



Jytynen

Sillä sinun
työsi on tärkeä

Sisällys

Lahden kaupungin pääluottamusmiehen Katja Päivän terveiset	3
Sopimusneuvotteluiden korotukset pähkinäkuoressa	4
Kellojen siirto tarjoaa mahdollisuuden unen remonttiin – moni meistä nukkuu liian vähän.....	5
Lähde sieniretkelle syksyiseen metsään ja koe löytämisen riemua	7
Aikuisenakin voi opetella uuden urheilulajin – poimi vinkit syksyn uusiin harrastuksiin	10
Jytykokki Eeva Marttila: Broileri-kantarellipiirakka	13
Fitness24Sevenin jäsenyys tarjoushintaan Ammattiliitto Jytyn jäsenille	14
Hyödynnä laivayhtiöiden edut Jytyn jäsenille	15
Selvitä värianalyysi-illoissa 13.10. ja 18.10. 2022 mitkä värit saavat sinut hehkumaan.....	16
Pelloilta pulloon -tasting Teerenpelin tislauksen showroomissa 21.10.2022	17
Joulusta tunnelmaa Tampereella lauantaina 10.12.2022	18
Tapahtumakalenteri ja Teräskerhon tapahtumat.....	19
Luottamusmiehet.....	20
Hallitus 2022-2023.....	22
Vapaa-ajan toimikunta.....	22
Itä-Suomen alue, Kouvola toimipiste	23
Pidäthän jäsentietosi ajan tasalla	23
Miten toimia työpaikan ongelmatilanteissa	24
Miten toimia työttömyyden uhatessa.....	24
Suosittelen Jytyn jäsenyyttä	25
Yhdistyksen yhteystiedot.....	25

Lahden kaupungin pääluottamusmiehen Katja Päivän terveiset, elokuu 2022

Hei Lahden kaupungilla työskentelevä jytyläinen

Olemme saaneet nauttia hienosta kesästä ja nyt on aika palata ar-
kisen aherruksen pariin. Työehtosopimusneuvottelut olivat keväällä
kiivaat ja onneksi kesäkuussa päästiin vähintään tyydyttävään loppu-
tulokseen. Lahden kaupunki maksaa 1.6.2022 voimaan tulleet yleis-
korotukset takautuvasti elokuussa.

Sopimus on voimassa 1.5.2022–30.4.2025. Lisäksi neuvotteluissa
sovittiin vuosille 2023–2027 kohdistetusta palkkaohjelmasta jonka
korotukset tulevat normaalien sopimuskorotusten päälle. Palkkaoh-
jelman tavoitteena on tasata kuntapuolen palkkojen epäkohtia.

Lahden kaupungin työntekijöille on tulossa oma sopimusten selos-
tustilaisuus keskiviikkona 5.10.2022 Fellmanniassa. Tilaisuudesta on
tulossa tarkempaa informaatiota lähempänä lokakuuta. Mutta voit
laitaa päivän jo ylös kalenteriisi, tilaisuus on ilta-aikaan.

Etätyö on muuttunut monipaikkatyöksi ja sen johdosta monella työ-
pisteellä mietitään työnteon fyysisten olosuhteiden järjestelyä. Työn-
tekijät pääsevät ilmaisemaan oman mielipiteensä asian tiimoilta
järjestettävissä työpajoissa ja keskusteluissa. Tärkeää on myös moni-
paikkatyösopimuksen teko kirjallisesti.

Perinteisesti syksyisin on ollut Lahden kaupungin työntekijöille oma-
ehtoisen koulutuksen tuen haku. Niin on tänäkin syksynä, hakuaika
on 15.9.2022 saakka. Tarkemmat ohjeet hakuun löydät kaupungin
Intrasta.

Outlookin työkalenterit ovat tulossa myöhemmin syksyllä julkiseksi
otsikkotasolla. Tähän liittyen on jokaisen hyvä tarkistaa oman kalen-

terin merkinnät ja käyttää tarvittaessa yksityinen-asetuksia. Intrasta
löytyy koulutusosiosta aiheesta järjestettäviä digivartteja, niihin kan-
nattaa osallistua mahdollisuuksien mukaan.

Toivotan kaikille oikein hyvää syksyä. Alla ovat yhteystietoni, ota roh-
keasti yhteyttä, mikäli mikä tahansa työhön liittyvä asia askarruttaa tai
mietityttää.

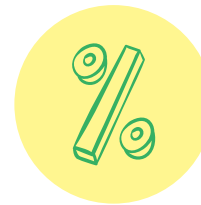
Pääluottamus Katja Päivä

050 383 6520, katja.paiva@lahti.fi



Sopimusneuvotteluiden korotukset pähkinäkuoressa (KVTES)

Sopimuskorotukset 1.5.2022–30.4.2025 (3-vuotinen sopimus)		
1.6.2022	yleiskorotus 46 €, kuitenkin vähintään 2 %	korotus maksetaan euromääräisenä niille, joiden palkka jää alle 2 300 euron. Yli 2 300 euron palkoissa korotus maksetaan prosenttikorotuksena. Henkilökohtaisiin lisiin tulee myös 2 % korotus
1.10.2022	keskitetty järjestelyerä 0,53 %	korotuksen suuruus on 0,53 %, joista keskitetysti käytetään 0,03 % perhevapaaudistukseen. Valtakunnalliset sopijaosapuolet neuvottelevat 0,5 % järjestelyerän keskitystä käytöstä 30.9.2022 mennessä. Mikäli sopimukseen ei päästä, jaetaan erä yleiskorotuksena.
1.6.2023*	1,5 % + 0,4 %	yleiskorotus, joka on vähintään 1,5 % ja paikallinen järjestelyerä 0,4 %
1.6.2024*	1,5 % + 0,4 %	yleiskorotus, joka on vähintään 1,5 % ja paikallinen järjestelyerä 0,4 %
*) Vuosien 2023 ja 2024 korotukset ovat kustannusvaikutukseltaan vähintään ns. ventialojen sopimusten suuruiset.		



