

Mela tänään

Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen asiakaslehti

1 • 2022

LAITA LEHTI TALTEEN!

Tämä asiamiesnumero lähetetään kaikkiin MYEL-vakuutettujen talouksiin. Lehdessä esitellään Mela-asiemiehet ja heidän yhteystietonsa.

Palvelua aina saatavilla – monikanavaisesti!

– *Palvelemme asiakkaidemme toiveiden mukaisesti monessa eri kanavassa. Palvelujen saatavuuden varmistamme sillä, että sähköiset asiointipalvelut ovat asiakkaidemme käytettävissä kello-najasta riippumatta, linjaa vakuutus- ja korvauspalveluista vastaava johtaja Antti Huhtamäki.*

Mela-turvaan liittyviä asioita voit hoitaa puhelimitse asiakaspalvelumme ja alueesi asiamiehen kanssa, sähköpostitse, sähköisen asiointipalvelumme kautta tai käymällä asiamiehen vastaanotolla.

Ota haltuun sähköiset palvelut!

Merkittävä osa asiakkaistamme haluaa käyttää henkilökohtaisen asiakaspalvelun lisäksi sähköisiä palveluja. Nettisivuiltamme pääset kirjautumaan Melan asiointipalveluun, Lomitusnettiin ja maatalousyrittäjien työterveyshuoltosovellukseen. Sähköiset asiointipalvelut verkossa nopeuttavat etuusasioidesi käsittelyä, kertovat turvasi tason ja vakuutukseksi kattavuuden sekä mahdollistavat asioiden hoitamisen myös aukioloaikojemme ulkopuolella.

– Tulemme jatkossa panostamaan entistä enemmän sähköisen asiointin kehittämiseen, kertoo vakuutus- ja asiakaspalveluyksikön päällikkö Sirkku Rekola.

Sähköisessä asiointipalvelussa voit tehdä esimerkiksi vakuutus-, eläke- tai Mela-sairauspäiväraahakemuksen tai jättää tapaturman vahinkoilmoituksen. Lisäksi voit katsoa päätöksiä ja sinulle maksettuja korvauksia, täydentää hakemuksiasi liitteillä, tarkistaa työeläkeotteesi ja tulostaa erilaisia todistuksia kirjanpitoa tai viranomaisia varten. Palvelussa voit tarkastella vakuutusturviasi yksityiskohtia ja hakea tarvittaessa lisää maksuaikaa vakuutusmaksuillesi. Voit myös lähettää ja vastaanottaa viestejä suojatusti.

Lomitusnetissä voit hoitaa lomituksesi liittyviä asioita, esimerkiksi tehdä vuosiloma- ja sijaispuhakemuksen.

Sirkku, Antti ja Kerstin varmistavat, että tuotamme Mela-turvan palvelut asiantuntevasti ja tehokkaasti, asiakasta kuunnellen ja arvostaen – palveluperiaatteidemme mukaisesti.

Maatalousyrittäjien työterveyshuoltosovelluksessa voit asioida suoraan työterveyshuoltosi kanssa. Sovelluksessa pääset katsomaan ja käsittelemään tilasi työterveyshuoltoon liittyviä tietoja. Voit myös päivittää tilakäyntiin liittyviä tietoja ja ottaa vastaan työhyvinvointiasi tukivia suosituksia.

Asiamiestyökin elää ajassa

Mela-turvaan liittyvää palvelua saat myös kasvotusten asuinseudullasi. Koko Suomen kattava asiamiesverkosto palvelee asiakkaitamme puhelimitse ja vastaanottopaikoissa. Asiamiesten vastaanottopisteiden lisäksi meillä on asiakaspalvelupisteet Seinäjoella, Kuopiossa ja Melan pääkonttorissa Espoossa.

Nykytekniikka mahdollistaa asiakaspalvelun ja asiamiehen tapaamisen myös verkossa virtuaalitapaamisen merkeissä. Asiamiehet vastaavat yhdessä asiakasneuvojien kanssa valtakunnallisesta puhelinasiakaspalvelustamme.

– Verkkopalvelut ja nykyaikaiset järjestelmämme mahdollistavat sen, että voimme tarvittaessa palvella asiakasta Mela-turvaan liittyvissä asioissa mistä päin Suomea tahansa, toteaa Antti.

