

Maatalousyrittäjille ja heidän kanssaan työskenteleville

HYVINVOINTI- JA VIRKISTYSPÄIVÄ

- Minä muutoksessa – uskallanko ottaa askeleen?

- Ke 27.11.2019 klo 9-16 Virkistysshotelli Yyteri, Sipintie 1, Pori
- Ilmoittautuminen ensisijaisesti sähköisesti
www.lyyti.in/hyvinvointipaiva2019
viimeistään 11.11.2019 tai niin kauan kuin paikkoja riittää.
Lisätietoja ja ilmoittautumiset myös: MTK-Satakunta, gsm 045 343 0670 tai MTK-Pirkanmaa, gsm 040 700 7711
- Tilaisuus ja tarjoilut ovat osallistujille maksuttomia

Klikkaa tästä
ja ilmoittaudu

OHJELMA:

9.00 Kahvitarjoilu, kuntotestit, työnohjausklinitkat, tutustuminen osastoihin

10.00 Muutos on mahdollisuus

MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke

Mela viljelijöiden hyvinvoinnin tukena – mitä uutta tarjolla?

Pirjo Ristola, Melan Välitä viljelijästä -projekti

Työn ja elämän muutokset maatilalla

- Maatalousyrittäjän arki, ihmissuhteet, näköalat ja voimavarat

Työnohjaaja Elina Jaakkola

11.30 Ruokailu, tutustuminen hyvinvointiminimessujen osastoihin, kuntotestit ja työnohjausklinitkat jatkuvat, "lähitaikuutta"

13.15 Elämässä on taikaa

Taikuri ja mentalisti Johannes Malkamäki

Elintapamuutoksen ABC ja kuntotestien palaute

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Osuuspankki muutoksissa viljelijän tukena

Länsi-Suomen Osuuspankki

Lääkäripalvelut mukana taskussasi

LähiTapiola

Tilaisuuden päätös

MTK-Pirkanmaan Voimaa Farmarille -hanke

15.15 Kahvi, aktiviteetit, tutustuminen osastoihin, työnohjausklinitkat

*Minä
muutoksessa –
uskallanko
ottaa
askeleen?*



Elämässä on taikaa

*Kuntotestit,
minimessut,
työnohjaus-
klinitkat ja
aktiviteetteja*

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA

Järjestäjinä yhteistyössä MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille muutoksiin -hanke, MTK-Pirkanmaan Voimaa Farmarille -hanke, Mela, ProAgria, Maaseudun tukihenkilöverkko, seurakunnat, Loistokeskus, A-klinikka ja laitospalvelut, Porin ensi- ja turvakotiyhdistys, Settlementti Tampere, Kansanlääkintäseura, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, työterveyshuollot, LähiTapiola, OP-ryhmä ja Virkistysshotelli Yyteri



Satakunta
Pirkanmaa **MTK**



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Mela



Minimessut

Klo 9-16 on voit tutustua edellä mainittujen tahojen osastoihin. Osastoilla on paljon tietoa muutosteeman alla mm. hyvinvoinnista, terveydestä, viljelijöiden neuvonta-, talous- ja vakuutusasioista sekä testauksia, mittauksia ja arvontoja



Helpot kuntotestit

Päivän aikana kannattaa osallistua Lounais-Suomen Liikunnan järjestämiin kuntotesteihin maksutta. Tarjolla on helpot ja turvalliset testit, jotka voi tehdä arkivaatteissa hikoilematta ja hengästymättä noin 15-20 minuutissa. Testit sisältävät

- Polar-kestävyyskuntotestin
- Kehonkoostumusanalyysin
- Puristusvoimamittauksen sekä
- Yhteenvedon omista tuloksistasi (Kehon kuntoindeksi)



Palauteluennolla käydään läpi keskeiset asiat testituloksista työkyvyn näkökulmasta. Lisäksi saat vinkkejä liikkumiseen ja hyvään syömiseen.

Työnohjauslinikat

Päivän aikana on mahdollisuus tutustua työnohjaukseen 30 minuutin keskusteluklinikoilla.

- Työnohjaus on tehokas menettely oman työn ja työyhteisön toiminnan kehittämiseen.
- Kaikille, jotka haluavat kehittyä, saada uusia näkökulmia esim. töiden organisointiin ja ajan hallintaan tai päästä eteenpäin haastavassa tilanteessa.



Elina Jaakkola



Heikki Kruus

Aktiviteetit

Seuraaviin maksuttomiin aktiviteetteihin tulee myös ilmoittautua etukäteen (ryhmissä on rajoitetut osallistujamäärät):

- **Kehonhuoltojumppa** 15.30-16.45 välisenä aikana á 30 min
- **Kahvakuula** 15.30-16.45 välisenä aikana á 30 min
- **Fatbike-pyöräily** 15.30-17.00 välisenä aikana á 30 min



Kylpylä Merenneito

- Klo 15 jälkeen on mahdollisuus virkistäytyä kylpylässä
- Uinti alennettuun hintaan 10 €/aikuinen, 5 €/4-14 v, majoittujilla sisältyy hintaan.
- Kylpylässä on suomalaiset saunat, turkkilainen sauna, 17 metrin kuntoallas, poreallas, lasten puuha-allas sekä hemmotteluallas prepisteineen.



Hoitola Lumo

Hyvinvointikeskus Lumosta saa monenlaisia kuntouttavia, kaunistavia ja rentouttavia hoitoja ammattitaitoisten hoitajien käsissä tarjoushintaan, 30 minuuttia 35 €.

- Esimerkiksi käsihoito, kasvohoito, jalkojen hemmotteluhoito, klassinen hieronta, intialainen päähieronta tai aromaterapeuttinen hieronta.
- Varaukset ja tiedustelut suoraan evaraus.fi/hyvanolokeskus tai puh. 0400 421844 tai 02 628 5300.



Majoittuminen

Voit tilata majoituksen omakustanteisesti tarjoushintaan

- 55 €/hlö/vrk/2 hengen huone
- 95 €/hlö/1 hengen huone
- 120 €/vrk/perhehuone/2 aikuista ja 1-2 lasta, ikä 4-14 v.

Majoitushinnat sisältävät buffetaamiaisen, kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön.

Majoituksen tilaus Virkistys hotellin myynnistä myynti@virkistysshotelli.fi tai ma-pe klo 8.30-16 044 401 5666 tai vastaanotosta 02 628 5300.

- Ilmoitathan "tunnussanan" MTK-Satakunta - Varavoimaa Farmarille muutoksiin. Osallistujat maksavat majoituksen itse paikan päällä hotellivastaanottoon.



Lämpimästi tervetuloa!