Palkkaohjelma 2023–2027 (5-vuotinen ohjelma)				
Sopimuskorotusten päälle saadaan vielä yhteensä +5,1 % korotukset pääsääntöisesti paikallisina järjestelyerinä.				
1.6.2023	1,2 % paikallinen järjestelyerä		1.6.2025	0,8 % paikallinen järjestelyerä
1.2.2024	0,4 % keskitetty järjestelyerä		x.x.2026	0,8 % paikallinen järjestelyerä
1.6.2024	0,6 % paikallinen järjestelyerä		x.x.2027	1,2 % paikallinen järjestelyerä
Tekstimuutoksista olennaisin kohta on perhepäivähoitajien siirtyminen kuukausipalkkaan hoitopaikka/lapsiperusteisuudesta 1.10.2022 alkaen.				

Kellojen siirto tarjoaa mahdollisuuden unen remonttiin – moni meistä nukkuu liian vähän

Kesäaika päättyy sunnuntaina 30. lokakuuta ja kelloja siirretään tunti taaksepäin. Monelle kellojen siirtämisestä seuraa univaikeuksia ja väsymystä. Hetki onkin otollinen pysähtyä unen äärelle ja laittaa unirytmiksi remonttiin.

Unirytmien muutos voi tuntua kropassa monin tavoin, esimerkiksi nukahtamisvaikeuksina, heikentyneenä yöunena ja tämän seurauksena uupumuksena päivällä. Oireita voi verrata lievään aikaerorasitukseen.

- Jos kellojen siirto aiheuttaa ongelmia, uuteen aikaan voi totutella asteittain, muuttamalla omaa rytmiä esimerkiksi 15 tai 30 minuuttia kerrallaan. Talviaikaan siirtyminen on onneksi usein helpompaa kuin kesäaikaan siirtyminen, sillä kesäaika nipistää unesta tunnin pois

ja talviaika lisää ainakin hetkellisesti unta. Joillekin pimeys aiheuttaa kuitenkin aamuista väsymystä, mitä voi helpottaa käyttämällä kirkasvalolamppua, kertoo yleislääkäri Eevert Partinen Terveystalo Fokus Unen erikoisyksiköstä.

Unettomuus on räjähtänyt kasvuun 2020-luvulla ja on nyt erityisesti suomalaisten työikäisten kansantauti. Uni on yksi tärkeimmistä terveyden tukipilareista eikä uniongelmiin kanssa kannata jäädä yksin.

- Tilapäinen unettomuus on normaalia, mutta ongelmien pitkittyessä tulee kiinnittää uneen huomiota. Jos kotikonstit eivät auta, kannattaa neuvoa hakea lääkäriltä.

Asiantuntijan vinkit parempaan uneen

1. Pidä rytmi säännöllisenä

Ihmisen koko elimistö toimii sisäisen kellon mukaisesti. Pyri noudattamaan mahdollisimman säännöllistä rytmiä työnteossa, levossa, nukkumisessa ja ruokailussa. Mene nukkumaan ja nouse ylös samaan aikaan arkisin, mahdollisuuksien mukaan myös viikonloppuisin ja lomilla. Univajetta ei kannata jatkuvasti paikata päiväunillakaan, sillä venähtäessään yli 20–60 minuutin mittaisiksi tai ajoituessaan liian myöhäiseen aikaan ne alkavat kallistaa unirytmia epäsuotuisasti myöhäisemmäksi. Mahdolliset päiväunet tulisi pitää lyhyinä ja ajoittaa alkuiltapäivään.

2. Nuku riittävästi

Tunnista oma unentarpeesi – moni sinnittelee liian vähäisillä yöunilla. Riittävän unen määrä on yksilöllinen, mutta keskimäärin ihminen tarvitsee noin 7–8 tuntia unta yössä. Oman unentarpeen voi selvittää helposti lomalla – kuinka pitkään luontaisesti nuket? Tarvittavan unen määrän löytää myös lisäämällä nukkumisaikaa aina puolella tunnilla, kunnes vireystila on halutulla tasolla. Hyvin nukutun yön jälkeen olo on levänyt ja virkeä. Jos herää jatkuvasti uupuneena, mutta nuket mielestäsi riittävästi, on väsymyksen syitä hyvä lähteä selvittämään tarkemmin.

3. Syö ja liiku hyvin

Liikunta on tehokas unilääke! Ulkoilu ja kevyt liikunta rentouttavat ennen nukkumaan menoa. Tukevat ateriat olisi hyvä ajoittaa muualle kuin myöhäisiltaan – hyvä iltapala on hiilihydraattipitoinen ja helposti sulava. Alkoholia, energiajuomia, kahvia ja muita piristeitä on hyvä välttää jo alkuiltapäivän jälkeen.

4. Käsittele mieltä askarruttavat asiat ajoissa

Älä tee töitä illalla – töiden hoitaminen ”pois alta” ei rentouta, vaan nostaa vireystilaa. Jos töitä on pakko tehdä esimerkiksi sunnuntaina, kannattaa työt tehdä mahdollisuuksien mukaan jo aamupäivällä. Hoida myös muut kuormittavat asiat hyvissä ajoin, ennen iltaa. Kun mieltä painavat asiat on käynyt aktiivisesti läpi jo päivällä, niitä ei tarvitse enää murehtia öisin. Jos nukahtaminen on vaikeaa tai herää aamuyöstä kesken unien murehtimaan, pidä päivällä ”huolihetki”, jolloin kirjaat mieltä painavat asiat ylös.

5. Rauhoitu ja rentoudu

Unirytmien säilyttämiseksi illalla on hyvä rauhoittua jo pari tuntia ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi lukemalla kirjaa tai tekemällä jotain muuta itselle mieluista. Esimerkiksi mindfulness-harjoitukset tai rentoutumismenetelmät auttavat rauhoittumaan ja edistävät nukahdamista. Laita tietokone ja älypuhelin illalla pois – laitteiden sininen valo häiritsee nukahtamiseen tarvittavan melatoniinin tuotantoa. Lisäksi sosiaalinen media ja sähköpostit aktivoivat mieltä rauhoittumisen sijaan. Unen kannalta paras makuuhuone on hiljainen, pimeä ja viileä. Paras keino torjua unta häiritsevä valo on varustaa makuuhuone pimennysverhoilla.