Asiamies monessa tukena

Asiamieheen voit ottaa yhteyttä kaikissa

Mela-turvaan liittyvissä asioissa, esimerkiksi vakuutus- ja etuusasioissa. Asiamiehet avustavat myös sähköisten asiointipalveluiden käytössä ja ovat tavattavissa ajanvarauksella alueensa vastaanottopaikoissa. Voit pyytää asiamiehen käymään tilallasi maatalousyrittäjätoiminnan alkaessa. Henkilökohtaisen turvan ja tilan riskienhallinnan kannalta on tärkeää, että eläke- ja tapaturmavakuuttamisen taso on alusta alkaen oikealla tasolla. Tässä asiamiehen asiantuntemus on kullannarvoinen.

Asiamiehet tekevät aktiivisesti paikallista yhteistyötä alan toimijoiden, sidosryhmien ja Välitä viljelijästä -projektin kanssa.

– Asiamiehet tulevat mielellään erilaisiin tilaisuuksiin kertomaan Mela-turvasta ja työturvallisuudesta, mainostaa asiamies ja tiiminvetäjä Kerstin Westerholm.

Löydät oman alueesi asiamiehen yhteystiedot nettisivuiltasi ja jopa vakuutuslaskustasi. Voit myös jättää yhteydenottopyynnön nettisivuille.

– Moni asia hoituu nykyisin ketterästi verkko-asiointipalvelussa tai puhelimen kautta. Asiakkaan kanssa käyty keskustelu usein selkiyttää asiaa. Ja kyllähän asiakaskontaktit ovat tämän asiamiestyön parasta antia, iloitsee Kerstin.

TEKSTI: MINNA GARDEMEISTER KUVA: MIKKO KÄKELÄ

Mela-asiamiehet 2022

Henkilökohtaisen vakuutusturvasi tason voit tarkistaa sähköisestä asiointipalvelusta mela.fi/asiointipalvelut

Asiakaspalvelumme auttaa numerossa **029 435 2650**
Palvelemme arkisin kello 9–16.

Sähkö
Mela-asia
etunimi.suku
Asiamiehen t
Melan vaiht
puh. 029
Mela-asia
yhteystied
mel



Koillismaa ja Itä-Lappi Määttä Martti

puh. 029 435 2646
Kemijärvi
Kuusamo
Pelkosenniemi
Posio
Salla
Savukoski
Taivalkoski



Etelä-Pohjanmaan alue Mannila Miia

puh. 029 435 2684
Alavus Teuva
Ilmajoki Vaasa (suomenk.)
Isojoki Vähäkylä
Isokyrö Ähtäri
Karijoki
Kauhajoki
Kurikka
Laihia



Pohjoinen Keski-Suomi Maajala Johanna

puh. 029 435 2696
Hankasalmi Pihtipudas
Kannonkoski Saarijärvi
Karstula Viitasaari
Kinnula Äänekoski
Kivijärvi
Konnevesi
Kyyjärvi



Rovaniemi ja Länsi-Lappi Ronkainen Jarno

puh. 029 435 2662
Kemi Tornio
Keminmaa Ylitornio
Pello
Ranua
Rovaniemi
Simo
Tervola



Etelä-Pohjanmaan alue Mäkirintala Heikki

puh. 029 435 2684
Alajärvi
Evijärvi
Kauhava
Kuortane
Lappajärvi
Lapua
Seinäjoki
Soini
Vimpeli



Eteläinen ja Läntinen Keski-Suomi ja Pohjois-Pirkanmaa Mäkinen-Hankamäki Sari

puh. 029 435 2647
Juupajoki Muurame
Jyväskylä Mänttä-Vilppula
Jämsä Orivesi
Keuruu Petäjävesi
Kuhmoinen Toivakka
Laukaa Uurainen
Multia



Pohjois-Lappi West Nina Maarit

puh. 029 435 2664
Enontekiö
Inari
Kittilä
Kolari
Muonio
Sodankylä
Utsjoki



Etelä-Karjala Auvinen Pasi

puh. 029 435 2642
Enonkoski Rautjärvi
Imatra Ruokolahti
Kitee Savonlinna
Lappeenranta
Lemi Savitaipale
Luumäki Taipalsaari
Parikkala
Puumala



Kuopion alue Soukkanen Anna

puh. 029 435 2628
Iisalmi Rautalampi
Joroinen Rautavaara
Kaavi Siilinjärvi
Keitele Suonenjoki
Kuopio Tervo
Lapinlahti Tuusniemi
Leppävirta Varkaus
Pieksämäki Vesanto
Pielavesi



