

## Spara detta nummer!

LPA idag är Lantbruksföretagarnas pensionsanstalts kundtidning. Detta ombudsmannanummer skickas till alla LFÖPL-försäkrade, ett exemplar per hushåll.

På mittuppslaget presenteras LPA-ombudsmännen och deras kontaktinformation.

Att sköta hästarna och rida håller humöret uppe och arbetsförmågan i form, tycker Satu.

# Mer uppskattning för matproducenterna

Satu Puustinen är en relativt ny LPA-ombudsman från Mynämäki, och hon känner en oro för uppskattningen för lantbruksföretagarnas arbete.

– Uppskattningen för inhemsk mat och inhemska matproducenter kunde vara ännu bättre. Den finländska matproduktionen är av toppkvalitet, också internationellt sett. Man skulle hoppas att uppskattningen skulle öka ännu i den offentliga diskussionen i landet, konstaterar Satu.

### Kvaliteten på matproduktionen

Konsumenterna kunde ännu mer uppmärksammas om den höga kvaliteten på maten och produktionen. Uppskattningen för lantbruksföretagarnas arbete hänger ihop med uppskattningen för den inhemska maten. Det skulle vara viktigt att kunna engagera alla aktörer i att tillsammans stödja den inhemska produktionen och producenterna.

– Det är rätt många som har fjärmats från primärproduktionen, och även från skötseln av husdjur. Den kontaktytan skulle man behöva öka på något sätt. Låga producentpriser och höga produktionskostnader orsakar ekonomiska utmaningar för lantbruksföretagarna. Också yrkesstoltheten och känslan av att det egna arbetet är värdefullt kräver att också andra ser arbetet som något nödvändigt och viktigt. Också det påverkar hur väl lantbrukarna orkar med sitt arbete. Bland alla utmaningar kan tron på framtiden sättas på prov, säger Satu.

### Föränderliga krav inom lantbruksföretagsverksamheten

Att utöka gårdsstorleken, specialisera sig eller samarbeta med andra företagare och aktörer, det är några sätt att klara sig på gårdarna i framtiden. Allt fler lantbruksföretagare sköter sin gård vid sidan av annat arbete.

– Kraven sätter rätt stor press på företagarna. Ofta glömmer man att en människa har begränsade krafter. Ens en egen hobby, en egen grej som motvikt till arbetet borde var och en ha. Då orkar man bättre, säger Satu.

### LPA-ombudsmannens häst som heter Mela

I Satus familj har hästar mest varit mammas och dotterns hobby. I hagen på landsstället springer elithästen Diiva och familjens andra häst Mela, som Satu tränar och också tävlar med på sin fritid.

– Jag följde i flera år med till hopptävlingar och tog hand om dotterns häst. Mela kom till oss för ungefär ett år sedan. Ett verkligt sammanträffande att just en LPA-ombudsman har en häst som heter Mela. Mela är född i Tjeckien, och på tjeckiska betydern 'mela' kalabalik, säger Satu och skrattar. I ryggen på Mela försvinner all arbetsstress och kon-

ditionen hålls i trim.

– Hellre sitter jag på hästrygg än hemma i soffan. Hästens närvaro gör mig lugn, säger Satu.

### Ändrade utgångspunkter för unga i dag

Unga jordbrukare är ofta pålästa, högt utbildade och duktiga på att söka information, använda sociala medier och följa vad som händer inom branschen via olika kanaler.

– De har goda färdigheter att överväga saker, fatta produktionsbeslut utgående från forskningsresultat, bilda nätverk och samarbeta brett med olika aktörer. De äldre generationernas erfarenheter och kunskap behövs också, och det är något som de unga uppskattar, konstaterar Satu.

TEXT: MINNA GARDEMEISTER BILD: MIKKO KÄKELÄ

## Kom och fira 50 år av LPA-trygghet med oss!

50

Vi tryggar din vardag och stöder ditt arbete!



Vi kryssar med Silja Europa till Tallinn 7–8.11.2019.

Vi bjuder på fakta, förhöjt välbefinnande och feststämning!

Bekanta dig med kryssningsprogrammet på vår webbplats. Biljetterna kan bokas från 4.3.

# LPA-ombudsmän 2019

Du kan kontrollera nivån på ditt personliga försäkringsskydd via LPA:s e-tjänst [lpa.fi/etjanster](http://lpa.fi/etjanster).

Vår kundtjänst når du på numret 029 435 11

E-post till en ombudsman  
fornamn.efternamn@lpa.fi

Det går att skicka textmeddelanden till ombudsmännens telefonnummer.