Teksti: Terveystalo



Koska sinä olet tärkeä!

Lähde sieniretkelle syksyiseen metsään ja koe löytämisen riemua

Syksy saapui ja sen mukana vuoden maukkaain sesonki: tatteja on juuri nyt metsät pullollaan ja suppilovahverotkin näyttävät kasvun merkkejä. Tässä kymmenen vinkkiä sienestysretkelle. Jos olet ensikertalainen, niin suosittelemme sukeltamaan rohkeasti sienten upeaan maailmaan ja kerryttämään kokemusta ja tietoa pikkuhiljaa.

Tiedä mitä poimit

Poimi vain sieniä joita varmasti tunnet. Aloittelijalle helposti tunnistettavia sieniä ovat esimerkiksi suppilovahvero, herkkutatti sekä keltavahvero eli tuttavallisemmin kantarelli. Suhtaudu sienestämiseen kuin mihin tahansa uuden harrastuksen opetteluun: pikkuhiljaa hyvä tulee

ja harjoitus tekee mestarin. Kaikki luonnossa kasvava ei ole syötävää, vaan siellä kasvaa myös myrkyllisiä kasveja. Osa luonnon kasveista saattaa olla kokonaan rauhoitettua tai joissain päin Suomea paikallisesti niin harvinaisia, ettei niitä kannata poimia. Älä vahingoita luontoa tarpeettomasti.



Tunne oikeutesi sekä velvollisuutesi

Suomessa on jokamiehenoikeudet, jotka eivät ole muualla maailmassa itsestään selvyyksiä! Jokamiehenoikeuksilla tarkoitetaan jokaisen oikeutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Luonnon käyttämiseen jokamiehenoikeuksien sallimissa rajoissa ei siis tarvita maanomistajan lupaa, eikä oikeuksien käyttämisestä tarvitse maksaa mitään. Luonnonsuojelualueilla eivät kuitenkaan jokamiehenoikeudet ole sellaisenaan voimassa. Velvollisuuksia on myös pitkä lista, mutta tärkeintä on olla roskaamatta tai vahingoittamatta luontoa.

Kiinnitä huomiota keruupaikkaan

Ennen metsään ryntäämistä on hyvä suorittaa karttatiedustelu. Lue sienioppaista millaisessa maastossa havittelemasi sieni kasvaa. Esi-merkiksi [Kansalaisen karttapaikasta](#) löytyy yksityiskohtaista karttatietoa, josta voi etsiä hyviä sienipaikkoja. Metsässä sienten tunnistamisen jälkeen kannattaa kiinnittää huomiota keruupaikkaan. Sienet keräävät ympäristöstään myös haitallisia aineita. Siksi keräämistä kannattaa vältellä saastuttavien teollisuuslaitosten tai lämpökeskusten läheltä. Teiden varret, asutuskeskukset tai lannoitettujen viljelyalueiden lähiympäristöt eivät ole hyviä keruupaikkoja.

Reissu kannattaa tehdä vaikka saalista ei löytyisi

Luonnonympäristön tiedetään rauhoittavan ja kohottavan mielialaa sekä vähentävän vihan, väsymyksen, masennuksen, huolestuneisuuden tai ahdistuksen tunteita. Luonnossa liikkuminen parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta, kehittää oppimisvalmiuksia, herkistää aisteja, edistää luovuutta, edistää kehon puolustusmekanismeja ja vahvistaa vastustuskykyä. Sen tiedetään jopa alentavan verenpainetta ja laskevan veren sokeriarvoja.

Valitse sään puolesta hyvä ajankohta

Villivihannekset, kuten marjat ja sienetkin, kannattaa kerätä kuivalla säällä. Kosteus edistää kasvien pilaantumista ja aurinkoisella säällä ulkoilu on mukavampaa.

Poimi hyväkuntoisia sieniä

Sienet poimitaan kokonaisina varovasti vetämällä tai kiertämällä. Ne kannattaa kerätä nuorina ja mahdollisimman hyväkuntoisina, niin ne säilyvät hyvin ja maistuvat parhailta. Perkaa ja käsittele sienet heti poimimisen jälkeen jo metsässä. Poista hiekka varovasti.

Sosiaalisuus mukaan retkelle

Kaverin tai perheen kanssa ulkoilu on mukavampaa. Pyydä mukaan, vaikka työkaverisi ja pitäkää metsäpalaveri (monet Satokausikalenterin ideat ovat syntyneet sienestyksen tuoksinnassa!). Sienten keräämisen ohella jutustelu tulee luonnostaan ja metsässä on helppo puhua vaikeistakin asioista.

Valitse oikeat varusteet

Metsään kannattaa valita jalkineiksi kumisaappaat tai muut kosteutta pitävät kengät. Sienet tulee kerätä koriin tai ilmavaan astiaan, jotta ne pysyvät laadukkaina kotiin saakka. Jos koria ei ole, niin laita kangaskassin pohjalle pahvirasia. Sieniveitsi helpottaa sienten puhdistamisen jo metsässä. Myös matkapuhelin (täydellä akulla), kartta, puukko, tulitikut, heijastinliivi sekä vaihtovaatteet ovat suositeltavia varusteita metsäretkelle.

Älä aseta liian korkeita tavoitteita, pienikin reissu riittää

On todistettu, että jo viiden minuutin oleilu luonnossa edistää hyvinvointia. 20 minuutissa saadaan jo mittavia terveysvaikutuksia. Kasvit sitovat pienhiukkasia, tuottavat happea ja absorboivat ilmansaasteita. Puhtaampi hengitysilma tehostaa hengitystä, joten fyysinen harjoitus luonnossa voi tuntua kevyemmältä kuin rakennetussa ympäristössä.

Luonnossa liikkuminen kuuluu niin suomalaiseen kulttuuriperinteeeseen kuin ihmisen kehityshistoriaan. Hermosto ja aistit ovat kehittyneet havainnoimaan luonnonympäristöä.

Käsittele saalis nopeasti ja ole siitä ylpeä

Valmista sieniataria pian keräämisen jälkeen, sillä sienet pilaantuvat kalan ja lihan tavoin nopeasti. Jos saalis on runsas, niin suurimman osan sienistä voi säilöä pakastamalla, kuivaamalla tai etikkaliemessä.