Kokkolan ja Kalajoen alue Karhula Seija

puh. 029 435 2627
Halsua Perho
Kalajoki Reisjärvi
Kannus Sievi
Kaustinen Toholampi
Kokkola Veteli
Lestijärvi



Kuopion alue Halttunen Pirkko

puh. 029 435 2686
Iisalmi Rautalampi
Joroinen Rautavaara
Kaavi Siilinjärvi
Keitele Suonenjoki
Kuopio Tervo
Lapinlahti Tuusniemi
Leppävirta Varkaus
Pielavesi Vesanto
Pieksämäki



Päijät-Häme Halme Katja

puh. 029 435 2651
Asikkala Kärkölä
Hartola Lahti
Heinola Luhanka
Hollola Padasjoki
Iitti Sysmä
Joutsa
Orimattila



Turun alue Puustinen Satu

puh. 029 435 2678
Kaarina Raisio
Kustavi Rusko
Lieto Tavassalo
Masku Turku
Mynämäki Vehmaa
Naantali
Nousiainen



Kainuu Kivijärvi Anita

puh. 029 435 2676
Hyyrynsalmi Suomussalmi
Kajaani Vaala
Kuhmo
Paltamo
Puolanka
Ristijärvi
Sotkamo



Ylä-Savo Hurskainen Harri

puh. 029 435 2629
Kiuruvesi
Sonkajärvi
Vieremä



Kymenlaakso Lappi Jukka

puh. 029 435 2638
Hamina
Kotka
Miehikkälä
Virolahti



Kanta-Häme ja Lounais-Häme Siukola Kaarlo

puh. 029 435 2665
Forssa Karkkila
Hattula Loppi
Hausjärvi Riihimäki
Hummula Tammela
Hämeenlinna Vihti
Janakkala Ypäjä
Jokioinen



Oulun eteläinen alue Kontinen Osmo

puh. 029 435 2677
Hailuoto Raahen
Ii Siikajoki
Kempele Tyrnävä
Liminka Utajärvi
Lumijoki
Muhos
Pudasjärvi
Oulu



Pohjois-Karjala Ikonen Asko

puh. 029 435 2643
Heinävesi Nurmes
Ilomantsi Outokumpu
Joensuu Polvijärvi
Juuka Rääkkylä
Kontiolampi Tohmajärvi
Lieksa
Liperi



Loimaan alue Mikkola Jaakko

puh. 029 435 2641
Aura
Koski Ti
Loimaa
Marttila
Oripää
Pöytyä



Tampereen alue Suomalainen Nico

puh. 029 435 2654
Akaa Tampere
Kangasala Urjala
Lempäälä Ylöjärvi
Nokia Valkeakoski
Pirkkala Vesilahti
Pälkäne Virrat
Ruovesi



Ylivieskan alue Määttä Anne

puh. 029 435 2622
Alavieska Pyhäjärvi
Haapajärvi Pyhäntä
Haapavesi Siikalatva
Kärsämäki Ylivieska
Merijärvi
Nivala
Oulainen
Pyhäjoki



Etelä-Savon ja Keski-Karjalan alue Paasonen Kati

puh. 029 435 2680
Hirvensalmi Rantasalmi
Juva Sulkava
Kangasniemi
Kouvola (pohjoinen)
Mikkeli
Mäntyharju
Pertunmaa



Sastamalan alue Nuutila Tapio

puh. 029 435 2648
Huittinen
Kokemäki
Punkalaidun
Sastamala



Pohjois-Satakunta ja Luoteis-Pirkanmaa Suoranta Asta

puh. 029 435 2666
Honkajoki Kihniö
Hämeenkyrö Merikarvia
Ikaalinen Parkano
Jämijärvi Pomarkku
Kankaanpää Pori
Karvia Siikainen



Salon alue ja Ahvenanmaa Pekki Heidi

puh. 029 435 2614
Lohja
Paimio
Salo
Sauvo
Somero



Rauman alue ja Uudenkaupungin alue Juha

puh. 029 435 2616
Eura Rauma
Eurajoki Säkylä
Harjavalta Ulvila
Laitila Uusikaupunki
Nakkila
Pyhäntä

Soittaessasi Mela-asiamiehelle tai Melaan puhelun hinta on operaattori-kohtainen matkapuhelinmaksu (tarkista operaattoriltasi, sisältyvätkö 029 -alkuiset puhelut puhepakettiin). Lankapuhelimesta soitet- taessa veloitetaan paikallisverkkomaksu.

postia
miehelle:
nimi@mela.fi
•
avoitat myös
teen kautta
9 435 11
•
miehen
ot netistä,
la.fi



