

# Tule seuraamaan hyvinvointiluentoja verkossa!

**perjantaina 3.4. kello 14–15**  
Mistä voimia koronakevääseen?

•  
**keskiviikkona 8.4. kello 14–15**  
Voimavaroja parisuhteeseen  
ja perheeseen

Korona vaikuttaa arkeemme ja haastaa hyvinvointiamme. Melan Välitä viljelijästä -projekti järjestää aiheeseen liittyen kaksi hyvinvointiteemaista verkkoluentoa:

**Mistä voimia koronakevääseen?** -luennon tavoitteena on antaa vinkkejä siihen, miten maatalousyrittäjä voi tällaisessa tilanteessa pitää huolta hyvinvoinnistaan, läheisistään ja töistään. Luennolla pohditaan myös omien tunteiden kohtaamista.

**Voimavaroja parisuhteeseen ja perheeseen** -luennon tavoitteena on löytää apukeinoja koronan esiin nostamiin tunteisiin parisuhteessa ja perheessä: saada vastauksia siihen, miten kohdata kumppanin ja perheenjäsenten erilaisuus sekä pohtia, miten osaisimme kuunnella ja puhua toisillemme.

Molemmilla luennoilla kouluttajana toimii pari- ja perheterapeutti, pappi **Liisa Vätilä** yhdessä puolisonsa yrittäjä **Juha Vätilän** kanssa.

Luennot ovat maksuttomia ja ne toteutetaan Teams-etyhteydellä.

**Pääset liittymään Teams-verkkoluennoille suoraan luentolinkeistä:**

[3.4.2020 klo 14–15 Mistä voimia koronakevääseen?](#)

[8.4.2020 klo 14–15 Voimavaroja parisuhteeseen ja perheeseen](#)

Jos et ole käyttänyt Teamsia aikaisemmin, lue ohjeet liittymiseen [tästä](#).

**Tervetuloa mukaan!**

