

Mela tänään

3 • 2021

Ari ja Silja Hautsalo kertovat hyvät kokemuksensa Välitä viljelijästä -projektista. "Kannattaa ottaa yhteyttä, ei menetä mitään, iso apu!"

Hyvän sään aikaan

Suovanniemen tilalla Viitasaarella eletään aikaisempaa verkkaisempaa arkea. Keväällä tilalta lähtivät viimeisetkin lehmät isännän ja emännän, Ari ja Silja Hautsalon yhteisellä päätöksellä.

Tila on ollut paikallaan tiettävästi 1500-luvulta lähtien. Suvun haltuun tila tuli vuonna 1927, kun Arin isoisä osti sen huutokaupasta. Vuonna 1994 vastuu siirtyi Arille ja Siljalle. Karjaa oli keväeseen asti, viljelyksiä monipuolisesti ja metsääkin reilusti. Työtä on tehty paljon ja kolme lasta Juho, Siiri ja Anni kasvatettu siinä ohessa. Lisäksi Arilla on ollut jonkin verran kaivuuhommia. Myös yhteisöstä on kannettu vastuuta osallistumalla kunnallispolitiikkaan ja MTK:n toimintaan aktiivisesti.

Raskas työ vaatii veronsa

– Kyllä työ on ollut raskasta ja sitä on tehty vuorotta. Erityisesti ajojen, karjanhoidon, viljelyhommien ja pienten lasten yhdistäminen oli työteliästä. Oli kremppea tai ei, työt oli tehtävä, vaikka ei olisi nukkunut silmällistäkään, valottaa Ari.

Terveydellisiä haasteita raskaasta työstä kertyi pikkuhiljaa molemmille. Oli polvikulumaa, olkapääoireilua, verenkierto-oireita ja vuonna 2007 Arilla todettiin ammattiastma.

Suojainten avulla ja Siljan kantamalla pääasiallisella karjanhoitovastuulla pärjättiin pitkään. Kuormaa alkoi hiljalleen kertyä liikaa, vaikka kuinka riuskaan työhön oli totuttu.

Mela-asiamiehen vinkki

Kun karjasta oli luovuttu ja vedetty hieman happea, tarkasteltiin vakuutusasioita yhdessä Mela-asiamies Johanna Maijalan kanssa. Siinä samalla tuli puheeksi terveydelliset haasteet. Johanna vinkkasi, että Melan Välitä viljelijästä -projektista voisi olla apua. Hän kysyi, saisiko projektityöntekijä olla yhteydessä. Jos vaikka asian yhdessä läpikäymisestä olisi apua.

– Sitä sitten Siljan kanssa yhdessä pohdittiin, että mikäpä siinä. Eihän meillä mitään hätää ole, mutta kyllähän asioista aina keskustella voi, muistelee Ari.

Eila kääntää kivet ja kannot

Projektityöntekijä Eila Eerola otti yhteyttä ja tuli käymään. Hän tuntee maatalousrittämissen arjen ja tilanne kartoitettiin nopeasti. Taloudellisia haasteita ei ollut, mutta työkyvyssä teki tiukkaa selvittää tilan töistä. Eila selvitti, varasi lääkäriajat ja tuli mukaan lääkärikäynnillekin. Eilan avulla saatiin lääkäri ymmärtämään tilan töiden kokonaiskuormittavuus.

– Yhdessä mietittiin tilannetta ja siinä tuli esille myös nämä etuusasiat. Oli iso apu, kun Eila istui pirtin pöydässä ja kertoi, mitä mahdollisuuksia tässä saattaisi olla, kertoo Silja.

