

Mela tänään

3 • 2020

Maatilan työt tuottavat iloa, sillä niissä näkee kättensä jäljen, saa jatkaa kotitilan pittoa ja olla osa jotain suurempaa – joskin omalla tavallaan.

Hyvää ja omannäköistä elämää

Sivutoiminen viljely on yhä yleisempää. Lähes puolet MYEL-vakuutetuista kasvinviljelytilallisista saa merkittävän osan toimeentulostaan ansiotyöstä tai maatilan sivuelinkeinoista.

Näin on myös Rauhamäen tilalla, Hollo-lan Kutajoella. Tilalla on 40 hehtaaria peltoa ja lähes saman verran metsää. Pelloilla kasvaa mallasohraa, ruista ja viljelykierron vuoksi heinää naapurin hevosille. Lisäksi kasvatetaan monenlaisia kasviksia oman perheen tarpeisiin.

Tilan emäntä Anne Rauhamäki työskentelee Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK:ssa metsäviestinnän suunnittelijana ja hoitaa kotitilaansa niin ikään tilan ulkopuolella työskentelevän puolisonsa kanssa.

Sitkeää opettelua

Viljelijäksi ryhtyminen ei kuulunut Annen suunnitelmiin. Perheen perustamisen myötä kotitila alkoi kuitenkin vetää puoleensa.

– Minusta piti tulla isona kirjailija. Ei ole vielä tullut. Lukion jälkeen muutin kaupunkiin opiskelemaan ja pysyin aika monta vuotta poissa täältä. Sitten löytyi mies ja lapsen syntymän jälkeen huomasimme, että kaikki vapaa-aika tuli vietettyä maalla, kun täällä oli paljon enemmän tekemistä.

Rauhamäen tilalla tehtiin sukupolvenvaihdos, mutta ihan helppo ei hyppäys maatalousyrittäjän saappaisiin jatkajille ollut. Sitkeällä

opettelulla, toisinaan yrityksen ja erehdyksen kautta, hommat alkoivat kuitenkin sujua.

– Mies oli umpikaupunkilainen, enkä minäkään lapsuudessani paljon osoittanut mielenkiintoa tilan töitä kohtaan, joten ihan kaikki opeteltiin alusta. Pari vuotta kuljin kameran ja muistiinpanovälineiden kanssa isäni perässä yrittäen tulkita hänen murahduksiaan.

Sen lisäksi, että Anne liimaili ohjelappusia pitkin kuivurin seiniä, kävivät he puolisonsa kanssa useita koulutuksia metsä- ja maatalousasioihin liittyen. Opeteltavaa löytyy vieläkin, mutta oma tekemisen malli on löytynyt.

– Vaikeinta on edelleen kiinnittää erilaisia työkoneita traktorin perään. Aina on jotain jumissa ja väärässä kohdassa tai puuttuu joku kilkutin ja hermo menee.

Töiden yhteensovittaminen vaatii luovuutta

Moni sivutoiminen viljelijä tekee töitä ikään kuin kahdessa vuorossa. Peltotyöt tehdään pääasiassa iltaisin, viikonloppuisin ja vapaapäivinä. Etenkin kiirehuippuina ulkopuolinen apu voi olla tarpeen.

– Vanhempani ovat olleet korvaamaton apu. Samoin naapureiden kanssa tehdään kaikenlaista vastavuoroista ja on hankittu yhteisiä työkoneita. Täällä päin on useampi vähän samassa tilanteessa oleva pienehkö tila, joten aina on tarjolla apua ja vertaistukea.

Kun tekee asiantuntijatyötä samalla alalla,

voi asioita joskus myös yhdistää.

– Jos on taimikonhoitoa tai puintia meneillään, voin samalla ottaa pari valokuvaa ja tehdä vaikka jutunpätkän. Hoituu kaksi karpästä yhdellä iskulla.

