

Mela tänään

Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen asiakaslehti

3 • 2022

Lomituspalveluja kehitetään asiakaslähtöisesti

Emäntä Sonja Ek-Johanssonin (keskellä) ja yrittäjälomittaja Kitty Abrahamssonin yhteistyö sujuu. Kuvassa myös Sonjan lapset Matilda ja Karl.

TEKSTI: MARKETTA AHLSTEN
KUVA: MIKKO KÄKELÄ

Lauttamatkan päässä Paraisilla Heisalan saarella on Sonja Ek-Johanssonin ja Andreas Johanssonien maitotila. Tila on siirtynyt Andreakselle sukupolvenvaihdoksella 2008.

– Tavattuani Andreaksen agrologipinnoissa Turussa otin lehmät mukaani ja muutin vanhempieni tilalta mieheni kotitalalle, muistelee Sonja hymyillen yhteisen elämän alkua. Nyt parilla on jo kaksi lasta Karl ja Matilda.

Saarella eletään lautta-aikataulujen mukaan

– Tilanpito on saarella samanlaista kuin mantereellakin muuten, mutta saaristo-olosuhteet tuovat ihan omanlaisensa logistiikkahaasteet. Kaikki täytyy aikatauluttaa yhteysaluksen mukaan, taustoittaa Sonja.

Esimerkiksi robotin varaosia on syytä pitää

varastossa tavallista enemmän, koska korjaaja ei pääse tilalle aivan tuosta vaan. Useimmiten robotin ongelmat onneksi hoituvat varaosien ja puhelinohjeiden avulla. Lautta-aikataulut rytmittävät myös perhe-elämää. Lapsetkaan eivät voi arkena torkuttaa herätyskelloa. Kouluun Paraisten keskustaan on lähdettävä kello 7.20 lautalla.

Lomituspalvelujen uudelleenorganisointi parantaa palvelua

Lomitus on välttämätön palvelu kotieläintuottajalle.

–Tässä työssä täytyy olla valmiudessa 24/7. Ei tätä kukaan jaksaisi, jos ei pääsisi välillä lomalle, toteaa Sonja.

Lomituspalveluiden uudelleenorganisointi on aloitettu Melan vetämänä vuonna 2020. Taavoitteena on toiminnan kehittäminen asiakaslähtöisesti. Yrittäjien kokemukset muutoksesta ovat arvokkaita toiminnan jatkokehittämiseksi.

Parainen on vuoden alusta lähtien kuulunut Vehmaan paikallisyksikköön.

– Saimme tiedon yhdistymisestä hyvissä ajoin. Lomitus itsessään ei ole muuttunut lainkaan, samat hyvät lomittajat käyvät tilalla, mutta lomitushallinto on kehittynyt hyvään suuntaan. Palvelu on parantunut. Hallinnossa on riittävästi henkilöstöä ja työnjako on selkeä. Nyt yksi henkilö hoitaa asiakaspalvelua ja

muut saavat keskittyä rauhassa muihin töihin. Näin virheitä ei synny niin helposti, antaa palautetta Sonja.

Palvelua saa nykyisin myös ruotsin kielellä. Myös käyttöön otettu kuukausikirje, lisää vuorovaikutusta ja informaatiota.

– Ei siinä tiedotteessa tarvitse niin paljon asiaa olla. Tärkeintä on, että meihin halutaan olla yhteydessä ja kertoa, jos jotain tapahtuu. Siitä tulee tunne, että meitä halutaan palvella hyvin, pohtii Sonja.

Kitty ”pelastava enkeli”

Johanssonien tilalla työskentelee parhaillaan yrittäjälomittaja Kitty Abrahamsson.

– Kitty on meidän ”pelastava enkeli”. Varsinkin näin kesäaikaan lomittajia on vaikea saada, kun hekin haluavat pitää lomaa. Pitää voida luottaa, että eläimet ovat hyvässä hoidossa, jotta voi rentoutua lomalla. Robottejakin lomittajien pitää osata käyttää, kertoo Sonja. Lomittajien on saatava säännöllisesti koulutusta pitääkseen yllä laajaa ammattitaitoaan ja pysyäkseen alan kehityksessä mukana. Tämä tulee ottaa huomioon palveluja kehitettäessä.

Kittyllä on oma tila ja pienet lapset. Silti energiaa riittää vielä ostopalvelulomittajan hommiin.

– Yrittäjänä voin itse valita, milloin ja miten kauas lähten lomittamaan. Yrittäjän vapaus

houkutti, kertoo Kitty työstään.

Kiinnostus lomittajan ammattiin lisääntyisi Kittyn mukaan, jos palkka olisi parempi ja kasvaneet polttoainekustannukset huomioitaisiin paremmin.

Homma toimii yhteistyöllä

Maatalousyrittäjien pyörittäminen on yhteistyötä monien eri toimijoiden kanssa.

– Lähtökohtana on, että tilan yrittäjien välinen yhteistyö toimii. Tilan menestyminen edellyttää saumatonta yhteistyötä myös lomittajien kanssa. Ilman lomittajia olisimme todella pulassa, joten kunnioitusta ja arvostusta lomittajalle tulee osoittaa, muistuttaa Sonja.

Terveiset Melan lomituspalvelut -yksikölle tilalta on, että paikallisyksiköiden palvelun mahdollisiin haasteisiin tartuttaisiin nopeammin. Jos tietyn paikallisyksikön asiakkailta tulee paljon negatiivista palautetta, Melan tulisi selvittää tilanne nopeasti ja perusteellisesti hyvän lomituspalvelun varmistamiseksi.

Isäntämies kasvamassa

Perheen lapsista poika Karl on jo 11-vuotiaan varmuudella todennut, että hänestä tulee maatalousyrittäjä. Karl on kiinnostunut tilan töistä, erityisesti koneiden korjaamisesta. Molemmat lapset rakastavat eläimiä. •

Hoida Mela-turvaasi verkossa silloin, kun sinulla

Mela-asioiden hoitaminen sähköisessä asiointipalvelussamme on kätevää: voit hoitaa asiat missä ja milloin vain, helposti ja nopeasti. Palvelua voi käyttää myös mobiilisti.

Pääset asiointipalveluun heti Melan nettisivujen etusivulta kohdasta Asioi verkossa. Voit kirjautua palveluun myös osoitteella mela.fi/asiointipalvelut. Palveluun kirjaututaan Suomi.fi-tunnistautumisen avulla. Tarvitset kirjautumiseen henkilökohtaiset verkkopankkitunnukset, mobiilivarmenteen tai varmennekortin. Palvelua voi käyttää suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Heti asiointipalvelun etusivulla saat kokonaiskuvan siitä, onko sinulla asioita käsittelyssä ja voit seurata hakemustesi käsittelyn etenemistä.

Saadut etuudet

Saadut etuudet -osio sisältää sinulle maksetut MATA-tapaturmakorvaukset, Mela-sairauspäivärahat ja eläkkeet. Eläkkeistä ja korvauksista näet vuosierittelyn sekä toistuvat ja kertaluontoiset suoritukset.

Näet myös 4.1.2021 jälkeen tekemäsi vakuutus-, tapaturma- ja eläkehakemukset sekä saamasi päätökset. Päätökset näkyvät palvelussa kolmantena päivänä ratkaisun tekemisestä.

Päätökset lähetetään sinulle myös postissa ja ne tulevat sinulle joko kirjepostina tai näkyvät sähköisesti OmaPostissa tai Suomi.fi-viestit-verkkopalvelussa, tekemäsi valinnan mukaan.

Eläkkeen hakeminen

Hakemukset-otsikon alta voit hakea sähköisesti vanhuuseläkettä, osittaista varhennettua vanhuuseläkettä, työkyvyttömyyseläkettä ja kuntoutustukea.

Eläkettä pitää aina hakea kirjallisesti täyttämällä kyseisen eläkelajin mukainen hakemuslomake.

Voit hakea sekä työeläkettä että kansaneläkettä samalla hakemuksella.