Eilan ehdotuksesta keskusteltiin tilan tulevaisuudesta myös lasten kanssa pirtin pöydän äärellä. Hautsaloilla lapsia ei ole patistettu tilan töihin. Lapset ovat löytäneet omat kutsumuksensa ja kouluttautuneet pitkälle. Vanhemmat ovat jopa hieman tuupanneet lapsia löytämään työuransa muualta. Maatilan pito kun on niin uuvuttavaa monellakin tapaa. Toki pieni toive siitä olisi, että sukutila jatkaisi eloaan, vaikka lasten perheiden kesäpaikkana ja yhteisenä metsäomistuksena.

Ei tarvitse olla katastrofia

On hienoa, kun tilanpidosta, työkyvystä, jaksamisesta ja mahdollisesta vastuunsiirrostaakin voi keskustella erilaisten asiantuntijoiden kanssa. Projektityöntekijät osaavat ottaa esille monet asiaan vaikuttavat tekijät ja neuvoa kuinka asioissa pääsee eteenpäin.

– Ei tarvitse olla taloudellista ja henkistä katastrofia päällä, kyllä asioista voi hyvinkin sään aikaan ennakoiden keskustella ja laittaa järjestykseen. Pääsee itse helpommalla selvittelyissä, kun antaa kaverin auttaa, tuumaavat Ari ja Silja yhdessä.

Päivän kulku vapaampi

Kun karja laitettiin pois, tuli ajankäytöstä vapaampaa. Myös kremppejen kanssa on helpompaa elellä, kun lääkityksiä ei tarvitse niin paljon, arki ei ole niin uuvuttavaa, unen laatu on parempaa ja osa raskaista töistä on jäänyt pois.

– Aamulla ei tarvi lähteä mihinkään ja päivän kulku ei ole niin tarkkaa. On enemmän energiaa tehdä kaikenlaista töiden ohella, pohtii Ari.

Pienistä ei tälläkään tilalla valiteta, vaikka tulossa on isohkoja operaatioita ja hankalien kremppejen kanssa on opittava elämään. Tilan työt tehdään kuten ennenkin, lukuun ottamatta karjaa.

– Aina on selvitty ja selvittää jatkossakin, toteaa Silja lopuksi, tapansa mukaan hymy huulilla.

Välitä viljelijästä -projektista saat luottamuksellista ja maksutonta apua, kun henkiset tai taloudelliset voimavarasi ovat koetuksella.

Lue lisää projektin tarjoamasta avusta netistä mela.fi/projekti.

TEKSTI: MINNA GARDEMEISTER KUVA: MIKKO KÄKELÄ

Välitä viljelijästä -projektin kuulumiset

– Joskus maatalousyrittäjänäkin voi tuntua siltä, että kaikki ovet sulkeutuvat, eikä kukaan voi auttaa. Kuitenkin, kun yksi ovi sulkeutuu, yleensä toinen avautuu. Välitä viljelijästä -projekti on jo lähes viiden vuoden ajan auttanut löytämään tuon toisen oven. Olkoon se sitten aivan uudenlainen ovi tai vain pieni luukku johonkin uuteen näkökulmaan. Millainen tuo uusi ovi on, sitä emme voi etukäteen tietää. Lupaamme kuitenkin auttaa sinua sen etsimisessä, toteaa Välitä viljelijästä -projektin vetäjä Pirjo Ristola.

Haasteissa mukana

Maatalousyrittäjien henkisen kuormituksen helpottamiseksi ja jaksamisen tukemiseksi tehtävä työ on yhä kokonaisvaltaisempaa. Moniammatillinen yhteistyö ja työkykykoordinaattorityö mahdollistavat avun tarjoamisen mutkikkaisiin pulmiin. Toivommekin, että työ viljelijöiden auttamiseksi voi jatkua myös tulevaisuudessa.

Seuraavilla toimilla olemme tukevat ja auttaneet jo satoja yrittäjiä löytämään uusia mahdollisuuksia. Kehitämme toimintaamme ja palvelujamme aktiivisesti.

