

Maaseutuyrittäjien hyvinvointipäivä maanantai 18.11.2019

Tervetuloa maaseutuyrittäjille suunnattuun tapaamiseen, joka toteutetaan yhteistyössä Sotkamon ja Puolangan maaseutuhallinnon yhteistoiminta-alueen ja Maaseutuyrittäjien työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen hankkeen kanssa. Tilaisuudessa tarjotaan tietoa hankkeen sisällöstä ja ajankohtaisista asioista. Terveystarkastajat ovat paikalla mittaamassa verenpainetta, verensokeria ja antamassa vinkkejä vireämpään arkeen.

Tilaisuuden järjestäminen

Aika: ma 18.11.2019 klo 10:00 – 14:00. Mittauspisteet avautuvat klo 10:30 alkaen. Kahvit tarjolla klo 10:45 alkaen.

Paikka: Kainuun Opisto, Tahvintie 4, 88380 Mieslahti

Ohjelma

- 1) Tilaisuuden avaus ja tervetulosanat. Maaseutupalvelujen ajankohtaisia asioita. Lassi Keränen.
- 2) Maaseutuyrittäjien hankkeen esittely. Anu Piirainen ja Gitta Palomäki, Kajaanin ammattikorkeakoulu
- 3) Monologiesitys Kainuulaisesta hyvinvoinnista. Eero Schroderus, Teatteri Retikka
- 4) Apua jaksaminen haasteisiin. Jussi Pulkkinen, Välitä viljelijästä -projekti.
- 5) Tilaisuuden loppupuheenvuoro, Anu Piirainen, Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Ilmoittautumiset Paltamon tapahtumaan 11.11. mennessä [tästä linkistä](#)

tai soittamalla:

Anu Piirainen, puh. 044 7101 395

Vastaamme mielellämme kysymyksiin! Älä epäröi ottaa yhteyttä:

Anu Piirainen, anu.piiirainen@kamk.fi, puh. 044 7101 395

Gitta Palomäki, gitta.palomaki@kamk.fi, puh. 044 7101 258

Voit käydä tutustumassa verkkosivuihimme osoitteessa <https://maaseutuyrittajat.diak.fi/>

Käythän myös Facebookissa tykkäämässä sivustostamme:

<https://www.facebook.com/maaseudunhyvinvoivayrittaja/>