Yhteensovittamista helpottaa, jos palkkatyössä ymmärretään viljelijän peltokiireet. Mutta vaikka työnantaja joustaisi, asiat eivät aina jousta.

– Joskus on ollut pakko vastata johonkin pyyntöön, että nyt just ei pysty, kun on tämä viljakuorma saatava ensin suojaan sateelta. Toisinaan vuorokauden parhaat tai ainoat unet saa junamatkalla töihin, mutta aina niistäkin päivistä on selvitty.

Monimuotoisuus on rikkaus

Vaikka maanviljely ei olisikaan pääelinkeino, on sivutoimisten maatalousyrittäjien työ tärkeää sekä kotimaisen ruuantuotannon että maaseudun elinvoimaisuuden näkökulmasta.

– Sellainen ajatus harmittaa, että vain tietynlainen maatalous on ”oikeaa maataloutta”. Monimuotoisuus on rikkaus, ei tarvitse mah-tua tiettyyn muottiin voidakseen olla maatalousyrittäjä. Joku haluaa kasvattaa tomaatteja, toinen lampaita. Joku tarvitsee joka asiaan koneen, toiselle riittää lapio ja urheiluhenki. Jollain on tavoitteena rikastua, toisella ehkä vain elää hyvä ja omannäköisensä elämä.

TEKSTI: JULIA VON FLITTNER KUVA: MIKKO KÄKELÄ

MYEL-vakuutus täydentää sivutoimisen maatalousyrittäjän eläketurvaa

MYEL-vakuutuksen kautta sivutoiminen maatalousyrittäjä voi varmistaa, että myös maataloustyöstä karttuu eläketurvaa. Melan etuudet saa palkkatyön etuuksien päälle.

– Ajattelen, että MYEL-vakuutus on myös sivutoimiselle maatalousyrittäjälle panostus tulevaisuuden turvaan. En ehkä jatka ulkopuolisessa palkkatyössä eläkeikään saakka, joten MYEL-vakuutus myös täydentää palkkatyön eläkekertymää, Anne Rauhamäki pohtii.

Melan MATA-työtapaturma- ja ammattitautivakuutus taas tarjoaa maatalousyrittäjätyötä tekeville tärkeän turvan työssä sattuvien vahinkojen varalle. Työajan vakuutuksen rinnalle on mahdollisuus ottaa myös vapaa-ajan tapaturmavakuutus.

– Vapaa-ajan MATA-vakuutus on sekä kattavampi että edullisempi kuin moni muu yksityinen vapaa-ajanvakuutus. Tällaiselle vähän kaikkea vähän kaikkialla harrastavalle se on loistava sijoitus!

Vielä ehtii – ilmoittaudu kisaan!

Olemme Melassa ottaneet työturvallisuustyömme tavoitteeksi **Nolla tapaturmaa maataloudessa**. Uskomme, että tämä tavoite on mahdollista saavuttaa, joten tästä innoittuneena käynnistimme vuoden alussa **Turvallinen Maatila 2020** -kilpailun.

Osallistu kilpailuun, vielä ehdit mukaan. Ilmoittaudu viimeistään 30.9. Pääpalkinto on 5 000 euroa. **Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti marssissa.**

Kilpailun tuomaristo koostuu kuuden hengen asiantuntijaraadista. Käytännön näkökulmaa tuomaristoon tuovat erityisesti kaksi viljelijäedustajaa. Työtehoseuran ja Työterveyslaitoksen edustajat antavat työterveyden ja tutkimuksen osaamisen tuomaristoon. Melasta tuomaristossa on kaksi edustajaa. Tuomaristo valitsee kilpailun voittajan.

Erik Lindroos, Melan työturvallisuusagronomi ja tuomariston sihteeri haastatteli **Janne Karttusta**, tuomariston jäsentä, työpäivän lomassa.

Miten päädyit kilpailun tuomaristoon?