Olemme maatalousyrittäjien apuna yhä moninaisemmissa käännteissä: etsimme apua uupumiseen ja ylikuormitukseen liittyvissä asioissa, autamme yrittäjäperheen sisäisten ristiriito-

jen ratkomisessa, selvittämme keinoja taloustilanteen parantamiseksi ja räs-tilaskujen maksamiseksi, selvittelemme sairauspoissaoloihin ja kuntoutukseen liittyviä mahdollisuuksia, tuemme omistajanvaihdoksiin liittyvissä kiemuroissa ja tulevaisuudennäkymien hahmottamisessa sekä monissa muissa pienemmissäkin asioissa.

Apu on lähellä koronankin aikana

Yhteydenpito yrittäjien kanssa sujuu jouhevasti aina tilanteeseen sopivalla tavalla joko tilalla, etäyhteyksillä tai puhelimitse, joskus jopa lenkkipolulla. Toki huomioimme myös koronan tuomat poikkeukselliset olosuhteet ja terveysturvallisuusohjeistukset. Pandemia onkin edistänyt uusien etäpalveluiden käyttöönottoa projektin toiminnassa. Etäasiakastapaamisten lisäksi olemme järjestäneet jaksamista tukevia tilaisuuksia myös verkossa: webinaareja, vertaisryhmiä ja valmennuksia. Uudet kohtaamistavat mahdollistavat osallistumisen paikasta riippumatta, vaikka odotamme kyllä kovasti lähitilaisuuksien toteutumista.

Verkostosta voimaa

Olemme koonneet maatalouden ympärillä toimivista organisaatioista Välitä viljelijästä -verkoston, jonka jäsenet haluavat omassa työssään aut-

taa ja tukea maatalousyrittäjiä arjen haasteissa. Varhaisen välittämisen toimintamalli on jalkautettu ympäri Suomen, apua on saatavilla kaikkialla.

Välitä viljelijästä -projektityöntekijöiden tekemä työ suomalaisten viljelijöiden hyväksi on herättänyt myös kansainvälistä mielenkiintoa. Olemmekin päässeet esittelemään toimintamallia myös ulkomaalaisille sidosryhmille.

Palaute parantaa palveluita

Otamme mielellämme vastaan palautetta, että voimme edelleen kehittää palveluitamme asiakasläheisemmiksi. Välitä viljelijästä -toimintamalli on otettu maatalousyrittäjien keskuudessa hyvin vastaan. Vaikuttavuustutkimusten mukaan apu on ollut yrittäjän kokemana työkykyä tukevaa ja vaikuttavaa. Positiivista palautetta olemme saaneet myös siitä, että projektityöntekijän avulla tietoa löytyy nopeasti, apu on konkreettista ja jo ensi keskustelun jälkeen tilanne tuntuu helpottaneen. Olemme yrittäjän rinnalla ja tukena ratkomassa haasteita ja viitoittamassa tulevia askelmerkkejä.

Tulokset ovat olleet sen verran rohkaisevia, että projektia jatketaan ainakin vuoden 2022 ajan.



Älä epäröi, ota rohkeasti yhteyttä! Lue lisää toiminnasta ja katso yhteystiedot mela.fi/projekti

Projektityöntekijän terveiset Etelä-Pohjanmaalta

Välitä viljelijästä -projekti jatkoi tärkeää maatalousyrittäjien jaksamisen tukemista Etelä-Pohjanmaalla, kun Varavoimaa farmarille -hanke päättyi. Johanna Lehtonen aloitti projektityöntekijänä vuoden alussa.

Johanna on Suupohjan Myrkyn kylästä maatilalla tytär ja agrologi, joten maatalousyrittäjien arki ja haasteet ovat hänelle tuttuja. Seitsemälapsisen uusperheen äiti on kokenut elämän varrella myös rankkoja asioita, kuten avioeron ja masennuksen, joten toisten auttaminen on hänelle hyvin merkityksellistä työtä. Vahvistaakseen ammattitaitoaan Johanna on aloittamassa työkykykoordinaattorikoulutuksen.

