



Suhteet sujuviksi – arki paremmaksi!

Hyvinvointipäivä maatalousyrittäjille Suomussalmella 22.–23.11.2018

Melan Välitä viljelijästä -projekti järjestää yhteistyössä MTK-Pohjois-Pohjanmaan, ProAgria Kainuun, MaaseutuHarava -hankkeen, Kantri-Inno -hankkeen ja Kainuun Maa- ja kotitalousnaisten kanssa maatalousyrittäjien hyvinvointipäivät Suomussalmella Hotelli Kiannon Kuohuissa, Jalonkatu 1.

Ohjelma 22.11.

- 9.00 **Aamukahvi**
Mahdollisuus maksuttomiin kehon kuntoindeksi -mittauksiin (klo 9–12)
- 10.00 **Päivän avaus**
- 10.10 **Mela hyvinvoinnin tukena – mitä uutta tarjolla?**
Pirjo Ristola, Melan Välitä viljelijästä -projekti, projektinvetäjä
- 10.30 **Suhdesoppaa kotona ja kylällä**
Liisa ja Juha Väلیلä, Parisuhdekeskus Kataja ry
- 11.45 **Laulamalla hyvää oloa elämään, osa 1**
Paltamon Musiikkikaparee
- 12.00 **Lounas**
- 13.00 **Laulamalla hyvää oloa elämään, osa 2**
Paltamon Musiikkikaparee
- 13.15 **Naisen ja miehen psykologia – Miksi mies ei puhu tunteistaan ja miten ymmärtää naisen puhetta?**
Tony Dunderfelt, psykologi, tietokirjailija
- 14.30 **Kahvit**
- 15.00 **Kuunnella ja tulla kuulluksi – Hyvän yhteistyön avaimet**
Sisältää kuuntelemiseen liittyvän testin. Tony Dunderfelt, psykologi, tietokirjailija
- 16.00 **Ensimmäisen päivän luento-osuuden päätös ja ohjeet jatsoon**
- 19.00 **Viime tipassa – Teatteri Retikan joulupläjäys**

Maksuton
kuntoindeksi-
mittaus

Suhde-
soppaa

Laulamalla
hyvää oloa!

Virkisty
kylpylässä!



Liisa Väلیلä

pari- ja perhepsykoterapeutti

Juha Väلیلä

yrittäjä



Tony Dunderfelt

psykologi, tietokirjailija

Aktiviteetit klo 16.00 alkaen: Kylpylä ja ennakoon varatut hoidot

Illalla on mahdollisuus jutella parisuhdeasioista Tony Dunderfeltin kanssa pienessä ryhmässä.

Jatkuu...

Ohjelma 23.11.

- 9.00 **Aamukahvit 2. päivään tulijoille**
Minimessut – mahdollisuus tutustua yhteistyökumppaneiden osastoihin
- 10.00 **Temperamenttien vaikutus parisuhteessa ja yhteistyössä**
Tony Dunderfelt, psykologi, tietokirjailija
- 11.30 **Lounas**
Lantmännen Agro Suomussalmi
- 12.30 **Oletko sinä sininen, keltainen, punainen tai vihreä?**
Hauskan temperamenttitestin tekeminen Tonyn kanssa
- 13.30 **Arvonta ja päätössanat ja kahvit**

Mini-
messut

Parisuhte ja
yhteistyö!

Arvontaa!

Lisätiedot:

Pirjo Ristola, pirjo.ristola@mela.fi, puh. 040 588 0744

Ilmoittautuminen 5.11. mennessä tästä linkistä: <https://link.webpolsurveys.com/EP/OAE17DA73359A820>



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

