

Mela tänään

1 • 2019

Laita lehti talteen!

Mela tänään on Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen asiakaslehti.

Tämä asiamiesnumero lähetetään kaikkiin MYEL-vakuutettujen talouksiin, yksi lehti kutakin taloutta kohden.

Lehdessä esitellään Mela-asiamiehet ja heidän yhteystietonsa.

Hevosten hoito ja ratsastaminen
pitävät Sadun työkyvyn ja
mielen korkealla.

Ruoantuottajien arvostusta tulisi lisätä

Kohtalaisen tuoreena Mela-asiamiehenä **Satu Puustinen** Mynämäestä kantaa huolta maatalousyrittäjien työn arvostuksesta.

– Kotimaisen ruuan ja sen tuottajan arvostusta voi nykyisestään lisätä. Suomalainen ruokatuotanto on kansainvälisestikin vertailun huippuluokkaa. Maassamme arvostuksen yleisessä keskustelussa soisi vielä nousevan, toteaa Satu.

Ruoantuotannon laatu

Korkeaa ruuan ja tuottamisen laatua voisi entisestään nostaa kuluttajien tietoisuuteen. Maatalousyrittäjien työn arvostus on sidoksissa kotimaisen ruoan arvostukseen. Tärkeää olisi saada kaikki tahot yhdessä liikkeelle tukemaan kotimaista tuotantoa ja tuottajia.

– Aika moni on vieraantunut alkutuotannosta ja ihan kotieläinten hoidostakin. Tätä

kosketuspintaa jos saisi jotenkin lisättyä. Alhaiset tuottajahinnat ja korkeat tuotantokustannukset aiheuttavat maatalousyrittäjille taloudellisia haasteita. Myös ammattiylpeys ja oman työn arvokkaaksi kokeminen edellyttävät sitä, että työ nähdään tarpeellisena ja tärkeänä. Sekin vaikuttaa viljelijöiden jaksamiseen. Näissä haasteissa usko tulevaisuuteen voi olla koetuksella, miettii Satu.

Maatalousyrittämisen muuttuvat vaatimukset

Tilakoon kasvattaminen, pitkälle viety erikoistuminen ja erilaiset yhteistyön muodot tukevat selviytymistä tiloilla. Yhä useammat maatalousyrittäjät hoitavat tilaa muun työn ohessa.

– Vaatimukset tuovat melkoisia paineita. Usein unohtuu se, että ihmisen jaksaminen

on rajallista. Edes yksi oma harrastus, joku oma juttu työn vastapainona tulisi jokaisella olla, jotta jaksaa, toteaa Satu.

Mela-asiamiehen Mela-hevonen

Sadun perheessä hevosten kanssa puuhailu on ollut eniten äidin ja tyttären harrastus. Perheen maapaikalla kirmaa nykyään Diiva -valioheppa ja Mela-ratsu, jolla Satu valmentautuu ja kilpaileekin harrastusmielessä.

– Vuosia on tullut kulutettua saappaanpohjia esteratsastuskilpailuissa tyttären hevosen hoitajana. Mela tuli meille noin vuosi sitten. Todella ihmeellinen yhteensattuma, että juuri Mela-asiamiehellä on Mela-niminen hevonen. Mela on syntynyt Tsekissä, ja nimi on suomennettuna sekasorto, nauraa Satu. Melan selässä työpaineet unohtuvat ja kunto pysyy hyvänä.

– Mieluummin olen hevosen selässä kuin sohvalla. Hevosen läheisyys myös rauhoittaa mielen, toteaa Satu.

Nykynuorten erilaiset lähtökohdat

Nuoret maanviljelijät ovat usein pitkälle koulutettuja, tiedon haussa taitavia, alaansa monenlaisista kanavista seuraavia sosiaalisen median monitaitajia ja monella tapaa hyvin valvutuneita.