Vahingosta ilmoittaminen

Työtapaturmista tai ammattitauoista on aina tehtävä vahinkoilmoitus, jonka löydät kohdasta Hakemukset. Tee vahinkoilmoitus 60 päivän kuluessa vahingon sattumisesta ja selvitä ilmoituksessa mahdollisimman tarkasti, miten, missä ja millaisissa oloissa vahinko sattui.

Vahinkoilmoitukseen tarvitaan liitteeksi todistus työkyvyttömyysajasta sekä jäljennökset resepteistä, lääkekuiteista sekä sairaanhoidon kuluista ja maksetuista laskuista. Liitä vahinkoilmoitukseen myös matkalasku tai vapaamuotoinen selvitys matkakuluista. Voit nopeuttaa vahinkoasi käsittelyä liittämällä ilmoitukseen myös vahinkoosi liittyvät hoitomerkinnot Omakantapalvelusta.

Jos olet jo aiemmin tehnyt vahinkoilmoituksen, voit vielä myöhemmin lähettää siihen liittyviä liitteitä asiointipalvelun Lähetä liitteitä -linkin kautta. Ilmoita liitteissä aina vahinkopäivä sekä henkilötunnuksesi tai korvausasian numero.

Mela-sairauspäivärahan hakeminen

Mela-sairauspäivärahaa haetaan kohdasta Hakemukset. Kun sairastut, ota yhteyttä lääkäriin tai terveysasemalle,



siellä tarvitsemme aina sairauslomatodistuksen Mela-sairauspäivärahan maksua varten. Lääkärintodistuksen voit toimittaa meille Lähetä liitteitä -linkin kautta.

Vakuutusasian hoitaminen

Voit tehdä maatalousyrittäjän, poronhoitajan, kalastajan, metsänomistajan ja apurahansaajan MYEL-vakuutushakemuksen sekä vapaaehtoisen työajan tai vapaa-ajan MATA-vakuutushakemuksen asiointipalvelussa. Voit myös tehdä muutoksia voimassa olevaan vakuutukseen, esimerkiksi ilmoittaa pinta-alan muutoksesta.

Jos olet tehnyt vakuutushakemuksen Mela-asiamiehen kanssa puhelimesta, voit käydä hyväksymässä sen sähköisesti asiointipalvelussa. Jos vakuutuksessasi on useampia vakuutettuja, kukin vakuutettu voi hoitaa oman hyväksyntänsä sähköisesti. Hakemusta ei tällöin tarvitse tulostaa ja lähettää erikseen

perinteisen postin kautta Melaan.

Vakuutusmaksut

Kohdasta Laskut ja maksut näet eräntyneet ja tulossa olevat laskut sekä vakuutusmaksujen laskutustilanteen. Näet myös sinulle 1.1.2021 jälkeen lähetettyjen laskujen kopiot.

Mikäli tarvitset lisää aikaa vakuutusmaksujen hoitamiseen, voit sopia uudesta maksuaikataulusta kätevästi asiointipalvelussa. Maksuaika on viivästyskorollista ja korko alkaa juosta alkuperäisen eräpäivän jälkeen.

Paljonko eläkettä on kertynyt?

Työeläkeotteelta voit seurata työeläkkeesi kertymistä. Pääset kirjautumaan sähköiselle työeläkeotteellesi kohdasta Tarkista turvasi taso. Työeläkeote kertoo, paljonko sinulle on tähän mennessä kertynyt eläkettä yrittäjyys- ja maatalousyrittäjyysjaksoista sekä yksityisen ja julkisen alan työsuhteista. Työeläke-

te kannattaa tarkistaa säännöllisesti, sillä tuleva eläkkeesi muodostuu otteella olevien tietojen perusteella.

Asiakastiedot, osoitteen- ja tilinumeron muutokset

Kohdasta Omat tiedot näet MYEL-vakuutusnumerosi ja muita Mela-turvaan liittyviä tietoja. Asiointipalvelussa voit tehdä myös osoitteenmuutoksen, päivittää yhteystietojasi ja ilmoittaa uuden tilinumeron.

