

Jytynen

Syyskokous
Uudet kotisivut

PHT ry hyvinvointikurssit
Opi taitavaksi keskustelijaksi

Vapaa-aika:
Kätevä & Tekevä
Leffatarjous
Keikkatarjous

Jyty kokki

Hallitus
Luottamushenkilöiden yhteystiedot
Sosiaalinen media seurantaan

Nro 4 / 2021

Jyty Lahti ry



Yhdistyksen syyskokous



Päivä: 29.11.2021

Paikka: Ravintola Taivaanranta, kellari kabinetti

Kello: 17.00

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 15.11.2021 mennessä hytylahti@phnet.fi

Yhdistyksen uudet kotisivut on avattu [Jyty Lahti ry](#) Käy tutustumassa!



[Etusivu](#) [Yhdistys](#) [Jäsenedut](#) [Yhteystiedot](#) [Liity](#) [Tapahtumat](#)
[Luottamusmiehet](#) [Hallitus 2021](#) [Virkapirtti](#)

Jyty merkitsee Suomen kielen perussanakirjan mukaan kuvainnollisesti puhtia, ytyä, vauhtia ja voimaa.

Siis mitä parhaimpia luonnehdintoja edunvalvontaorganisaatiolle!



Jyty on ammattiliitto meille, jotka tartumme toimeen ja saamme työllämme arjen rullaamaan.

Jytläisiä toimii kunta-alalla, yksityisellä sektorilla, järjestöissä ja seurakunnissa. Jäsenistön suurimpia ammattialoja ovat sihteeri-, hallinto-, asiantuntija- ja ict-työ, nuoriso- ja järjestötyö, sosiaali- ja terveysala, kirjastoala sekä kasvatus ja koulutus.

Ammattiliitto Jyty on tukenasi työelämässä ja vapaa-ajalla. Olemme STTK:n jäsenliitto.

Jyty neuvottelee jäsentensä työehtosopimuksista, edistää työhyvinvointia ja kehittää suomalaista työelämää.

Jyty tarjoaa jäsenilleen lainopillisia palveluja työelämän ja työsuhteiden ongelmakysymyksissä.



Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry on terveyden edistämisen järjestö, joka tuottaa edullisia ja vaikuttavia hyvinvointikursseja työikäisille ja lapsiperheille. Haku hyvinvointikursseille on käynnissä jatkuvasti ympäri vuoden.

PHT:n hyvinvointikurssit ovat tavoitteellista terveyden edistämisen kurssitoimintaa. PHT:n taloudellisesti tuetut kurssit on tarkoitettu työikäisille ja lapsiperheille, jotka kaipaavat tukea oman hyvinvoinnin parantamiseen ja terveellisten elintapojen omaksumiseen, ja joiden taloudellinen tilanne hankaloittaa hyvinvoinnin ylläpitämistä.

Aikuisten hyvinvointikurssit

Aikuisten hyvinvointikursseilla löydät motivaation ja toimivat keinot omasta hyvinvoinnistasi ja jaksamisestasi huolehtimiseen. Kurseilla tarkastellaan omia tottumuksia ja tapoja liikunnan, syömisen ja elämänhallinnan suhteen tutkitusti toimivan ohjausmenetelmän avulla. Kurssilla saat ammattilaisten ohjausta terveyshaasteisiin, samanhenkisen ryhmän tuen, mahdollisuuden uusien liikuntalajien kokeiluun sekä aikaa levolle ja arjesta irtautumiselle.

Kursseille voivat hakea kaikki työikäiset työelämästatukseen katsomatta. Kurssiin kuuluu kolme lähijaksoa (3 + 2 + 2 vrk), jotka järjestetään noin kolmen kuukauden välein. Osallistujat maksavat vain omavastuun 105 € + 70 € + 70 € sisältäen ohjauksen, täysihoidon ja majoituksen 1 h huoneessa. Omavastuu työttömille ja lomautetuille puoleen hintaan.

Perheiden hyvinvointikurssit

Perheiden hyvinvointikurssit tuovat iloa ja hyvinvointia lapsiperheiden arkeen. Kurssilla pohditaan perheen vahvuuksia ja arjen tapoja tutkitusti toimivan ohjausmenetelmän avulla. Kurssilla saatte tilaisuuden hengähtää yhdessä kuormittavasta arjesta, löytää toimivia keinoja perhearjen hyvinvointiin sekä saada ammattilaisten tukea liikkumiseen, syömiseen ja ruutuajan hallintaan. Ohjelmassa on runsaasti liikunnallisia elämyksiä ja lajikokeiluja.