Mikä sai sinut hakemaan projektityöntekijän työtä?

Osallistuin jokin vuosi sitten Varavoimaa farmarille -hankkeen tilaisuuteen entisen pankkityöni puitteissa. Tilaisuudessa kuulin hankkeen esittelyn. Hämmästyin, että maatalousyrittäjien auttamista haastavissa asioissa voi oikeasti tehdä päätyönään. Ajattelin, että koska olen aina pitänyt ongelmien ratkomisesta ja toisten huolien kuuntelemisesta, tämä työ olisi juuri ”se mun

juttu”. Voisin yhdistää auttamisen haluni sekä osaamiseni maataloudesta ja talousasioista.

Mikä projektin työssä on antoisaa ja haastavaa?

Aluksi uuden opettelu oli rankkaa. Mela-asiamiesten ja muiden projektityöntekijöiden tuki on ollut arvokasta. Antoisaa on, että tällä työllä todella on merkitystä. On ihana nähdä, että usein jo ensimmäisen kohtaamisen jälkeen asiakkaan olkapäät hieman laskeutuvat ja olo silminnähden helpottuu.

Välillä koen riittämättömyyttä, mutta aina pitää yrittää. En vaihtaisi ihmisten auttamistyötä mihinkään.

Yhteys apua tarvitsevaan on toisinaan haastavaa. Avunpyynnön kynnys koetaan turhan korkeaksi. Kunpa viljelijät ottaisivat rohkeasti yhteyttä tai antaisivat esimerkiksi läheiselleen, Melasiamiehelle tai sidosryhmäläiselle luvun ottaa yhteyttä projektityöntekijään.



Johanna poikansa Veikon kanssa lapsi-vanhempi-leirillä Ilmajoella.

Mitä sanoisit yhteydenottoa harkitsevalle asiakkaalle?

Älä jää huolinesi yksin! Yhteyttä kannattaa ottaa, jos asiat vaivaavat. Ei ole niin pientä tai suurta asiaa, etteikö sitä voisi yhdessä miettiä. Haasteet ovat moninaiset esimerkiksi tilan kannattamattomuus, ihmissuhteet, uupumus ja terveyshuolet. En ole lääkäri, terapeutti, enkä taikuri, mutta jaettu taakka on aina kevyempi kantaa. Kuljen vierellä niin paljon ja kauan, kun on tarpeen. Konkreettinen työni voi olla laskujen avaamista, yhteydenpitoa maaseututoimistoon ja vaikkapa käymistä pankin lainaneuvotteluissa tukenasi.

Miten maatalousyrittäjät ovat ottaneet palvelut?

Kukaan ei ole tapaamistani pahana pitänyt, vaikkei suurempia toimenpiteitä olisikaan tehty. Keskustelu on koettu helpottavaksi. Projekti tarjoaa kohtaamisen ja vaihtoehtojen kartoittamisen lisäksi myös konkreettisen avun jaksamisen tueksi, kun ostopalvelusitoumuksella voi hankkia itselle asian tuntija-apua. Ennakkopeloistani huolimatta myös miehet ovat mielellään tervanneet terapeuttia ja kokeneet keskustelun ammattilaisen kanssa helpottavana. Terapia voi olla myös ikään kuin työnhajausta ja sille tuntuikin ole-

van tarvetta. Minulle mahtuisi hyvin lisää asiakkaita, ja toivonkin, että viljelijät hyödyntäisivät nämä maksuttomat palvelut.

Miten kehittäisit toimintaa?

Yhteydenottokynnys pitäisi saada matalaksi. Jos siihen olisi vinkkejä, ottaisin ne ilolla vastaan.