– Heillä on hyvät valmiudet puntaroida asioita, tehdä uusiin tutkimustuloksiin perustuvia tuotantopäätöksiä, verkostoitua ja tehdä monenkirjavaa yhteistyötä erilaisten toimijoiden kanssa. Vanhemman polven kokemustietoakin rinnalla tarvitaan, ja nuoret arvostavat sitä, tuumailee Satu.

TEKSTI: MINNA GARDEMEISTER KUVA: MIKKO KÄKELÄ

Mela-turvaa 50 vuotta, tule juhlimaan kanssamme!



Turvaamme arkeasi,
tuemme työtäsi!



Risteilemme Silja Europalla Tallinnaan 7.–8.11.2019.

Luvassa tutkittua tietoa, työhyvinvoinnin kohotusta ja juhlatunnelmaa. Tule mukaan!

Lue lisää risteilyohjelmasta nettisivuiltamme.
Risteilyliput varattavissa 4.3. alkaen.

Mela-asiamiehet 2019

Henkilökohtaisen vakuutusturviasi tason voit tarkistaa sähköisestä asiointipalvelusta mela.fi/asiointipalvelut

Asiakaspalvelumme auttaa numerossa 029 435 2650.

Sähköpostia asiamiehen nimen
etunimi.sukunimi@

Asiamiehen numero
lähettää tekstiviestin

Asiamiehen tavoitat Mela
kautta puh. 029 435 2650

Asiamiehen yhteystiedot
mela.fi



Oulun alue ja Tornionlaakso
Ahola Marko
puh. 029 435 2624
li Simo
Kemi Tervola
Keminmaa Tornio
Muhos Utajärvi
Oulu Ylitornio
Pello
Pudasjärvi



Kurikan alue
Ollila Heli
puh. 029 435 2663
Isokyrö
Kauhajoki
Kurikka
Laihia
Teuva
Vaasa (suomenk.)



Eteläinen ja Läntinen Keski-Suomi ja Pohjois-Pirkanmaa
Mäkinen-Hankamäki Sari
puh. 029 435 2647
Juupajoki Mänttä-Vilppula
Jyväskylä Orivesi
Jämsä Petäjävesi
Keuruu Ruovesi
Kuhmoinen Toivakka
Laukaa Uurainen
Multia Virrat
Muurame



Koillismaa
Määttä Martti
puh. 029 435 2646
Kuusamo
Posio
Taivalkoski



Järviselä
Niemi Janne
puh. 029 435 2667
Alajärvi
Alavus
Evijärvi
Kuortane
Lappajärvi
Soini
Vimpeli
Ähtäri



Etelä-Saimaa
Moilanen Kyösti
puh. 029 435 2642
Imatra
Lappeenranta
Lemi
Parikkala
Puumala
Rautjärvi
Ruokolahti
Taipalsaari



Rovaniemi ja Itä-Lappi
Ronkainen Jarno
puh. 029 435 2662
Kemijärvi
Pelkosenniemi
Ranua
Rovaniemi
Salla
Savukoski
Sodankylä



Ylivieskan alue
Määttä Anne
puh. 029 435 2622
Alavieska Pyhäjärvi
Haapajärvi Pyhäntä
Haapavesi Siikalatva
Kärsämäki Ylivieska
Merijärvi
Nivala
Oulainen
Pyhäjoki



Mikkelin alue
Rekola Sirkku
puh. 029 435 2680
Hirvensalmi
Joroinen
Juva
Kangasniemi
Mikkeli
Mäntyharju



Sastamalan alue
Nuutila Tapio
puh. 029 435 2648
Huittinen
Kokemäki
Punkalaidun
Sastamala



Pohjois-Lappi
West Nina Maarit
puh. 029 435 2664
Enontekiö
Inari
Kittilä
Kolari
Muonio
Utsjoki



