



Avbyttarservicen utvecklas kundnära

Samarbetet mellan husmor Sonja Ek-Johansson (i mitten) och företagavbytare Kitty Abrahamsson löper fint. Med på bilden är Sonjas barn Matilda och Karl.

TEXT: MARKETTA AHLSTEN
BILD: MIKKO KÄKELÄ

På ön Heisala i Pargas ligger Sonja Ek-Johanssons och Andreas Johanssons mjölkgård. Gården övergick till Andreas i generationsväxlingen 2008.

– När jag hade träffat Andreas i samband med agrologstudierna i Åbo tog jag korna med mig och flyttade från mina föräldrars gård till min mans hemgård, säger Sonja och ler när hon tänker tillbaka på hur livet började. Nu har paret redan två barn, Karl och Matilda.

På öns riktning sig livet efter färjans tidtabell

– Gården sköts på samma sätt på en ö som på fastlandet, men skärgårdsförhållandena för med sig helt speciella utmaningar i fråga om logistiken. Allt ska schemaläggas i enlighet med förbindelsefärjan, förklarar Sonja.

Det lönar sig till exempel att ha mer reservdelar till roboten på lager än normalt eftersom reparatören inte kan ta sig till gården hur enkelt som helst. Vanligtvis går det emellertid att lösa robotproblemen med hjälp av reservdelar och telefonanvisningar. Färjans tidtabeller bestämmer också familjelivet. Barnen kan inte snooza väckarklockan på vardagsmorgnarna. Det gäller att ta färjan klockan 7.20 för att komma till skolan i Pargas centrum.

Omorganiseringen av avbyttartjänsterna förbättrar servicen

Avbyttarservicen är oundgänglig för husdusproducenter.

– I det här jobbet är man i beredskap 24/7. Ingen skulle orka om det inte ibland var möjligt att ta ledigt, konstaterar Sonja.

En omorganisering av avbyttartjänsterna inleddes under LPA:s ledning 2020. Målet är att utveckla verksamheten på ett kundnära sätt. Företagarnas erfarenheter av omorganiseringen är värdefulla för den fortsatta utvecklingen.

Sedan början av året hör Pargas till den lokala enheten i Vemo.

– Vi fick information om sammanslagningen i god tid. Avbyttarverksamheten i sig har inte ändrats, samma avbyttare kommer till gården, men förvaltningen har utvecklats i en god riktning. Servicen har förbättrats. Förvaltningen har tillräcklig personal och en tydlig arbetsin-

delning. Nu är det en person som har hand om kundbetjäningen och de andra får koncentrera sig på andra uppgifter. Då uppstår det inte fel så lätt, säger Sonja.

Service ges numera också på svenska. Månadsbrevet som tagits i bruk ökar växelverkan och informationen.

– Brevet behöver inte innehålla så mycket fakta. Det viktigaste är att man vill hålla kontakt med oss och informera om någonting händer. Då förmedlas känslan av att man vill betjäna oss väl, säger Sonja.

Kitty, "den räddande ängeln"

På Johanssons gård arbetar för tillfället Kitty Abrahamsson som företagsavbyttare.

– Kitty är vår "räddande ängel". Särskilt om sommaren är det svårt att få avbyttare, eftersom de också vill ta semester. Man måste kunna lita på att djuren blir väl omskött för att man ska kunna koppla av på semestern. Avbyttarna ska också kunna använda robotarna, förklarar Sonja.

Avbyttarna ska utbildas regelbundet för att de ska kunna upprätthålla sin yrkeskunskap och för att hänga med i utvecklingen. Det här ska beaktas när tjänsterna utvecklas.

Kitty har en egen gård och små barn. Trots det räcker energin till för jobbet som avbyttare.

– Som företagare kan jag själv välja när och hur långt jag åker som avbyttare. Det var

företagarens frihet som lockade, säger Kitty om sitt arbete.

Intresset för arbetet som avbyttare skulle enligt Kitty öka om lönen var högre och de stigande bränslekostnaderna beaktades bättre.

Jobbet går bra med samarbete

Att bedriva ett lantbruksföretag handlar om att samarbeta med ett flertal aktörer.

