



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 arkeen.

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

- 12.10. Tutustuminen ja toiveet**
- 19.10. Tunnetaidot ja omat voimavarat**
- 26.10. Minä ja oma aikani**
 - 2.11. Verkosto tukenani**
 - 9.11. 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 3.10.2022 mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webpolsurveys.com/EP/3DEED161C234FA5E>

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