Kursseille voivat hakea perheet, joissa on leikki- ja/ tai kouluikäisiä lapsia. Kurssin kesto on neljä yötä ja viisi päivää. Edullinen omavastuuhinta sisältää ohjauksen, monipuolisen ohjelman sekä perhemajoituksen täysihoidolla. Aikuiset 100 € (työtön/lomautettu aikuinen 50 €), lapset 6-16 v. 60 €, alle 6-vuotiaat lapset 0 €.

Kursseille haetaan täyttämällä sähköinen hakulomake osoitteessa www.pht.fi. Osallistujavalinnat tehdään terveydellisin, taloudellisin ja sosiaalisin perustein. Toimintaa tuetaan Veikkausvaroista.

Lue lisää: www.pht.fi

Muista myös liiton omat jäsen edut!

Täältä pääset tutustumaan niihin: [Jytyn jäsenedut \(jytyliitto.fi\)](http://Jytyn_jasenedut(jytyliitto.fi))

Taitava keskustelija osaa myös kuunnella



Antoisa dialogi jättää tunteen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta – myös niille, jotka helposti vetäytyvät tarkkailijan rooliin. Keskustelutaito vaatii läsnäoloa ja kiinnostusta toista ihmistä kohtaan.

Käykö sinulle usein niin, että haluaisit osallistua keskusteluun, mutta et vain saa puettua ajatuksia sanoiksi? Tai oletko niin puhelias, että ihmisiä tavattuasi mietit, saivatko muut lainkaan suunvuoroa?

Erätauko-säätiön toimitusjohtaja, teologi **Laura Arikan** mielestä keskustelutaito on ihmiselämässä yhtä tärkeä kuin lukutaito. Kumpaakin voi myös opetella.

– Keskustelijana ei varmasti tule koskaan valmiiksi, vaan uusissa porukoissa voi tulla vastaan uusia kommunikoinnin haasteita. Kuitenkin ainakin perustaidot olisi hyvä hallita, hän sanoo.

Arikka edistää työssään rakentavaa yhteiskunnallista keskustelukulttuuria Erätauko-menetelmän avulla ja on kirjoittanut aiheesta myös kirjan.

Menetelmä on tarkoitettu ohjattuihin keskusteluihin, mutta sen periaatteita voi hyödyntää missä tahansa arjen kohtaamisissa. Lähtökohtana on, että eri tavoin ajattelevat ihmiset voivat vaihtaa ajatuksia tasavertaisesti, turvallisesti ja toisiaan loukkaamatta.

Parhaimmillaan keskusteluista voi saada ymmärrystä ja uusia oivalluksia. Joskus taas itse kohtaamisen hetki on puhutteleva.

– Hyvän keskustelun jälkeen tuntee tulleen kuulluksi ja on päässyt kuuntelemaan muita. Jää sellainen olo, että itsellä oli hyvä olla tuossa tilanteessa.

Keskustelutaito tiivistyy Arikan mukaan kolmeen asiaan: läsnäoloon, kuunteluun ja kiinnostukseen toista ihmistä kohtaan. Jos haluaa kokea entistä parempia keskusteluja, kehittäminen kannattaa aloittaa itsestä.

On vaikea puhua, jos toista kiinnostaa enemmän kännykkään kuin keskustelukumppaniin syventyminen. Miten vahvistaa läsnäoloa kohtaamisissa?

Läsnäolo vaatii pysähtymistä toisen ihmisen äärelle, vaikka kyseessä olisi vain lyhyt hetki kotona kesken aamutoimien tai työkaverin kohtaaminen työpaikan käytävällä.

Voi pysähtyä, katsoa silmiin ja keskittyä siihen, mitä toinen sanoo.

Ohimenevään hetkeenkin saattaa sisältyä merkityksellisyyttä ja dialogin paikkoja. Se voi olla lyhyt keskustelu työkaverin kanssa tai muutaman sanan vaihtaminen tuntemattoman kanssa bussipysäkillä.