– Utgångspunkten är att samarbetet mellan företagarna på gården löper smidigt. Förutsättningen för att en gård ska blomstra är att samarbetet med avbyttarna är foglost. Utan avbyttare skulle vi verkligen ha problem så vi ska respektera och värdesätta avbyttarna, påminner Sonja.

Gården vill hälsa till LPA:s enhet för avbyttarservice att det vore bra om man snabbare kunde ta tag i eventuella utmaningar i anslutning till de lokala enheternas service. Om det kommer mycket negativ respons från en viss lokal enhets kunder borde LPA utreda situationen snabbt och ingående för att kunna säkerställa en bra avbyttarservice.

En ny husbonde växer

Av familjens barn har Karl redan som 11-åring med säkerhet konstaterat att han ska bli lantbruksföretagare. Karl är intresserad av arbetet på gården, särskild av att reparera maskiner. Bägge barn älskar djur. •

Ta hand om din LPA trygghet på webben när du

Du kan sköta dina LPA-ärenden behändigt i vår e-tjänst: var och när som helst, enkelt och snabbt. Tjänsten kan också användas på mobilen.

Du kan sköta dina LPA-ärenden behändigt i vår e-tjänst: var och när som helst, enkelt och snabbt. Tjänsten kan också användas på mobilen.

Du kommer till tjänsten direkt på ingångssidan till vår webbplats under E-tjänster. Du kan också logga in med hjälp av adressen lpa.fi/etjanster. Logga in i tjänsten med hjälp av Suomi.fi-identifieringen. För inloggningen behöver du personliga nätbankskoder, mobilcertifikat eller certifikatkort. Du kan använda tjänsten på finska, svenska och engelska.

Genast på ingångssidan får du en översikt över dina ärenden som är under behandling och du kan följa med hur handläggningen framskrider.

Förmåner som du har fått

Under Betalda förmåner ser du OFLA-olycksfallsersättningar, LPA-sjukdagpenningar och pensioner som du har fått. Du ser också en årsspecifikation av pensioner och ersättningar som har betalats ut liksom också återkommande betalningar och betalningar av engångsnatur.

Du ser också dina försäkrings-, olycksfalls- och pensionsansökningar som du har lämnat in efter den 4.1.2021 och besluten som har fattats. Besluten kan du se i tjänsten på den tredje dagen efter att ärendet har avgjorts.

Vi skickar också besluten till dig per post och du får dem antingen som brevpost eller elektroniskt via OmaPosti eller nättjänsten Suomi.fi, beroende på ditt eget val.

Ansökan om pension

Under Ansökningar kan du ansöka elektroniskt om ålderspension, partiell förtida ålderspension, invalidpension och rehabiliteringsstöd. Du måste alltid ansöka skriftligt om pension genom att fylla i ansökningsblanketten för den rätta pensionen.

Anmäl skador

Anmäl alltid olycksfall i arbetet eller yrkesskador på blanketten för skadeanmälan som finns under Ansökningar. Lämna in skadeanmälan inom 60 dagar efter att skadan har skett och redogör så noggrant som möjligt för hur, var och under vilka omständigheter skadan inträffade.

När du lämnar in skadeanmälan ska du bifoga ett intyg över tiden för arbetsförmåga och kopior av recept och kvitton över läkemedel, sjukvårdskostnader och betalda fakturor. Bifoga också reseräkningar eller en fritt formulerad utredning över resekostnaderna till skadeanmälan. Du kan påskynda handläggningen genom att bifoga vårdanteckningarna om skadan i Omakanta.

Om du redan har lämnat in skadeanmälan kan du senare skicka bilagor via länken Skicka bilagor i e-tjänsten. Ange alltid skadedagen, ditt personnummer eller ersättningsärendets referensnummer på bilagorna.

Ansökan om LPA:s sjukdagpenning

Ansök om LPA:s sjukdagpenning un-



der Ansökningar. När du insjuknar ska du kontakta en läkare eller hälsovårdsstationen eftersom vi alltid behöver ett sjukintyg för att kunna betala LPA:s sjukdagpenning. Du kan skicka läkarintyget till oss via länken Skicka bilagor.

Hur kan jag sköta mina försäkringsärenden?

