



# Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Voimaa toivosta!



**Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Siilinjärvellä 14.2.2023**  
**Paikka: Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, Siilinjärvi**

Tilaisuus on osallistujille maksuton.

## Ohjelma

### 9.00 Aamukahvia tarjolla

*Kiertele minimessuilla, tutustu yhteistyökumppaneiden tarjontaan ja osallistu arvontaan. Melan ständillä pääset kokemaan maatalon huimaavia vaaranpaikkoja turvallisesti virtuaalilasit silmillä!*

### 9.45 Päivän avaus – tervetuloa hyvinvointipäiville!

*Pirjo Ristola, projektinvetäjä, Välitä viljelijästä -projekti, Mela*

### 10.00 Mielen voimaa paineessa

*Harri Gustafsberg, poliisin Karhuryhmän operatiivisena johtajanakin toiminut tietokirjailija ja valmentaja, suorituskyvyn ja stressinhallinnan asiantuntija, FT ja HTM*

### 11.30 Lounas

*Minimessujen tarjontaan tutustumista*

### 13.00 Hupaisia sanoja apatiaa vastaan

*kirjailija, koomikko, teatterintekijä Antti Heikkinen*

### 13.30 Taukojumppa

### 13.45 Otetaan tämä mahdollisuutena

*näyttelijä, ohjaaja, vuorovaikutuskouluttaja Ismo Apell*

### 14.45 Arvonta, loppusanat ja iltapäiväkahvit

Päivän päätteeksi mahdollisuus mennä kylpylään. Kylpyläliput tarjoaa LähiTapiola.

**Ilmoittaudu 31.1. mennessä** Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/B71E8B0D5E70F9AA>

**Lisätiedot:** Pirjo Ristola, [pirjo.ristola@mela.fi](mailto:pirjo.ristola@mela.fi), puh. 040 588 074

Seuraamme koronatilannetta ja muutokset ovat mahdollisia, tulethan päivään vain terveenä.

