



Må bra -dag för lantbruksföretagare – Nya krafter och hälsa i arbetet!

**Må bra -dag för lantbruksföretagare i Nyland och Åboland
22.10.2020 på Lojo Spa, Ylhäntie 1, Lojo. Välkomna!**

Dagen med program och måltider är gratis för deltagarna.

Program

- 9.00 Morgonkaffe från hotellets frukostbuffet**
- 10.00 Dagen öppnas**
- 10.10 Varför lönar det sig att höra till företagshälsovården?**
Märta Strömberg-Nygård, expert LPA
- Skydda dig själv**
Monica Oljemark, ombudsman, LPA
- Ta hand om bonden**
Susann Rabb, projektarbetare, LPA
- 11.00 Första hjälpen i lantbruket**
Jessica Taipale, akutvårdare/sjukskötare, utbildare i första hjälpen och hälsokunskap
- 12.00 Lunch**
- 13.00 Hemliga superkraften!**
Alla vet att om vi slutar andas längre än fem minuter så dör vi. Men visste du att din andning – om det sker på ett korrekt sätt – kan ge dig bokstavligen fysiska och mentala superkrafter.
Christoph Treier, mental tränare och coach
- 14.30 Paus**
- 14.45 Jordnära humor med Alfred Backa**
Alfred är en österbottnisk komiker och författare
- 15.15 Avslutningsord, lotteri och kaffe**
- 16.00 Vårda dina fötter med inhemska örter, 1-1,5 h, 20 första ryms med**

Preliminärt program, p.g.a. corona-läget kan det bli förändringar i programmet.

På dagen följer vi de hygienrekommendationer och anvisningar om trygghetsavstånd som Institutet för hälsa och välfärd (THL) gett. Läs mera på LPA:s hemsidor.

Anmälan senast 7.10.2020 via den här länken <https://link.webropolsurveys.com/EP/436806COD8BB58FE>

Förfrågningar Märta Strömberg-Nygård, tfn 040 486 0909, marta.stromberg-nygard@mela.fi,
Susann Rabb, tfn 050 331 9056, susann.rabb@mela.fi