– Tietenkin lähdin mukaan näin tärkeään hankkeeseen, kun Melasta otettiin yhteyttä ja pyydettiin mukaan.

Olen tehnyt koko työurani ajan yhteistyötä Melan kanssa ja uusi haaste tuntui luonteelta ja mielenkiintoiselta. Maatilataustaisena koen tilojen työturvallisuuden sydämen asiakseni. Olen toiminut työturvallisuusasioiden ympärillä koko työurani graduustyöstä lähtien. Ja siinäkin olin yhteistyössä Melan kanssa.

Mitä työturvallisuusriskejä näet maataloudessa?

– Psykososiaaliset tekijät nousevat yhä enemmän esille. Miten jaksetaan ja miten pää kestä paineita. Tuotannon ja työolosuhteiden kehittäminen pääosin vähentää tapaturmariskejä ja työn fyysistä kuormitusta, mutta samalla henkinen ja taloudellinen kuorma voi kasvaa. Se pistää johtamistaidot puntariin. Pitää osata johtaa niin ihmisiä kuin asioitakin.

Mikä on tärkein osaamisesi kilpailun tuomaristossa?

– Perehdyin tiloihin kaikkien tilalla työtä tekevien ihmisten näkökulmasta eli yrittäjien lisäksi huomioin perheenjäsenet, työntekijät, lomittajat, harjoittelijat, kaikki tilalla toimivat. Onko sattunut työtapaturmia ja onko niistä otettu opiksi? Halutaanko tilanteita ennakoida ja varautua riittävästi vai reagoida vain jo tapahtuneeseen, jälkikäteen? Minkälaisia toimintamalleja ja järjestelmiä on riskien tunnistamiseen ja vaarojen poistamiseen? Näitä asioita huomioin.

Miksi kisaan kannattaa ilmoittautua?

– Näin saamme näkyvyyttä tärkeälle työturvallisuustyölle. Aina kun asioista puhutaan rakentavasti, ne menevät askeleen oikeaan suuntaan.

Voimme tehdä Nolla tapaturmaa -teemasta yhden suomalaisen maatalouden vahvuuksista. Näin erotumme eduksemme ja luomme maataloudesta positiivisen kuvan myös suuren yleisön silmissä.

Mitä neuvoja antaisit nuorille yrittäjille?

– Vanhaa sanontaa mukaillen, fiksu oppii kerralla ja parhaimmillaan jo muiden tekemistä virheistä. Ei tarvitse kokea kaikkea oman kantapään kautta. Kannattaa ottaa vastaan alan ammattilaisten ohjeita ja neuvoja. Alan ammatillisella koulutuksella on tärkeä rooli ja liikaa en voi painottaa hyvien työmenetelmien merkitystä.

Miten erotat hyvin hoidetun tilan?

– Jokaisen työtapaturman taustalla on omat riskitekijänsä, jotka voidaan jakaa teknisiin, fyysisiin, henkilöiden toimintaan liittyviin ja organisatorisiin riskitekijöihin. Yrittäjävetoisilla maataloilla korostuu kaksi ensimmäistä tekijäryhmää, mutta tilan kasvaessa ja henkilömäärän lisääntyessä myös työn organisoinnin ja johtamisen roolit kasvavat. Näihin pureutumalla jyvät erottuvat akanoista. Usein heti pihapiirissä tai navettaan kurkistamalla saa selkeän kuvan tilan toimintatavoista. Esimerkiksi onko pihamaa liukas ja koneenraatojen peittämä vai kuiva ja siisti, onko kulkureittien ja työpisteiden valaistus kunnossa, ovatko koneet ehjiä ja suojukset kunnossa tai käytetäänkö henkilönsuojaimia.

