



# Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Kevennä kuormaa!



**Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Oulussa 15.11.2023**

**Paikka: Hotelli Lasaretti, Kasarmintie 13b, 90130 Oulu**

Tilaisuus on maksuton.

## Ohjelma

### 9.15 Aamukahvia tarjolla

*Koe maatilán huimaavia vaaranpaikkoja turvallisesti virtuaalilasit silmillä Melan ständillä!*

### 10.00 Päiván avaus – tervetuloa hyvinvointipäiville!

*Pirjo Saari, yksikönpäällikkö, Mela*

### 10.05 Myelin vaikutus maatalousyrittäján elámänpolkuun

*Aino Keränen, Mela-asiamies*

### 10.40 Viljeliján monet kriisit kuvitettuna

*Sari Mikkola, entinen maitotilallinen*

### 11.10 Työkaluja kriiseistä selviämiseen ja kriisissä olevan tukemiseen

*Saija Oittinen, Yrittäján kriisikeskus, Kajaani*

### 12.00 Lounas

### 13.00 Stressi ja työssä jaksaminen

*Kari Ketonen, näyttelijä, käsikirjoittaja, ohjaaja, ylemmän erityistason psykoterapeutti*

### 14.30 Estraditaikuutta

*Kahdeksankertainen SM-mitalisti, tv:stä tuttu taikuri Tapio Salomaa*

### 15.00 Arvonta, loppusanat ja iltapäiväkahvit

Ilmoittaudu 1.11. mennessä Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/F08A99C0AB527DE3>

Lisätietoja: Pirjo Saari, [pirjo.saari@mela.fi](mailto:pirjo.saari@mela.fi), puh. 0400 341 390