I e-tjänsten kan du ansöka om LFÖPL-försäkring för lantbruksföretagare, renskötare, fiskare, skogsägare och stipendiater och om frivillig OFLA-försäkring för arbetstiden eller för fritiden. Du kan också göra ändringar i en gällande försäkring, till exempel om ändringar i arealen.

Om du har gjort försäkringsansökan per telefon tillsammans med en LPA-ombudsman kan du godkänna ansökan elektroniskt i e-tjänsten. Om din försäkring omfattar flera försäkrade kan var och en separat godkänna sin ansökan elektroniskt. Då behöver ni inte skriva ut ansökan och skicka den separat per traditionell post till LPA.

Försäkringsavgifter

Under Fakturor och betalningar ser du alla förfallna fakturor och kommande fakturor. Du kan också följa med faktureringen av försäkringsavgifterna. Du ser också kopior av fakturorna som skickats till dig efter den 1.1.2021.

Om du behöver längre betalningstid för försäkringsavgifterna kan du behändigt komma överens om en betalplan i e-tjänsten. Under betalningstiden tillkommer dröjsmålsränta och räntan börjar löpa från och med den ursprungliga förfallodagen.

Hur stor pension har jag tjänat in?

I arbetspensionsutdraget kan du följa med hur du tjänar in pension. Du kan logga in i ditt arbetspensionsutdrag under Kontrollera din skyddsnivå. Arbetspensionsutdraget visar hur stor pension du har samlat hittills under företagare- och lantbruksföretagareperioderna och under anställningar inom den privata och offentliga sektorn. Kontrollera arbetspensionsutdraget

regelbundet eftersom din kommande pension kommer att basera sig på uppgifterna i utdraget.

Kunduppgifter, adressändringar och ändringar av kontonummer

Under Mina uppgifter ser du din LFÖPL-försäkringsnummer och andra uppgifter om din LPA-trygghet. I e-tjänsten kan du också göra adressändringar, uppdatera dina kontaktuppgifter och meddela ett nytt kontonummer.

Skriv ut intyg

Vi har samlat handlingarna som våra kunder oftast frågar efter i e-tjänsten. Under Intyg kan du ta fram och skriva ut olika intyg som gäller försäkrings-, pensions- och ersättningsärenden, till exempel för bokföringen eller för myndigheter. Innehållet i intygen som du skriver ut i e-tjänsten är fullständigt identiskt med innehållet i intyg som du begär ut av LPA.

lpa.fi/etjanster

Satsa på dig själv och anslut dig till företagshälsovården!

Som sakkunnig stöder företagshälsovården sina klienter när det gäller att upprätthålla hälsan och förebygga ohälsa. Hos företagshälsovården får du hjälp också när din arbetsförmåga försvagas eller om kraven i arbetet och din arbetsförmåga av någon anledning inte möts.

När du ansluter dig till företagshälsovården senast den 30.9 får du rabatt på OFLA-avgiften för följande år. Anvisningar för hur du får tillgång till tjänsterna finns på vår webbplats lpa.fi/foretagshalsovard. Du observerar väl att du kan ha möjlighet att ansluta dig till företagshälsovården via ett redan konkurrensutsatt avtal. Ingå ett personligt serviceavtal om arbetsförmågan via företagshälsovården!

... Närmare information:

Arja Peltomäki-Vastamaa, sakkunnig för företagshälsovård, tfn 029 435 2459, arja.peltomaki-vastamaa@mela.fi
Märta Strömberg-Nygård, sakkunnig, tfn 029 435 2242, marta.stromberg-nygard@mela.fi
Tiina Pakarinen, kundrådgivare, tfn 029 435 2481, tiina.pakarinen@mela.fi

Varför lönar det sig att ansluta sig till företagshälsovården?

- Du får en årlig ersättning på upp till 908 euro för företagshälsovårdens gårdsbesök för att du utvecklar arbetet och arbetsförhållandena.
- 20 procents rabatt på avgiften för olycksfallsförsäkringen för arbetstid (OFLA-avgiftsrabatt) för följande år.
- Vid behov sakkunnighjälp för uppföljningen av hälsan och arbetsförmågan och för korrigeringar i ett tidigt skede.
- Du får lättare tillgång till rehabilitering. Företagshälsovårdens sakkunniga berättar om olika rehabiliteringsalternativ och hänvisar dig till en lämplig rehabilitering.
- Möjlighet till vikariehjälp för tiden för verksamhet för ditt välbefinnande i arbetet, till exempel för Må Bra-dagarna.
- Fri tillgång till företagshälsovårdens soppa i syfte att främja samarbetet kring företagshälsovården och hantera riskerna på gården.
- Rätt till skatteavdrag för de sjukvårdstjänster som du har anlitat.

