



# Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Kevennä kuormaa!



**Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Ikaalisissa 22.11.2023**

**Paikka: Ikaalisten kylpylä, Huvilatie 2, 39500 Ikaalinen**

Tilaisuus on maksuton.

## Ohjelma

- 8.30 Aamukahvia tarjolla**  
*Kiertele minimessuilla, tutustu yhteistyökumppaneiden tarjontaan ja osallistu arvontaan. Melan ständillä pääset kokemaan maatalon huimaavia vaaranpaikkoja turvallisesti virtuaalilasit silmillä!*
- 10.00 Päivän avaus – tervetuloa hyvinvointipäiville!**  
*Maija Pispala, projektityöntekijä, Välitä viljelijästä -projekti*
- 10.10 Ajankohtaista Välitä viljelijästä -projektista**  
*Arja Peltomäki-Vastamaa, Välitä viljelijästä -projektinvetäjä, Mela*
- 10.20 Myel-työtulon vaikutus eri tilanteissa viljelijän elämän polulla**  
*Hanna Mattila, Mela-asiamies*
- 10.50 Maaseudun työnantajaliiton esittely – Kristel Nybondas**
- 11.05 Musiikkia – Duo SeMi**
- 11.25 Lounas**  
*Minimessujen tarjontaan tutustumista*
- 13.00 Stressi ja työssä jaksaminen**  
*Kari Ketonen, näyttelijä, käsikirjoittaja, ohjaaja, ylemmän erityistason psykoterapeutti*
- 14.30 Ehyt ry:ltä tukea riippuvuusongelmiin – Eija Pietilä**
- 14.45 Matalan kynnyksen apua ja tukea Maaseudun tukihenkilöverkosta – Mia Kalpa**
- 15.00 Arvonta, loppusanat ja iltapäiväkahvit**

Ilmoittaudu 30.10. mennessä Melan tapahtumakalenterissa tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/4032C823EBF5FB7A>

Lisätietoja: Arja Peltomäki-Vastamaa, arja.peltomaki-vastamaa@mela.fi, puh. 029 435 2459