Tulosta todistuksia

Asiakkaidemme useimmin pyytämät asiakirjat löytyvät niin ikään asiointipalvelusta. Kohdasta Todistukset voit katsoa ja tulostaa erilaisia todistuksia vakuutus-, eläke- ja korvausasioistasi esimerkiksi kirjanpitoa tai viranomaisia varten. Asiointipalvelusta itse tulostamasi todistukset ovat täysin samansisältöisiä kuin Melasta erikseen pyydettyvät todistukset.

mela.fi/asiointipalvelut

Satsaa itseesi liittymällä työterveys-huoltoon!

Työterveyshuolto tarjoaa asiakkailleen työkyvyn asiantuntijana tukea terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen ennalta ehkäisevästi. Sieltä saat apua myös silloin, kun toimintakykyysi on heikentynyt tai jos työsi vaatimukset ja työkykyysi eivät jostain syystä kohtaa.

Kun liityt työterveyshuoltoon viimeistään 30.9. saat MATA-maksualennuksen seuraavaksi vuodeksi. Ohjeita palvelujen hankintaan löydät verkkosivuiltamme mela.fi/tyoterveyshuolto. Huomaathan, että sinulla saattaa olla mahdollisuus liittyä työterveyshuoltoon valmiiksi kilpailutetun puitesopimuksen kautta.

... Lisätietoja

Arja Peltomäki-Vastamaa, työterveyshuollon asiantuntija, p. 029 435 2459, arja.peltomaki-vastamaa@mela.fi
Märta Strömberg-Nygård, asiantuntija, p. 029 435 2242, marta.stromberg-nygard@mela.fi
Tiina Pakarinen, asiakasneuvoja, p. 029 435 2481, tiina.pakarinen@mela.fi

Miksi liittyä työterveyshuoltoon?

- Saat työterveyshuollon tilakäynnin vuotuisen korvauksen 908 euroon asti oman työn ja työolojen kehittämiseksi.
- 20 % alennuksen työajan tapaturmavakuutusmaksuusi (MATA-maksualennus) liittymistä seuraavalle vuodelle.
- Tarvittaessa asiantuntija-apua terveyden ja työkyvyn seurantaan sekä varhaisten korjausliikkeiden toteuttamiseen.
- Kuntoutukseen pääsy helpottuu. Työterveyshuollon asiantuntijat kertovat eri kuntoutusvaihtoehdoista ja ohjaavat sinut tilanteeseesi sopivaan kuntoutukseen.
- Sijaisapumahdollisuuden työhyvinvointitoiminnan esimerkiksi hyvinvointipäivien ajalta.
- Työterveyshuoltoosovelluksen maksutta käyttöäsi työterveysyhteistyön edistämiseksi ja tilan riskien hallitsemiseksi.
- Käyttämiesi sairaanhoitopalveluiden verovähennysoikeuden.



Tasavallan presidentti vahvisti 22.6. maatalouden harjoittamisesta luopumisen tukemisesta annetun lain muuttamisen. Lakimuutoksen myötä luopumistuen ansiotuloraja poistetaan takautuvasti 1.1.2022 alkaen. Maatalouden luopumistukeen oikeutetut ovat siis vuoden alusta saakka voineet työskennellä rajoituksetta ilman, että työ ja siitä saatu palkkatulo vaikuttavat oikeuteen saada luopumistukea. Laki tuli voimaan 1.7.2022.

Lakimuutoksella halutaan helpottaa maatalouden kausityöongelmaa

ja varmistaa riittävä ammattitaitoinen työvoima alkutuotannon kannalta kriittisillä aloilla, erityisesti maataloudessa ja puutarha-alalla. Luopumistukeen oikeutetut voivat jatkossa osallistua rajoituksetta esimerkiksi maatalouden kausitöihin ilman, että luopumistuen maksu keskeytyy ansiotulojen takia. Luopumistukeen oikeutettu ei kuitenkaan jatkossakaan saa omaan lukuunsa harjoittaa maa- tai porotaloutta eikä tehdä metsätalouden hankintatöitä. Lakimuutos koskee noin 1 400 luopumistuen saajaa.

e parhaiten sopii

Käytettävissäsi ovat esimerkiksi

- todistus vakuutuksesta ja maksetuista vakuutusmaksuista työn teettäjälle, jos teet urakkatarjouksia
- ulkomaanmatkoilla tarvittava todistus vapaa-ajan MATA-vakuutuksesta
- todistus vapaa-ajan vakuutuksesta urheiluseuroja varten,
- todistus MYEL- ja MATA-vakuutustasi ja maksetuista vakuutusmaksuista
- erilaiset todistukset eläkkeiden ja korvausten määristä muun muassa sosiaaliviranomaisia varten
- MATA-vakuutustodistus työtapaturman hoitokuluja varten.

