



## Maatalousyrittäjien hyvinvointiryhmä

Tule mukaan vaihtamaan ajatuksia omasta hyvinvoinnistasi ja sen ylläpitämisestä. Maatalousyrittäjien ohjatussa hyvinvointiryhmässä **pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa toimivien yrittäjien kanssa**. Osallistumalla ryhmään ja jakamalla omia ajatuksiasi saat uusia näkökulmia. Samalla juuri sinun kokemuksesi ovat muille arvokkaita kertomuksia. Ryhmässä käytävät keskustelut ovat luottamuksellisia ja jäävät vain osallistujien välisiksi. Keskustelutilaisuuksien teemoja ovat mm.: **stressi, arjen ajanhallinta, voimavarat, maatalousyrittäjän monet roolit**. Ohjaajat ovat Turun Kriisikeskuksesta. Menestyvä maatilayritys -hankkeen asiantuntijat ovat mukana ensimmäisessä ja viimeisessä kokoontumisessa. Ohjaajat ovat yhteydessä osallistujiin ennen ryhmän aloittamista.

**Paikka:** Aloitustapaaminen Valpperin kodalla, Nousiaisissa (Urheilutie 17, Nousiainen), muut tapaamiset Maariankatu 6b, Turku.

**Osallistujamäärä:** 6-10 henkilöä

**Ryhmänohjaajat:** Tapio Laakso ja Anne Järnstedt

**Maksu:** Ryhmä on osallistujille maksuton

**Ilmoittautuminen:** Ari Heikkilä 050 472 3527 tai Anita Karppinen 0400 541 344 / MTK-Varsinais-Suomi

Hyvinvointiryhmä on MTK-Varsinais-Suomen Menestyvä maatilayritys -hankkeen ja Turun Kriisikeskuksen yhteistä toimintaa.

### Tapaamme yhteensä 6 kertaa:

Keskiviikko: 27.10. klo 12-14 (Valpperin kota)

Keskiviikko 3.11. klo 12-14 (Maariankatu)

Keskiviikko 24.11. klo 12- 14 (Maariankatu)

Keskiviikko 1.12. klo 12- 14 (Maariankatu)

Keskiviikko 15.12. klo 12- 14 (Maariankatu)

Keskiviikko 5.1. klo 12- 14 (Maariankatu)



**mieli**

Lounais-Suomen  
mielenterveys ry