Inkomstgränsen för avträdelsestöd slopas retroaktivt från och med 1.1.2022



Republikens president stadfäste den 22.6 en ändring av lagen om stöd för upphörande med att bedriva jordbruk. Inkomstgränsen för avträdelsestöd slopas retroaktivt från och med 1.1.2022. Den som har rätt till avträdelsestöd har alltså allt sedan början av året kunnat arbeta utan att arbetet eller löneinkomsten påverkar rätten till avträdelsestöd. Lagen trädde i kraft den 1.7.2022.

Lagändringen har som mål att underlätta problemet med säsongsarbete inom lantbruket och säkerställa

tillräcklig yrkeskunnig arbetskraft inom branscher som är kritiska med tanke på primärproduktionen, särskilt lantbruket och trädgårdsbranschen. Den som har rätt till avträdelsestöd kan delta till exempel i säsongsarbete inom lantbruket utan att avträdelsestödet avbryts på grund av inkomsterna. Den som har rätt till avträdelsestöd får emellertid inte heller i fortsättningen bedriva lantbruk eller renskötsel och inte heller utföra leveransarbete inom skogsbruket. Lagändringen omfattar cirka 1 400 mottagare av avträdelsestöd.

Du har tillgång till exempel till

- intyg över försäkringar och betalda försäkringsavgifter till den som låter utföra arbete, om du gör entreprenadanbud
- intyg över en OFLA-försäkring för fritiden som behövs på resor utomlands
- intyg över en fritidsförsäkring för idrottsföreningar,
- intyg över LFÖPL-försäkringar och OFLA-försäkringar och över betalda försäkringsavgifter
- olika intyg om pensions- och ersättningsbelopp bland annat för socialmyndigheterna
- OFLA-försäkringsintyg för vårdkostnader vid olycksfall i arbetet.

Skicka bilagor, meddelanden och begäran om kontakt

Det är enkelt att skicka olika bilagor till LPA via länken Skicka bilagor i e-tjänsten. Ett tydligt foto duger lika bra som till exempel en skannad handling. Bilagor som skickas via e-tjänsten behöver

inte undertecknas eftersom du har identifierat dig i tjänsten.

När du sköter ärenden som gäller din personliga LPA-trygghet kan du också skicka meddelanden via den skyddade förbindelsen. Under Ta kontakt kan du be att LPA kontaktar dig.

Sköt din LPA-trygghet enkelt och snabbt i e-tjänsten

För oss är det viktigt att vi smidigt och flexibelt kan ta hand om våra kunders LPA-trygghet. Vi utvecklar e-tjänsten hela tiden och lägger till nya funktioner.

När du lämnar in en ansökan eller skickar handlingar via e-tjänsten får vi dem genast. En elektronisk ansökan eller en bilaga som skickas elektroniskt påskyndar handläggningen av ditt ärende eftersom handläggningen inleds genast och inte är beroende av posten. Men trots den elektroniska kommunikationen är det alltid en människa som tar beslut i förmåns- och försäkringsärenden.

Lomitusnetti

Sköt avbytarärendena behändigt i LPA:s Lomitusnetti. Du kommer till Lomitusnetti från ingångssidan. Klicka på E-tjänster på LPA:s webbplats eller gå direkt till lpa.fi/etjanster, scrolla neråt och välj Logga in på Lomitusnetti (logga inte in i LPA:s E-tjänst högre upp på sidan!).

För inloggningen behöver du personliga nätbankskoder, mobilcertifikat eller certifikatkort. Du kan använda tjänsten på finska eller svenska.

Ansök om semester- och vikariehjälp

Fyll i ansökan om semester- och vikariehjälp i Lomitusnetti och skicka dem till semesterbyrå elektroniskt. Du ska alltid lämna in en skriftlig ansökan innan semestern eller vikarie-

hjälpn börjar. Ansökan som lämnas in i Lomitusnetti betraktas som en skriftlig ansökan. Du kan också begära avgiftsbelagd avbytar-service för din gård i Lomitusnetti.

