

Mela tänään

2 • 2018

**Melan vapaa-ajan vakuutusta
voin reilusti suositella sen laajan
turvan johdosta, korostaa
Jaana Laine.**

Kun sattuu ja tapahtuu!

Maatalous on yksi tapaturma-altteimmista toimialoista. Onneksi meillä Suomessa MYEL:n piiriin kuuluvat maa- ja metsätalousyrittäjät, kalastajat ja poronhoitajat vakuutetaan lakisääteisellä MATA-vakuutuksella työtapaturmien ja ammattitautien varalta.

Erittäin kattava MATA-vakuutus

MATA-työtapaturma- ja ammattitautivakuutus korvaa maatalousyrittäjätöissä ja sen liitännäistoiminnassa sattuneet tapaturmat ja aiheutuneet ammattitaudit. Vakuutus on automaattisesti voimassa pakollisesti MYEL-vakuutetuilla.

Vakuutusturva on erittäin kattava ja korvausetuudet laajat verrattuna erillisiin vapaaehtoihin tapaturmavakuutuksiin. Vakuutus korvaa työtapaturmasta ja ammattitaudista aiheutuvat tarpeelliset hoidot, tutkimukset, lääkkeet, erilaiset terapiat ja hoitomatoista aiheutuvat kulut sekä fysikaalisen hoidon ja muun tarpeellisen kuntoutuksen, kuten liikumisen ja arjen apuvälineet. Ansionmenetyksenä korvataan päivärahaa ja tapaturmaeläkettä työ- ja toimintakykyrajoitteiden ajan. Pysyvästä haitasta yleiseen toimintakykyyn maksetaan haittarahakorvaus. Myös hoitotukea voidaan maksaa ulkopuolisen avun tarpeen perusteella.

Mikäli vamma tai ammattitauti estää työskentelyn entiseen tapaan, voidaan ammatillisena kuntoutuksena korvata apuvälineitä työn avuksi, esimerkiksi erilaisia lisähallintalaitteita työkoneisiin. Myös kouluttautuminen kokonaan uuteen ammattiin voidaan

tietyin perustein korvata ammatillisena kuntoutuksena.

Merkittävää on, että hoitokuluissa ei ole korvauskattoja, vaan kuluja ja lääkkeitä korvataan ilman ylärajaa, kun ne ovat korvattavan vamman tai sairauden hoidoksi tarpeellisia. Vakuutuksessa ei myöskään ole omavastuuta. Kuolemaan johtaneissa tapaturmissa ja ammattitaupeissa korvataan myös perhe-eläketä ja hautausapua.

– MATA-vakuutus on erittäin laaja, korvauksilla ei ole kulukattoja ja korvausasiat hoiduvat tänä päivänä meillä ripeästi. Asiakkaidemme käytettävissä on myös tänä keväänä käyttöön otettu ja jo nyt hyvää palautetta saanut sähköinen vahinkoilmoitus, muistuttaa **Jaana Laine**, tapaturmayksikön päällikkö.

Harrastuksissa vasta sattuu

Työajan vakuutuksen rinnalle voit ottaa vapaaajan tapaturmavakuutuksen, josta korvataan yksityistalouden töissä, vapaa-ajalla ja harrastuksissa sattuneet tapaturmat. Kannattaa pitää mielessä, että monet urheilulajit ovat melko riskialttiita. Vapaa-ajan MATA-vakuutuksessa lajirajoitteita ei ole, kuten useissa muissa vapaa-ajanvakuutuksissa tänä päivänä.

– Monenlaisiin harrastelajeihin olemme korvattessamme törmänneet. Ehkä erikoisimpia niistä ovat olleet seinäkiipeily ja riippuliito. Lasketellessa itsellenikin on tullut vastaan vaaranpaikkoja, joissa vakuutus on ollut tarpeen. Toisaalta itselle tutussa ja turvallisessa ympäristössä, kotona, vasta sattuu ja tapahtuu, pohtii Jaana.

Muistathan vertailla vakuutuksia

Jos harkitset vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen ottamista, kannattaa vertailla eri vakuutuksia. Eri yhtiöiden tuotteissa on merkittäviä eroja turvan laajuudessa ja erilaisten asioiden rajauksessa. Vertailu ei ole helppoa, mutta se on välttämätöntä, jos haluat täyden vastineen rahillesi. Yleisempiä rajoituksia ovat eri urheilulajien ulosrajaamiset, hoitokulujen korvauskatot tai poisrajaamiset esimerkiksi fysikaalisen hoidon osalta. Myös pysyvän haitan korvausja kuolemantapauksen kertakorvaus kannattaa selvittää, kun valitset vakuutusta.

