



Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Kevennä kuormaa!



Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Joensuussa 14.11.2023

Paikka: Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu

Tilaisuus on maksuton.

Ohjelma

- 9.00 **Aamukahvia tarjolla**
Koe maatalan huimaavia vaaranpaikkoja turvallisesti virtuaalilasit silmillä Melan ständillä!
- 9.45 **Päivän avaus – tervetuloa hyvinvointipäiville!**
*Marjaana Olenius, Välitä viljelijästä -projektityöntekijä, Mela
Märta Strömberg-Nygård, asiantuntija, Mela*
- 10.00 **MYEL-työtulon vaikutus maatalousyrittäjän elämänpolulla**
Asko Ikonen, asiamies, Mela
- 10.35 **Tauko**
- 10.45 **Matalan kynnyksen apua ja tukea Maaseudun tukihenkilöverkosta**
Mari Kärki-Puustinen, tukihenkilö
- 11.00 **Henkinen joustavuus ja stressin hallinta**
Kimmo Rätty, toiminnanjohtaja Pohjois-Karjalan kriisikeskus
- 11.45 **Lounas**
- 13.00 **Stressi ja työssä jaksaminen**
Kari Ketonen, näyttelijä, käsikirjoittaja, ohjaaja, ylemmän erityistason psykoterapeutti
- 14.30 **Päivän yhteenveto ja arvonta**
- 14.45 **Iltapäiväkahvit ja livemusiikkia – Jouni Laasonen & Osku**
- 15.30 **Päivä päättyy**

Ilmoittaudu 13.10. mennessä Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/E75C41865F0054A3>

Lisätiedot: Märta Strömberg-Nygård, marta.stromberg-nygard@mela.fi, puh. 040 486 0909

