



Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Selätä stressi!

Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Oulussa 18.11.2021

Paikka: Hotelli Lasaretti, Kasarmintie 13b, Oulu

Tilaisuus on maksuton.

Ohjelma

- 9.00 Aamukahvi ja ilmoittautuminen
- 10.00 Päivän avaus
Päivi Wallin, johtaja, Mela
- 10.15 Melan uusi työterveyshuoltosovellus maatilan riskien hallintaan
Arja Peltomäki-Vastamaa, työterveyshuollon asiantuntija, Mela
- 10.30 Lievitä stressiäsi, lisää jaksamistasi
Miia Huitti, sertifioitu stressivalmentaja
- 12.00 Lounas
- 13.15 11 ajatusta stressittömästä työ- ja siviilielämästä!
Sami Kojonen, näyttelijä, laulaja, teatteri-ilmaisun opettaja
- 14.15 Taukojumppa
- 14.30 Tyyne Kettunen – stand up -show
- 15.00 Arvonta, loppusanat ja iltapäiväkahvit
-

Seuraamme koronatilannetta ja muutokset ovat mahdollisia. Tilaisuudessa noudatetaan voimassa olevia terveysturvallisuusohjeita. Tulethan päivään vain terveenä.

Ilmoittaudu 14.10. mennessä: <https://link.webropolsurveys.com/EP/BFEED7DB94DF90EB>

Lisätiedot: Märta Strömberg-Nygård, marta.stromberg-nygard@mela.fi, puh. 029 4352 2242