Olen myös huomannut, että sukupolvenvaihdokset poikivat toisinaan ihmissuhdeongelmia. Asiat saadaan kylä teknisesti hoidettua, mutta ihmisten välille jää kytemään ristiriitoja. Olisi hienoa, jos saisimme järjestettyä esimerkiksi yhdessä sidosryhmien kanssa pienryhmätapaamisia vertaistukena luopujille ja jatkajille. Pienryhmissä voisi luottamuksellisesti jakaa toisten saman kokeneiden kanssa tuntemuksia ja asioita.

Miten apua voi hakea?

Projektityöntekijöiden yhteystiedot löytyvät Melan nettisivuilta. Minulle voit soittaa tai lähettää suojattua sähköpostia. Sovitaan yhdessä, kuinka edetään. Jos olet huolestunut läheinen, kysy apua tarvitsevalta, voisiko projektityöntekijä olla yhteydessä. Ei jätetä ketään yksin!



Kuva: Mikko Käkelä

Töissä Melassa – Johannes Mäkinen

Olet vakuutusasiantuntija. Mitä työnkuvaasi kuuluu?

Aloitin noin kuusi vuotta sitten Melassa, vuonna 2015. Aluksi toimin vakuutusratkaisijana ja myöhemmin olen siirtynyt myös tekemään vakuutusasiantuntijan tehtäviä. Edelleen teen myös jonkun verran vakuutusratkaisijan töitä.

Vakuutusasiantuntijana työskentelen luonnollisesti vakuutusasioiden parissa: perehdytän ja koulutan uusia vakuutusratkaisijoita, pidän MYEL-eläke ja MATA-ammattitauti- ja tapaturmavakuutuksista koulutusta sekä kehitän vakuutusratkaisutoimintaa ja teen sen laadunvalvontaa. Työhön kuuluu olennaisena osana myös vakuutusratkaisijoiden neuvonta.

Vakuutusratkaisijan tehtäviin puolestaan kuuluu kartoittaa asiakkaan kanssa hänen tilannettaan, auttaa esimerkiksi työtulon määrittämisessä, auttaa täyttämään vakuutushakemuksia ja tehdä hakemusten perusteella vakuutusratkaisuja. Työtulon määrittämisessä asiakkaan on mahdollista vaikuttaa sosiaaliturvansa tasoon ja toisaalta maksettavan laskun suuruuteen.

Paras tilanne on sellainen, jossa asiakkaan toiveet ja lain määrittämät puitteet kohtaavat.

Milloin vakuutusratkaisijaan kannattaa ottaa yhteyttä?

Vakuutusratkaisijaan tulee ottaa yh-

teyttä aina, kun omassa työpanoksessa tai tilan olosuhteissa tapahtuu muutoksia. Tällaisia muutoksia voi olla esimerkiksi jonkin liitännäistoiminnan aloittaminen tai tilan toiminnan yhtiöittäminen. Kannattaa myös aina ottaa yhteyttä, jos vakuutusasiat mietityttävät. Silloin voimme katsoa samalla esimerkiksi vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen kuntoon.

Mikä työssäsi on mielestäsi merkityksellistä?

Monilla maatalousyrittäjillä MYEL-työtulo on koko sosiaaliturvan pohja. Haluan omalta osaltani edistää yrittäjien sosiaaliturvaa, jotta yrittäjät saavat turvaa tapaturmien varalle ja heidän eläkkeensä on taattu.

Millainen Mela on työpaikkana?

Mela on työpaikkana mieleinen. Täällä joustetaan, huomioidaan erilaiset elämäntilanteet ja voin päästä haastaviin tehtäviin.

Mikä työssäsi on haastavinta?