**Turunmaa
Fabritius Helena**
puh. 029 435 2617
Kemionsaari
Parainen



**Eteläinen
Rannikko-Pohjanmaa
Hemberg Nina**
puh. 029 435 2619
Kaskinen Närpiö
Kokkola Pedersören kunta
Korsnäs Pietarsaari
Kristiinankaupunki Pännäinen
Kruunupyy Uusikaarlepyy
Luoto Vaasa (ruotsink.)
Maalahti Vöyri
Mustasaari



**Pääkaupunkiseutu
Laitakoski Teemu**
puh. 029 435 2613
Espoo
Helsinki
Vantaa
Kauniainen



**Itä-Uusimaa
Lindroos Erik**
puh. 029 435 2364
Askola Mäntsälä
Hyvinkää Nurmijärvi
Järvenpää Pornainen
Kerava Porvoo
Kouvola Pukkila
Lapinjärvi Pyhtää
Lovisa Sipoo
Myrskylä Tuusula



**Länsi-Uusimaa
Westerholm Kerstin**
puh. 029 435 2672
Hanko
Inkoo
Kirkkonummi
Raasepori
Siuntio

Välitä viljelijästä -projekti maatalousyrittäjän tukena

Onko sinulla huoli omasta jaksamisestasi?

Autamme sinua jaksamiseen, ihmissuhteisiin, maatilayrittämisen haasteisiin, muutostilanteisiin ja työkykyyn liittyvissä asioissa. Apumme on maksutonta ja luottamuksellista. Kauttamme voit hakea 500 euron arvoista ostopalvelusitoumusta henkisen jaksamisen tukemiseen. Sitoumuksen voi käyttää esimerkiksi terapiaan tai työnohjaukseen.

Olemme tukenasi, oli asiiasi pieni tai suuri

Soita tai lähetä viesti oman maakuntasi työntekijälle. Suostumuksellasi myös toinen henkilö voi tehdä yhteydenottopyynnön puolestasi. **Lue lisää: mela.fi/projekti**

Ota rohkeasti
yhteyttä
matalalla
kynnyksellä!

Melan Välitä viljelijästä -projektityöntekijöiden yhteystiedot:



**Etelä-Pohjanmaa
Johanna Lehtonen**
puh. 044 990 1467
johanna.lehtonen@mela.fi



**Pirkanmaa
Maija Pispala**
puh. 040 920 9801
maija.pispa@mela.fi



**Etelä-Savo
Outi Ruottinen**
puh. 046 923 3480
outi.ruottinen@mela.fi



**Pohjois-Karjala
Marjaana Olenius**
puh. 040 575 8813
marjaana.olenius@mela.fi



**Kaakkois-Suomi
Anni Kekki**
puh. 040 593 0848
anni.kekki@mela.fi



**Pohjois-Pohjanmaa ja Lappi
(ei Koillismaa, Utajärvi,
Vaala, Itä-Lappi)
Eija Tammela**
puh. 050 331 8973
eija.tammela@mela.fi



**Kainuu, Koillismaa, Itä-Lappi
sekä Utajärvi ja Vaala
Merja Väinämö**
puh. 050 462 1109
merja.vainamo@mela.fi



**Pohjois-Savo
Paula Tikkanen**
puh. 050 471 1220
paula.tikkanen@mela.fi



**Kanta- ja Päijät-Häme
Salla Säteri**
puh. 050 331 8521
salla.sateri@mela.fi



**Uusimaa
Marko Kiiveri**
puh. 050 329 3976
marko.kiiveri@mela.fi



**Keski-Suomi
Eila Eerola**
puh. 050 331 5204
eila.eerola@mela.fi



**Ruotsinkieliset alueet koko maassa:
Österbotten, Åland, Åboland, Nyland
Susann Rabb**
puh. 050 331 9056
susann.rabb@mela.fi

Välitä viljelijästä -projektin vetäjä

Pirjo Ristola, puh. 029 435 2274, pirjo.ristola@mela.fi

MTK:n hyvinvointihankkeiden yhteystiedot:

Keski-Pohjanmaa (Myötätuulta Tuottajalle 2)
Suvi Lempiälä, puh. 040 9209 863

Satakunta (Varavoimaa Farmarille muutoksiin)
Riitta Seppälä, puh. 044 972 6195 tai Antero Kaappa, puh. 0500 809 317
tai Virve Hindström, puh. 050 309 0991

Varsinais-Suomi (Menestyvä maatilayritys 2)
Anita Karppinen, puh. 0400 541 334 tai Ari Heikkilä, puh. 050 472 3527

Sähköposti: etunimi.sukunimi@mtk.fi



Välitä viljelijästä -projekti asiakkaidemme tukena!