Muut vapaa-ajan yllättävät tilanteet

Vapaa-ajalla saattaa ote herpaantua, eikä ehkä olla niin varuillaan vaaranpaikoista ja olosuh-

teista kuin työaikana. Kaikenlaisiin tilanteisiin voi joutua yön pikkutunneilla ja jopa teatterikerhon karonkassa. Yleisimmät vammat ovat kuitenkin eri asteisia venähdyksiä ja luunmurtumia. Vammojen lisäksi erillisin perustein korvataan tapaturman yhteydessä aiheutuneita esinevahinkoja, esimerkiksi silmälaseja ja proteesien uusimisia.

– Kyllähän elämässä pitää olla myös vastapainoa arjen aherrukselle. Silloin me astumme kuvaan ja tuomme turvaa työajan lisäksi myös vapaa-ajalle. Kaikkea sattuu ja tapahtuu, elämä on. Hyvin menee, kunhan muistat hoitaa itsesi ja perheesi vakuuttamisen riittävän kattavasti ja jätät loput meidän huoleksi, vinkkaa Jaana.

Visionne mukaisesti:

Turvaamme arkeasi, tuemme työtäsi!

Muistathan pitää vakuutusturvasi ajan tasalla niin, että se vastaa työskentelyäsi tilalla. Työtulon perusteella maksetaan ansionmenetykset, kuten päivärahat ja mahdollinen eläke.

Mikäli työskentelysi ei täytä pakollisen vakuuttamisen edellytyksiä, voit myös ottaa vapaaehtoisen MATA-vakuutuksen.

Lisätietoja tapaturmavakuuttamisesta saat Mela-asiamiehiltä, soittamalla asiakaspalveluumme 029 435 2650 tai osoitteesta **mela.fi**.

Voit ilmoittaa tapaturmasta myös sähköisesti!

Tapaturmasta tai ammattitautiepäilystä voi nyt ilmoittaa helposti sähköisellä vahinkoilmoituksella. Sähköisen vahinkoilmoituksen voi täyttää Melan asiointipalveluissa.

Päästäksesi täyttämään vahinkoilmoitusta sinun tulee ensin tunnistautua asiointipalveluun omilla pankkitunnuksillasi. Pankkitunnistautumisella varmistetaan kirjautujan henkilöllisyys, ja se toimii allekirjoituksenasivahinkoilmoituksessa.

Hyvä tietää

Jotta ilmoituksen täyttäminen sujuisi mahdollisimman helposti ja nopeasti, ota esille kaikki vahinkoon liittyvät asiakirjat ja pankkiyhteystietosi jo ennen kuin alat täyttää vahinkoilmoitusta.

Kirjautumisesi Melan sähköiseen asiointipalveluun on voimassa 60 minuuttia. Istunto katkeaa 60 minuutin jälkeen, jolloin tulee kirjautua uudestaan sisään.

Jos vahinkoilmoituksen täyttäminen on kesken, kun 60 minuutin aikaraja tulee täyteen, keskeneräinen ilmoitus katoaa ja joudut aloittamaan alusta. Keskeneräistä ilmoitusta ei voi tallentaa järjestelmään. Istunnon katketessa näytöllesi jää kuitenkin täyttämistäsi kohdistuva yhteenveto, jonka voit halutessasi kopioida ja tallentaa koneellesi.

Voit tehdä myös pelkän matkalaskun

Jos olet jo aikaisemmin toimittanut vahinkoilmoituksen Melaan, voit myöhemmin ilmoittaa sähköisesti pelkät matkakulut. Postita muista vahinkoon liittyvistä kuluista kuitit Melaan.

Kun lähetät vahinkoon liittyviä kuitteja tai lisäselvityksiä Melaan, muista aina merkata niihin, mihin vahinkoon ne liittyvät. Eli kirjaa kaikkiin liitteisiin aina vahinkopäivä sekä henkilötunnuksesi tai korvausasian numero.