Kontrollera antalet semesterdagar

I Lomitusnetti kan du kontrollera hur många semesterdagar du har kvar eller när och vem som har varit avbytare hos dig.

Du kan också lämna in begäran om avbytar-service (till exempel tidpunkten för anmälan, när du vill ta ut semester). Avbytarens namn framgår av begäran om avbytar-service när avbytarens arbetslista har fastställts.

Appen för företagshälsovård

LPA:s app för företagshälsovård erbjuder möjlighet till direkt kontakt med företagshälsovården. Du kommer till appen på ingångssidan. Klicka på E-tjänster på LPA:s webbplats eller gå direkt till lpa.fi/etjanster, scrolla neråt och välj Logga in i företagshälsovårdsapplikationen.

När du loggar in första gången ska du identifiera dig med hjälp av bankkoderna. I fortsättningen räcker det med din e-postadress som du får en engångskod till.

I företagshälsovårdsappen kan du till exempel

- hantera dina egna uppgifter
- kontakta företagshälsovården
- fylla i blanketten med förhandsuppgifter inför ett gårdsbesök
- utvärdera belastningsfaktorer
- kvittera rekommendationer.



lpa.fi/etjanster



ARBETSPENSIONSUTDRAGET FÖRNYAS – kontrollera arbetspensionsutdraget noggrant

Du ser hela din arbetshistoria i det elektroniska arbetspensionsutdraget. Du kan kontrollera hela din arbetshistoria när som helst. I det elektroniska utdraget ser du också uppgifterna för det innevarande året. Om du har kontrollerat arbetspensionsutdraget elektroniskt senare än den 31.3 skickar vi inte ut det per post samma år. Kontrollera arbetspensionsutdraget omsorgsfullt eftersom din kommande pension baserar sig på uppgifterna i arbetspensionsutdraget.

I september skickar vi arbetspensionsutdragen till LFÖPL-försäkrade som är födda i januari-april. Arbets-

pensionsutdraget i pappersform som kommer på posten har förnyats. I arbetspensionsutdraget i pappersform ser du endast uppgifterna för de sex senaste åren.

Fel i uppgifter som är äldre än sex år i det elektroniska utdraget Vad ska jag göra?

När det gäller brister eller fel som är äldre än sex år ska du bifoga ostridiga bevis på anställningsförhållandet till begäran om korrigerings. Det här betyder till exempel löne- och arbetsintyg, matrikelutdrag, skatteuppgifter eller andra motsvarande bevis.



NÄR DU FÅR ARBETSPENSIONSUTDRAGET PER POST KONTROLLERA FÖR DE SENASTE SEX ÅREN ATT

- anställningarna inom den privata sektorn och all företagar- och lantbruksföretagarverksamhet har registrerats.
- alla förmåner som du har fått för perioder utan lön har registrerats.
- uppgifter om vissa arbetslöshets-, utbildnings- och rehabiliteringsförmåner som påverkar arbetspensionstillägg har registrerats rätt.
- alla löne- och arbetsinkomstuppgifter för anställnings- och företagarperioder har registrerats rätt.
- alla uppgifter om när anställningar och företagarperioder har inletts och avslutats har registrerats rätt.

Om du upptäcker fel i uppgifterna ska du omedelbart skicka en begäran om korrigerings på blanketten som finns på vår webbplats till LPA. Skicka begäran om rättelse snabbt så är det lättare att få uppgifterna korrigerade.

lpa.fi/etjanster

På jobb hos LPA vår nya överläkare Esa Koskinen



Esa Koskinen började som överläkare hos LPA i början av året.

Vad ingår i ditt arbete?

För min del ansvarar jag för och har hand om den medicinska delen och läkarnas verksamhet.

Hur länge har du arbetat hos LPA?

Sedan den 1.1.2022.

Hur ser din bakgrund före LPA ut?

Min personliga bakgrund är på landsbygden och inom lantbruket via min farfar. Jag blev färdig läkare 2000 och färdig specialläkare i Åbo 2006. Yrkesmässigt har jag över 20 års klinisk arbetserfarenhet. Före LPA arbetade

jag i 7 år deltid som sakkunnigläkare vid ett privat försäkringsbolag.

