

Maatalousyrittäjille ja heidän kanssaan työskenteleville

HYVINVOINTI- JA VIRKISTYSPÄIVÄ

- suhteet sujuviksi, arki paremmaksi

- ke 7.11.2018 klo 9.00-16.00 Scandic Ikaalisten Kylpylän Ikaalinen Arena -salissa (Huvilatie 2, Ikaalinen)
- ilmoittautuminen ensisijaisesti sähköisesti www.lyyti.in/hyvinvointipaiva_2018 viimeistään 30.9.2018 tai niin kauan kuin paikkoja riittää. Lisätietoja ja ilmoittautumiset myös MTK-Satakunta, gsm 045 343 0670 tai MTK-Pirkanmaa, 040 700 7711

Klikkaa tästä
ja ilmoittaudu

- tilaisuus ja tarjoilut ovat osallistujille maksuttomia

OHJELMA

- 9.00 Kahvitarjoilu, kuntotestit, tutustuminen osastoihin
- 10.00 Tilaisuuden avaus
Varavoimaa Farmarille
- 10.10 Mela viljelijöiden hyvinvoinnin tukena – mitä uutta tarjolla?
- 10.30 Uni hyvinvointimme perustana – murehdinko yölläkin?
Unilääkäri Henri Tuomilehto
- Keskustelua ja kokemusten vaihtoa
- 11.25 Standup
- 11.30 Ruokailu, tutustuminen hyvinvointiminimessujen osastoihin, kuntotestit jatkuvat, hieronta- ja terapiaklinikat
- 13.00 Kuntotestien palaute (kokoustila Tirehtööri)
- 13.15 Standup
- 13.30 Työkykypalvelu oman hyvinvoinnin tukena
Lähitapiola
- 13.45 Erilaisuus ja ihmissuhteet, itsensä tunteminen ja johtaminen
Työnohjaaja, psykoterapeutti Marianne Takala
- 14.35 Miks muut on niin omituisia
Standup-koomikko Mikko Vaismaa
- 15.00 Tilaisuuden päätös
Voimaa Farmarille
- 15.15 - Kahvi, aktiviteetit, tutustuminen osastoihin, hieronta- ja terapiaklinikat
16.00

Erilaisuus ja
ihmissuhteet,
itsensä tunteminen
ja
johtaminen

Uni
hyvinvointimme
perustana –
murehdinko
yölläkin?

Kuntotestit,
minimessut,
hieronta ja
aktiviteetteja



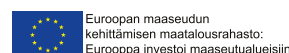
Satakunta
Pirkanmaa **MTK**



Mela



Välitä
viljelijästä



LÄMPIMÄSTI TERVETULOA

Hyvinvointipäivän järjestävät yhteistyössä MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille II -hanke ja MTK-Pirkanmaan Voimaa Farmarille -hanke, Melan Välitä viljelijästä -projekti, LähiTapiola, OP-ryhmä, ProAgria, Maaseudun tukihenkilöverkko, työterveyshuollot, seurakunnat, A-klinikka, Settlementti Tampere, Porin ensi- ja turvakotiyhdistys, DIDIVE-hanke, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Lounais-Suomen liikunta, Scandic Ikaalisten kylpylä



Minimessut

Klo 9-16 on mahdollisuus tutustua kaikkien em. yhteistyökumppanien osastoihin. **Osastoilla on paljon tietoa hyvinvoinnista sekä viljelijöiden neuvonta-, talous- ja vakuutusasioista, testauksia, mittauksia ja arvontoja.**



Helpot kuntotestit

Päivän aikana (klo 9-10 ja 11.30-13) on mahdollisuus osallistua kuntotesteihin ilmaiseksi (arvo 70 €). Tarjolla on helpot ja turvalliset testit, jotka voi tehdä arkivaatteissa hikoilematta ja hengästyttä noin 20 minuutissa.

Testit sisältävät: Polar-kuntotestin, kehonkoostumusanalyysin, puristusvoimamittauksen sekä yhteenvedon omista tuloksistasi (Kehon kuntoindeksi).

Palauteluennolla (klo 13-13.30 kokoustila Tirehtöörissä) käydään läpi keskeiset asiat testituloksista työkyvyn näkökulmasta. Lisäksi saat vinkkejä liikkumiseen ja terveelliseen syömiseen.



Hieronta- ja keskusteluklinikat

Ilmoittautumisen yhteydessä on mahdollisuus varata henkilökohtaisia aikoja seuraaville maksuttomille "klinikoille" (11.30-13, 15-16)

- Niska- ja hartia/yläselän hieronta (20 min), Kokoustila Tirehtööri, 2. krs. Satakunnan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat hierovat samanaikaisesti 8 eri pisteessä.
- Keskusteluklinikat mm. seuraavista teemoista: yksilö- tai parikeskustelu, työnohjaus, ajanhallinta, stressinhallinta (30 min), Kokoustilat Meklari ja Maesto, 2. krs. Keskusteluun voi osallistua myös pareittain, mutta tällöin ajanvaraus vain yhden nimellä.

Virkistäytymiset – keilailu, rentoutusjumppa ja uinti

Seuraaviin maksuttomiin aktiviteetteihin tulee myös ilmoittautua etukäteen (ryhmissä on rajoitetut osallistujamäärät):

- **Keilailu** klo 15.30-17 välisenä aikana á 30 min
- **Rentoutusjumppa** klo 15.30-16.00

Klo 15 jälkeen on mahdollisuus virkistäytyä Ikaalisten kylpylässä

- **uinti kaikille alennettuun hintaan 10 €/henkilö** (normaalihinta 18 €/henkilö)
- **ei ennakkoilmoittautumista**



Majoittuminen ja hoitojen varaukset

Kukin osallistuja voi tilata omakustanteisesti **hierontoja, kosmetologipalveluja** (tilaukset puh. 030 636 4825 arkisin klo 8-18) ym. aktiviteetteja.

Osallistujat voivat varata tarjoushintaisen **majoituksen** numerosta 0200 81800 tai sales.tampere@scandichotels.com viimeistään 25.10. mennessä tai niin kauan kuin huoneita riittää. Ilmoitathan "tunnusnanan" MTK-Satakunta - Varavoimaa Farmarille. Majoitushinnat sisältävät aamiaisen, kylpylän ja kuntosalin vapaan käytön sekä ohjelmamaksun illan tanssiravintola Violettaan.

Ravintola Violetan esiintyjänä keskiviikkoiltana 7.11. on Charlies.