Kuopion alue
Halttunen Pirkko
puh. 029 435 2686
Iisalmi Rautalampi
Kaavi Rautavaara
Keitele Siilinjärvi
Kuopio Suonenjoki
Lapinlahti Tervo
Leppävirta Tuusniemi
Pielavesi Varkaus
Pieksämäki Vesanto



Kuopion alue
Paunonen Heikki
puh. 029 435 2686
Iisalmi Rautalampi
Kaavi Rautavaara
Keitele Siilinjärvi
Kuopio Suonenjoki
Lapinlahti Tervo
Leppävirta Tuusniemi
Pielavesi Varkaus
Pieksämäki Vesanto



Päijät-Häme
Oikonen Leena
puh. 029 435 2651
Asikkala Lahti
Hartola Luhanka
Heinola Padasjoki
Hollola Pertunmaa
Joutsa Sysmä
Kärkölä



Kokkolan ja Kalajoen alue
Karhula Seija
puh. 029 435 2627
Halsua Perho
Kalajoki Reisjärvi
Kannus Sievi
Kaustinen Toholampi
Kokkola Veteli
Lestijärvi



Ylä-Savo
Hurskainen Harri
puh. 029 435 2629
Kiuruvesi
Sonkajärvi
Vieremä



Rauman alue ja Uudenkaupungin alue
Hakkari Markku
puh. 029 435 2616
Eura Rauma
Eurajoki Säkyä
Harjavalta Ulvila
Laitila Uusikaupunki
Nakkila
Pyhärinta



Tampereen alue
Paulaniemi Ville
puh. 029 435 2654
Akaa Tampere
Kangasala Urjala
Lempäälä Ylöjärvi
Nokia Valkeakoski
Pirkkala Vesilähti
Pälkäne



Kainuu
Kivijärvi Anita
puh. 029 435 2676
Hyyrynsalmi Suomussalmi
Kajaani Vaala
Kuhmo
Paltamo
Puolanka
Ristijärvi
Sotkamo



Pohjois-Karjala
Ikonen Asko
puh. 029 435 2643
Ilomantsi Outokumpu
Joensuu Polvijärvi
Juuka Rääkkylä
Kontiolahti Valtimo
Lieksa
Liperi
Nurmes



Kymenlaakso
Lappi Jukka
puh. 029 435 2638
Hamina Savitaipale
Iitti Virolahti
Kotka
Kouvola
Luumäki
Miehikkälä
Pyhtää (suomenk.)



Kanta-Häme ja Lounais-Häme
Siukola Kaarlo
puh. 029 435 2665
Forssa Loppi
Hattula Riihimäki
Hausjärvi Tammela
Hummppila Ypäjä
Miekkilä
Janakkala
Jokioinen



Oulun eteläinen alue
Kontinen Osmo
puh. 029 435 2677
Hailuoto
Kempele
Liminka
Lumijoki
Raahe
Siikajoki
Tyrnävä



Keski-Karjala ja Savonlinnan alue
Jantunen Mikko
puh. 029 435 2674
Enonkoski
Heinävesi
Kitee
Rantasalmi
Savonlinna
Sulkava
Tohmajärvi



Turun alue
Puustinen Satu
puh. 029 435 2678
Kaarina Raisio
Kustavi Ruskio
Lieto Taivassalo
Masku Turku
Mynämäki Vehmaa
Naantali
Nousiainen



Pohjois-Satakunta ja Luoteis-Pirkanmaa
Suoranta Asta
puh. 029 435 2666
Honkajoki Karvia
Hämeenkyrö Kihniö
Ikaalinen Merikarvia
Isojoki Parkano
Jämijärvi Pomarkku
Kankaanpää Pori
Karijoki Siikainen



Seinäjoen alue
Mäkirintala Heikki
puh. 029 435 2644
Ilmajoki
Kauhava
Lapua
Seinäjoki



Pohjoisen Keski-Suomi
Majala Johanna
puh. 029 435 2696
Hankasalmi Pihtipudas
Kannonskoski Saarijärvi
Karstula Viitasaari
Kinnula Äänekoski
Kivijärvi
Konnevesi
Kyyjärvi



