

Hyvinvointi- ja virkistyspäivä Ikaalinen 1.11.2017



Varavoimaa Farmarille-palvelu - apua jaksamiseen, riskienhallintaan, hyvinvointiin ja talousasioihin

Riitta Seppälä

MTK-Satakunta/Varavoimaa Farmarille

Maija Pispala

MTK-Pirkanmaa/Varavoimaa Farmarille

MOTTO: aina on toivoa ja monenlaisista vaikeuksista selvitään

Seppälä & Pispala /Varavoimaa Farmarille II



Varavoimaa Farmarille- ensiapua maatilan vaikeuksiin



- Talous- ja ihmissuhdevaikeudet, liika työmäärä, uupumus, sairastumiset, kuolemantapaukset ym. äkilliset kriisit, avioerot, riippuvuudet, byrokratia;
 - > itse autetaan, mitä pystytään, yhteistyöverkosto (yli 300 tahoja) on tärkeää
- Avoin keskustelu, kokonaisuuden kartoitus
- Vaihtoehtoisten toimintamallien esille tuominen
 - > uusia näkökulmia tilanteeseen
- Mihin kannattaa ottaa yhteyttä ja missä järjestyksessä
Luottamuksellista ja maksutonta apua

Apua maatalousyrittäjäperheen jaksamiseen



Varavoimaa Farmarille-palvelu

- Kokonaistilanteen kartoitus ja suunnitelma, miten eteenpäin
- Apuna tarvittaessa yhteydenotoissa tai esim. lomitus, sosiaali- ja terveydenhoito, mielenterveystoimisto, terapiapalvelut
- Hyvinvointia tukevat koulutukset ja tilaisuudet
 - Työnantajana toimiminen 6.11.2017
 - Maaseutuyrittäjien hyvinvoinnin ABC-koulutukset, 26-27.1.2018
 - Toivomuksia ensi vuodelle?-> tilaisuuksia tarpeen mukaan & mukana muiden järjestämissä

Melan 500 €:n ostopalvelusitoumukset

- Saa oman tarpeen mukaan terapia- ym. mielenterveyspalveluihin, myös parisuhdeneuvontaan
- 500 €/hlö, tilalla useampikin voi saada
- Ostopalvelusitoumuksen haku Varavoimaa Farmarille-kautta

Tuetut lomat ja kuntoutukset

- Maaseudun terveys- ja lomahuollon lomat, ohjelmiseen 20 €/vrk, alle 17 v. lapset maksutta
- Kuntoremontit ja Kiila- ym. kuntoutukset

Seppälä & Pispala /Varavoimaa Farmarille II



täysihoido



Maksutonta apua maatilan talousvaikeuksiin



Varavoimaa Farmarille-palvelu

- Kokonaistilanteen kartoitus ja suunnitelma, miten eteenpäin
- Apuna tarvittaessa yhteydenotoissa tai esim. pankki- tai ulosottoviraston käynnillä

Neuvo 2020 - maksutonta neuvontaa 7000 €:lla

- Rästissä olevien laskujen ja muiden velkojen selvittely
- Talouden tervehdyttämissuunnitelma
- Velkajärjestelyjen suunnittelu
- Budjetointi kuluvalle ja seuraavalle vuodelle
- Pidemmän aikavälin taloussuunnitelmat (investointi-, maksuvalmius- ja kannattavuussuunnitelmat)
- Selkeät askelmat etenemiselle ja toteuttamisen tuki

Melan 500 €:n ostopalvelusitoumukset

- Rästissä olevien kirjanpidot, veroilmoitukset ym. viranomaisvelvoitteet
- Ostopalvelusitoumuksen haku Varavoimaa Farmarille-kautta

Seppälä & Pispala /Varavoimaa Farmarille II



Hyvinvoinnin ABC -koulutus maaseutuyrittäjille

Koulutus on suunniteltu maaseutuyrittäjille, jotka haluavat vahvistaa omaa ja läheistensä hyvinvointia ja jaksamista.

Tule mukaan treenaamaan mielen hyvinvointiasi, verkostoitumaan ja luomaan perustaa yrityksesi menestykselle!

Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta kannattaa pitää huolta. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämän mukanaan tuomista haasteista.

Koulutuksen sisältö:

- Mitä hyvä mielenterveys on?
- Tunnetaidot
- Elämän monet kriisit
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
- Elämänhallinta

Koulutuksen pohjana toimii Mielenterveysseuran koulutuskokonaisuus, MTEA1. Koulutus ei sovellu akuutissa kriisissä oleville.

Koulutuspäivät

perjantai **26.1. 2018** klo 10 -16.30 ja lauantai **27.1. 2018** klo 9-15

Palkka: Satakunta (palkka ilmoitetaan myöhemmin)

Koulutus on maksuton. Majoituskustannukset ovat osallistujalle omakustanteisia. Perjantai-iltana on ohjelmassa kevyttä liikuntaa ja leppoisaa yhdessäoloa.

K kaikki koulutukseen osallistuneet saavat Mielenterveys elämäntaitona -kirjan sekä todistuksen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

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

Sirpa Isberg
sirpa.isberg@samk.fi
p. 044 710 3852

Koulutuksen järjestäjät:

MTK-Satakunta/
Varavoimaa Farnarille II -hanke

Riitta Seppälä

DIDIVE-Dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä
maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuloksellisuuden
tueksi -hanke

Sirpa Isberg

MELA

Pirjo Saari

Lämpimästi tervetuloa!



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahoitus:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Euroopan unioni
kasvattaa voimavaroja

Voimaa Farmarille

- Hankeaika 1.1.2018 – 31.12.2020
 - Pirkanmaan maakunnassa
- Asiakastyö jatkuu ilman tarpeettomia keskeytyksiä
- Puhelinnumerot säilyvät
- Lisätietoa ja tarkemmat yhteystiedot: www.mtk.fi/pirkanmaa

Maija Pispala - MTK-Pirkanmaa



Voimaa Farmarille

- Asiakastyö tilatasolla
 - Erilaiset kriisitilanteet, uupuminen, muu tarve jäsentää omaa tilannetta
 - spv:t ja muut muutostilanteet
 - Uutena ennakoiva riskienhallinta, "riskikartoitus"
- Koulutukset viljelijöille ja sidosryhmille
 - Mm. mielen hyvinvointi, riskienhallinta, huolen puheeksi ottaminen, oman jaksamisen ylläpitäminen
 - Teemat tarpeesta lähtien
- Muuta:
 - Sidosryhmäyhteistyön tiivistäminen
 - Tiedotus hankkeen teemoista ja toiminnasta

Varavoimaa Farmarille-palvelu

- apua jaksamiseen, riskienhallintaan, hyvinvointiin ja talousasioihin



Yhteystiedot:

Riitta Seppälä

MTK-Satakunta/Varavoimaa Farmarille

044 972 6195

riitta.seppala@mtk.fi

Maarit Hollmén

MTK-Satakunta/Varavoimaa Farmarille

050 5995510

maarit.hollmen@mtk.fi

Katja Vaahtera

050 5881133

katja.vaahtera@pori.fi

Maija Pispä

MTK-Pirkanmaa/Voimaa Farmarille

040 920 9801

maija.pispa@mtk.fi

Kannattaa ottaa yhteyttä niin pienissä kuin isoissa mieltä askarruttavissa asioissa!

Seppälä & Pispä /Varavoimaa Farmarille II