Kehitämme sähköistä palveluntarjontaa

Myöhemmin tämän vuoden aikana otetaan käyttöön sähköinen palvelu myös liitteiden, kuten kuittien, toimittamiseksi. Tiedotamme palvelun käyttöönotosta erikseen.

Ohjeita vahinkoilmoituksen täyttämiseen

Sähköistä vahinkoilmoitusta täyttäessäsi saat kysymykohtaisia lisätietoja ja täyttöohjeita lomakkeen infopainikkeiden takaa. Nettisivuillemme on kerätty tarkempia ohjeita ilmoituksen täyttämiseen. Myös Mela-asiamiehet auttavat ja neuvovat sinua vahinkoilmoituksen täyttämässä.

Täytä sähköinen vahinkoilmoitus
mela.fi/asiointipalvelut

Huomioithan, että kirjautumisesi sähköiseen asiointipalveluun on voimassa 60 minuuttia, jonka jälkeen palveluun täytyy kirjautua uudelleen.



Maksusitoumuksella nopeasti hoitoon

Työtapaturman ja ammattitaudin hoidon on tarkoitus olla mahdollisimman nopeaa ja työkyvyn palautumista edistävää. Hoitojonoista johtuen tutkimuksiin ja hoitoon pääsy saattaa kuitenkin joskus kestää.

MATA-työtapaturma- ja ammattitautivakuutuksesi varmistaa, että pääset nopeasti hoitoon ja sitä kautta toipumaan ja palaamaan takaisin työhoisi mahdollisimman pian.

Milloin tarvitset maksusitoumuksen?

Tapaturmavamman hoitoon tarvitaan joskus röntgentutkimusta laajempia tutkimuksia, toimenpiteitä tai jatko-hoitoa. Tällaisia toimenpiteitä ovat esimerkiksi magneettikuvaus, tähtystötoimenpide tai leikkaus. Näitä varten tarvitset Melasta maksusitoumuk-

sen. Kun sinulla on maksusitoumus, sinun ei tarvitse olla huolissasi kulu- jen korvattavuudesta, eikä maksaa toimenpidettä itse, vaan hoitolaitos las- kuttaa toimenpiteen Melasta.

Et tarvitse maksusitoumusta kiireellistä, välitöntä hoitoa tai perushoi- toa varten. Hoito korvataan, kun se on korvattavan vamman tai sairauden johdosta tarpeellista. Hoidon kustan- nukset ovat kuitenkin sinun vastuul- lasi siihen saakka, kun Mela on rat- kaissut vahinkotapahtuman ja siitä ai- heutuneen vamman vaatiman hoidon korvattavuuden.

Voit oman valintasi mukaan ha- keutua hoitoon julkisen terveyden- huollon puolelle tai muuhun valitse- maasi hoitopaikkaan. Muista kuiten- kin, että yksityisellä puolella tehtä- vään jatkohoitoon tarvitaan aina mak-

susitoumus, joka hoitolaitoksen pitää pyytää Melasta.

Miten maksusitoumuksen saa?

Jos sinua hoitava lääkäri ehdottaa tut- kimusta, toimenpidettä tai kuntou- tusta, johon tarvitset ja voisit saada maksusitoumuksen, kerro että sinulla on työtapaturma- ja ammattitautiva- kuutus Melassa. Hoitava lääkäri tai hoitolaitos toimittaa tämän jälkeen hoitosuunnitelman ja maksusitou- muspyynnön Melaan viivytyksettä.

Sinun täytyy huolehtia vain vahin- koilmoituksen tekemisestä ja toimitta- misesta Melaan. Mela ei voi myöntää maksusitoumusta ennen kuin vahin- koilmoitus on tehty ja toimitettu Me- laan. Täytä vahinkoilmoitus siis aina mahdollisimman pian tapaturman sat- tumisen jälkeen ja kuvaile siinä vahin-

kotapahtuma mahdollisimman tar- kasti. Näin korvausasiasi käsittely su- juu joutuisasti.

Maksusitoumus käytössäsi tuossa tuokiassa

Maksusitoumuspyyntö käsitellään heti, kun tekemäsi vahinkoilmoitus ja hoitolaitoksen toimittamat hoito- merkinnät ovat saapuneet Melaan. Useimmiten ratkaisu voidaan tehdä jo päivän parin sisällä.

Vaikka suunniteltu toimenpide olisi tarkoitus toteuttaa vasta myöhemmin, kannattaa maksusitoumusasia hoitaa kuntoon aina hyvissä ajoin.