Lähetä liitteitä, viestejä ja yhteydenottoopyyntöjä

Asiointipalvelun Lähetä liitteitä -linkin kautta on helppoa toimittaa Melaan erilaisia liitteitä. Selkeä valokuva käy liitteeksi yhtä hyvin kuin esimerkiksi skannattu asiakirja. Asiointipalvelun kautta lähetettyjä liitteitä ei tarvitse erikseen allekirjoittaa, koska toimit

palvelussa tunnistautuneena.

Asiointipalvelussa on viestitoiminnallisuus, jonka kautta voit suojatulla viestiyhteydellä hoitaa henkilökohtaiseen Mela-turvaasi liittyviä asioita. Ota yhteyttä -kohdasta voit myös pyytää, että Melasta otetaan sinuun yhteyttä.

Asiointipalvelussa Mela-turvan hoitaminen on helppoa ja nopeaa

Meille on tärkeää, että pystymme hoitamaan asiakkaidemme Mela-turvaa sujuvasti ja joustavasti. Kehitämme myös asiointipalvelua jatkuvasti ja lisäämme uusia toiminnallisuuksia.

Kun teet hakemuksen tai lähetät asiakirjoja sähköisen asiointipalvelun kautta, ne ovat perillä Melassa heti. Sähköisesti tehty hakemus tai lähetetty liite siis nopeuttaa asiasi käsittelyä, koska se tulee saman tien vireille eikä jää odottamaan postin kulkua. Mutta vaikka viestiliikenne hoituu sähköisesti, päätöksen etuus- tai vakuutusasioissa tekee aina oikea ihminen.

mela.fi/asiointipalvelut



Pääset sähköiseen työeläkeotteeseen Melan asiointipalvelun kautta mela.fi/asiointipalvelut

mela.fi/tyoelakeote

TYÖELÄKEOTE UUDISTUU – tarkista työeläkeottesesi huolella

Näet koko työhistoriasi tiedot sähköiseltä työeläkeotteelta. Voit tarkistaa koko työhistoriasi tiedot milloin tahansa haluat. Sähköiseltä otteelta näet myös kuluvan vuoden tiedot. Jos olet tarkistanut työeläkeotteen 31.3. jälkeen sähköisesti, ei otetta lähetetä sinulle enää samana vuonna postitse. Tarkista työeläkeottesesi huolella, sillä tuleva eläkkeesi perustuu työeläkeotteen tietoihin.

Postitamme syyskuussa työeläkeotteet tammi-huhtikuussa syntyneille MYEL-vakuutetuille. Postissa tuleva

paperinen työeläkeote on tänä vuonna muuttunut. Paperisella työeläkeotteella on listattu tiedot vain viimeisen kuuden vuoden osalta.

–Sähköisen otteen yli kuusi vuotta vanhoissa tiedoissa on virheitä. Mitä teen?

Yli kuusi vuotta vanhoista puutteista ja virheistä sinun tulee esittää korjauslomakkeen liitteenä riidaton näyttö työsuhteen olemassaolosta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi palkka- ja työto- distuksia, nimikirjanotetta, verotietoja tai muita vastaavia todisteita.



KUN SAAT TYÖELÄKEOTTEEN POSTISSA, TARKISTA VIIMEISEN KUUDEN VUODEN OSALTA:

- yksityisen alan työsuhteet sekä kaikki yrittäjä- ja maatalousyrittäjätoiminta on rekisteröity.
- kaikki palkattomilta ajoilta saamasi etuudet on rekisteröity.
- työeläkelisään vaikuttavat tiedot eräistä työttömyys-, koulutus- ja kuntoutusetuuksista on merkitty oikein.
- työsuhteiden ja yrittäjäjaksojen palkka- ja työtulotiedot on merkitty oikein.
- työsuhteiden ja yrittäjäjaksojen alkamis- ja päättymispäivät on merkitty oikein.

