilalla tukemassa yrittäjiä. Tärkein avun muoto on edelleen projektityöntekijän henkilökohtainen kohtaaminen ja luottamukselliset keskustelut avun tarpeen kartoittamiseksi.

Projektiin liittyviä ostopalvelusitoumuksia on projektin aikana myönnetty 1 350 kpl. Apua saaneet yrittäjät ovat olleet erittäin tyytyväisiä saamaansa apuun.

Myös alueellisten hyvinvointihankkeiden työntekijät työskentelevät maatalousyrittäjien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseksi.

Hankkeiden ja projektin yhteystiedot netistä mela.fi > työhyvinvointi > Välitä viljelijästä

Suhteet sujuviksi – arki paremmaksi!

Välitä viljelijästä -projekti järjestää yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa hyvinvointipäiviä maatalousyrittäjille. Hyvinvointipäiviä järjestetään vuoden 2018 aikana eri puolilla Suomea.

Päivien teema on ihmissuhteet ja vuorovaikutus. Sisällöt ja esiintyjät vaihtelevat paikkakunnittain. Tiedossa on mielenkiintoisia puhujia, nimekkäitä esiintyjä – huumoria, virkistystä ja liikuntaa unohtamatta.

Hyvinvointipäivät syksyllä 2018

- 26.9. Pohjois-Karjala, Lieksa, Break Sokos Hotel Koli
- 4.10. Pohjois-Savo, Nilsia, Tahko
- 22.10. Nyland, Borgå, Haiko Gård
- 23.10. Åboland, Åbo, Holiday Club Caribia
- 27.10. Etelä-Pohjanmaa, Seinäjoki, Sorsanpesä
- 29.10. Varsinais-Suomi, Turku, Holiday Club Caribia
- 2.11. Österbotten, Vasa, Scandic Waskia
- 6.11. Keski-Pohjanmaa, Kokkola, Villa Elba
- 7.11. Satakunta ja Pirkanmaa, Ikaalinen, Ikaalisten kylpylä
- 7.11. Pohjois-Pohjanmaa, Oulu, Eden
- 9.11. Lappi, Rovaniemi, Santasport
- 8.–9.11. Häme ja Uusimaa, Hyvinkää, Hotelli Sveitsi
- 14.11. Etelä-Savo, Savonlinna, Tanhuvaara
- 22.–23.11. Kainuu-Koillismaa, Suomussalmi, Kiannon Kuohut
- 24.11. Kaakkois-Suomi, Kouvola, Nuorisokeskus Anjala

Lisäkysymyksiä voit lähettää sähköpostilla tyhy@mela.fi

Lisätietoa ohjelmista saat nettisivuiltamme mela.fi/tyohyvinvointi/tapahtumakalenteri

Mela tänään -lehti Melan asiakkaille
ISBN 952-5275-01-9

julkaisija Maatalousyrittäjien eläkelaitos
Revontulenpuisto 2, 02100 Espoo,
vaihde 029 435 111, www.mela.fi

päätoimittaja Minna Gardemeister
minna.gardemeister@mela.fi

ulkoasu Virve Laine
paino Grano 9/2018

Seuraa meitä juurevajoukko.fi