Paranemisesi on ensisijalla

Kun maksusitoumuspäätös on tehty, Mela toimittaa maksusitoumuksen suoraan hoitolaitokseen ja sinuun ol-

Et tarvitse maksusitoumusta kiireellistä, välitöntä hoitoa tai perushoitoa varten.

laan puhelimitse yhteydessä heti pää- töksen jälkeen nopeasti. Saat kirjal- lisen maksusitoumuspäätöksen myös postitse.

Koska paranemisesi on ensisijalla, Mela voi ohjata maksusitoumuksen sellaiseen lähelläsi sijaitsevaan hoito- laitokseen, josta saat hoidon nopeim- min. Tällä varmistetaan, että vamma- si tutkimukset ja hoito päästään aloit- tamaan mahdollisimman pian.



Tapaturmavammojen ja ammattitautien hoitoon määrätyt lääkkeet maksetaan itse apteekkiin ja korvausta haetaan Melasta vuoden sisällä ostosta.

KUVA: SHUTTERSTOCK



Maksusitoumus myös lääkeostoihin

Jos sinulla on tapaturmavamman tai ammattitaudin hoitoon määrätty pitkäkestoinen tai kallis lääkitys (esimerkiksi astmalääkitys tai vaikean vamman kipulääkitys), Mela voi antaa sinulle tarpeellisia lääkeostojasi varten maksusitoumuksen. Maksusitoumuksella voit saada sitoumuksessa mainitut lääkkeet ja muut tuotteet maksutta apteekista, apteekin laskuttaessa kulut suoraan Melalta.

SÄILYTÄ MAKSUSITOUMUS

Maksusitoumuksen saamiseksi toimita Melaan lääkemääräys tai Omakannasta tulostettu lääkelista, josta selviää, että lääke on määrätty tapaturmavamman tai ammattitaudin hoitoon. Tarvitset maksusitoumuksen mukaasi aina hakiessasi lääkkeitä apteekista, joten säilytä se huolella.

Maksusitoumuksessa on erillinen maksusitoumustunnus, jonka apteekki tarvitsee tietoonsa laskuttaessaan Melaa. Maksusitoumuksessa on apteekille myös muita ohjeita. Voit esimerkiksi ottaa kännykkäkuvan maksusitoumuksesi ja esittää sen puhelimestasi lääkeoston yhteydessä.

TARKISTA RESEPTIT OMAKANNASTA TAI APTEEKISTA

Näet voimassaolevat reseptisi Omakanta-palvelun Reseptikeskuksesta osoitteesta **kanta.fi**. Voit myös pyytää apteekkiä tarkistamaan voimassaolevat reseptisi Reseptikeskuksesta.

Jos korvattava lääke tai lääkkeiden määrä muuttuu, pyydä Melasta uusi maksusitoumus uusilla lääketiedoilla.

Maksusitoumusasioissa voit olla yhteydessä Melan asiakaspalveluun tai laittaa suojattua sähköpostia Melan nettisivujen kautta.



KUVA: MIKKO KÄKELÄ

Älä lykkää tapaturmasta ilmoittamista!

Täytä vahinkoilmoitus aina mahdollisimman ripeästi tapaturman sattumisen jälkeen tai kun sairauttasi epäillään työperäiseksi.

Työvahingoista pitää ilmoittaa Melaan 60 päivän määräajan kuluessa. Määräaika lasketaan vahinkotapahtuman sattumisesta.

Vahinkoilmoitus tarvitaan aina vahingoittuneelta itseltään. Hoitolaitoksen toimittama ilmoitus hoidosta ja sen syystä ei riitä ilmoitukseksi.

Muista myös, että jokaisesta vahingosta täytyy tehdä oma vahinkoilmoitus, jossa tapaturmakuvaus on selostettu huolellisesti.

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 "huolestunut"

Kesä tulee ja sen myötä sukulaislapsen kaupungista. Lapsen viihtyvät maatilallamme mainiosti, mutta välillä on ollut pahojakin paikkoja, joissa olisi voinut sattua. Tähän asti olemme onneksi selvinneet säikähdyksellä. Sääntöjä kyllä kerrataan aina loman aluksi ja joka välissä. Mutta miten säilyttää hauskuus ja taata lasten turvallisuus kaiken kiireen keskellä?

VASTAUS

Hienoa, että sukulaislapsen pääsevät viettämään kesää maatilallenne. He saavat arvokasta oppia ja unohtumattomia kokemuksia.

läästä riippuen lapset tarvitsevat valvontaa, sääntöjä, kuuntelua, turvallisia leikkipaikkoja ja hyviä tekemisen malleja. Maatilaympäristö on myös hyvä tuunata turvallisiksi lapsille.

Olette toimineet esimerkillisesti, kun olette kertoneet säännöt ja muistutaneet niistä. Niin kuin olette ehkä huomanneet, lapset ovat kovin spontaaneja tekemisissään ja unohtavat säännön, jos huomio kiinnittyy muualle. Karkuun lähteneen pallon perään juostaan, jolloin kielto tielle menemisestä unohtuu. Joku suuri ajattelija on sanonut, että kertaus on opintojen äiti. Lisäksi valvonta on tärkeä osa lasten turvallisuutta.

Maatila on virikkeellisyytensä lisäksi täynnä vaaranpaikkoja. Lasten kanssa kannattaa tehdä kierros pihapiirissä. Katsoa yhdessä vaaranpaikat, miettiä mikä on turvallista toimintaa ja miten ympäristöä voisi korjata turvallisemmaksi. Tästä kehkeytyy hyvää vuorovaikutusta, jossa aikuinenkin oppii lapselta.

Löytyykö maatilaltanne mukavaa, turvallista puuhaa lapsille? Ovatko leikkipaikat riittävän mielenkiintoisia ja mielikuvitusta ruokkivia? Ehtivätkö aikuiset osallistua lasten leikkeihin? Millainen esimerkki itse olet? Näitä kysymyksiä voit pohtia ennen kesävieraiden saapumista.

Saat apua lasten turvallisuuteen liittyvissä asioissa Melasta. Tutustu **Tee maatila turvallisiksi lapsille** -oppaaseen, jonka voit tilata **mela.fi > julkaisut**. Lapsille ja aikuisille sopiva, lasten turvallisuutta edistävä nettipeli löytyy osoitteesta **mela.fi/maatilapeli**.

Tyhy-Tietäjä

Melan vuosi 2017

TÄRKEITÄ LUKUJA

- Asiakkaille maksetut etuudet **1 177** milj.e
- Kokonaisliikekulut **24,3** milj.e
- Sijoitustoiminnan nettotuotto **12,5** milj.e

- 62 190** MYEL-eläkevakuutettua, joista **3 016** oli apurahansaajia
- 83 275** MATA-tapaturmavakuutettua

- 117 132** eläkkeensaajaa

- 62 656** hakemusta
- 4 612** uutta korvattua työvahinkoa

Välitä viljelijästä -projektissa kohdattiin yli **1 000** viljelijää

197 melalaista, joista **40** asiamiehiä

Maatalous-yrittäjän keskimääräinen MYEL-työtulo **1 699** e/kk

Apurahan-saajan keskimääräinen MYEL-työtulo **1 963** e/kk

Vuosilomaan oikeutettua kotieläinyrittäjää **17 442**

Sijaisavun käyttäjää **5 745**

Lue toimintakertomus, toimitusjohtajan katsaus ja tilinpäätös kokonaisuudessaan **mela.fi > Tietoa Melasta > Vuosikertomus**

Suhteet sujuviksi – arki paremmaksi!

Mela on järjestänyt jo usean vuoden ajan hyvinvointipäiviä maatalousyrittäjien työssä jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Eri vuosina aiheet ovat vaihdelleet. Teimme asiakkaillemme kartoittavan kyselyn, jossa kysyimme, mitkä asiat vaikuttavat eniten jaksamiseen ja hyvinvointiin. Vastaus ei yllättänyt, tärkeimmäksi koettiin hyvä parisuhde.

–Tämän vuoden teemaksi on asiakkaidemme toivomuksesta valittu ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvä teema. Ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen tärkeys ihmisen hyvinvoinnille on todistettu myös monissa tutkimuksissa. Erityisesti haastavissa elämäntilanteissa hyvät suhteet läheisiin ihmisiin auttavat jaksamaan. Tärkeää on myös muistaa, että ihmissuhteita tulee vaalia ja niitä on hoidettava, vähintäänkin samalla paneutumisella ja huolenpidolla millä hoidamme rakkaita tuotantoeläimiämme, muistuttaa **Pirjo Saari**, työhyvinvointitiimin vetäjä.