Loimaan alue
Mikkola Jaakko
puh. 029 435 2641
Aura
Koski Ti
Loimaa
Marttila
Oripää
Pöytyä



Salon alue ja Ahvenanmaa
Heidi Pekki
puh. 029 435 2614
Paimio
Salon
Sauvo
Somero



Työturvallisuusasiain

Mela-turvan lisäksi osa asiamiehistä on erikoistunut työturvallisuusneuvontaan. Tiedottaminen tapaturmien ja ammattitautien torjunnasta riskialttiilla maatalousalalla on tärkeää.

Työturvallisuusasiamiehet pitävät tietoisuutta maaseudulla järjestettävissä tilaisuuksissa.



Turvaamme arkeasi,
tuemme työtäsi!

ehelle:
mela.fi

on voit
stejä.

an vaihteen
35 II.

ot netistä,

Välitä viljelijästä -projekti auttaa elämässä eteenpäin

Kaikki
yhteydenotot,
keskustelut ja
tapaamiset ovat
ehdottoman
luottamuksellisia!

Maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua

Jos tarvitset tukea jaksamiseen, hyvinvointiin tai talouteen liittyvissä haasteissa, ota yhteyttä Välitä viljelijästä -projektiin tai maakunnallisiin hyvinvointihankkeisiin. Oman alueesi työntekijät löydät alla olevasta listasta. Projekti- tai hanketyöntekijän kanssa voitte yhdessä pohtia ratkaisuja tilanteeseesi ja tarvittaessa tueksi ohjataan myös muita ammattilaisia.

Halusi keskustella riittää

Älä jää yksin murehtimaan ongelmiasi, vaan ota rohkeasti yhteyttä. Yhteyttä voit ottaa, tuntui asiasi pieneltä tai suurelta. Projekti- tai hanketyöntekijän kautta voit hakea enintään 500 euron arvoista ostopalvelusitoumusta. Sen avulla voit hankkia asiantuntija-apua jaksamisesi tueksi esimerkiksi parisuhdeterapiasta, työnohjauksesta tai tietyin ehdoin myös taloudellisista ja juridisista asiantuntijapalveluista.

Välitä viljelijästä -projekti jatkuu vuoden 2020 loppuun.

Lisätietoa projektista saat Melan nettisivuilta Välitä viljelijästä -teeman alta.

Melan Välitä viljelijästä -projektityöntekijöiden yhteystiedot:



**Turunmaa
Fabritius Helena**
puh. 029 435 2617
Kemiönsaari
Parainen



**Eteläinen
Rannikko-Pohjanmaa
Hemberg Nina**
puh. 029 435 2619
Kaskinen
Korsnäs
Kristiinankaupunki
Maalahti
Mustasaari
Närpiö
Vaasa (ruotsink.)



**Pohjoinen
Rannikko-Pohjanmaa
Grannas Annika**
puh. 029 435 2615
Kokkola (ruotsink.)
Kruunupyy
Luoto
Pedersören kunta
Pietarsaari
Uusikaarlepyy
Vöyri



**Itä-Uusimaa
Oljemark Monica**
puh. 029 435 2679
Askola
Hyvinkää
Lapinjärvi
Loviisa
Järvenpää
Kerava
Mäntsälä
Myrskylä
Nurmijärvi
Orimattila
Pornainen
Porvoo
Pukkila
Pyhtää (ruotsink.)
Sipoo
Tuusula



**Länsi-Uusimaa
Westerholm Kerstin**
puh. 029 435 2672
Espoo
Hanko
Helsinki
Inkoo
Karkkila
Kauniainen
Kirkkonummi
Lohja
Raasepori
Siuntio
Vantaa
Vihti



