

## Maaseutuyrittäjien hyvinvointipäivä 15.11.2019

**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. Terveystoimittajat ovat paikalla mittaamassa verenpainetta, verensokeria ja antamassa vinkkejä vireämpään arkeen.

### Tilaisuuden järjestäminen

Aika: pe 15.11.2019 klo 10:30 – 14:00. Mittauspisteet avautuvat klo 10:30 alkaen. Kahvit tarjolla klo 10:45

alkaen.

Paikka: Kaesan kahvila, Kainuuntie 87, 88900 Kuhmo.

### Ohjelma

- 1) Tilaisuuden avaus ja tervetulosanat. Maaseutupalvelujen ajankohtaisia asioita. Tuomas Kettunen, Kuhmon kaupunki.
- 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 Kuhmon tapahtumaan 8.11. klo 12 mennessä [tästä linkistä](#), tai tekstiviestillä Tuomas Kettunen p. 044 725 5280

Vastaamme mielellämme kysymyksiin! Älä epäröi ottaa yhteyttä:

Anu Piirainen, [anu.piiirainen@kamk.fi](mailto:anu.piiirainen@kamk.fi), puh. 044 7101 395

Gitta Palomäki, [gitta.palomaki@kamk.fi](mailto: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/>