



HYMY - HYVINVOINTIA
MAATILAYRITTÄJILLE

PITKÄÄ PÄIVÄÄ PAKERRETAAN! TYHY-KURSSI MAATILAYRITTÄJILLE

Maatalousyrittäjän elämän rytmi on ainutlaatuinen. Työtä tehdään käytännössä vuoden jokaisena päivänä, eivätkä valtaväestölle suunnatut hyvinvoinnin ohjeet välttämättä istu omaan arkeen.

HYMY - Hyvinvointia maatilayrittäjille -koulutushanke eteläpohjalaisille maatilayrittäjille järjestää työhyvinvointia lisäävän koulutuksen, joka soveltuu kaikille yrittäjille, jotka haluavat tavoitteellisesti parantaa omaa työkuuntoaan ja työhyvinvointiaan puolen vuoden ajanjaksolla.

Apuna käytetään mm. FirstBeat-mittausteknologiaa, joka kertoo palautumisen riittävydestä ja auttaa tunnistamaan nekin arjen stressaavat tekijät, jotka muuten jäävät huomiotta.

Tervetuloa mukaan kohti parempaa arkea ja jaksamista!

Kurssin hinta on **90 € / henkilö**, sisältäen mittaukset ja suunnitelman mukaisen ohjelman. Ruokailut omakustanteisia. Koko päivän mittaisia kurssipäiviä järjestetään kaksi syksyllä 2017 ja kaksi keväältä 2018. Lisäksi kokoonnumme tarvittaessa lyhyisiin päivän tai illanviettoihin osallistujien toiveiden mukaan.

Kurssikokonaisuus toteutetaan yhteistyössä DBC Kauhajoen klinikan Anne-Mari Marttusen kanssa.

ENSIMMÄINEN KOKOONTUMINEN 10.10.2017

9.30	Aamupäiväkahvit ja päivän aloitus
10.00	Maatilayrittäjän vuosikello, miten rytmitän arkea, Olavi Toivakka
11.00	Hyvinvoinnin tavoitteet, yrittäjä ja fysioterapeutti Anne-Mari Marttunen
12.00	Lounas (omakustanteinen)
13.00	Liikunta on lääettä, Anne-Mari Marttunen
14.00	Liikuntahetki, Anne-Mari Marttunen
14.45	FirstBeat-mittauksen aloitus
15.30	Päivän päätössanat

TOINEN KOKOONTUMINEN 31.10.2017

9.30	Aamupäiväkahvit ja päivän aloitus
10.00	Palaute FirstBeat-mittauksesta, Anne-Mari Marttunen
11.00	Mistä rakentuu onnistunut muutos elämässä?
12.00	Lounas (omakustanteinen)
13.00	Palautumisen merkitys hyvinvoinnille
14.00	Liikuntahetki
15.00	Askelmerkit väljäksi, omat tavoitteet ja suunnitelmat
15.30	Kotiinlähtö

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET

Kirsti Pasto

p. 040 6807 060 /
kirsti.pasto@sedu.fi

Karoliina Streefkerk

p. 040 6807 174 /
karoliina.streefkerk@sedu.fi

**HUOM, PAIKKOJA ON
RAJOITETUSTI!
ILMOITTAUDU 29.9. MENNESSÄ!**



SYKSYN 2017 HYVINVOINTIPÄIVÄT MAATILAYRITTÄJILLE

**HYMY - HYVINVOINTIA MAATILAYRITTÄJILLE JA VARAVOIMAA FARMARILLE
ETELÄ-POHJANMAA -HANKKEET YHDESSÄ MTK-ETELÄ-POHJANMAAN JA MELAN
KANSSA JÄRJESTÄVÄT MAATILAYRITTÄJIEN HYVINVOINTIPÄIVÄT SYKSYLLÄ 2017.**

24.10.2017 KUORTANEEN URHEILUOPISTO
os. Opistotie 1, Kuortane

29.11.2017 LAPPAJÄRVEN KIVITIPPU
os. Nykäläntie 137, Lappajärvi

OHJELMA

9.00 - 10.00 Mahdollisuus kehon ikä
-mittaukseen. Huom! Mittauksiin
mahtuu 20 ensin ilmoittautunutta!
9.30 Kahvi ja suolainen tarjolla
10.00 MTK:n tervetuloivotus ja
hankkeiden terveiset
10.15 Stressin ja henkisen kuormituksen
hallinta, Pirjo Saari / Melan
työhyvinvointitiimin vetäjä
11.00 Työterveyden ja -turvallisuuden
johtaminen, Maatalousyrittäjien
työterveyshuollon keskusyksikkö
(MYTKY)
11.45 Lounas, MTK tarjoaa
12.45 Arkirytmii järjestykseen
Arja Stevander, Kuortaneen
urheiluopisto
14.30 Mittauksen palautteet
15.15 Hyvää kotimatkaa!

OHJELMA

9.00 - 10.00 Mahdollisuus kehon ikä
-mittaukseen. Huom! Mittauksiin
mahtuu 25 ensin ilmoittautunutta!
9.30 Kahvi ja suolainen tarjolla
10.00 MTK:n tervetuloivotus ja
hankkeiden terveiset
10.15 Stressin ja henkisen kuormituksen
hallinta, Pirjo Saari / Melan työhyvin-
vointitiimin vetäjä
11.00 Lähitapiolan terveiset
11.45 Lounas, MTK tarjoaa
12.45 Kasvun ja uudistumisen mahdollisuus,
ET. psykoterapeutti, työnohjaaja
STO ry. Jari Hautamäki
14.30 Mittauksen palautteet
15.15 Hyvää kotimatkaa!