Kännykät haastavat läsnäoloa. Yhteen kokoontuessa monella on lähellä älypuhelin tai muu laite, johon katse ja huomio kiinnittyvät. Erätauco-dialogeissa osallistujilla ei ole käytössään mobiililaitteita eikä läppäreitä, jotta katsekontaktin ja nähdyksi tulemisen mahdollisuus vahvistuu.

Myös ahkerat neulojat panevat tästä syystä kutimensa sivuun keskustelun ajaksi.

Hiljaisille ihmisille jää usein tarkkailijan rooli, kun puheliaat hallitsevat ilmatilaa. Miten voisi lisätä tasapuolisuutta keskusteluissa, niin että kaikki saisivat äänensä kuuluviin?

Dialogin pitäisi olla vuorovaikutteista, mutta nykyisin ihmisillä tuntuu olevan kova kiire kertoa omia asioitaan. Puhelias ihminen voisi pitää pienen paussin ja kuunnella ensin rauhassa, mitä toisella on sanottavana. Kiinnostusta voi osoittaa myös esittämällä jonkin lisäkysymyksen aiheesta.

Hyviä keskustelijoita eivät ole vain ne, joilla on paljon sanottavaa ja joilta ajatukset tulevat ulos luonnikkaasti. Myös uteliaisuus ja rauhallisuus ovat hyväksi keskustelulle.

Hiljainen ihminen voi osoittaa elein ja ilmein kuuntelevansa, esittää kysymyksiä ja tarjota muille puhumisen paikkoja. Silloin syntyy usein myös vastakysymyksiä, jotka auttavat pääsemään mukaan dialogiin.

Esimerkiksi työyhteisössä olisi tärkeää, että äänessä ovat muutkin kuin verbaalisesti lahjakkaat ja taitavat tilan ottajat. Palaverieissa voi pitää vaikka pieniä pohdintapausseja, jolloin kaikki voivat koota ajatuksiaan. Ja tiiminvetäjä voi tukea tasapuolista keskustelukulttuuria kysymällä myös hiljaisimpien näkemyksiä.

Mikä neuvoksi, jos innokas keskustelija toistamiseen keskeyttää ja puhuu muiden päälle?

Keskeyttämisestä huomauttaminen vaatii rohkeutta, mutta on toisinaan tarpeen. Joskus tilanne hoituu välihuomautuksella ”saanko sanoa tämän loppuun”.

Keskeyttäminen voi johtua siitä, että toinen on niin innostunut aiheesta, ettei hän malta odottaa puheenvuoroa. Joskus taas keskeytys voi olla mitätöitävää päälle puhumista, jopa niin, että keskeyttäjä vaihtaa aihetta tai alkaa puhua toisen yli ja ohi kohdistaa sanansa muille. Se on erittäin loukkaava kokemus.

Jos toistuvasti tulee keskeytetyksi, asia kannattaa ottaa puheeksi: ”Toivon, että et keskeyttäisi minua, jotta saan sanottua asiani rauhassa.” Tämä voi olla toiselle iso palvelus ja oppimiskokemus.

Joskus toisen mielipiteet ärsyttävät, ja keskustelu voi ajautua kipakkaan väittelyyn. Miten dialogia saisi ohjattua rakentavaan suuntaan?

Erimielisyyttä on ollut olemassa niin kauan kuin ihmiset ovat olleet vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Silti voimme puhua asioista rakentavasti ja toista kuunnellen. Ainakin sosiaalisessa mediassa eriävien mielipiteiden sietokyky on heikentynyt, vaikka se olisi tärkeä elämäntaito.

Erätauko-menetelmä painottaa kokemuspuhetta. Kun peilaa puheenaihetta omaan elämäänsä ja puhuu kokemuksistaan ja ajatuksistaan, ei hyökkää muita vastaan. Silloin ei tarvitse voittaa tai vakuuttaa muita, vaan jokaisella on rauha olla sitä mieltä kuin on.

Mielipiteet perustuvat jokaisen omaan kokemukseen, joista he vastaavat itse.

Väittelyäkin ehdottomasti tarvitaan demokratiassa, ja niille on oltava omat fooruminsa.

Mutta hyvät väittelijätkin kohtelevat toisiaan uteliaan kunnioittavasti.

He liittyvät toisen puheeseen eli jatkavat siitä, mistä toinen aloittaa, eivätkä rummuta vain omaa asiaansa.