Eväitä arjen hyvinvointiin

Tämän vuoden ensimmäinen hyvinvointipäivä järjestettiin huhtikuussa Peurungassa. Taapahtumassa annettiin eväitä sekä arjen hyvin-

vointiin että kehon huoltamiseen, kerrottiin fyysisen kunnon hoitamisen tärkeydestä, parisuhteiden hoitamisesta ja käytiinpä kiinni ”kuumaan perunaan” Suhdesopassa, kuinka tulla juttuun eri sukupolvien kanssa. Paikan päällä oli myös tavattavissa työnohjaaja, joka antoi vinkkejä oman työn hallintaan ja työtapojen kehittämiseen.

Esitysten ohessa järjestettiin myös työhyvinvoinnin minimessut yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Mukana olivat muun muassa MTK Keski-Suomi, Keski-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Keski-Suomi, Maaseudun tukihenkilöverkko, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, työterveyshuolto Aalto, Lähi-Tapiola, Kriisikeskus Mobile ja alueellinen hyvinvointihanke Yksissä.

Hyviä vinkkejä parisuhteeseen

Palaute päiviltä oli kannustava. Tilaisuutta pidettiin lämminhenkisenä ja ”juuri oikeisiin asioihin keskittyvänä”. Paikalla oli vastarakastunut pari, jo pitkän yhteistä matkaa kulkevia, sinkkuja ja muita aiheesta kiinnostuneita. Tärkeää oli, että kaikki kokivat saavansa eväitä omaan arkeensa.

Keski-Suomen alueesta vastaava Vältä viljelijästä -projektityöntekijä Eila Eerola kertoi, – että mikään ei ole sen kannustavampaa tässä työssä, kun nähdä ”vanhan parin” otavan kesken parisuhde-esityksen käsistään kiinni, katsovan kyöneet silmissä toisiaan ja nostavan peukkuja minulle. Silloin tiesin, että viesti oli mennyt perille ja koskettanut kuulijoitamme. Olimme onnistuneet.

Syksyllä jatketaan

Työhyvinvointipäiviä järjestetään pitkin vuotta painottuen loppuvuoteen. Päivien teema on sama, mutta sisällöt ja esiintyjät vaihtelevat. Tilaisuus ruokailuineen on osallistujille maksuton.

Seuraathan päivien tiedotusta Melan nettisivuilta. Ethän jätä tilaisuutta käyttämättä itsesi ja ihmissuhteittesi sekä hyvinvointisi vaalimiseksi!

– Kehitämme päivien sisältöjä saadun palautteen ja ajankohtaisten asioiden perusteella. Annathan siis meille palautetta ja jaat kokemuksesi kanssamme, muistuttaa Pirjo.



Järjestämme syyskuun ja marraskuun välisenä aikana 12 suomenkielistä ja 3 ruotsinkielistä hyvinvointipäivää eri puolilla Suomea.

Päivän sisältö ja esiintyjät vaihtelevat paikkakunta-kohtaisesti.

Ohjelmassa luentoja, huumoria ja liikuntaa.

Tulethan virkistymään ja hakemaan vinkkejä arjen hyvinvointiin yksin tai yhdessä.

Hyvinvointipäivien tiedotusta voit seurata Melan nettisivuilta.

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC on kaksipäiväinen koulutus, jossa käsitellään asioita, jotka vaikuttavat sekä omaan että läheisten hyvinvointiin.

Koulutus sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita hyvinvoinnista.

Koulutuksen teemoina ovat:

- ihmissuhteet ja parisuhde
- vuorovaikutus
- tunteet
- elämäntilanne
- stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviäminen
- mistä saan apua hyvinvoinnin tueksi.

Koulutuksen pohjana toimii Mielenterveyden ensiapu® -koulutuskokonaisuus.

Maksuton koulutus toteutetaan noin 7–18 henkilön pienryhmissä. Melan Vältä viljelijästä -projekti tarjoaa koulutukseen osallistuville ruokailun ja majoituksen.

Lisätietoa Hyvinvoinnin ABC-koulutuksesta
pirjo.saari@mela.fi ja tyhy@mela.fi

Koulutukseen osallistuva

saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkastuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.



Vältä
viljelijästä