Ilmoittautumiset 24.11.2017 mennessä!

Ilmoittautumiset 19.10.2017 mennessä!

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET:

Kirsti Pasto
p. 040 6807 060 /
kirsti.pasto@sedu.fi

Karoliina Streefkerk
p. 040 6807 174 /
karoliina.streefkerk@sedu.fi

Hyvinvointipäivät ovat maksuttomia
kaikille maatalousyrittäjille!

Tulossa myös hyvinvointipäivät Lapuulle
ja Teuvalle - seuraa ilmoittelua!





Näe lähelle

MAASEUDUSSA ON VOIMAA

HYMY - HYVINVOINTIA
MAATILAYRITTÄJILLE

MAATILAYRITTÄJIEN REMPPARYHMÄ ALK. 25.10.2017

REMPPAA VÄLILLÄ ITTEESKI!

Rempparyhmän viiden kokoontumiskerran hinta on 45 € / henkilö. Kaksi tapaamiskertaa järjestetään syksyllä 2017 ja loput kolme kertaa talvella ja keväällä 2018.

ILMOITTAUDU MUKAAN 11.10.2017 MENNESSÄ!

KURSSI SOPII YRITTÄJILLE, JOTKA HALUAVAT
TEHDÄ KONKREETTISIA MUUTOKSIA ELINTAPOI-
HINSA. TAVOITTEENA VOI OLLA VAIKKA KUNNON
KOHOTTAMINEN, PAREMMAT YÖUNET TAI
PAINONPUDOTUS.

KOKOONTUMISKERTOJA JÄRJESTETÄÄN
YHTEENSÄ VIISI. AIHEINA MM. KEHONKOOSTU-
MUS, PALAUTUMINEN, HYVÄ UNI, RUOKAVALIO
JA SEN MUUTOKSET SEKÄ TYÖKYKYÄ TUKEVA
LIIKUNTA.

ENSIMMÄINEN REMPPAPÄIVÄ 25.10.2017

Paikka: Pohjanmaan liikunta ja urheilu PLU
Osoite: Seinäjoen Elinkeinotalo,
Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki

Ohjelma

- 11.45 Ilmoittautuminen
- 12.00 Kurssi-info, kehonkoostumusmit-
taukset, asiaa elämäntaparemontin
toteutuksesta PLU:n johdolla
- 15.00 Päivä päättyy

TOINEN REMPPAPÄIVÄ 21.11.2017

Paikka: Hotelli Cumulus
Osoite: Kauppakatu 10,
60100 Seinäjoki

Ohjelma

- 11.45 Ilmoittautuminen
- 12.00 Satsaa itseesi, tunnekuormien pur-
kamisen ja green caren mahdolli-
suudet: hyvinvointivalmentaja
Päivi Haanpää
- 15.00 Päivä päättyy

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET

Kirsti Pasto

p. 040 6807 060 /
kirsti.pasto@sedu.fi

Karoliina Streefkerk

p. 040 6807 174 /
karoliina.streefkerk@sedu.fi

SEDUN MAASEUDUN HANKKEIDEN
AJANKOHTAINEN TAPAHTUMAKALENTERI
LÖYTYY AINA OSOITTEESTA:

[HTTPS://NAELAHELLE.BLOGSPOT.FI](https://naelahelle.blogspot.fi)



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Näe lähelle

MAASEUDUSSA ON VOIMAA

HYMY - HYVINVOINTIA
MAATILAYRITTÄJILLE

MIELENRAUHASTA APUA JAKSAMISEEN 26.10.2017

MAATILAN KIIREISEN ARJEN KESKELLÄ
OMA HYVINVOINTI ON KOETUKSELLA.
VOIMAVAROJEN KESKITTÄMINEN
TÄSSÄ HETKESSÄ OLEELLISIIN
ASIOIHIN PARANTAA STRESSIN-
SIETOKYKYÄ JA AJANHALLINTAA.
SINUSSA ON VALTAVASTI SISÄISTÄ
VOIMAA, JOKA ODOTTAA
VAPAUTUMISTA!

Päivän kouluttajana toimii työterveyspsykologi, psykologian opettaja ja mindfulness-ohjaaja Mari Kalliolahti-Oja.

Lisätietoa aiheesta löydät Marin kotisivuilta: <http://marikalliolahti-oja.fi/>

Hymy - hyvinvointia maatilayrittäjille hankkeen voimavaroja antava koulutus järjestetään

Seinäjoella hotelli Cumuluksessa
os. Kauppakatu 10,
60100 Seinäjoki

torstaina 26.10.2017
klo 12 - 15.

Koulutuksen hinta on
10 euroa / henkilö.

ILMOITTAUDU MUKAAN
19.10.2017 MENNESSÄ!

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET

Kirsti Pasto

p. 040 6807 060 /
kirsti.pasto@sedu.fi

Karoliina Streefkerk

p. 040 6807 174 /
karoliina.streefkerk@sedu.fi

SEDUN MAASEUDUN HANKKEIDEN
AJANKOHTAINEN TAPAHTUMAKALENTERI
LÖYTYY AINA OSOITTEESTA:

[HTTPS://NAELAHELLE.BLOGSPOT.FI](https://naelahelle.blogspot.fi)



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin