

Maaseutuyrittäjien hyvinvointipäivä; lounasta ja lupsakkaa puhetta

Tervetuloa maaseutuyrittäjille suunnattuun lounastapaamiseen, 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. Terveydenhoitajaopiskelijat ovat paikalla mittaamassa verenpainetta, verensokeria ja antamassa vinkkejä vireämpään arkeen.

Tilaisuuden järjestäminen

Aika: ma 11.11.2019 klo 10:00 – 14:00. Mittauspisteet avautuvat klo 10:00 alkaen. Lounas tarjolla klo 10:45 alkaen.

Paikka: Hiljaisen kansan niittytupa, Viitostie 547, 89600 Suomussalmi.

Ohjelma

- 1) Tilaisuuden avaus ja tervetulosanat. Maaseutupalvelun ajankohtaisia asioita, Kaija Korhonen.
- 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 Suomussalmen tapahtumaan 8.11. klo 12 mennessä [tästä linkistä](#) tai soittamalla

Gitta Palomäki, puh. 044 7101 258 (14.-18.10.)

Anu Piirainen 044 7101 395 (21.10. eteenpäin)

Vastaamme mielellämme kysymyksiin! Älä epäröi ottaa yhteyttä:

Anu Piirainen, anu.piirainen@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/>