Janne Karttunen on lähtöisin lypsykarjatilalta Muuruvedeltä Koillis-Savosta. Janne toimii erikoistutkijana TTS Työtehoseurassa Nurmijärven Rajamaalla. Koulutukseltaan hän on agronomi, maatalous- ja metsätieteiden tohtori ja agroteknologian dosentti. Väitöskirjassaan hän tarkasteli maatalousyrittäjien työtapaturmia ja ammattitaitoja. Janne harrastaa lukemista, elokuvia ja kuntoliikuntaa. **Motto: Syökää kotimaista ruokaa!**

Miten Nolla tapaturmaa maataloudessa -tavoite saavutetaan?

– Ajatushan ei ole uusi, se lanseerattiin Ruotsissa jo 1990-luvulla tieliikenteessä. Nollis-konsepti valtaa alaa yhä laajemmin kaikilla sektoreilla. Se onkin inhimillinen tapa lähestyä tapaturmia ja myös työperäisiä sairauksia. Ei pidä, eikä saa ajatella, että kyllä uraan nyt muutamia tapaturmia tai sairauksia aina mahtuu. Muutos asenteissa vie aikaa, mutta sitäkin tärkeämpi on usein ja toistuvasti puhua turvallisen ja terveellisen työn puolesta, myös maataloudessa.

Millainen on tyypillinen työpäiväsi TTS Työtehoseurassa?

– Normipäivä menee nyt koronan takia etätöissä. On nettipalavereita, tiedon keräämistä ja kirjoittamista.

TTS Työtehoseura on perustettu vuonna 1924. Työntekijöitä on yhteensä 180. Maataloustyön tutkimuksen ja kehityksen parissa työskentelee tällä hetkellä vain seitsemän asiantuntijaa. Pääroolissa on tänä päivänä muiden toimialojen ammatillinen koulutustoiminta.



Osallistu Turvallinen maatila 2020 -kilpailuun!

Turvallinen Maatila 2020 -kilpailussa haetaan tilaa, joka on onnistunut tuoreella tavalla vastaamaan työturvallisuus- ja työhyvinvointihaasteisiin.

Voit ilmoittaa kilpailuun mukaan oman tilasi tai jonkun toisen yrittäjän turvallisen maatilan.

Voittaja palkitaan 5 000 eurolla ja kaikki kilpailuun tilan ilmoittaneet saavat pikapalkinnon.

Lue lisää ja osallistu: mela.fi/nollatapaturmaa tai soita: Työturvallisuusneuvoja 029 435 2100

Nolla tapaturmaa maataloudessa

A Partner of
VISION ZERO
Safety, Health, Wellbeing.



Eläkevuodet edessä – muistatko myös vanhuuseläkettä!

Jos olet jäämässä vanhuuseläkkeelle, muistathan huomioida, että eläkettä tulee itse hakea. Lainsäädännön mukaisesti vakuutetun tulee hakea eläkettä eli edes vanhuuseläkettä emme voi laittaa automaattisesti maksuun asiakkaan tilille. Eläkettä voi hakea sähköisesti Melan asiointipalvelussa tai toimittamalla hakemuksen Melaan.

Milloin vanhuuseläkkeelle?

Voit jäädä vanhuuseläkkeelle aikaisintaan, kun olet täyttänyt oman ikäluokasi mukaisen vanhuuseläkeiän. Esimerkiksi vuonna 1957 syntyneillä alin vanhuuseläkeikä on 63 vuotta 9 kuukautta ja vuonna 1958 syntyneillä 64 vuotta. Oman vanhuuseläkeikäsi voit tarkistaa Melan vanhuuseläkesivulta. Vanhuuseläkkeen perustana on koko työuran aikana ansaittu työeläke. Mikäli työeläkkeesi jää pieneksi, voit olla oikeutettu myös Kelan maksamaan kansaneläkkeeseen.

Eläkkeelle siirtymisen ajankohdalla on vaikutusta eläkkeesi määrään.

Jos jatkat työelämässä alimman vanhuuseläkeikäsi jälkeen, kartutat lisää työeläkettäsi.