Muista jakaa sienikuvasi sosiaalisessa mediassa tunnisteella #satokausikalenteri, niin pääsemme ihastelemaan niitä. Tämä voi toimia positiivisena kannustimena lähipiirillesi ja saada heidätkin innostumaan sienestyksestä!

Seuraa Satokausikalenteria Facebookissa ja Instagramissa, niin saat ensimmäisenä hyödylliset tiedot kauden kasviksista!

Teksti: satokausi.fi



Jos sienimetsään
meno ei houkuta,
niin onneksi runsasta
sienitarjontaa löytyy
ruokakauppojen ja
torien tiskeiltäkin.

Aikuisenakin voi opetella uuden urheilulajin – poimi tästä vinkit syksyn uusiin harrastuksiin

Katso lista harrastuksista, joita sinunkin kannattaisi kokeilla. Näissä lajeissa ikä ja osaamattomuus eivät ole esteitä. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa, kuuluu vanha sananlasku. Etenkin monet harrastukset putoavat edelleen mielikuvissa tähän kategoriaan. Päätimme, että on aika kumota harhaluulot ja kokosimme listan lajeista, joiden opetteleminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Näitä lajeja aikuinenkin uskaltaa kokeilla.

1. Juoksu

Juoksemisen voi tunnetusti aloittaa kotiovelta. Parasta lajissa onkin sen helppous, sillä lenkkipolulle voi suunnata silloin, kun se sinulle sopii. Juoksukoulusta voi olla apua, jos kaipaavat juoksemiseen tekniikkavinkkejä.

2. Uinti

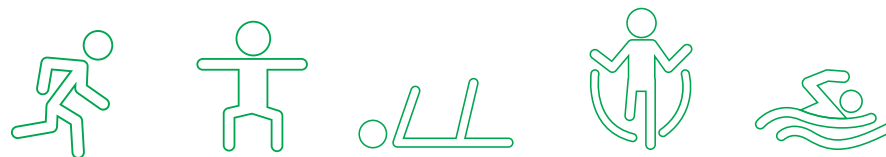
Tekniikkakurssi auttaa myös vesipettoa pysymään paremmin pinnalla. Tai miksei altaassa voisi polskutella vain omaksi iloksi?

3. Tanssi

Nykytanssi, lavatanssi, itämainen tanssi... Tanssi on monimuotoinen laji, josta jokainen löytää taatusti sopivan, vaikka rytmitaju tuntuisikin aluksi olevan lapsenkengissä.

4. Yleisurheilu

Yleisurheilu ei välttämättä ole koulun liikuntatunneilta traumoja saaneiden ykkösvalinta, mutta mieti millainen onnistumisen riemu sinua odottaa maalissa, kun kipität aitajuoksuradan läpi kompuroimatta naamallesi.



5. Ratsastus

Eläimien kanssa puuhastelu rentouttaa ja tuo sopivaa vastapainoa konttorissa istumiselle. Vapauta siis sisäinen heppatyttösi/-poikasi ja suuntaa talleille.

6. Jooga ja pilates

Jooga ja pilates ovat täydellisiä lajeja sinulle, joka kammot kaikkea kilpailuhenkistä. Rauhallisessa tahdissa tehtävät liikkeet pakottavat kuuntelemaan omaa kehoa ja oikean hengitystekniikan hallinnassa riittää opiskeltavaa vuosiksi.

7. Aikuisbaletti

Jalka ei ehkä nouse samaan malliin kuin nuorempana, mutta ballerinahaaveita ei kannata koskaan hylätä. Aikuisbalettia pohtivat ja tylliä kammoksuvat voivat huokasta helpotuksesta: tutu-hame ei ole tunnelin pakollinen vaatetus.

8. Pallopelit

Parhaassa tapauksessa pallon mätkiminen tai sen perässä juokseminen ei edes tunnu liikunnalta, sillä koko aivokapasiteettisi keskittyy vain pysymään pallon perässä.

9. Akrobatia ja sirkus

Sirkus ja akrobatiatreeneissä saat kaksi karpästä yhdellä iskulla, jos satut pelkäämään korkeita paikkoja ja tahdot pelosta eroon. Tikareiden heittelyn ja tulennielennän voit jättää suosiolla edistyneemmille.

10. Joukkuelajit

Joukkuelajin harrastaminen tuo motivaatiota, sillä treeneihin on pakko ilmestyä ellei halua jättää joukkuettaan pulaan. Loistava harrastus sinulle, joka kaipaat ryhmässä onnistumisen riemua, mutta et löydä ystävän kanssa yhteistä aikaa liikunnalle.

Missä uuden urheilulajin voi sitten aloittaa?

Työväenopistojen, kansalaisopistojen ja urheiluseurojen valikoimista löytyy varsinkin syksyisin useita alkeiskursseja, joissa aiempaa osaamista lajista ei tarvita. Tutki myös kaupungin tai kunnan tarjoamat liikuntapalvelut. Voit kysellä aikuisille suunnattuja alkeiskursseja myös suoraan sinua kiinnostavan lajin lajiliitosta.

Testaamalla erilaisia lajeja löydät juuri sinulle sopivan. Ei kun rohkeasti kokeilemaan!

Teksti: Johanna Keponen, Kotiliesi



Kaikkea hyvää taivaan ja maan väliltä on Jytykokki Eeva Marttilan kokkipalsta, jossa hän jakaa vinkkejä ja ohjeita ruuasta ja leivonnasta!



Eeva Marttila, Jytykokki



Kaikkea hyvää taivaan ja maan väliltä

Broileri-kantarellipiirakka

Yksi uunipellillinen

Pohja:

- 6 dl vehnäjauhoja (voit korvata 2 dl ruisjauhoilla)
- 1tl suolaa
- 250 g voita tai margariinia
- 1 dl vettä

Täyte:

- 3 pientä sipulia
- 800 g broilerinsuikaleita (maustamaton tai pippurinen)
- 300 g kirsikka tai luumutomaatteja
- 400 g tuorejuustoa esim. pippuri / yrtit / valkosipuli, joko yhtä tai maun mukaa sekaisin
- 1 l kantarelleja tai vähän vajaa pilkottuna
- 4 kpl munia

Sekoita vehnäjauhot ja suola kulhossa. Paloittele joukkoon voi ja nypi sekaisin jauhojen kanssa. Lisää vesi ja sekoita nopeasti tasaiseksi. Painele taikina leivinpaperilla vuoratun uunipellin päälle.

