

Varavoimaa Farmarille/ MTK-Satakunta

Apua muutokseen, vaikeuksiin, talousasioihin ja hyvinvointiin

MOTTO: aina on toivoa ja monenlaisista vaikeuksista selvitään

Riitta Seppälä/ Varavoimaa Farmarille
Ikaalinen 7.11.2018



Varavoimaa Farmarille – maatalousyrittäjän apuna



- Apuna elämän ja maatilán muutostilanteissa tai jos talous- tai ihmissuhdevaikeuksia, äkillisiä kriisejä, uupumusta tai sairautta
- Tukeminen muutoksiin valmistautumisessa (myös positiiviset muutokset esim. edessä omistajan- tai tuotantosuunnanvaihdokset, isot investoinnit tai työn muutokset)
- **Riitta Seppälä, Antero Kaappa, Katja Vaahtera ja Virve Hindström** maatalousyrittäjien tukena vaikeuksissa ja muutostilanteissa, osaamista maatilán talouden hallinnasta terveys- ja sosiaalikesymyksiin ja sovitteluun
- Tarpeen vaatiessa apuna yhteydenotoissa, haastavissa tapaamisissa ja avun saannissa
 - > itse autetaan, mitä pystytään ja ehditään, yhteistyöverkosto on tärkeä (yli 100 tahoja, 300 henkilöä)
- Yhteensä Varavoimaa Farmarille -hankkeessa oltu apuna 3 vuoden aikana jo 350 maatilalla, jossa 600 ihmistä – vv. 2017-18 n. 130 saanut Melan 500 €:n ostopalvelusitoumuksen (*esite + yhteystiedot kassissa*)

NIIN PIENISSÄ KUIN ISOISSA ASIOISSA - OTA YHTEYTTÄ!

- Apu luottamuksellista ja maksutonta

Riitta Seppälä/ Varavoimaa Farmarille
Ikaalinen 7.11.2018



Varavoimaa Farmarille -hyvinvointityö



- 3 vuoden aikana lähes 300 tilaisuudessa, joissa yli 8000 osallistujaa
- Yhteistyö sidosryhmien kanssa (yli 100 yhteistyötahoa)
- Facebook: <https://www.facebook.com/VaravoimaaFarmarille/> - ajankohtaisia vinkkejä
- www-sivut: <https://www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi> , myös Mistä apua -infolehtiset
- Aivojen kuormitus ja vuorovaikutuksen merkitys – tilaisuus 27.11 SAMKin kanssa –*esite* kassissa
- Tulossa ensi vuonna
 - **Hyvinvoinnin ABC-koulutukset** 11-12.1 (muutama paikka jäljellä) ja 15-16.3, *esite* kassissa
 - **Muutokset ABC –tilaisuudet** ja ”työkalupakki” maatalousyrittäjän muutoksiin valmistautumisen tueksi
 - **Talouden ABC - tilaisuudet** ja ”työkalupakki” maatalousyrittäjän oman taloudenhallinnan tueksi
 - Hyvinvointipäivä ym. tilaisuuksia kysynnän mukaan
 - Hyvinvointimatka Sloveniaan/Kroatiin?
- Erilaiset kuntoutukset ja lomamatkat:
 - **Kiila-kuntoutukset**, Kankaanpään kuntoutuskeskukseen ja Peurunkaan haku alkanut ks. *esite* kassissa
 - Maaseudun terveys- ja lomahuollon lomamatkat 20 €/vrk – hakuajat parhaillaan talven lomiin – ota *esite* mukaan

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin **ABC**

Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus
Perjantai 15.3.2019 klo 10 – lauantai 16.3.2019 klo 15
Ali-Ketolan matkailutila, Ketolantie 176, Kokemäki

Koulutuksen teemoina ovat:

- ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- tunteet
- elämän- ja stressinhallinta
- kriisit ja niistä selviäminen
- mistä saan apua hyvinvoinnin tueksi

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä.
Koulutus ei kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä olevalle.

Illalla on ohjelmassa kevyttä liikuntaa, saunomista ja leppoisaa yhdessäoloa. Melan Välitä viljelijästä -projekti maksaa osallistujien tarjoilut ja yhden yön yöpymisen.

Koulutuksen tarjoaa MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille II-hanke.
Kouluttajat: Riitta Seppälä ja Antero Kaappa, Varavoimaa Farmarille II -hanke.

Ilmoittautumislinkki: www.lyyti.in/hyvinvoinninABC20192satak

Lisätietoja:

Riitta Seppälä/Varavoimaa Farmarille, riitta.seppala@mtk.fi p. 044 972 6195

Koulutukseen osallistuva

• saa tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

• rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten hyvinvoinnista.

• saa taitoja selvitä elämään kuuluvista vastoin-käymisistä.



Välitä
viljelijästä

Yhteistyöverkosto maatalousyrittäjän apuna



- Työterveys- ja muu sosiaali- ja terveydenhuolto, terapeutit ja työnohjaajat
- ProAgria, tilitoimistot, EU-avustajat, tuottajajärjestö ja -yhdistykset
- Lomitus, Mela, Välitä viljelijästä -projekti
- Pankit, tilitoimistot, vakuutusyhtiöt, velkaneuvonta
- Eläinlääkärit, meijerit, lihatalot, seminologit
- Seurakunnat, perheasiain neuvottelukeskukset, perheneuvolat, ensi- ja turvakotien yhdistykset
- Maaseudun tukihenkilöt, vapaa-ajan ym. yhdistykset
- Muut hyvinvointihankkeet ym. verkostot
- Maaseutuviranomaiset, Satakunnan ja Pirkanmaan ELYt, TE-toimistot
- SPR, mielenterveysseurat, kriisikeskukset
- A-klinikat, AA, AL-Anon
- SAMK, Sasky ym. oppilaitokset

Yli 300 ihmistä yhteistyöverkostossa!

Riitta Seppälä/ Varavoimaa Farmarille
Ikaalinen 7.11.2018





Luottamuksellista, puolueetonta ja maksutonta apua

- Kaikki yhteydenotot, tapaamiset ja keskustelut ehdottoman luottamuksellisia
- Eri tahoihin voidaan olla yhteydessä ainoastaan yrittäjän luvalla
- Tapaamiset maatilalla tai muissa sopivissa paikoissa

MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille –palvelussa maatalousyrittäjän apuna:

Riitta Seppälä
gsm 044 972 6195
riitta.seppala@mtk.fi

Antero Kaappa
gsm 050 080 9317
antero.kaappa@gmail.com

Virve Hindström
gsm 050 309 0991
virve.hindstrom@gmail.com

Katja Vaahtera
gsm 050 5881133
katja.vaahtera@pori.fi

Riitta Seppälä/ Varavoimaa Farmarille
Ikaalinen 7.11.2018