**Etelä-Savo
Ilpo Lehtinen**
puh. 046 923 3480
ilpo.lehtinen@mela.fi



**Keski-Suomi
Eila Eerola**
puh. 050 331 5204
eila.eerola@mela.fi



**Kainuu, Koillismaa ja Itä-Lappi
Jussi Pulkkinen**
puh. 050 462 1109
jussi.pulkkinen@mela.fi



**Pohjois-Pohjanmaa ja Lappi
(ei Koillismaa ja Itä-Lappi)
Eija Tammela**
puh. 050 331 8973
eija.tammela@mela.fi



**Kanta-Häme ja Päijät-Häme
Salla Säteri**
puh. 050 331 8521
salla.sateri@mela.fi



**Ruotsinkieliset alueet koko maassa:
Österbotten, Åland, Åboland, Nyland
Susann Rabb**
puh. 050 331 9056
susann.rabb@mela.fi

Projektinvetäjänä toimii **Pirjo Ristola**, puh. 029 435 2274, pirjo.ristola@mela.fi

MTK-liittojen ja TTS:n maakunnallisten hyvinvointihankkeiden työntekijät:

Etelä-Pohjanmaa (Varavoimaa Farmarille)
Marja Lamminen puh. 040 195 1174
marja.lamminen@mtk.fi

Kaakkois-Suomi (Virtaa viljelijälle)
Anni Kekki puh. 040 593 0848
anni.kekki@mtk.fi

Keski-Pohjanmaa (Myötäutuulta Tuottajalle)
Suvi Lempiälä puh. 040 920 9863
suvi.lempiala@mtk.fi

Pirkanmaa (Voimaa Farmarille)
Maija Pispas puh. 040 920 9801
maija.pispas@mtk.fi
Maria Savolainen puh. 050 513 7951
maria.savolainen@mtk.fi

Pohjois-Karjala (Vipuvoimaa viljelijälle)
Maija Kakriainen puh. 040 575 8813
maija.kakriainen@mtk.fi

Pohjois-Savo (Voimaa arkeen II)
Niina Suorsa puh. 044 705 0402
niina.suorsa@mtk.fi

Satakunta (Varavoimaa Farmarille II)
Riitta Seppälä puh. 044 972 6195
riitta.seppala@mtk.fi
Antero Kaappa puh. 050 080 9317
antero.kaappa@gmail.com
Virve Hindström puh. 050 309 0991
virve.hindstrom@gmail.com

Uusimaa (Tarmoa maatalousyrittäjille)
Anu Kirves puh. 050 350 4034
anu.kirves@tts.fi

Varsinais-Suomi (Menestyvä Maatilayritys)
Anita Karppinen puh. 0400 541 334
anita.karppinen@mtk.fi
Ari Heikkilä puh. 050 472 3527
ari.heikkila@mtk.fi

Soittaessasi Mela-asiamiehelle tai Melaan puhelun hinta on operaattorikohtainen matkapuhelinmaksu (jos sinulla on puhepaketti, tarkista operaattoriltasi, sisältyvätkö 029 -alkuiset puhelut siihen). Lankapuhelimesta soittaessa veloitetaan paikallisverkkomaksu.

Välitä viljelijästä -projektista tukea arkeen ja jaksamiseen!

Jo pari vuotta apua maatalousyrittäjille tarjonnut Välitä viljelijästä -projekti auttaa haasteellisissa elämäntilanteissa olevia maatalousyrittäjiä vielä kahden vuoden ajan, vuoden 2020 loppuun asti. Myös alueellisesti toimivat maakunnalliset hyvinvointihankkeet tarjoavat apua.

Avun hakemisesta on tehty mahdollisimman mutkatonta. Pelkkä puhelinsoitto projekti- tai hanketyöntekijälle riittää. Keskusteluavun lisäksi voit hakea projektista myös ostopalvelusitoumusta.