Hienonna sipuli. Kuullota sipuli pienessä määrässä öljyä ja lisää joukkoon pilkotut kantarellit. Anna liian veden kiehahtaa pois mutta ei ihan kuivaksi kuitenkaan.

Paista broilerinsuikaleet. Pilko isompia paloja pienemmäksi. Huuhtelee tomaatit. Pilko jos haluat käyttää puolikkaista. Tämä on makukysymys. Levitä taikinapohjan päälle broilerit ja sipuli-sieniseos.



Yhdistä tuorejuustot ja ruokakerma sekoittamalla kermää pienissä erissä tuorejuuston joukkoon. Lisää munat yksitellen seoksen joukkoon. Kaada seos täytteen päälle. Asettele tomaatit päälle.

Paista 200 astetta (kiertoilmauuni 175 astetta) noin 35min. Tarkkaile paistumista.

Hyvää ruokahalua!

Jäsenetuja

Fitness24Sevenin jäsenyys tarjoushintaan Ammattiliitto Jytyn jäsenille

Fitness24Seven tarjoaa Ammattiliitto Jytyn jäsenille kuntokeskuksen jäsenyyden alennettuun hintaan. Jytyn jäsenille 6 kk määräaikainen jäsenyys maksaa 119 € (normaalihinta 219 € + 24,90 €/15 € aktivointikulut). 12 kk määräaikainen jäsenyys maksaa 209 € (normaalihinta 349 € + 24,90 €/15 € aktivointikulut).

Mikäli et ole ollut aikaisemmin Fitness24Sevenin jäsenenä, olet oikeutettu 2 viikon veloituksettomaan kokeilujaksoon. Lunasta kokeilujakso vieraillemalla Fitness24Sevenin kuntokeskuksessa vastaanoton aukioloaikojen puitteissa. Kokeilujakson aikana voit treenata vuorokauden ympäri missä vain kuntokeskuksessamme, osallistua ryhmäliikuntaan ja live-tunteihin.

Tarjouksen lunastaminen edellyttää voimassaolevan henkilötodistuksen sekä mainitsemalla koodisanan "JYTY" vastaanotossa. Tarjoushintaan jäsenmaksu maksetaan kokonaisuudessaan jäsenyyden rekisteröinnin yhteydessä.

Jäsenyydelläsi pääset treenaamaan vuorokauden ympäri kaikissa kuntokeskuksissamme maasta tai kaupungista riippumatta. Myös ryhmäliikunta sekä live-tunnit sisältyvät hintaan.

Tarjoukset on voimassa 28.02.2023 saakka. Jäsenyytemme edellyttää 18 vuoden ikää. Pidätämme oikeudet muutoksiin. Kysymyksissä, olethan yhteydessä yritysmyynti@f24s.com.



[fitness24seven sivuille >>](#)



[Lisätietoja: Fitness24Sevenin tarjouksesta Ammattiliitto Jytyn jäsenille >>](#)

Hyödynnä laivayhtiöiden edut Jytyn jäsenille

Tartu laivayhtiöiden tarjouksiin ja lähde vaikkapa risteilylle yhdessä läheistesi kanssa! Useat laivayhtiöt tarjoavat huomattavia alennuksia jytyläisille, joten sinulla on, mistä valita.

Eckerö Line

Eckerö Line myöntää Jytyn jäsenille 20 % alennuksen henkilö- ja ajo-neuvolippujen risteily- ja reittimatkojen päivittäisestä verkkokauppahinnasta 15.8.2022–28.2.2023 (ajalla 27.6.–14.8.2022 alennus on 10%). Alennukset saat verkkokaupasta käyttämällä tuotekoodia JARJ22 varausvaiheessa. Voimassa oleva jäsen- tai henkilökortti on varauduttava esittämään pyydettyä. Etuhinnat koskevat Jytystä, sen jäsenyhdistyksiä, niiden ammattiosastoja sekä henkilöjäseniä, toimistojen henkilökuntaa sekä muita samalla varausnumerolla matkustavia. Alennuksia ei voida myöntää jälkikäteen eikä niitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tuotepaketteihin.

Sopimusedut ja varaukset: www.eckeroline.fi/jyty

Tuotetunnus: JARJ22

Ryhmä- ja kokousmatkaedut >>

Tallink Silja

Tallink Silja ja Club One tarjoavat Sinulle mahdollisuuden liittyä Club One -jäseneksi veloituksetta, suoraan kanta-asiakasohjelmamme keskimmaiselle Silver-tasolle. Silver-tason etuihin kuuluu korkeintaan 20 % perusalennus tietyistä normaalihintaisista tuotteista.

Club One -asiakkaaksi liittyminen www.clubone.fi/erikoisliittyminen
Käytä liittyessäsi liittosi sopimusetunumeroa: 9209

Liittyminen tapahtuu oman liittosi sopimusetunumerolla. Mikäli olet jo Club One -jäsen, nykyinen kanta-asiakasnumerosi pysyy voimassa. Jos olet Bronze-tason asiakas, siirrämme sinut Silver-tasolle. Ilmoitathan kuitenkin Club One -kanta-asiakasnumerosi, maininnan jäsenyydestäsi ja sopimusetunumeron sähköpostitse osoitteeseen erikoisliittymiset@tallinksilja.com, näin rekisteröimme Sinut sopimusetuasiakkaaksi ja postitamme tarvittaessa Silver-tason kortin. Huomioithan, että etu on henkilökohtainen ja kertaluonteinen. Silver-taso on voimassa 12 kk.

Tallink Silja tarjoaa Jytyn jäsenille myös ajankohtaisia matkaetuja, joita päivitetään erilliselle matkaetusivulle.