Hur är LPA som arbetsgivare?

Bra. Det råder en uppmuntrande och vänlig atmosfär på LPA.

Vad är det som gör ditt arbete betydelsefullt?

Säkerställande av ett jämlikt bemötande. Försäkrade ska bemötas lika och få samma ersättning för samma skada eller sjukdom.

Vilka utmaningar finns det i ditt arbete?

Desamma som också är väsentligt

med tanke på arbetet - fortsatt jämlikt bemötande med beaktande av de allmänna ersättningsförfarandena och lagparagraferna.

Vad ger dig motvikt till arbetet under fritiden?

Familjen och familjens aktiva hobbyer: ridning, parcour, kampsporter och utfärder.

Vad är det bästa med landsbygden?

Naturen och känslan av utrymme. Vi bor främst på grund av barnens skolor fortfarande i staden.

Avgiftsfria Må Bra-evenemang för lantbruksföretagare

Vi erbjuder dig praktiskt förankrat stöd när du vill utveckla ditt välbefinnande. På våra evenemang får du träffa andra lantbruksföretagare i välbefinnandets tecken! Du får också konkreta tips för att orka bättre.

Anmäl dig i LPA:s evenemangskalender: lpa.fi/evenemang



Lantbruksföretagarnas Må bra -dag – Hoppet ger kraft!

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 8.11. Ikalis (på finska) | 17.11. Laukas (på finska) |
| 10.11. Rovaniemi (på finska) | 17.11. Raseborg (på svenska) |
| 16.11 Willmanstrand (på finska) | 8.12. Vasa (på svenska) |

Må Bra-dagar ordnas på svenska under hösten på två olika platser, i Nyland och i Österbotten. Vi får höra fina och hoppingivande anföranden och får tips om hur man bättre kan ta hand om sig själv. I Nyland får vi bland annat höra hjärnexperten och Personal Brainer Reidar Wasenius samt i Österbotten bland annat specialisterna i psykologi och arbetsvägledning Leif och Febe Westerlund.

Reidar Wasenius är hjärnexpert och har utvecklat ett eget koncept som heter "Aivobic" och som utförs av en "Personal Brainer". Så med hjärnan som infallsvinkel kommer Reidar att berätta om hur man tar hand om sig själv samt hur man hittar sin inre styrka och kraft för att orka i vardagen. Leif och Febe Westerlund har gedigen och lång erfarenhet av att möta människor. Människor som drabbats av

olika och ofta svåra händelser i livet. De talar om att hoppet ger styrka, i ett liv och i ett hårt samhälle. Kom med och finn hopp som ger kraft för ditt inre!

De finskspråkiga evenemangen ordnas i höst på sex olika platser runtom i Finland och på evenemangen kommer stresshanterings-experten Harri Gustafsberg bland annat att dela med sig av sina erfarenheter från 20 år som ledare för polisens beredningsstyrka.

Kom med på Må Bra-dagen för att få lite mera hopp, för att umgås och för att äta gott! Det utlovas ett bra program som piggar upp i vardagen!

Se närmare info om evenemangens program på LPA:s evenemangskalender [lpa.fi/](https://lpa.fi/evenemang) evenemang och anmäl dig!

Erfarenhetsgrupper på distans för lantbruksföretagare



Erfarenhetsgrupp på distans: Orka i vardagen

Träffar 12.10, 19.10, 26.10, 2.11 och 9.11 klockan 12.00–13.30

Erfarenhetsgrupp på distans: Generationsväxling

Träffar 14.10, 28.10, 18.11, 2.12 och 12.12 klockan 13.30–15.00

Erfarenhetsgrupp: Inför generationsväxling (på svenska)

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

Bli bättre på att orka med hjälp av erfarenhetsgruppens stöd! Det känns meningsfullt att fundera kring frågor tillsammans med kollegor i samma situation. Samtidigt får du nya bekanta. Du kan delta i de avgiftsfria erfarenhetsgrupperna, som leds av projektarbetare inom projektet ta hand om bonden, var som helst

i Finland. Det är enkelt att delta, du behöver endast en Internet-uppkoppling. I höst söker erfarenhetsgrupperna tips för hur du kan orka bättre och för svårigheterna i samband med en generationsväxling. Läs mer om programmet och anmäl dig i LPA:s evenemangskalender: lpa.fi/evenemang

Självförtroende inför entreprenörskapet!