Välitä viljelijästä -projektimme on ollut maatalousyrittäjien tukena jo viiden vuoden ajan. Projektin toiminta jatkuu entiseen tapaan tänäkin vuonna. Olemme saaneet olla auttamassa näiden vuosien aikana maatalousyrittäjiä ympäri Suomen. Asiakastapaamisia on tehty tilakäynteinä ja etätapaamisina kaikkiaan noin 4 500 kappaletta.

– Meihin on otettu yhteyttä hyvin erilaisissa tilanteissa ja ongelmissa. Yhdessä olemme sitten lähteneet etsimään tilanteeseen parhaiten sopivia vaihtoehtoisia ratkaisuja aina asiakasta tarkasti kuunnellen. Usein onkin kuulunut kiitosta siitä, kuinka kokonaisvaltaisesti viljelijän huolia on kuunneltu ja autettu konkreettisoin keinoin, kertoo projektinvetäjä Pirjo Ristola.

Liian pientä tai suurta asiaa ei ole!

Maatiloilla voi tulla eteen moninaisia haasteita

ja välillä selviytyminen yksin niistä saattaa tuntua ylivoimaiselta. Silloin kannattaa rohkeasti ottaa yhteyttä Välitä viljelijästä -projektityöntekijään tai oman maakunnan hanketyöntekijään. Yhteydenottoa ei kannata viivytellä sen vuoksi, että ajattelee oman asian olevan liian pieni. Apua on hyvä pyytää jo varhaisessa vaiheessa, ennen kuin haasteet kasautuvat.

Omaan jaksamiseen kannattaa aina kiinnittää huomiota. Henkinen kuormitus usein helpottaa, kun saa jutella asiasta ammattilaisen kanssa. Välitä viljelijästä -projektista voit hakea 500 euron arvoista ostopalvelusitoumusta, jonka voit käyttää esimerkiksi psykoterapiakäynteihin tai työnohjaukseen. Tämä palvelu on koettu sekä vaikuttavaksi että hyödylliseksi asiakkaidemme palautteen perusteella. Ostopalvelusitoumuksia on myönnetty projektin toimintavuosien aikana jo lähes 3 500 kappaletta.

Löydät Välitä viljelijästä -projektin toiminnasta lisätietoa melan nettisivuilta mela.fi/projekti

TEKSTI: SUSANNA KARHU

KUVA: MIKKO KÄKELÄ

Mela-turvan vuosi 2022

TAMMIKUU

Vuoden 2022 palkkakerroin korotti työtuoloasi vuoden alusta noin kahdella prosentilla. Tämä on hyvä hetki tarkistaa muutkin, että oma työtulo on ajan tasalla.

20.1. Vapaaehtoisen työtaturma- ja ammattitautivakuutuksen sekä vapaa-ajan tapaturmavakuutuksen vakuutusmaksulaskun eräpäivä.

HELMIKUU

Tarkista juuri saamasi vakuutusote. Onko vakuutuksesi kunnossa? Puuttuko sinulta vapaa-ajan tapaturmavakuutus? Hae vapaa-ajan MATA-vakuutusta kätevästi sähköisen asiointipalvelun kautta.

MAALISKUU

Tarvitsetko lisää maksuaikaa vakuutusmaksuille? Voit tarvittaessa pyytää laskuillesi viivästyskorollista maksuaikaa asiointipalvelun kautta.

15.3. MYEL-vakuutuksen ja pakollisen työajan MATA-vakuutuksen vakuutusmaksulaskun eräpäivä.

HUHTIKUU

Iskikö kevätflluussa? Jos joudut lyhyelle sairauslomalle (enintään 1+9 arkipäivää), hakeudu lääkäriin ja hae Mela-sairauspäivärahaa sähköisessä asiointipalvelussamme. Jos sairauslomasi jatkuu pidempään, muista hakea Kelan sairauspäivärahaa kahden kuukauden kuluessa.

TOUKOKUU

Aloittaako perheenjäsenesi työskentelyn tilalla? Tarkista kesäkauden alussa, että maatilalla työskentelevien perheenjäsenten vakuutusturva on kunnossa.