Miten saada esimerkiksi työpalaveri pysymään asiassa niin, että sovittavat asiat saadaan ratkaistua eikä juttu lähde sivuraiteille?

Ihmiset, joilla puhe kulkee ja ajatus leikkaa nopeasti, saattavat tuoda keskusteluun paljon sytykkeitä.

Tämä ei ole huono asia, koska se voi avata käsiteltäviin asioihin uusia, luovia näkökulmia.

Riskinä on, että rönsyily vie liikaa aikaa ja tilaa, ja silloin tiiminvetäjän tai muiden keskustelijoiden on rajattava sitä. Ratkaisukeskeisten ihmisten haaste taas on, että he alkavat tuottaa ratkaisuja jo ennen kuin keskustelua on kunnolla ehditty käydä.

Usein työelämässä ongelmana on, että dialogille ei varata riittävästi aikaa, vaikka yhteisen ymmärryksen syventäminen helpottaisi päätöksentekoa. Tämä koskee niin kehityskeskusteluja, strategiatyötä kuin muitakin keskusteluja. Ajan antaminen vuoropuhelulle kasvattaisi luottamusta, vahvistaisi resilienssiä ja lisäisi osallisuuden kokemuksia.

Teksti Helinä Kujala

Juttu on julkaistu Tunne & Mieli -lehden numerossa 4/2021

Jäsen etuja, lokakuu- joulukuu

Koronan takia emme pidä vielä yhteistapaamisia vapaa-ajan tiimoilta.



Saat yhdestä Kätevä & Tekevä messujen lipun hinnasta 50% hyvitystä kun lähetät kuvan lipustasi [itytylahti@phnet.fi](mailto:iytylahti@phnet.fi) ja liität mukaan nimesi sekä tilinumerosi.



Saat yhdestä valitsemastasi elokuvasta 50% hyvitystä lipun hinnasta kun lähetät kuvan lipustasi [itytylahti@phnet.fi](mailto:iytylahti@phnet.fi) ja liität mukaan nimesi sekä tilinumerosi.

Finnkino - Parhaat Elokuvat Suomessa Elokuvateatteri Kino Iiris + kaikki muut teatterit



Saat yhdestä Möysän musaklubin keikasta 50% hyvitystä lipun hinnasta kun lähetät kuvan lipustasi [itytylahti@phnet.fi](mailto:iytylahti@phnet.fi) ja liität mukaan nimesi sekä tilinumerosi.

Keikat sivu – Möysän Musaklubi - Mössö (moysa.fi)

Jyty kokki

One pot pasta -helpompaa ei voi enää olla!

3–4 dl vettä

1 kasvisliemikuutio tai fondi kuutio

250 g tuore nauhapastaa esim. pinaatti on kiva

250 g kirsikka tai luumutomaatteja tai maun mukaan.

1 prk Sweet chili ruokakermaa

1 tlk (200/150) pala tonnikalaa öljyssä

70 g babypinaattia

3 rkl kapriksia tai vähemmän

Mustapippuria myllystä

Ohje:

Varaa noin 3 L kattila tai paistinpannukin käy.

Kiehauta vesi, kerma ja liemikuutio.

Lisää pasta, tomaatit sekä kaprikset.

Keitä noin 5-10min. välillä sekoittaen.

Lisää valutettu tonnikala, pinaatinlehdet sekä kaprikset.

Sekoita ja anna olla vielä hetki.

Viimeistele mustapippurilla ja tarjoile juustoraasteen kera.

(Kuvasta poiketen tomaattien/ pinaattien kannattaa antaa olla pidempään lämmössä.)



Jyty Lahti ry

Hallitus:

Puheenjohtaja

Pirjo Boman, Lahden kaupunki

Varapuheenjohtaja

Ann-Mari Lehtinen, PHHYKY

Jäsenet

Asta Lavia, PHHYKY

Merja Luodonmaa, PHHYKY

Päivi Mihailow, Koulutuskeskus Salpaus

Maaret Monola, Päijät-Hämeen liitto

Riitta Nurminen, Lahden kaupunki

Päivi Paulasaari, Provincia Oy

Eira Sällinen, Harjun terveys

MITEN TOIMIA TYÖPAIKALLA ONGELMATILANTEESSA

Keskustele ensin asiasta esimiehesi kanssa.