–Turhan usein arastellaan pyytää apua, kun ajatellaan, että oma ongelma on liian pieni. Mitä aiemmin apua haetaan, sitä helpommin tilanteeseen löydetään yhdessä ratkaisuja, alleviivaa projektinvetäjä **Pirjo Ristola**.

Muutokset haastavat maatalousyrittäjiäkin. Maatalousyrittäjyys ja sen vaatimukset ovat muuttuneet nopeasti osana ympäröivää yhteiskuntaa. Muutokset ja erityisesti niiden nopeus luovat haasteita yrittäjyydelle. Osana projektin toimintaa tulemme panostamaan muutoksen kohtaamiseen ja siitä selviytymiseen. Esimerkiksi syksyllä järjestettävien hyvinvointipäivien teema tulee olemaan muutos.

Kokemuksia Hämeestä

Salla Säteri aloitti Kanta- ja Päijät-Hämeen projektityöntekijänämme huhtikuussa 2018. Apua Hämeessä on tarvittu muun muassa stressin, uupumuksen, unihäiriöiden ja ylirasittuneisuuden hoitamiseen sekä talouden hallintaan. Monella tilalla myös parisuhde on joutunut koetukselle muiden haasteiden keskellä.

Erityisesti Sallaa kuitenkin huolestuttaa nuorten maatalousyrittäjien jaksaminen. Moni nuori kokee yleistä epävarmuutta, kun ei ole tietoa edes vuokrasopimuksen jatkuvuudesta, saati sitten elinkeinon muista toimintaedellytyksistä. Mitä uskaltaa tehdä, kun ei ole selkeää tulevaisuudenkuvaa? Eläkö maataloudella jatkossa? Pitäkö vaihtaa alaa? Moni maatalousyrittäjä pohtii näitä kysymyksiä. Kysymyksiin ei ole yhtä ja ainoaa oikeaa ratkaisua, mutta näihin asioihin keskustelupa voi löytyä projektin kautta.

– Ota rohkeasti yhteyttä minuun Kanta- ja Päijät-Hämeessä ja kollegoihini muualla Suomessa, kannustaa Salla.

Välitä viljelijästä -projektin toimintaa 2017–2018

- Tilaisuuksissa kuulijoita yhteensä noin 14 000 henkilöä
- Tilakäyntejä yhteensä 1 107 kpl
- Tilaisuuksia, joissa projekti ollut esillä 375 kpl
- Sidosryhmätapaamisia yhteensä 395 kpl
- Ostopalvelusitoumuksia myönnetty 1 753 kpl

Tulossa odotetut työhyvinvointitapahtumat!

Viime vuoden palautteissa suosituimmiksi työhyvinvointitapahtumiksi nousivat Hyvinvointipäivät ja Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC-kurssit. Järjestämme tänäkin vuonna näitä toivottuja ja hyväksi havaittuja tapahtumia.

Hyvinvointipäivät

Järjestämme päivät loka-marraskuussa. Tee mana tänä vuonna on muutos ja muutoksessa eläminen. Ohjelmassa on mielenkiintoisia puhujia, virkistystä ja huumoria; unohtamatta tietenkään laadukasta, kotimaista ruokaa.

Mela järjestää tänä vuonna kaikille avoimen 50-vuotisjuhlariesteilyn hyvinvointiteemalla. Tämän lisäksi järjestämme alustavan suunnitelman mukaan hyvinvointipäiviä mm. Seinäjoella, Oulussa, Leppäviralla, Ikaalissa, Sotkamossa ja Himoksella.

Hyvinvoinnin ABC-kurssit

Myös Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC-kursseja järjestämme toiveiden mukaisesti runsaasti tänä vuonna. Kurssi on kaksipäiväinen.

nen koulutus, jossa käsittelemme jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Koulutus perustuu Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyden ensiapu@1-koulutukseen. Päivien teemat ovat meille arkielämästä tuttuja: ihmissuhteet, tunteet, elämänhallinta, stressi ja kriisit.