Näin haet vanhuuseläkettä

Voit hakea vanhuuseläkettä joko sähköisessä asiointipalvelussamme tai täyttämällä hakemuslomakkeen. Suosittelemme hakemaan eläkettä sähköisessä asiointipalvelussa.

Hae eläkettä noin kuukausi ennen kuin haluat eläkkeen alkavan. Täytä eläkehakemus huolellisesti ja toimita sen mukana mahdolliset liitteet.

Jos valitset hakemuslomakkeen, lähetä täytetty hakemus liitetiedostona sähköisen asiointipalvelun kautta, postitse tai Mela-asiamiehen kautta. Hakemukset ja liitteet löydät nettisivuiltamme kohdasta lomakkeet.

Eläkepäätös ja eläkkeen maksu

Eläkepäätöksessä ja sen liitteenä olevassa laskelmassa kerrotaan, miten eläkkeesi on laskettu. Pääsääntöisesti saat eläkepäätöksen vain siitä eläke-



Ruokaturvamme tarvitsee lomittajia

Lähde mukaan ja ilmianna loistolomittaja!

Kotimaisen ruokaturvan varmistamiseksi tarvitaan maatalousyrittäjien työpanosta. Jotta nämä raskaan työn tekijät saisivat välttämättömän työstä palautumisensa ja tuuraajan sairauslomilleen, tarvitaan ammattitaitoisia maatalouslomittajia.

Lomittajan työ on vaativaa ja työn tekijältä edellytetään monenlaista osaamista. Lomittaja työskentelee yrittäjän ”kotona” ja osana tiivistä työyhteisöä, mikä lisää vaatimuslistaan hyvät vuorovaikutustaidot.

Pula osaavista lomittajista

Monitaitoisista lomittajista alkaa olla paikoitellen huutava pula. Siksi me melalaiset haluamme yhteistyössä Maatalouslomittajat ry:n, MTK:n, Kuntatyönantajan ja paikallisyksiköiden kanssa nostaa esiin tämän tärkeän ammattiryhmän ja heidän panoksensa kotimaisen ruuan tuotannossa. Tästä syystä päätimme järjestää kampanjan, jossa etsimme yhdessä kanssanne loistolomittajia.

hänestä. Jätä tiedot 1.10.–31.12. välisenä aikana. Kysythän lomittajan suostumuksen ennen kuin ilmoitat hänet mukaan. Lue lisää kampanjasta ja jätä ilmiäntosi nettisivuillamme mela.fi/loistolomittaja. Ilmoituslomake on vapaamuotoinen ja siinä on muutamia vinkkejä, jotka helpottavat loistolomittajan kuvailemista. Haemme erityisesti osuvasti perusteltuja persoonallisia kuvauksia ja esimerkkitarinoita, jotka osoittavat ilmiäntamasi lomittajan olevan loistolomittaja.

Kuka voi olla loistolomittaja?

Loistolomittaja voi olla kunnallinen lomittaja, yksityinen lomituspälyrittäjä tai lomituspälyrytysen lomittaja.

Loistolomittajan tunnusmerkit

Loistolomittaja on henkilö, joka arvostaa työtään ja tulee toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Hän on huolellinen ja luotettava sekä noudattaa annettuja ohjeita. Loistolomittaja pärjää tilan koneiden ja laitteiden kanssa ja nauttii eläinten hoitamisesta.

Tärkeän asia puolesta luvassa hienot palkkiot

Palkitsemme sata ensimmäistä ilmoittajaa ja loistolomittajaa pikapalkinnolla. Kolme parasta perustelun antanutta ilmiäntajaa palkitsemme 500 euron kotimaan majoituslahjakortilla. Kolme parhaat perustelut saanutta loistolomittajaa palkitsemme 1 000 euron kotimaan majoituslahjakortilla.

Palkitut loistolomittajat ja heidän ilmiäntajansa julkaistaan Sarkamessuilla 29.–30.1.2021.