Coachningsdagar

1.11, 8.11, 15.11, 22.11 och 29.11 klockan 12.00–13.30



Coachningen hjälper dig att stärka självförtroende, optimismen och uthålligheten. Små övningar och uppgifter styr dig mot ett hållbart välbefinnande i arbetet. På träffarna bildar vi nätverk i smågrupper och du får utveckla

dina egna starka sidor som företagare. Den avgiftsfria coachningen är avsedd för lantbruksföretagare och den genomförs på distans via Teams. Anmäl dig till coachningen i LPA:s evenemangskalender: lpa.fi/evenemang



ABC utbildningar om välbefinnande för lantbruksföretagare

- | | |
|-------------------|--|
| 4–5.10 | Jyväskylä, Sokos Hotel Alexandra
(evenemanget är avsett för personer under 40 år) |
| 1–2.11 | Kuusamo, Oivangin Lomakartano |
| 17–18.11 | Lojo, Lohja Spa & Resort |
| 22–23.11 | Vierumäki, Holiday Club Vierumäki
(evenemanget är avsett för män) |
| 29–30.11 | Imatra, Imatran Kylpylä |
| 30.11–1.12 | Nurmes, Break Sokos Hotel Bomba |

Kom med och lär dig orka bättre i vardagen! I utbildningarna i smågrupper får du veta mer om vad det är som påverkar välbefinnandet, du får mod att ta hand om ditt eget och dina näras välbefinnande och du lär dig hur du klarar av motgångar i livet. Helheten baserar sig på MIELI Psykisk Hälsa Finland rfs utbildning Mielenterveyden ensiapu®1.

Utbildningen, som sträcker sig över två dagar, erbjuder avkoppling från vardagen och samvaro med andra lantbruksföretagare. Evenemanget är avgiftsfritt och innefattar måltider och övernattning. Alla lantbruksföretagare som vill värna om och förstärka sin egen och sina näras psykiska hälsa är välkomna att delta i utbildningen. Anmäl dig i LPA:s evenemangskalender: lpa.fi/evenemang

Stöd för upprätthållandet av arbetsförmågan!

Tjänsterna för arbetsförmåga

Ännu bättre tillgång än tidigare till tjänsterna för arbetsförmåga som LPA erbjuder! Vi har förnyat våra webbsidor om tjänsterna för arbetsförmåga så att du nu hittar temana som du intresserar dig för på en gång. Anlita våra avgiftsfria tjänster till stöd för ditt välbefinnande i arbetet och din säkerhet i arbetet!

lpa.fi/tjansterforarbetsformaga



Mät och upptäck



Personlig rådgivning



Evenemang och utbildningar



Ta hand om bonden



Företagarens arbetshälsa



Gårdens arbets säkerhet



Testa din arbetsförmåga med den nya indikatorn för bondens arbetsförmåga!

Med indikatorn kan du enkelt bedöma och utveckla din arbetsförmåga. Den är ett avgiftsfritt test för arbetsförmåga som är avsedd för lantbruksföretagare och i vilken lantbruksarbetets särdrag beaktas.

Besvara frågorna och ta reda på om din arbetsförmåga ligger på samma nivå som andra lantbruksföretagares! På basis av svaren får du sporrande respons och vägledning till tjänster som stöder arbetsförmågan.

Arbetsförmågan är en livslång process som det lönar sig att utvärdera regelbundet. Då känner du i god tid igen faktorerna som belastar ditt välbefinnande i arbetet och du får följa med hur din arbetsförmåga utvecklas.

Gör testet på adressen ► tykymittari.mela.fi/sv

LPA idag är LPA:s kundtidning
ISBN 952-5275-01-9

chefredaktör Minna Gardemeister
minna.gardemeister@mela.fi

utgivare Lantbruksföretagarnas pensionsanstalt
Norrskensparken 2, 02100 Esbo,
växel 029 435 11, www.lpa.fi

översättning Carola Rönnerberg
layout Mira Itäsalo
tryckeri Grano 8/2022

Följ oss på juurevajoukko.fi

