

# Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

## Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

Kolilla 24.-25.3.2020, Break Sokos Hotel Koli,  
Ylä-Kolintie 39, 83960 Koli

Koulutuksen teemoina ovat:

- ihmissuhteet ja parisuhde
- vuorovaikutus
- tunteet
- elämänhallinta
- stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviäminen

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat  
vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielensterveyttä.

**Kouluttaja:** Anni Kekki ja Susanna Karhu Melasta.

Koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun ja yöpymisen.  
Koulutus toteutetaan osana Melan Välitä viljelijästä -projektia.  
Kylpylän käyttö on omakustanteista.

**Ilmoittaudu 9.3.2020 mennessä:**

<https://link.webpolsurveys.com/EP/EC1EF27D405F4AFB>

**Lisätiedot:** Anni Kekki, puh. 040 593 0848, anni.kekki@mela.fi tai  
Susanna Karhu, puh. 029 435 2273, susanna.karhu@mela.fi

### Koulutukseen osallistuva

• saa tietoa hyvinvoinnista ja  
siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkaistuu huolehtimaan omasta  
ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvittää elämään  
kuuluvista vastoin-  
käymisistä.