Tunnetko sinä loistolomittajan?

Työskenteleekö tilallasi loistolomittaja tai tiedätkö henkilön, joka mielestäsi on sellainen? Kerro meille lyhyesti

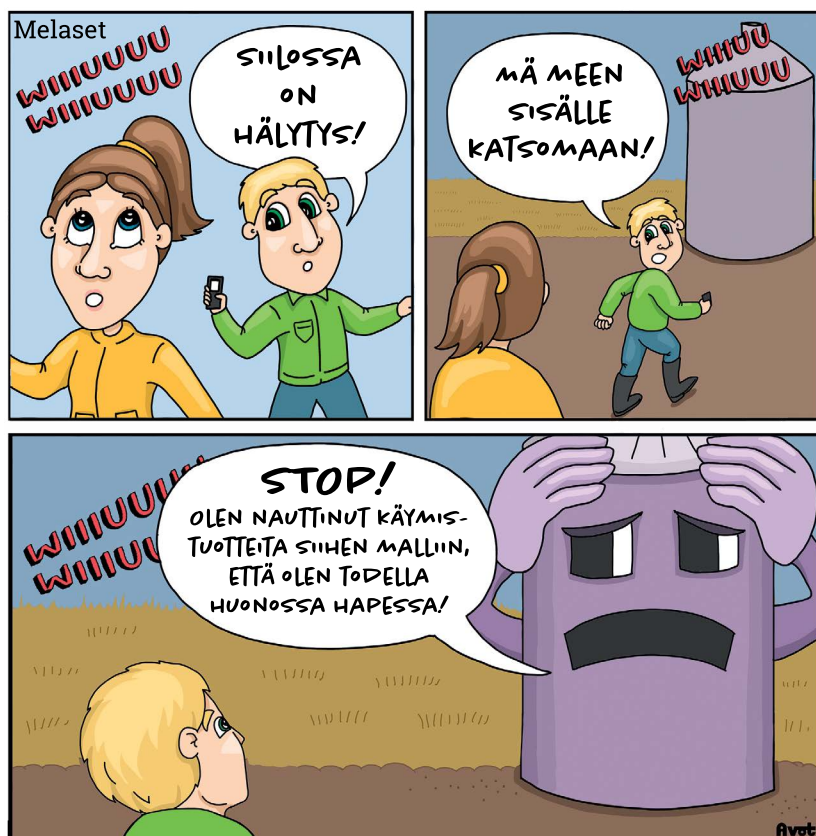
than hakea

laitoksesta, jossa sinulla on edeltävien kahden vuoden aikana eniten eläkevaikutettuja ansioita. Eläkkeessä huomioidaan kuitenkin kaikki työurasi aikana kartuttamasi eläkkeet ja ne maksetaan yleensä samasta eläkelaitoksesta.

Eläkepäätöksen liitteenä saat eläkeläisalennuksiin oikeuttavan työeläkekortin. Työeläkekortista on saatavilla myös mobiilisovellus. Voit käydä lataamassa puhelimesi Melan työeläkekortti -sovelluksen Google Playkaupasta (Android) tai AppStoresta (Apple iOS). Eläkepäätöksen liitteenä on myös ohje muutoksenhausta ja tietoa esimerkiksi eläkkeen verotuksesta.

Eläkettä maksetaan kerran kuukaudessa, aina kuukauden toisena pankkien aukiolopäivänä. Jos eläke myönnetään takautuvasti, maksetaan ensimmäinen maksuerä mahdollisimman pian eläkepäätöksen myöntämisestä. Ensimmäinen maksupäivä on ilmoitettu eläkepäätöksessä.

Lue lisää eläkkeistä Mela.fi.