Du når ombudsmännens kundtjänst  
LPA:s växel 029 435 11

Närmare kontaktinformation  
finns på nätet

[lpa.fi](http://lpa.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



**Järviseuutu**  
**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  
Alaveska 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**  
**Hakkarinen Markku**  
puh. 029 435 2616  
Eura Rauma  
Eurajoki Säkylä  
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  
Hyrnsalmi Suomussalmi  
Kajaani Vaala  
Kuhmo  
Paltamo  
Puolanka  
Ristijärvi  
Sotkamo



**Pohjois-Karjala**  
**Ikonen Asko**  
puh. 029 435 2643  
Ilomantsi Outokumpu  
Joensuu Polvijärvi  
Juuka Rääkkylä  
Kontiolahti Valtimo  
Liekka  
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 Rusko  
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



**Pohjoinen Keski-Suomi**  
**Maijala Johanna**  
puh. 029 435 2696  
Hankasalmi Pihtipudas  
Kannonkoski Saarijärvi  
Karstula Viitasaari  
Kinnula Äänekoski  
Kivijärvi  
Konnevesi  
Kyyjärvi



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



**Saloregionen och Åland**  
**Heidi Pekki**  
tfn 029 435 2614  
Pemar  
Sagu  
Salo  
Somero



## Arbetskyddsombudsmän

En del ombudsmän har specialiserat sig på rådgivning om skydd och säkerhet utöver LPA-tryggheten. Eftersom lantbruket är en riskfylld bransch är det viktigt att informera om hur olycksfall och yrkessjukdomar kan förebyggas. Arbetskyddsombudsmännen kommer och informerar på olika tillställningar på landsbygden.



Vi tryggar din vardag och stöder ditt arbete!

dsman:  
@mela.fi

eddelanden  
fonnummer.

n också via  
3511.

rmation

Alla kontakter,  
samtal och möten  
sker absolut  
konfidentiellt!

# Projektet Ta hand om bonden hjälper dig vidare

### Avgiftsfritt konfidentiellt diskussionsstöd

Om du behöver stöd för att klara av utmaningarna kring din hälsa eller din ekonomi, kontakta projektet Ta hand om bonden eller de regionala projekten för välbefinnande i arbetet. Projektarbetarna och kontaktpersonerna för din region hittar du i listan nedan. Med projektarbetaren kan ni tillsammans fundera över lösningsalternativen för din situation, och vid behov kan du också få stöd av andra experter.

### Din vilja att diskutera räcker

Var inte ensam med dina problem, utan ta gärna kontakt oavsett om det du funderar över känns stort eller smått. Via våra projektarbetare och kontaktpersonerna för de övriga regionala projekten kan du ansöka om en köptjänstförbindelse på högst 500 euro. Med hjälp av köptjänstförbindelsen kan du skaffa experthjälp för att få stöd till exempel i form av parterapi eller arbetshandledning eller under vissa förutsättningar ekonomiska eller juridiska experttjänster.

Projektet Ta hand om bonden pågår fram till utgången av år 2020.

Mer information om projektet hittar du på LPA:s webbplats via länken Ta hand om bonden.

### Projektarbetare, projektet Ta hand om bonden, LPA:



**Åboland  
Fabritius Helena**  
tfn 029 435 2617  
Kimitoön  
Pargas



**Södra  
Kust-Österbotten  
Hemberg Nina**  
tfn 029 435 2619  
Kaskö  
Korsholm  
Korsnäs  
Kristinestad  
Malax  
Närpes  
Vasa



**Norra  
Kust-Österbotten  
Grannas Annika**  
tfn 029 435 2615  
Jakobstad  
Karleby  
Kronoby  
Larsmo  
Nykarleby  
Pedersöre  
Vörå



**Östra Nyland  
Oljemark Monica**  
tfn 029 435 2679  
Askola Mörskom  
Borgnäs Nurmijärvi  
Borgå Orimattila  
Hyvinge Pukkila  
Kervo Pyttis  
Lappträsk Sibbo  
Lovisa Träskända  
Mäntsälä Tusby



**Västra Nyland  
Westerholm Kerstin**  
tfn 029 435 2672  
Esbo Raseborg  
Grankulla Sjundeå  
Hangö Vanda  
Helsingfors Vichtis  
Högfors  
Ingå  
Kyrkslätt  
Lojo



**Regionerna med svensktalande invånare:  
Österbotten, Åland, Åboland, Nyland  
Susann Rabb**  
tfn 050 331 9056  
susann.rabb@mela.fi