Jos esimiehesi ei voi auttaa tai teillä on erilaiset näkemykset asiassa, ota yhteyttä luottamusmieheesi.

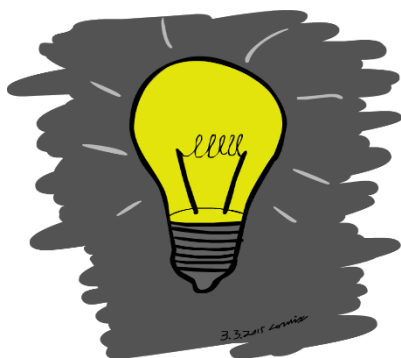
Jos edellä mainitut toimenpiteet eivät auta, tai työpaikallasi ei ole luottamusmiestä, ota yhteys Jytyn Itä-Suomen aluetoimistoon Maija Kuittinen.

MITEN TOIMIA TYÖTTÖMYYDEN UHATESSA?

- Ota yhteys työpaikkasi luottamusmieheen ja kysy häneltä neuvoja
- Ota yhteys Julkis- ja yksityisalojen työttömyyskassaan.

Lisätietoja www.jytk.fi, puh. 020 690 069

- Ota yhteys työ- ja elinkeinotoimistoon ja ilmoittaudu siellä heti ensimmäisenä työttömyyspäivänä.



Luottamusmiehet:

Lahden kaupunki: 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

Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä

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

Harjun terveys

Luottamusmies Eira Sällinen

040 8069434 eira.sallinen@harjunterveys.fi

Provincia Oy

Pääluottamusmies Tiia Salminen

044 435 6050 tiia.salminen@provincia.fi

Luottamusmies Kati Kempainen

kati.kemppainen@provincia.fi

Lahden Talot Oy, Lahden Asunnot Oy

Pääluottamusmies Tia Koivunen

044 429 5745 tia.koivunen@lahdentalot.fi

Päijät-Hämeen Ateriapalvelut Oy

Pääluottamusmies Eeva Marttila

044 482 6128 eeva.marttila@paijatateria.fi

Luottamusmies Tuija Lindfors

044 416 2818 tuija.lindfors@paijatateria.fi

Koulutuskeskus Salpaus Ky

Pääluottamusmies Päivi Mihailov

044 708 0982 paivi.mihailow@salpaus.fi

Luottamusmies Minna Hultin

044 708 1229 minna.hultin@salpaus.fi

Lahti Aqua Oy

Pääluottamusmies Marja-Leena Märkjärvi

03 851 5916 [marja-](mailto:marja-leena.markjarvi@lahtiaqua.fi)

leena.markjarvi@lahtiaqua.fi

Päijät-Hämeen liitto

Pääluottamusmies Maaret Monola

044 371 9443 maaret.monola@pajja-hame.fi

Suomen kuntaperintä

Luottamusmies Päivi Sillanpää

050 3454 721 paivi.sillanpaa@sarastia.fi

Työterveys Wellamo Oy

Pääluottamusmies Kristiina Kumpulainen 044 755

6850 kristiina.kumpulainen@tyoterveyswellamo.fi

Luottamusmies Marja Ruuska

044 755

6859 marja.ruuska@tyoterveyswellamo.fi

2M-IT

Luottamusmies Sirpa Roviomaa

044 760 4188 sirpa.roviomaa@2m-it.fi

Hollolan kunta

Luottamusmies puuttuu. Tarvittaessa ota yhteys aluetoimistoon, tiedot alla.

Itä-Suomen alue, Kouvolan toimipiste

Maija Kuittinen, alueasiamies

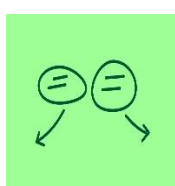
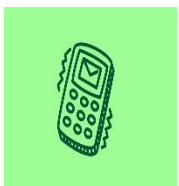
0400 378 886 majja.kuittinen@jytyliitto.fi

Sonja Rapo, alueasiamies

040 727 2854 sonja.rapo@jytyliitto.fi

tyosuhdeneuvonta@jytyliitto.fi

Ole rohkeasti yhteyksissä!



TYKKÄÄ MEISTÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA



Jyty Lahti ry @JytyLahti



instagram [jyty_lahti_ry](#)



KOTISIVUT www.jytylahti.fi



LIITON SIVUT www.jytyliitto.fi