



# Etävertaisryhmä maatalousyrittäjille: Jaksamista arkeen



**Paranna jaksamista vertaistuen voimalla! Ryhmä sopii kaikille maatalousyrittäjille, jotka kaipaavat vinkkejä oman jaksamisen tueksi. Pienryhmässä pääset tutustumaan muihin maatalousyrittäjiin ja saat uutta energiaa lähestyviin kevätkiireisiin.**

**Tapaamiset ovat maksuttomia ja toteutetaan etänä.**

Vertaisryhmä kokoontuu viisi kertaa. Osallistuminen on helppoa ja tarvitset vain internet-yhteyden. Tapaamiset järjestetään Teams-yhteydellä, joka mahdollistaa vuorovaikutteisen keskustelun etänä. Saat ohjeet osallistumiseen ennen ensimmäistä tapaamista.

**Etätapaamiset ovat keskiviikkoisin kello 12.00–13.30**

- 9.2. Tutustuminen ja toiveet
- 16.2. Tunnetaidot ja omat voimavarat
- 23.2. Minä ja oma aikani
- 2.3. Verkosto tukenani
- 16.3. Arjen taidot ja hyvinvointi

Tapaamisten sisältö on jaettu teemoihin. Osallistuminen kaikille kerroille edesauttaa sinua omien voimien löytämisessä. Ohjaajana toimii Välitä viljelijästä -projektityöntekijä Marko Kiiveri.

**Ilmoittaudu 6.2.2022 mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:**

<https://link.webpolsurveys.com/EP/A23F2D9380834706>

**Lisätietoja:** Marko Kiiveri, marko.kiiveri@mela.fi, puh. 050 329 3976