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



**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

Projektledare är Pirjo Ristola, tfn 029 435 2274, pirjo.ristola@mela.fi

### Kontaktpersonerna i MTK-förbundens och TTS regionala projekt för välbefinnande i arbetet:

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

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

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

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

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

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

**Keski-Pohjanmaa (Myötätuulta Tuottajalle)**  
Suvi Lempiälä puh. 040 920 9863  
suvi.lempiala@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

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

När du ringer till en ombudsman eller LPA debiteras en mobilsamtalsavgift som är beroende av operatör (om ditt abonnemang har ett samtalspaket kan du kontrollera med din operatör om 029-nummer ingår). Om du ringer från en fast telefon debiteras lokalnätavgiften.

# Projektet Ta hand om bonden ger stöd i vardagen!

Projektet Ta hand om bonden, som redan i ett par år har gett service till lantbruksföretagarna, erbjuder företagarna hjälp vid krävande livssituationer ännu i två års tid fram till slutet av 2020. Också de regionala projekten ger lantbruksföretagarna service inom välbefinnande i arbetet.

Målet är att göra det så enkelt som möjligt att söka hjälp. Ett telefonsamtal till LPA:s projektarbetare eller det regionala projektets kontaktperson räcker. Projekten erbjuder samtalsstöd, och utöver det finns det också möjlighet att ansöka om en köptjänstförbindelse.

– Ofta drar sig folk onödigt mycket för att be om hjälp och tänker att de egna problemen är för små. Ju tidigare man söker hjälp, desto lättare är det att hitta lösningar på problemen tillsammans, poängterar projektledaren Pirjo Ristola.

Förändringarna innebär utmaningar också för lantbruksföretagarna. Lantbruksföretagsverksamheten och de krav det ställer har förändrats snabbt som en del av den föränderliga omvärlden. Förändringarna och särskilt förändringstempot ställer krav på företagsverksamheten. Som en del av projektets verksamhet kommer vi att satsa på färdigheterna för att bemöta och klara förändringen. Till

exempel temat för höstens må bra-dagar är förändring.

## Erfarenheter från Tavastland

Salla Säteri inledde sitt arbete som projektarbetare för Egentliga Tavastland och Päijänne-Tavastland i april 2018. I Tavastland har kunderna behövt hjälp bland annat med att tackla och motarbeta stress, utbrändhet, sömnproblem och överbelastning samt hanteringen av ekonomin. På många gårdar har också parförhållandet satts på prov.

Mest oroar sig Salla dock över hur de unga lantbruksföretagarna orkar med sitt arbete. Många unga upplever en allmän osäkerhet när det råder ovisshet om hyreskontraktet eller andra verksamhetsförutsättningar för näringen. Vad vågar man göra när man inte har någon klar framtidsbild? Kan man leva på jordbruk i framtiden? Eller måste man byta bransch? Det är många lantbruksföretagare som funderar på dessa frågor. Det finns inte ett svar som är det rätta och riktiga, men också för dessa frågor kan man få samtalsstöd via projektet.

– Dra dig inte för att ta kontakt med mig om du bor i Egentliga Tavastland eller Päijänne-Tavastland eller med kollegor på andra håll i landet, uppmanar Salla.

## Verksamheten inom projektet Ta hand om bonden 2017–2018

- Totalt ca 14 000 personer deltog i evenemangen
- Sammanlagt 1 107 gårdsbesök
- Projektet medverkade vid 375 evenemang
- Totalt 395 träffar med intressenter
- Sammanlagt 1 753 beviljade köptjänstförbindelser

## Evenemang om välbefinnande i arbetet på kommande!

De populäraste evenemangen inom välbefinnande i arbetet i fjol var utgående från respon- sen må bra-dagarna och kurserna i välbefinnande i arbetet, Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC. Vi ordnar dessa omtyckta och beprövade evenemang också i år.

### Må bra-dagar

Vi ordnar må bra-dagar i oktober-november. Temat i år är att leva i förändring. Programmet bjuder på intressanta talare, rekreation och humor, utan att förglömma delikat inhemsk mat.

LPA ordnar i år en 50-årskryssning som är öppen för alla, med välbefinnande i arbetet som tema. Enligt preliminära planer ordnar vi också må bra-dagar i Seinäjoki, Uleåborg, Leppävirta, Ikalas, Sotkamo och Himos.