Viking Line

Viking Line tarjoaa jäsenetuja Jytyn jäsenille: www.vikingline.fi/edut/jyty. Alennus reittimatkoista ja risteilyistä on jopa 20 % päivän hinnasta. Varaudu näyttämään liiton jäsenkortti lippuja lunastaessasi ja terminaalissa. Risteilyhintoihin sisältyvät henkilöliput ja hyttipaikat 2-4 henkilölle samassa hytissä. Paikkoja rajoitetusti. Laivayhtiö pidättää oikeuden hinta-, aikataulu- ja reittimuutoksiin.

Vapaa-ajan reittimatkojen tuotetunnus on FVRES ja risteilyjen tuotetunnus on FKKRY. Päiväristeilyjen tuotetunnus Helsingistä Tallinnaan on kuitenkin FKKRYD.

.....
WASALINEN edut ja muut tarkemmat tiedot risteilyeduista löydät tästä linkistä >>

Tulevia tapahtumia

Selvitetään Beauty Colorssin Ritva Kössilän väri-analyysi-illoissa 13.10. ja 18.10.2022 mitkä värit saavat sinut hehkumaan

Omavastuu-
hinta
40 euroa.
Tervetuloa!

Tiedätkö sinulle parhaiten sopivat vaatevärit? Se selviää värianalyysi-illoissa, jotka järjestetään 13.10. ja 18.10.2022 molempina päivinä alkaen klo 16.00 Jyty Lahti ry:n toimistolla, Rauhankatu 7 C 11, Lahti. Varaa itsellesi sopiva päivä ja aika 5.10. mennessä.



Löydä värisi ja näytä elinvoimaiselta!

Anna värianalyysin auttaa ja tule henkilökohtaiseen värianalyysiin. Saat tietää vuodenaikasi, parhaat pukeutumisvärisi, meikin ja ohjauksen väripaletin käyttöön.

Opit tiedostamaan värit, jotka tekevät sinulle oikeutta saaden sinut hehkumaan ja näyttämään elinvoimaiselta. Väripaletin avulla helpotat pukeutumistasi, opit yhdistelemään vaatteitasi paremmin ja säästät jatkossa selvää rahaa.

Kartassa on 32 sinulle parhaiten sopivaa vaateväriehdotusta. Värit on ryhmitetty käyttötarkoituksen mukaan helpottamaan pukeutumistasi.

Vaatekaappi rakentuu perusvärejä hyödyntäen. Tehosteväreillä piristät ja elävöität konservatiivista yleisilmettä. Vaaleat värit tuovat valoa kasvoille ja raikastavat olemusta. Peruskirjakaat väri vaihtoehtot sopivat luovempaan työympäristöön.

Värianalyysin jälkeen tiedät mitä väriyhdistelmiä käyttäen näytät parhaimmaltasi!

Varaa aika ilmoittautumisen yhteydessä, joko torstaille 13.10. tai tiistaille 18.10. Molempiin päiviin samat kellonajat, jotka ovat alla. Huom! Aika/1 henkilö. Max. 5 henkilöä/päivä.

16.00–16.45

17.00–17.45

18.00–18.45

19.00–19.45

20.00–20.45

Huom! Ilmoittautuminen on sitova!

Ensimmäiset 10 ilmoittautunutta saa paikan ja siitä ilmoitetaan 5.10. jälkeen. Sitovat ilmoittautumiset: jytylahtivirkistys@gmail.com

Pelloilta pulloon -tasting Teerenpelin tislaamon showroomissa, Ravintola Taivaanrannassa 21.10.2022



Tule Teerenpelin viskin alkujuurille 21.10.2022, klo 18.00, Ravintola Taivaanrannan kellaritiloihin, (Rautatienkatu 13, Lahti) missä sijaitsee Teerenpelin alkuperäinen tislaamo ja showroom. Näe Skotlantilaiset kupariset tislaamopannut sekä upeat tammitynnyrit, jotka luovat tunnelman, jota ei muualla pääse kokemaan.

Tutustutaan tislaamon toimintaan, tiloihin ja tuotteisiin tunnin kestäväällä esittelykierroksella, johon sisältyy neljän eri tislaamotuotteen tasting. Perehdymme viskin matkaan ohranjyvästä valmiiseen tuotteeseen.

Pelloilta pulloon -tastingin jäsenhinta 10 € henkilö.

Ilmoittautumiset ja maksut 5.10.2022 mennessä jytylahtivirkistys@gmail.com, tilinumero FI26 8000 1101 3664 26, viite 1287



**Tervetuloa
maistelemaan
maailmalla palkintoja
pokanneita viskejä!**

Jäsenhinta 10 €/hlö!

Kuva: Taivaanranta.com

Jouluista tunnelmaa Tampereella lauantaina 10.12.2022

Lähdetään yhdessä Tampereen tunnelmalliselle Joulutorille lauantaina 10.12.2022. Lähtöpaikkana on Marolankadun turistipysäkki, klo 8.30. Paluumatkalle Lahteen lähdemme klo 16.30.

Joulutori avautuu klo 11.00 ja sijaitsee Keskustorilla Hämeenkadun varrella. Torilla on suosittu Glögiravintola ja Munkkikahvila. Lisäksi kojuissa on myynnissä erilaisia elintarvikkeita ja käsitöitä.

Kävelymatkan päässä torilta löytyy Tallipihan joulu. Siellä kauniit puutalot kätkevät sisäänsä puoteja, jotka ovat tulvillaan nähtävää ja ostettavaa.

Monen mielestä kaunein katettu elintarvikehalli, Tampereen Kauppahalli on myös lähistöllä, ydinkeskustan Kauppakorttelissa.

Jouluretken hinta jäseneltä 10 € ja kaverihinta 25 €.

Ilmoittautumiset 13.11.2022 mennessä jytylahtivirkistys@gmail.com. Matkan varmistuttua lähetämme tarkemmat maksutiedot.