Toisinaan on haastavaa kommunikoida asiakkaan kanssa, joka on keskellä vaikeaa elämäntilannetta ja haluaisi muuttaa työtulonsa lain määrittämien puitteiden vastaisesti. Yrittäjän vapaus vaikuttaa sosiaaliturvaan ja eläk-

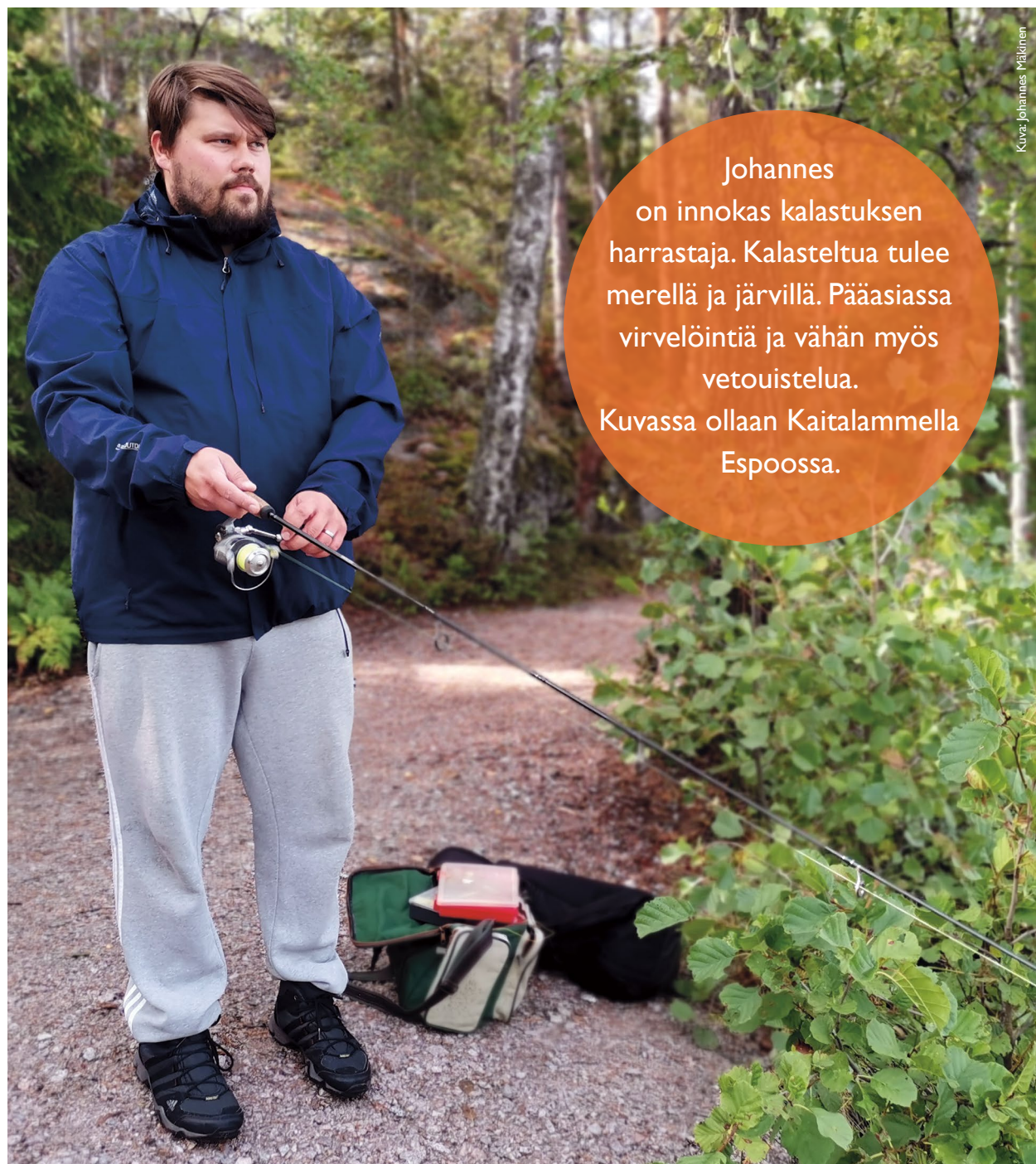
keeseen on samaan aikaan sekä mahdollisuus että haaste.

Onko jokin yksittäinen hetki tai tapahtuma jäänyt työurasi varrelta mieleen?