### ABC i välbefinnande

Vi har hört på era önskemål och ordnar också i år ett flertal kurser i välbefinnande, Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC. Kursen är en tvådagarsutbildning om frågor kring vad

man kan göra för att orka bättre i arbetet och må bra. Som grund för kursen är utbildningen Mielenterveyden ensiapu®1 som tagits fram av Föreningen för Mental Hälsa i Finland. Kursdagarna behandlar vardagliga teman: relationer, känslor, livshantering, stress och kriser. Kurserna genomförs i små grupper (gruppstorlek högst 20 pers.). Det lönar sig att inte vänta alltför länge med anmälan, för kursplatserna går åt snabbt. Kursen är avgiftsfri och går på finska.

Information om evenemangen på finska och datum finns på adressen [mela.fi/tyohyvinvointi/tapahtumakalenteri](http://mela.fi/tyohyvinvointi/tapahtumakalenteri)



”  
Lantbruksföretagarna gör ett värdefullt arbete för hela folket. När man möter stora utmaningar gäller det att skapa en positiv framtidstro. Vi får delta i detta viktiga arbete genom att stödja företagarna i att hitta redskap för att skapa en bättre vardag och orka med arbetet, säger Päivi Huotari, verkställande direktör för LPA.

## Kontrollera giltighetstiden för ditt företagshälsovårdsavtal!

På många håll har utbudet av företagshälsovårdstjänster förändrats till följd av årsskiftets lagändringar och företagsförvärv. En del av böndernas serviceavtal har i vissa fall överförs direkt till en annan serviceproducent, men en del avtal har också kunnat sägas upp helt eller delvis. Om ditt serviceavtal har sagts upp helt och hållet upphör din rätt att använda företagshälso-tjänster och din rätt till OFLA-avgiftsrabatt.

**Kom ihåg att kontrollera giltighetstiden för ditt företagshälsovårdsavtal!** Ingå vid behov ett nytt avtal så att det inte blir avbrott i dina tjänster och förmåner.

**Råd och tips om företagshälsovårdstjänster** och om hur du kan ansluta dig till tjänsterna hittar du på LPA:s och Arbetshälsoinstitutets webbsidor. Vid behov kan du kontakta vår rådgivare i välbefinnande i arbetet på 029 435 2200, tyhy@mela.fi eller Arja Peltomäki-Vastamaa, expert i företagshälsovård 0400 320 535.

## Tidig rehabilitering till stöd för arbetsförmågan

LPA:s konditionshöjande rehabiliteringskurser är en form av tidig rehabilitering där fokus är på att i ett tidigt skede stödja lantbruksföretagarens fysiska och psykiska ork och välbefinnandet i arbetet genom rehabilitering. Målet är att i företagarens vardag införa bestående förändringar som främjar hälsan och arbetsförmågan. Deltagaren får information och råd om sunda levnadsvanor och regelbunden motion och om hur man kan ta hand om sig själv. Kurserna går på finska.

Du kan söka till rehabilitering via företagshälsovården. Med företagshälsovårdens rehabiliteringsbeslut kan du söka FPA:s rehabiliteringspenning. Du kan få avbytarservice för kurstiden om de övriga villkoren för servicen uppfylls. När rehabiliteringsbehovet har konstaterats inom företagshälsovården, är kursavgiften avdragbar i beskattningen.

### Hittills inplanerade konditionshöjande rehabiliteringskurser 2019:

**Vireyttä ja voimaa**, Peurunka, Laukaa  
Period 1: 25–29.3.2019 Period 2: 25–27.11.2019

**Terveenä ja tehokkaana tilalla**, Holiday Club Caribia, Åbo (2+2+2 dygn)  
Period 1: 20–22.11.2019 Period 2: 25–27.3.2020 Period 3: 4–6.11.2020

**Rehabiliteringskurs för lantbruksföretagare**, Break Sokos Hotel Eden, Uleåborg  
Period 1: 3–8.11.2019 Period 2: 26–28.3.2020

**Närmare information:** Märta Strömberg-Nygård, [marta.stromberg-nygard@mela.fi](mailto:marta.stromberg-nygard@mela.fi), 029 435 2242

LPA idag är LPA:s kundtidning  
ISBN 952-5275-01-9

chefredaktör Minna Gardemeister  
[minna.gardemeister@mela.fi](mailto:minna.gardemeister@mela.fi)

utgivare Lantbruksföretagarnas pensionsanstalt  
Norrskenparken 2, 02100 Esbo,  
växel 029 435 11, [www.lpa.fi](http://www.lpa.fi)

översättning Heidi Teern  
layout Virve Laine  
tryckeri Grano 2/2019

Följ oss på [juurevajoukko.fi](http://juurevajoukko.fi)

