

# Minä muutoksessa – uskallanko ottaa askeleen?

**Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Laukaassa 21.11.2019**

**Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa. Tilaisuus on maksuton.**

- 8.30 Aamukahvi** ravintola Peurankello Tastingin tiloissa  
**Minimessut** – mahdollisuus tutustua yhteistyökumppaneiden ständeihin
- 9.30 Päivän avaus**
- 9.45 Muutoksesta selviytyminen työssä ja ihmissuhteissa**  
Asta Suomi, YTT, työnohjaaja, perheterapeutti VET  
Riitta Ala-Luhtala, lehtori, seksuaali- ja psykoterapeutti
- 10.45 Tauko**
- 11.00 Tiäsikkö notta soot PARAS?**  
Innostava ja huumoria pursuava esitys Pöyrööt-sarjakuvan tekijöiltä  
Liisa ja Arttu Seppälä, Avot design Oy
- 12.00 Lounas**  
Minimessut jatkuvat
- 13.15 Muutoksen voima - sinun voimasi**  
Työkaluja muutoksesta selviämiseen  
Anna Perho, muutosvalmentaja ja inspiraatiopuhuja
- 14.45 Arvonta, loppusanat ja iltapäiväkahvit**
- 16.15 Aktiviteetit alkavat** (rajoitettu määrä paikkoja, muista ilmoittautua)  
Asahi-terveysliikunta, sisäpyöräily tai Lavis-lavatanssijumppa

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

**Ilmoittaudu 5.11. mennessä** tästä linkistä  
<https://link.webpolsurveys.com/EP/C7E267B6DEA652C5>

**Anna Perho**  
muutosvalmentaja ja  
inspiraatiopuhuja

**Liisa ja Arttu Seppälä**  
Pöyrööt-sarjakuvan tekijät

**Asta Suomi**  
YTT, työnohjaaja,  
perheterapeutti VET

**Riitta Ala-Luhtala**  
lehtori, seksuaali- ja  
psykoterapeutti