Työskentely suljetuissa tiloissa on riskialtista. Näissä on niukasti happea ja suuria määriä haitallisia kaasuja. Harkitse tarkkaan, onko suljettuun tilaan välttämättömä mennä. Jos kuitenkin joudut työskentelemään suljetussa tilassa pysähdy ja harkitse ennen kuin toimit. Työskentele työparin kanssa, joka osaa toimia myös hätätilanteissa. Varmista tuuletus, lisähappi ja asianmukainen suojautuminen.

100 ensimmäistä ilmiäntajaa ja ilmiäntettyä palkitaan heijastavalla repulla.

3 parhaalle loistolomittajalle 1 000 euron lomarekkaan kotimaan majoituslahjakortti.

3 parhaalle perustelulle 500 euron lomarekkaan kotimaan majoituslahjakortti.

Työskenteleekö tilallasi loistolomittaja tai tiedätkö henkilön, joka mielestäsi olisi sellainen?

Voit ilmiäntää loistolomittajan
Melan nettisivuilla mela.fi/loistolomittaja.
Muistathan varmistaa lomittajan suostumuksen ennen ilmoittamista.

Loistolomittaja voi olla kunnallinen lomittaja, yksityinen lomituspälyrittäjä tai lomituspälyrytysen lomittaja.

Lomittajan voi ilmiäntää maatalousyrittäjä, turkistuottaja, paikallisyksikön työntekijä, toinen lomittaja tai joku muu lomituksen toimija.

Ilmoittamisaika 1.10.–31.12.2020

Älä paini yksin huolien kanssa – kevennä taakkaasi ja hae apua!

Loppuuko motivaatio, painaako huoli tilan tulevaisuudesta, uuvuttaako liiallinen työmäärä tai haasteet parisuhteessa? Tai onko kuilu sukupolvien välillä liian syvä? Sairaus vie voimat, taloudellinen tilanne ahdistaa ja korona huolettaa. Hartiatkin painuvat kasaan ja mieliala on ankea. Nämä ja monet muut, pienemmätkin asiat rasittavat tänä päivänä maatalousyrittäjiä. Näiden huolien kanssa ei kannata painia yksin.

Välitä viljelijästä -projekti on auttanut haasteellisissa elämäntilanteissa olleita viljelijöitä vuoden 2017 alusta alkaen ja toimintamme jatkuu edelleen. Tänäkin vuonna – koronasta huolimatta – projektityöntekijöiden avun piiriin on hakeutunut lähes 300 uutta apua tarvitsevaa maatalousyrittäjää tai perheenjäsentä. Mikset sinäkin ottaisi yhteyttä, jos jokin asia painaa mieltäsi? Avun hakemista ei kannata pitkittää. Kevennä taakkaasi mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Voit olla meihin yhteydessä soittamalla tai lähettämällä sähköpostia. Yhteystiedot saat Melan nettisivuilta mela.fi/projekti.

Apua saa, vaikka koronatilanne pahenisi
Mikäli koronatilanne sen sallii, projektityöntekijämme tekevät normaalisti tilakäyntejä.

Tilalla he huomioivat aina riittävät hygieniatoimet: käsidesin käytön, turvavälit ja varmistavat ennakkoon, että sekä oma että tilanväen terveydentila on kunnossa. Lisäksi projektityöntekijämme käyttävät aina maskia, jos asiakas näin haluaa. Projektityöntekijämme auttavat, vaikka koronatilanne pahenisi. Apua on aina saatavilla myös puhelimitse ja etäyhteyksien kautta. Avun hakemista ei siis kannata siirtää koronan takia. Etsitään yhdessä keinot, joilla apu saadaan perille.