KESÄKUU

Kasvoiko tilasi pinta-ala? Tarkista Mela-turvaksi ajan tasalle asiointipalvelussa. Muutoksista kannattaa ilmoittaa hyvissä ajoin, sillä muutokset vakuutuksiin tehdään aina ilmoituspäivästä lähtien.

15.6. MYEL-vakuutuksen ja pakollisen MATA-vakuutuksen vakuutusmaksulaskun eräpäivä.

30.6.–2.7. Tule keskustelemaan **Farmari-maatalousnäyttelyyn** Mikkeliin.

HEINÄKUU

Sattuiko kesäkiireissä työtaturma? Tapaturman sattuessa hakeudu aina ripeästi lääkäriin ja toimita vahinkoilmoitus Melaan 60 päivän kuluessa vahingon sattumisesta.

ELOKUU

Muista päättää tilalla kesätoissa olleen perheenjäsenen vakuutus, kun perheenjäsen lopettaa työskentelynsä.

SYYSKUU

Noin 15 000 Melan asiakkaalle lähetetään henkilökohtainen työeläkeote postitse. Paperinen työeläkeote postitetaan kolmen vuoden välein. Tänä syksynä otteen saavat tammi-huhtikuussa syntyneet MYEL-vakuutetut.

15.9. MYEL-vakuutuksen ja pakollisen työajan MATA-vakuutuksen vakuutusmaksulaskun eräpäivä.

Mela-asiamiehet ja asiakaspalvelumme auttavat sinua kaikissa Mela-turvaasi liittyvissä kysymyksissä. Voit myös hoitaa lähes kaikkia Mela-turva-asioitasi sähköisessä asiointipalvelussamme mela.fi/asiointipalvelut silloin, kun se sinulle parhaiten sopii.

LOKAKUU

13.–15.10. Tule keskustelemaan Mela-turvastasi kanssamme Helsingin **MaatalousKonemessuille**.

MARRASKUU

Lopetitko viljelyn? Muista aina ilmoittaa mahdollisista muutoksista vakuutukseen. Ilmoituksen teet helposti asiointipalvelussa.

JOULUKUU

Maksatko loppuvuodesta perheenjäsenen palkan koko vuodelta? Kun maksat palkkaa, muista aina ilmoittaa palkanmaksutiedot tulorekisteriin. Tiedot tulee ilmoittaa viimeistään viidentenä päivänä maksupäivästä. Muistuta tilalla työskentelevää perheenjäsentä hakemaan vakuutusta Melasta.

15.12. MYEL-vakuutuksen ja pakollisen työajan MATA-vakuutuksen vakuutusmaksulaskun eräpäivä.



Osallistu maksuttomiin työhyvinvointitapahtumiin!

Järjestämme vuoden aikana monipuolisesti maatalousyrittäjille suunnattuja tapahtumia hyvinvoinnin tueksi. **Hyvinvointipäivillä** pääset kuulemaan kiinnostavia asiantuntijaluentoja ja viettämään mukavaa päivää hyvässä seurassa. Kaipaako tukea stressinhallintaan tai ihmissuhteisiin?

Hyvinvoinnin ABC -koulutukset tarjoavat mahdollisuuden syventyä muun muassa näihin aiheisiin. Samalla saat mukavan irtioton arjesta ja pääset viettämään aikaa muiden maatalousyrittäjien kanssa.

Mietityttääkö maatilan sukupolvenvaihdos tai miten jaksat raskaat työrupeamat? Esimerkiksi näitä teemoja käsitellään **vertaisryhmissä**. Etänä toteutetut tapaamiset mahdollista-

vat osallistumisen mistä päin Suomea vain! Pienryhmätoimintaa verkossa tarjoaa myös **Vahva mieli -valmennukset**, jossa vahvistetaan itseluottamusta yrittäjyyteen. Hyviä vinkkejä työhyvinvoinnin ja työturvallisuuden parantamiseksi saat myös osallistumalla **webinaareihimme**.

Tulevat
tapahtumat löydät
tapahtumakalenterista:
**mela.fi/
tapahtumat**

Mela tänään -lehti Melan asiakkaille
ISBN 952-5275-01-9

julkaisija Maatalousyrittäjien eläkelaitos
Revontulenpuisto 2, 02100 Espoo,
vaihde 029 435 11, www.mela.fi

päätoimittaja Minna Gardemeister
minna.gardemeister@mela.fi

ulkoasu Mira Itäsalo
paino Grano 2/2022

Seuraa meitä [juurevajoukko.fi](https://www.facebook.com/mela.fi)