Jos tiedoissa on virheitä, tee korjauspyyntö nettisivuillamme olevalla lomakkeella ja lähetä se Melaan. Korjauspyyntö kannattaa toimittaa ripeästi, niin korjaaminen on helpompaa.

! Voit hoitaa myös Lomitus- ja työterveysasioitasi sähköisesti

Lomitusnetti

Lomitusasioiden hoito sähköisesti käy näppärästi Melan Lomitusnetissä. Lomitusnettiin pääset samalta sivulta kuin sähköiseen asiointipalveluun. Klikkaa Melan nettisivulta Asioi verkossa -linkkiä tai mene suoraan osoitteeseen mela.fi/asiointipalvelut, vieritä nettisivua alas ja valitse Kirjaudu Lomitusnettiin (huomaa, että et vahingossa kirjaudu ylempänä olevaan Melan asiointipalveluun).

Tarvitset kirjautumiseen henkilökohtaiset verkkopankkitunnuksesi, mobiilivarmenteen tai varmennekortin. Palvelua voi käyttää suomeksi tai ruotsiksi.

Tee vuosiloma- ja sijaisapuhakemuksia

Voit tehdä vuosiloma- ja sijaisapuhakemuksia Lomitusnetissä ja lähettää ne lomatoimistoon sähköisesti. Kirjallinen hakemus tulee tehdä aina ennen vuosiloman tai

sijaisavun alkamista. Lomitusnetissä tehty hakemus katsotaan kirjalliseksi hakemukseksi. Lomitusnetin kautta voit pyytää tilallesi myös maksullista lomitusta.

Tarkista lomapäiviesi määrä

Lomitusnetistä voit tarkistaa jäljellä olevat vuosilomapäiviä tai katsoa, milloin ja kuka sinulla oli lomittamassa.

Voit tehdä myös lomituspyyntöjä (esimerkiksi ilmoituksen ajankohdasta, milloin haluat pitää vuosilomaa). Tilalle suunnitellun lomittajan nimen näet lomituspyynnössäsi sitten, kun lomittajan työvuoroluettelo on vahvistettu.



mela.fi/asiointipalvelut

Töissä Melassa uusi ylilääkäri Esa Koskinen



Esa Koskinen aloitti Melassa ylilääkärinä tämän vuoden alussa.

Mitä työhösi kuuluu?

Omalta osaltani Melan lääketieteellisesti ja lääkärin toiminnasta vastaaminen ja huolehtiminen.

Kauanko olet ollut Melassa töissä?

Olen ollut Melassa töissä 1.1.2022 alkaen.

Millainen tausta sinulla on ajalta ennen Melaa?

Henkilökohtainen tausta on maaseudulla ja maanviljelyssä isoisäni puolelta. Valmistuin vuonna 2000 lääkäriksi ja 2006 erikoislääkäriksi Turusta. Am-

matillisesti minulla on yli 20 vuoden kliininen työkokemus. Olen toiminut ennen Melaa yksityisessä vakuutusyhtiössä osa-aikaisena asiantuntijalääkärinä 7 vuotta.

Millainen työnantaja Mela on?

Hyvä. Melassa vallitsee kannustava ja ystävällinen ilmapiiri.

Mikä tekee työstäsi merkityksellistä?

Tasapuolisen kohtelun turvaaminen. Vakuutetun kuuluu saada samasta vammasta tai sairaudesta sama kohtelu ja korvaus.

Työterveyshuoltosovellus

Melan työterveyshuoltosovellus tarjoaa sinulle mahdollisuuden suoraan yhteydenpitoon työterveyshuoltosi kanssa. Pääset sovellukseen samalta sivulta kuin sähköiseen asiointipalveluun. Klikkaa Melan nettisivulta Asioi verkossa -linkkiä tai mene suoraan osoitteeseen mela.fi/asiointipalvelut, vieritä nettisivu ihan alas ja valitse Kirjaudu työterveyshuoltosovellukseen.