**Tervetuloa
virittäytymään
joulun tunnelmaan!**

**Jäsenhintaa
10 €/hlö!**

Tapahtumakalenteri

Tapahtumakalenteri, tilanne 8.8.2022		
Syyskuu	24.–25.9.	Työhyvinvointipäivät, Imatran kylpylä (Työhyvinvointipäivät ovat täynnä ja ilmoittautumiset ohjautuvat jonopaikoille. Kannattaa kuitenkin edelleen ilmoittautua Jässäriissä, sillä paikkoja vapautuu varmasti myöhemmin).
Lokakuu	7.–8.10.	Liiton jäsenristeily Tallinnaan (ilmoittautuminen risteilylle on päättynyt)
	13.10. ja 18.10.	Beauty Colorssin Ritva Kössilän värianalyysi-illat Jyty Lahti ry:n toimistolla
	21.10.	Pelloilta pulloon -tasting Teerenpelin tislaamon showroomissa
Marraskuu		
Joulukuu	10.12.	Jouluista tunnelmaa Tampereen Joulutorilla

Teräskerhon tapahtumat

Kokoontumiset ja tapahtumat	
Syyskuu	maanantaina 19.09.2022 klo 14.00, Wanha Herra, Paavola-kabinetti
Lokakuu	maanantaina 17.10.2022 klo 14.00, Wanha Herra, Paavola-kabinetti
Marraskuu	maanantaina 21.11.2022 klo 14.00, Wanha Herra, Paavola-kabinetti
Joulukuu	maanantaina 12.12.2022 klo 13.00, Pikkujoulut, paikkaa ei ole vielä varattu
Kaikki vanhat ja uudet eläkeläiset ovat tervetulleita mukaan!	
Tarvittaessa ota yhteyttä puheenjohtaja Pirkko Ristkariin 050 5594138 tai sähköpostitse ristkpir@gmail.com	

Luottamusmiehet

Harjun terveys	Puhelin	Sähköposti
Luottamusmies Eira Sällinen	040 8069434	eira.sallinen@harjunterveys.fi
Hollolan kunta	Puhelin	Sähköposti
Luottamusmies puuttuu. Tarvittaessa ota yhteys aluetoimistoon.		
Koulutuskeskus Salpaus Ky	Puhelin	Sähköposti
Pääluottamusmies Päivi Mihailow	044 708 0982	paivi.mihailow@salpaus.fi
Luottamusmies Minna Hultin	044 708 1229	minna.hultin@salpaus.fi
Lahden kaupunki	Puhelin	Sähköposti
Pääluottamusmies Katja Päivä	050 383 6520	katja.paiva@lahti.fi
1. alue Keskushallinto (konsernihallintopalvelut, hepa, hankinta, tilakeskus, tekninen- ja ympäristötoimiala)		
Luottamusmies Niina Takala	044 7161 431	niina.takala@lahti.fi
2. alue Sivistystoimialan hallinto, perusopetus, lukiokoulutus, Wellamo-opisto		
Luottamusmies puuttuu. Ota yhteys pääluottamusmies Katja Päivään. Yhteystiedot yllä.		
3. alue Sivistystoimiala (kirjastopalvelut)		
Luottamusmies Pirjo Boman	050 398 5950	pirjo.boman@lahti.fi
Varaluottamusmies Susanna Partanen	044 416 4954	susanna.partanen@lahti.fi
4. alue Sivistystoimiala (varhaiskasvatus)		
Luottamusmies Katja Päivä	050 383 6520	katja.paiva@lahti.fi
5. alue Sivistystoimiala (kaupunginmuseo, liikuntapalvelut, nuorisopalvelut, kulttuurikeskus, kaupunginteatteri ja kaupunginorkesteri)		
Luottamusmies Petri Vallgren	050 559 4157	petri.vallgren@lahti.fi
Lahden Talot Oy, Lahden Asunnot Oy	Puhelin	Sähköposti
Pääluottamusmies Tia Koivunen	044 429 5745	tia.koivunen@lahdentalot.fi

Lahti Aqua Oy	Puhelin	Sähköposti
Luottamusmies puuttuu. Tarvittaessa ota yhteys aluetoimistoon.		
Provincia Oy	Puhelin	Sähköposti
Pääluottamusmies Tiia Salminen	044 435 6050	tiia.salminen@provincia.fi
Luottamusmies Kati Kemppainen	044 435 6016	kati.kemppainen@provincia.fi
Päijät-Hämeen Ateriapalvelut Oy	Puhelin	Sähköposti
Pääluottamusmies Eeva Marttila	044 482 6128	eeva.marttila@paijatateria.fi
Luottamusmies Tuija Lindfors	044 416 2818	tuija.lindfors@paijatateria.fi
Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä	Puhelin	Sähköposti
Pääluottamusmies Ann-Mari Lehtinen	044 440 6088	ann-mari.lehtinen@phhyky.fi
Varapääluottamusmies Kati Vuorio	044 482 8623	kati.vuorio@phhyky.fi
Luottamusmies Helena Tinnilä	044 778 0766	helena.tinnila@phhyky.fi
Luottamusmies Marianna Gripenberg	044 440 6089	marianna.gripenberg@phhyky.fi
Päijät-Hämeen liitto	Puhelin	Sähköposti
Pääluottamusmies Maaret Monola	044 371 9443	maaret.monola@paijat-hame.fi
Varapääluottamusmies Jaana Rissanen	044 371 9440	jaana.rissanen@paijat-hame.fi
Suomen kuntaperintä	Puhelin	Sähköposti
Luottamusmies Päivi Sillanpää	050 3454 721	paivi.sillanpaa@sarastia.fi
Työterveys Wellamo Oy	Puhelin	Sähköposti
Pääluottamusmies Marja Ruuska	044 755 6850	marja.ruuska@tyoterveyswellamo.fi
Luottamusmies Kristiina Kumpulainen	044 755 6859	kristiina.kumpulainen@tyoterveyswellamo.fi
2M-IT	Puhelin	Sähköposti
Luottamusmies Sirpa Roviomaa	044 760 4188	sirpa.roviomaa@2m-it.fi

