

Tavoitteemme:

- parantaa maa- ja metsätaloustuottajien terveyttä ja toimintakykyä
- ennaltaehkäistä työperäistä tai elämäntapoihin kytkeytyvää sairastumista ja työssä uupumista
- opettaa suojautumaan tapaturmilta
- opettaa varautumaan perhe-elämässä eteen tuleviin riskeihin
- tarjota apukeinoja ajanhallintaan
- ylläpitää tulevaisuudenuskoa maaseudulla
- olla tukena ja apuna uupumuksen tai kriisin jo kohdanneille



Maaseudun tukihenkilötoiminta www.tukihenkilo.fi

Haluaisitko puhua luottamuksellisesti jonkun kanssa? Maaseudun tukihenkilö voi auttaa!

Kainuun aluevastaava:

Maarit Keskitalo, puh. 040 775 4573
maarit.keskitalo@suomi24.fi

Kainuun tukihenkilöt:

Juha Sirviö, puh. 0440 891 840
Raija Rimpiläinen, puh. 040 549 4786
Annikki Väisänen, puh. 040 511 9769
Seppo Kyllönen, puh. 044 365 0719
Terttu Kyllönen, puh. 044 532 5610



APUVA - Apua ja voimavaroja arkeen maataloille -hanketta rahoittavat Manner-Suomen kehittämissuunnitelmasta Euroopan maaseuturahasto ja Kainuun elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus (ELY), Maaseutu- ja energiayksikkö.

Toteutusaika: 1.8.2011 - 30.4.2014
toteutusalue: kaikki Kainuun kunnat

Tule mukaan toimintaan!



Lisätiedot:

projektipäällikkö Marjatta Pikkarainen
marjatta.pikkarainen@maajakotalousnaiset.fi
puh. 044 320 1585
markkinointisihteeri Merja Ronkainen
merja.ronkainen@maajakotalousnaiset.fi
puh. 044 320 1581

Muutos- ja tulevaisuusvalmennuksen osuus:
yritysneuvoja Tarja Poikela
tarja.poikela@proagria.fi
puh. 0400 386 274

Mistä löydän koulutustarjonnan?
www.tukinetti.net
(yhteistyöllä MTT:n Elinvoima 2 -hankkeen kanssa)

APUVA!

Apua ja voimavaroja
arkeen maataloille



PAIKALLINEN PIENRYHMÄKOULUTUS

Käytännönläheistä tiedon- ja ajatustenvaihtoa paikallisissa työhyvinvoinnin pienryhmissä. Ryhmiin ilmoittautuneiden kesken tarkennetaan sisällöt ja tapaamisten rytmi. Tule mukaan luottamukselliseen ajatustenvaihtoon joko elämönhallinnan, yrityksesi hallinnan tai muutos- ja tulevaisuusvalmennuksen näkökulmasta!

Pienryhmiin osallistuvilla on tarjolla myös yritys-kohtaista neuvontaa (1-2 tilakäyntiä).

LYHYTKOULUTUKSET

Tupaillat

Tule kuulemaan mielenkiintoisia luentoja mieleenpainuvista aiheista!

Järjestämme luentoja myös oman tapahtumasi yhteyteen. Otathan yhteyttä!

Liikunnanohjaus

Tarjoamme mm. vesiliikuntaan, jumppaan, kuntosaliohjaukseen ja liikuntalajikokeiluihin liittyvää säännöllistä liikunnanohjausta eri paikkakunnilla.



MAAKUNNALLISET KOULUTUKSET

Tarjoamme useampipäiväisten kuntokurssien sarjan hankkeen toteuttamisaikana. Kullakin jaksolla on liikunnan rinnalla oma teemansa kurssin "punaisena lankana", esim. työturvallisuus, mielenterveyden ensiaputaidot, perheen hyvinvointi ja riskit, painonhallinta, elämönhallinta tai jaksamisen haasteet tilaa laajentaessa. Järjestämme myös yhden opintomatkan sekä työpajoja itsetuntemukseen ja vuorovaikutustaitoihin.



TIEDONVÄLITYSAPU

Kerromme myös Melan, lomajärjestöjen, työterveyshuollon ja naapurimaakuntien työhyvinvointihankkeiden sekä muiden työhyvinvointitoimijoiden järjestämistä kuntokursseista. Näihin tuettuihin lomiin ja kuntoremonttikursseihin voi osallistua yli maakuntarajojen. Teemme tiivistä yhteistyötä ja tiedotusta myös työterveyshuollon järjestämästä kuntoutustoiminnasta.

Olethan jo hankkeen sähköpostitiedotuslistalla saadaksesi ajankohtaisterveisiä?

MUUTOS- JA TULEVAISUUSVALMENNUS

Työhyvinvoinnin tärkeimpiin osa-alueisiin kuuluu myös muutostenhallinta niin, että tunnetila tulevasta on myönteinen.

Pienryhmät

Muutos- ja tulevaisuusvalmennusta kokeillaan nyt ensi kertaa Kainuussa niin, että toimintamuotona ovat paikalliset pienryhmät ulkopuolisen valmentajan ohjauksessa. Koulutukseen liittyy yhteisten tapaamisten lisäksi yrityskohtaista neuvontaa.

Kiinnostuitko? Muodostamme ryhmiä tarpeen ja yhteydenottojen perusteella. Pienryhmän muodostamiseen tarvitsemme 3 - 5 tilan ryhmän.

Maakunnalliset kokonaisuudet

Järjestämme myös maakunnallisen muutosten hallinnan kurssin talvikautena 2013 - 2014.

Muutosvalmennuksen seurantapäivät

Järjestämme aiemmin muutosvalmennuksen läpi käyneille yrittäjille yhteisiä seurantapäiviä!