Kun kirjaudut sovellukseen ensimmäistä kertaa, sinun pitää tunnistautua pankkitunnuksilla. Jatkossa tunnistautumiseen riittää sähköpostiosoitteesi, johon lähetetään kertakäyttöinen kirjautumiskoodi.

Työterveyshuoltosovelluksessa voit esimerkiksi:

- hallinnoida omia tietojasi
- ottaa yhteyttä omaan työterveyshuoltoosi
- täyttää tilakäynnin esitietolomakkeen
- arvioida kuormitustekijöitäsi
- kuitata annettuja suosituksia.

Maksuttomat hyvinvointitapahtumat maatalousyrittäjille

Tarjoamme sinulle käytännönläheistä tukea hyvinvointisi kehittämiseksi. Tapahtumissamme pääset kokoontumaan hyvinvointiasioiden äärelle yhdessä muiden maatalousyrittäjien kanssa ja kuulet konkreettisia vinkkejä parempaan jaksamiseen.

Ilmoittaudu Melan tapahtumakalenterissa: mela.fi/tapahtumat



Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Voimaa toivosta!

- | | |
|----------------------------|--|
| 8.11. Ikaalinen | 17.11. Laukaa |
| 10.11. Rovaniemi | 17.11. Raseborg (ruotsinkielinen) |
| 16.11. Lappeenranta | 8.12. Vasa (ruotsinkielinen) |

Hyvinvointipäiviä järjestetään tänä syksynä kuudella eri paikkakunnalla. Suomenkielisissä tilaisuuksissa pääsemme kuulemaan stressinhallinnan huippuasiantuntijaa Harri Gustafsbergiä, joka on työskennellyt Poliisin Karhuryhmässä operatiivisena johtajana 20 vuotta.

Nykyisin valmentajana ja tietokirjailijana toimiva filosofian tohtori on perehtynyt ihmismielen suorituskykyyn. Miten voit säilyttää toimintakykyä vaikeassa tilanteessa? Paineen ja stressin edessä saattaa helposti iskeä toivottomuus.

Ota vastaan huippuasiantuntijan tarjoamat opit avoimin mielin ja tule löytämään sisäiset voimavarasi!

Ruotsinkielisillä hyvinvointipäivillä päästään kuulemaan vinkkejä itsestä huolehtimiseen. Uudellamaalla puhumassa on aivojen ja oppimisen asiantuntija, Personal Brainer, Reidar Wasenius ja Pohjanmaalla psykoterapian ja työnohjauksen ammattilaiset Leif ja Febe Westerlund.

Hyvinvointipäivä tarjoaa viihdyttävää ohjelmaa huumorin ja hyvän seuran parissa! Melan ständillä pääset lisäksi kokemaan maatilan huijaavia vaaranpaikkoja turvallisesti virtuaalilasit silmillä. Osallistuminen on maksutonta ja päivä sisältää lounaan sekä kahvit. Ilmoittaudu Melan tapahtumakalenterissa ja tule mukaan: mela.fi/tapahtumat

Etävertaisryhmät maatalousyrittäjille



Etävertaisryhmä: Jaksamista arkeen

Tapaamiset 12.10., 19.10., 26.10., 2.11. ja 9.11. kello 12.00–13.30

Etävertaisryhmä: Sukupolvenvaihdos

Tapaamiset 14.10., 28.10., 18.11., 2.12. ja 12.12. kello 13.30–15.00

Erfarenhetsgrupp: Inför generationsväxling (ruotsinkielinen)

Tidtabell 20.10, 3.11, 10.11, 24.11 klockan 18–19.30

Paranna jaksamista vertaistuen voimalla! Samassa tilanteessa olevien kollegoiden kanssa on mukava puida asioita ja samalla saa myös uusia tuttavuuksia. Välitä viljelijästä -projektityöntekijöiden vetämiin maksuttomiin vertaisryhmiin voit osallistua mistä päin Suomea tahansa. Osallis-

tuminen on helppoa, sillä siihen tarvitaan vain Internet-yhteys. Tänä syksynä vertaisryhmissä etsitään vinkkejä omaan jaksamiseen ja sukupolvenvaihdokseen liittyviin ihmissuhdekiemuroihin. Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu Melan tapahtumakalenterissa: mela.fi/tapahtumat