Minulle on erityisesti jäänyt mieleen sellaiset haastavat tilanteet, joissa asiakkaalla on ollut elämässä taloudellisia tai muita haasteita, mutta yhteistyössä on löydetty sekä asiakkaan tarpeet täyttävä että lainmukainen ratkaisu. Yhteisymmärryksen löytäminen on jäänyt hyvänä muistona mieleen.

Toinen hyvä muisto liittyy koulutustilaisuuksiin. Kun näkee uusia innokkaita vakuutusratkaisijoita, jotka ovat todella kiinnostuneita työstä ja haluavat oppia, innostus ja energia tarttuu. Tuntuu mukavalta nähdä, kuinka uusista työntekijöistä kehittyvät taitavia asiakaspalvelijoita, jotka osaavat todella hyvin työnsä.

Parasta työssäni on kehittää toimintaa niin, että vakuutusratkaisuprosessit sujuisivat jouhevammin. Varsinkin näin etätyöaikana olen huomannut, että minulle mieleistä on myös ihmisten kohtaaminen ja siksi pidän esimerkiksi vakuutusratkaisijoiden neuvonnasta, kouluttamisesta ja ylipäätään yhteistyön tekemisestä.



Kuva: Johannes Mäkinen

Johannes on innokas kalastuksen harrastaja. Kalasteltua tulee merellä ja järvillä. Pääasiassa virvelöintiä ja vähän myös vetouistelua. Kuvassa ollaan Kaitalammella Espoossa.

Miksi kannattaa liittyä työterveys-huoltoon?

Sairaanhoito-
palveluiden
verovähennys-
oikeus

Terveys-
ja työkyvyn seuranta
sekä varhaiset korjaus-
liikkeet tarpeen
mukaan

Kuntoutukseen
pääsy
helpottuu

882 euroa
vuodessa käytettävissä
oman työn ja työolojen
kehittämiseen työ-
terveyshuollon
avulla

Sijaisapu-
mahdollisuus
tyky-toiminnan ajalle
(esimerkiksi
hyvinvointipäivät)

MATA-
maksualennus
20%

Uusi työterveys-
huoltosovellus
ilmaiseksi käyttöön
tilan riskien
hallintaan

Melan työterveyshuoltosovellus toimii maatalousyrittäjien ja työterveys-huollon yhteisenä työkaluna. Se ottaa huomioon maatalouden erityispiirteet. Työterveyshuoltosovellukseen pääsee kirjautumaan Melan asiointipalvelussa. Tutustu työterveyshuollon palveluihin ja uuden sovelluksen käyttöön mela.fi/tyoterveyshuolto

Maatalousyrittäjä, voi hyvin!

Hyvinvoinnin ABC -koulutukset

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC -koulutuksessa käsitellään jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita pienryhmässä. 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@1-koulutukseen. Koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun sekä yöpymisen.

Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Selätä stressi!

Stressaavia tilanteita tulee väistämättä joskus eteen ja silloin kannattaa hyödyntää stressinhallinnan keinoja. Mitkä asiat aiheuttavat sinulle stressiä? Tule mukaan hyvinvointipäivään oppimaan hyödylliset taidot stressin ennaltaehkäisyyn – selätä stressi ja tee arjesta mukavampaa! Suosittuja maatalousyrittäjien hyvinvointipäiviä järjestetään syksyllä kuudella eri paikkakunnalla. Luvassa on mielenkiintoista ohjelmaa hyvässä seurassa. Osallistuminen on maksutonta ja päivä sisältää lounaan sekä kahvit. Uutuutena järjestämme sinulle tänä vuonna myös stressittömät pikkujoulut kotisohvalta käsin. Tervetuloa viihtymään hauskan ohjelman pariin!