Kurssit toteutetaan pienryhmäkoulutuksena (ryhmäkoko 20 henkilöä). Ilmoittautumisen suhteen kannattaa toimia ripeästi, sillä paikat täyttyvät nopeasti. Koulutus on maksuton.

Tiedot Melan hyvinvointitapahtumista ja niiden ajankohdista löydät osoitteesta mela.fi/työhyvinvointi/tapahtumakalenteri



”
Maatalousyrittäjät tekevät arvokasta työtä koko kansan hyväksi. Haasteidenkin keskellä on rakennettava positiivista tulevaisuudenuskoa. Tässä tärkeässä työssä saamme olla mukana tukemassa yrittäjiä löytämään keinoja parempaan arkeen ja jaksamiseen, toteaa toimitusjohtaja Päivi Huotari.

Tarkistathan työterveyshuoltosopimuksesi voimassaolon!

Vuoden vaihteessa tapahtuneista lakimuutoksista ja yrityskaupoista aiheutui monin paikoin muutoksia myös työterveyshuoltopalvelujen tarjonnassa. Osa viljelijöiden palvelusopimuksista on saattanut siirtyä suoraan uudelle palveluntuottajalle, mutta sopimuksia on myös saatettu irtisanoa osittain tai kokonaan. Mikäli palvelusopimuksesi on irtisanoitettu kokonaan, päättyy oikeutesi sekä työterveyshuoltopalveluiden käyttöön että MATA-maksualennukseen.

Muistathan tarkistaa työterveyshuoltosopimuksesi voimassaolon! Tee tarvittaessa uusi sopimus, jotta palveluihisi ja etuihisi ei tule katkoa.

Ohjeita ja vinkkejä työterveyshuoltopalveluiden hankintaan löydät Melan ja Työterveyslaitoksen nettisivuilta työterveyshuollon alta. Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä Tyhy-neuvojamme numeroon 029 435 2200, tyhy@mela.fi tai työterveyshuollon asiantuntija Arja Peltomäki-Vastamaahan puh. 0400 320 535.

TYÖKYKYÄ TUKEVA VARHAISKUNTOUTUS

Kuntoremonttikurssi on varhaiskuntoutusta, jossa keskitytään maatalousyrittäjän fyysisen kunnon, työhyvinvoinnin ja henkisen jaksamisen varhaiseen tukemiseen kuntoutuksen keinoin. Tavoitteena on tuoda yrittäjän arkeen pysyviä terveyttä ja työkykyä edistäviä muutoksia. Yhdessä perehdytään terveellisiin elämäntapoihin, säännölliseen liikuntaan sekä itsestä huolehtimiseen.

Voit hakeutua kuntoutukseen työterveyshuollon kautta. Työterveyshuollon kuntoutuspäätöksellä voit hakea Kelan kuntoutusrahaa. Kurssin ajaksi voit saada sijaisapua, jos sijaisavun muut ehdot täyttyvät. Kurssimaksu on vähennettävissä verotuksessa, kunhan kuntoutustarve on todettu työterveyshuollossa.

TIEDOSSA OLEVAT VUODEN 2019 KUNTOREMONTTIKURSSIT:

Vireyttä ja voimaa -kuntoremontti, Peurunka, Laukaa
1. jakso 25.–29.3.2019 **2. jakso** 25.–27.11.2019

Terveenä ja tehokkaana tilalla, Holiday Club Caribia, Turku (2+2+2 vrk)
1. jakso 20.–22.11.2019 **2. jakso** 25.–27.3.2020 **3. jakso** 4.–6.11.2020

Maatalousyrittäjien kuntoutuskurssi, Break, Sokos Hotel Oulun Edenissä
1. jakso 3.–8.11.2019 **2. jakso** 26.–28.3.2020

Lisätiedot: Märta Strömberg-Nygård, marta.stromberg-nygard@mela.fi, 029 435 2242

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 Lönnberg 2/2019

Seuraa meitä juurevajokko.fi