Vahva mieli -valmennus



Valmennuspäivät ovat

1.11. 8.11. 15.11. 22.11. 29.11. kello 12.00–13.30

Vahva mieli – itseluottamusta yrittäjyyteen -valmennus auttaa vahvistamaan itseluottamusta, toiveikkuutta, optimismia ja sinnikkyyttä. Pienet harjoitukset ja tehtävät johdattavat sinut kohti kestävästä työhyvinvointia. Tapaamisissa verkostoidutaan pienryhmän kesken

ja pääset kehittämään omia vahvuksiasi yrittäjänä. Maksuton valmennus on tarkoitettu maatalousyrittäjille ja se toteutetaan etänä Teams-yhteydellä. Ilmoittaudu valmennukseen Melan tapahtumakalenterissa: mela.fi/tapahtumat



Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC

- | | |
|---------------------|---|
| 4.–5.10. | Jyväskylä, Sokos Hotel Alexandra (tämä tapahtuma on suunnattu alle 40-vuotiaille) |
| 1.–2.11. | Kuusamo, Oivangin Lomakartano |
| 17.–18.11. | Lohja, Lohja Spa & Resort |
| 22.–23.11. | Vierumäki, Holiday Club Vierumäki (tämä tapahtuma on suunnattu miehille) |
| 29.–30.11. | Imatra, Imatran Kylpylä |
| 30.11.–1.12. | Nurmes, Break Sokos Hotel Bomba |

Tule oppimaan, miten parantaa arjen jaksamiskykyä. Pienryhmäkoulutuksessa saat tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, rohkaistut huolehtimaan omasta sekä läheistesi hyvinvoinnista ja saat taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä. Kokonaisuus pohjautuu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Mielenterveyden ensiapu®1-koulutukseen.

Kaksipäiväinen koulutus tarjoaa irtioton arjesta ja pääset viettämään aikaa muiden maatalousyrittäjien kanssa. Tapahtuma on maksuton ja sisältää ruokailun sekä yöpymisen. Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki maatalousyrittäjät, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä. Ilmoittaudu Melan tapahtumakalenterissa: mela.fi/tapahtumat



Testaa työkykyäsi uudella Viljelijän työkykymittarilla!

Viljelijän työkykymittarilla voit arvioida ja kehittää työkykyäsi helposti. Se on maatalousyrittäjille suunnattu maksuton työkykytesti, jossa on huomioitu maataloustyön erityispiirteet.

Vastaa testiin ja katso, onko työhyvinvointiasi samalla tasolla kuin muilla maatalousyrittäjillä! Vastausten perusteella saat kannustavan palautteen ja ohjausta työkykyä tukeviin palveluihin.

Työkyky on elämänmittainen prosessi, jota kannattaa arvioida säännöllisesti. Silloin tunnistat ajoissa työhyvinvointiasi kuormittavat tekijät ja huomaat, miten työkykyäsi kehitty.

Tee testi osoitteessa ► tykymittari.mela.fi

Tukea työkyvyn ylläpitoon!

Työkykypalvelut

Melan tarjoamat työkykyä tukevat palvelut ovat nyt entistä helpommin saatavilla! Olemme uudistaneet työkykypalveluita koskevat nettisivumme, jotta löydät yhdellä silmäyksellä sinua kiinnostavat aihealueet. Hyödynnä maksuttomat palvelut työhyvinvointisi ja työturvallisuutesi tueksi!

mela.fi/tyokykypalvelut

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| Mittaa ja oivalla | Henkilökohtainen neuvonta |
| Tapahtumat ja koulutukset | Välitä viljelijästä |
| Yrittäjän työterveys | Maatilan työturvallisuus |

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 8/2022

Seuraa meitä juurevajoukko.fi