Etävertaisryhmät maatalousyrittäjille

Kaipaatko uusia näkökulmia maatalousyrittäjyyteen ja jaksamiseen? Vertaisryhmäkeskusteluissa pääset vaihtamaan kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Ohjaajana toimii Välitä viljelijästä -projektityöntekijä. Tapaamiset ovat maksuttomia ja toteutetaan etänä Teams-yhteydellä. Ilmoittautu sinulle parhaiten sopivaan ryhmään!

Vahva mieli – itseluottamusta yrittäjyyteen

Valmennuksessa vahvistat voimavarojasi ja voimaannut näkemään tulevaisuuden positiivisempänä. Saat puhtia työhyvinvoinnin kehittämiseen ja muutoskestävyyteen. Maksuton valmennus on tarkoitettu maatalousyrittäjille ja se toteutetaan etänä Teams-yhteydellä. Tule mukaan!

Hyvinvointiwebinaari

Hyvinvointia kellon ympäri, keskiviikkona 6.10. kello 13.00–14.30. Luennoitsijana televisiostakin tuttu liikuntalääketieteen erikoislääkäri Pippa Laukka.

Työturvallisuuswebinaari

Työtapaturmat ja niiden torjunta maataloilla, torstaina 11.11. klo 13.00–15.00. Luennoitsijana TTS Työtehoseuran erikoistutkija, MMT, dosentti Janne Karttunen.

Tutustu maksuttomiin tapahtumiin ja ilmoittaudu mukaan: mela.fi/tapahtumat

ABC-koulutukset syksyllä 2021

27.–28.10. Kokemäki

Ali-Ketolan matkailutila

2.–3.11. Kalajoki (miehille)

Santa's Resort & Spa Hotel Sani

3.–4.11. Hyvinkää

Hotel Sveitsi

9.–10.11. Laukaa

Kylpylähotelli Peurunka

16.–17.11. Lappajärvi

Hotelli Kivitippu

17.–18.11. Lahti

Liikuntakeskus Pajulahti

Hyvinvointipäivät syksyllä 2021

27.10. Leppävirta

Sport & Spa Hotel Vesileppis

28.10. Hämeenlinna

Scandic Aulanko

3.11. Tampere

UKK-instituutti

3.11. Vaasa

Scandic Waskia (ruotsinkielinen tapahtuma)

18.11. Oulu

Hotelli Lasaretti

9.12. Ahvenanmaa

Silverskär (ruotsinkielinen tapahtuma)

10.12. Stressitön pikkujoulu

kotisohvalta käsin

Etävertaisryhmät syksyllä 2021

Sukupolvenvaihdosta suunnittelevat

nuoret maanantaisin 18.10., 8.11., 29.11. 20.12., 10.1., kello 13.30–15.00

Jaksamisen rajoilla

tiistaisin 26.10., 23.11., 14.12., 11.1., 8.2., kello 13.30–15.00

Luopuminen elämäntyöstä

tiistaisin 26.10., 23.11., 14.12., 11.1., 8.2., kello 11.00–12.30

Osa-aikaiset maatalousyrittäjät

tiistaisin 2.11., 23.11., 21.12., 11.1., 1.2., kello 17.30–19.00

Maatilan uusi yrittäjä

tiistaisin 10.11., 8.12., 12.1., 9.2., 9.3., kello 11.00–12.30

Vahva mieli -valmennus syksyllä 2021

Itseluottamusta yrittäjyyteen

tiistaisin 2.–30.11. kello 12.00–13.30



Seuraamme
koronatilannetta
ja muutokset ovat
mahdollisia.



Kuulovamma voi tulla hitaasti hiipien tai äkillisesti yhdestä iskusta. Torju melua estämällä sen synty, eristämällä, vaimentamalla ja kuulonsuojaimilla. Käytä kuulonsuojaimia, jos et pysty keskustelemaan metrin etäisyydeltä ääntä korottamatta! Lue lisää: mela.fi/tietokortit

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 9/2021

Seuraa meitä juurevajoukko.fi