Asiantuntijapalvelut apunasi

Projektimme kautta on mahdollista päästä myös terapiaan, työnohjaukseen tai muuhun jaksamista tukevaan palveluun. Tähän mennessä jo yli 2 100 maatalousyrittäjää tai heidän perheenjäsentään on saanut ostopalvelusitoumuksen, jonka avulla he ovat päässeet palveluiden piiriin. Nämäkin palvelut ovat edelleen saatavilla, koronasta huolimatta. Palveluntuottajat järjestävät terapia- ja työnohjauskeskusteluja sekä neuvontaa etäyhteyksien avulla tai tiloissa, joissa turvavälit ja muut tarvittavat viruksen ehkäisytöimet voidaan toteuttaa. Saadun kokemuksen myötä palvelut sujuvat jo rutiinilla korona huomioiden.



Melan Välitä viljelijästä -projektin lisäksi myös MTK-liittojen hyvinvointihankkeet auttavat maatalousyrittäjiä. Myös hankkeiden yhteystiedot löydät nettisivuiltamme. Apua on tarjolla, miksi et hyödyntäisi sitä?

Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Puhtia ja terveyttä työpäiviin!

Järjestämme syksyllä maatalousyrittäjille suunnattuja hyvinvointipäiviä kymmenellä eri paikkakunnalla, tule mukaan! Hyvinvointipäivässä keskitytään työkyvyn ylläpitämisen keinoihin. Saat vinkkejä kehon ja mielen huoltoon sekä oman terveyden ylläpitoon.

Yhdessä yhteistyökumppaneidemme kanssa järjestämme sinulle päivän, jossa pääset kuulemaan mielenkiintoisia luentoja ja virkistymään hyvässä seurassa! **Hyvinvointipäivillä huomioidaan hygieniasuositukset ja turvavälit.**

Ilmoittautumiset ja tarkemmat tiedot tapahtumista tapahtumakalenterista mela.fi

Ilmoittelemme tapahtumista myös Facebookissa: Melan Juureva joukko

Seuraamme koronatilannetta ja muutokset tapahtumiin ovat mahdollisia.

Tutustu ohjelmiin Melan tapahtumakalenterissa ja ilmoittaudu sinulle parhaiten sopivaan päivään! Hyvinvointipäivä on maksuton ja sisältää lounaan sekä kahvit.

Hyvinvointipäivät syksyllä 2020

- 22.10.** Siilinjärvi, Kylpylähotelli Kunnonpaikka
- 22.10.** Nyland och Åboland, Lohja Spa & Resort (ruotsinkielinen päivä)
- 30.10.** Vasa, Scandic Waskia (ruotsinkielinen päivä)
- 12.11.** Laukaa, Kylpylähotelli Peurunka
- 17.11.** Turku, Kakola
- 18.11.** Tampere, UKK-instituutti
- 19.11.** Nurmes, Break Sokos Hotel Bomba
- 26.11.** Oulu, Break Sokos Hotel Eden
- 2.12.** Seinäjoki, OmaSp Stadion
- 3.12.** Hämeenlinna, Scandic Aulanko

MAATALOUSYRITTÄJÄN HYVINVOINNIN ABC -KOULUTUKSET

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC -koulutuksessa käsitellään jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Saat monipuolista tietoa siitä, miten mielen hyvää vointia voi vahvistaa ja arjen jaksamiskykyä parantaa. Kaksipäiväinen koulutus tarjoaa mahdollisuuden pieneen lomaan ja oman hyvinvoinnin vaalimiseen.

Koulutus pohjautuu Suomen Mielenterveys ry:n Mielenterveyden ensiapu@I-koulutukseen.

Maksuton pienryhmäkoulutus sisältää ruokailun ja yöpymisen.

- 29.–30.10.** Turku, Holiday Club Caribia
- 29.–30.10.** Laukaa, Kylpylähotelli Peurunka
- 4.–5.11.** Tampere, Tampereen kylpylä
- 10.–11.11.** Kalajoki, Santa's Resort and Spa Hotel Sani
- 24.–25.11.** Lieksa, Break Sokos Hotel Koli

Lista tulevista koulutuksista päivittyy Melan tapahtumakalenteriin.

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 Grano 9/2020

Seuraa meitä juurevajoukko.fi

