



## Työkykyä ja hyvinvointia maaseudun yrittäjille

Ke 20.11.2019 klo 10–14

Rantsilan Wanha meijeri, Paavolantie 10, 92500 Siikalatva

Tule kuulemaan, miten yrittäjä voi lisätä omaa hyvinvointiaan ja pitää huolta omasta jaksamisestaan. Kerro hyvinvointiin liittyvistä toiveistasi, niin voit vaikuttaa hankkeessa järjestettävien koulutusten ja työpajojen sisältöön.

### OHJELMA

- 10–10.15 **Tervetuloa!** projektipäällikkö Katja Nuottila, Diakonia-ammattikorkeakoulu, projektipäällikkö Minna Paakkola, ProAgria ja hankepäällikkö Sirpa Laitinen MTK Pohjois-Suomi.
- 10.15–10.45 **Työkykyä ja hyvinvointia maaseudun yrittäjille – Maaseutuyrittäjän työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen -hanke (Diak), Avaimet yrittäjyyteen -hanke (ProAgria), Hymyt -hanke (MTK Pohjois-Suomi)**
- 10.45–11.45 **Mistä apua jaksamiseen, kun innostus ja voima yrittävät hiipua?** Asiantuntija Tarja Tuovinen-Kakko ja asiantuntija Antti Heinonen.
- 11.45–12.30 **Kahvitauko ja verkostoitumista**
- 12.30–13.45 **Miten lisäät omaa hyvinvointiasi?** Irina Havaste-Ukkola, Kehontuntemus Ukkola Oy
- 13.45–14.00 **Näkemiin!** projektipäällikkö Katja Nuottila, Diak

### ILMOITTAUDU NYT!

Tilaisuus on maksuton osallistujille, mutta edellyttää ilmoittautumista kahvitarjoilun vuoksi. Ilmoittaudu mukaan 18.11.2019 mennessä sähköpostilla projektipäällikkö Katja Nuottilalle osoitteella [katja.nuottila@diak.fi](mailto:katja.nuottila@diak.fi) tai tekstiviestillä puh. 050 4546 522.

Vastaamme mielellämme lisäkysymyksiin! Älä epäröi ottaa yhteyttä.

**PS.** Tutustu hankkeeseen nettisivuilla <https://maaseutuyrittajat.diak.fi> ja käy tykkäämässä hankkeesta myös Facebookissa sivulla *Maaseudun hyvinvoiva yrittäjä*.

**Maaseutuyrittäjien työkyvyn  
ja hyvinvoinnin edistäminen -hanke**

Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy / Diaconia University of Applied Sciences  
PL 12 / PO Box 12 / FI-00511 Helsinki, Finland  
Tel. +358 (0)29 469 6000 / [diak.fi](http://diak.fi)

**Diak**