Hallitus 2022–2023

Puheenjohtaja	Puhelin	sähköposti	Varapuheenjohtaja	Puhelin	sähköposti
Boman Pirjo	050 398 5950	pirjo.boman@lahti.fi	Lehtinen Ann-Mari	044 440 6088	ann-mari.lehtinen@phhyky.fi
Varsinainen jäsen	Puhelin	sähköposti	Varajäsen	Puhelin	sähköposti
Lavia Asta	050 398 7281	asta.lavia@phhyky.fi	Hokkanen Maria	040 830 0704	marja-liisa.hokkanen@phhyky.fi
Lehtinen Ann-Mari	044 440 6088	ann-mari.lehtinen@phhyky.fi	Vuorio Kati	044 482 8623	kati.vuorio@phhyky.fi
Luodonmaa Merja			Sandberg Ulla	044 258 5050	ulla.sandberg2@gmail.com
Mihailow Päivi	044 708 0982	paivi.mihailow@salpaus.fi	Tupasela Leila	044 780 1425	leila.tupasela@hollola.fi
Monola Maaret	044 371 9443	maaret.monola@paijat-hame.fi	Nurminen Riitta	044 416 4043	riitta.nurminen@lahti.fi
Niemelä Eini	044 030 3660	eini.niemela@salpaus.fi	Hultin Minna	044 708 1229	minna.hultin@salpaus.fi
Salminen Tiia	044 435 6050	tiia.salminen@provincia.fi	Paulasaari Päivi		paivi.paulasaari@provincia.fi
Sällinen Eira	040 8069434	eira.sallinen@harjunterveys.fi	Kemppainen Kati	044 435 6016	kati.kemppainen@provincia.fi
Takala Niina	044 7161 431	niina.takala@lahti.fi	Marttila Eeva	044 482 6128	eeva.marttila@paijatateria.fi
Valjus-Romppanen Sirpa	050 398 5286	sirpa.valjus-romppanen@lahti.fi	Rämö Mia	045 1265533	miamarika39@gmail.com

Vapaa-ajan toimikunta

Jäsen	Puhelin	Sähköposti
Artoma Marja	040 770 4229	marja.artoma@lahti.fi
Luodonmaa Merja		
Takala Niina	044 7161 431	niina.takala@lahti.fi
Valjus-Romppanen Sirpa	050 398 5286	sirpa.valjus-romppanen@lahti.fi
Voit lähettää ehdotuksia vapaa-ajan toimintaan koskien sähköpostilla osoitteeseen jytylahtivirkistys@gmail.com		

Itä-Suomen alue, Kouvolan toimipiste

Itä-Suomen alue, Kouvolan toimipiste	Puhelin	Sähköposti
Majja Kuittinen, alueasiamies	0400 378 886	majja.kuittinen@jytyliitto.fi
Sonja Rapo, alueasiamies	040 727 2854	sonja.rapo@jytyliitto.fi
tyosuhdeneuvonta@jytyliitto.fi		

Ota meihin rohkeasti yhteyttä!

Jytynen, Jyty Lahti ry:n jäsenlehti

Viestintävastaavat: Eeva Marttila ja Maaret Monola
Taitto: Maaret Monola

Pidäthän jäsentietosi ajan tasalla

Onhan jäsentietosi varmasti oikein? Jos ei ole, tarkista jäsentiedot ja lisää myös käytössä oleva sähköpostiosoite.

Kun yhteystietosi jäsenrekisterissämme ovat ajan tasalla, pysyt perillä siitä, mitä ammattiliitto Jyty tekee hyväksesi ja millaisiin jäsenetuihin juuri sinä olet oikeutettu. Saat tietoa tärkeistä asioista ja tapahtumista suoraan sähköpostiisi.

- päivitä sähköpostiosoitteesi
- jäsentietojen muutokset
(opiskelu, äitiysloma, sairausloma, vuorotteluvapaa ja työttömyys)
- nimen ja osoitteenmuutokset
- nimikkeen muutokset
- työpaikan vaihdokset
- liitosta eroaminen

Miten toimia työpaikan ongelmatilanteissa

Lähin kontaktihenkilösi ongelmatilanteissa on työpaikallasi toimiva Jytyn luottamusmies

Toimi työpaikan ongelmatilanteissa näin

1. Keskustele asiasta ensin esimiehesi kanssa
2. Jos esimiehesi ei voi auttaa tai olette erimielisiä, ota yhteys luottamusmieheesi (yhteystiedot löydät tästä Jytysestä)
3. Jos työpaikallasi ei ole luottamusmiestä, ota yhteys oman alueesi alueasiamieheen Maija Kuittiseen
4. Tarvittaessa ota yhteys liiton edunvalvontaosastoon, jossa asian käsittelee liiton asia- tai lakimies

Työsuhdeneuvonnan ja edunvalvonnan yhteystiedot löytyvät Jytyn nettisivuilta www.jytyliitto.fi.

Miten toimia työttömyyden uhatessa

Lähin kontaktihenkilösi ongelmatilanteissa on työpaikallasi toimiva Jytyn luottamusmies

Toimi työttömyyden uhatessa näin

1. Ota yhteys työpaikkasi luottamusmieheen ja kysy häneltä neuvoja
2. Ota yhteys Työttömyyskassa Aariaan. Lisätietoja: www.aariakassa.fi, puh. 020 7655 900
3. Ota yhteys työ- ja elinkeinotoimistoon ja ilmoittaudu siellä heti ensimmäisenä työttömyyspäivänä

Suosittele Jytyn jäsenyyttä ja sinut palkitaan lahjakortilla!

Ammattiliitto Jytyn suosittelevakampanja on käynnissä koko vuoden 2022. Kun jäsenenä suosittelet ja hankit 1.1.–30.6.2022 tai 1.7.–31.12.2022 uusia varsinaisia tai opiskelijajäseniä, sinut palkitaan lahjakortilla seuraavasti:

2 jäsentä = 30 € arvoinen S-ryhmän lahjakortti

3 jäsentä = 50 € arvoinen S-ryhmän lahjakortti

4 jäsentä = 150 € arvoinen S-ryhmän lahjakortti

Katso tarkemmat ohjeet palkitsemiselle: www.jytyliitto.fi/suosittele



Yhdistyksen yhteystiedot

Jyty Lahti ry

Rauhankatu 7 C 11
15110 Lahti

Toimistolla ei ole päivystystä!

Yhteydenotot sähköpostitse jytylahti@phnet.fi



Jyty Lahti ry @JytyLahti



instagram [jyty_lahti_ry](https://www.instagram.com/jyty_lahti_ry)



www.jytylahti.fi



www.jytyliitto.fi

