

Jytynen

**Puheenjohtajan tervehdys
Joulun toivotus**

**Aivojen huoltaminen
Jyty kokki**

**Uudet kotisivut
Sosiaalinen media seurantaan
Hallitus
Miten toimia ongekmatilanteissa
Luottamushenkilöiden yhteystiedot**

Nro 5 / 2021

Jyty Lahti ry



Hyvät Jyty Lahti ry:n jäsenet,

tänäkin vuonna on taas tapahtunut paljon asioita, ja olemme montaa kokemusta rikkaampia.

Alkuvuodesta yhdistys järjesti ylimääräisen virallisen kokouksen, missä päätettiin vapaa-ajanviettopaikkamme Virkapirtin kohtalosta.

Asiasta äänestettiin, ja äänten mentyä tasan sääntöjemme mukaan puheenjohtajan kanta ratkaisi asian säilyttämisen puolesta.

Paikan remontointi aloitettiin kesällä – kannattaa käyttää edulliset jäsenhinnat mökkien vuokraamiseen hyväksi, toista mökkiä vuokrataan kesäisin viikkovuokralla, toinen mökki soveltuu hyvin erilaisten juhlien tai saunailtojen pitopaikaksi.

Edelleen tänäkin vuonna olemme joutuneet toimimaan varovaisemmin ja karsien yhteisiä tapahtumia, hybriditapahtumat ja -kokoukset ovat tulleet jäädäkseen.

Etuja kuulumisesta Jyty Lahti ry:hyn kannattaa hyödyntää: yhdistys tukee täysimääräisesti jäsentensä osallistumista liiton järjestämiin koulutuksiin, myönnämme myös stipendin valmistumisen johdosta, ja toivottavasti voimme jo ensi vuonna järjestää taas monipuolisia vapaa-ajanviettotapahtumia.

Syyskokouksessa 29.11.2021 päätettyä:

Pirjo Boman valittiin yhdistyksen puheenjohtajaksi kaudelle 2022-2023.

Hallituksesta olivat erovuorossa Asta Lavia, Ann-Mari Lehtinen, Riitta Nurminen ja Päivi Paulasaari.

Hallitukseen valittiin varsinaisiksi jäseniksi:

Asta Lavia, PHHYKY

Ann-Mari Lehtinen, PHHYKY

Eini Niemelä, Koulutuskeskus Salpaus, uusi

Tiia Salminen, Provincia Oy, uusi

Niina Takala, Lahden kaupunki, uusi

Sirpa Valjus-Romppanen, Lahden kaupunki, uusi

Lisäksi hallituksen varajäseniksi valittiin Maria Hokkanen, Kati Vuorio, Minna Hultin, Päivi Paulasaari, Eeva Marttila, Mia Rämö, Ulla Sandberg, Leila Tupasela, Riitta Nurminen ja Kati Kemppainen.

Jäsenmaksu vahvistettiin liiton päätöksen mukaisesti 1,32 %:ksi, opiskelijajäsenmaksu muuttui ensi vuoden alusta ilmaiseksi.

Toivotan kaikille rauhallista joulunaikaa, ja voimia, jaksamista ja onnea vuodelle 2022!

Pirjo Boman
puheenjohtaja
Jyty Lahti ry

*Joulu on punainen kuin
omppu punaposkinen.
Joulu on vihreä kuin
kuusenoksa metsässä.
Joulu on sininen kuin
iltataivas uninen.
Joulu on valkoinen kuin
vanupallo pehmoinen.
Joulu on kirjava ja täynnä iloa.
Joulu on ihannuutta tuhat kiloa.*

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2022

7: Jyty Lahti ry hallitus ja luottamusmiehet



Uni ja arkiset teot huoltavat aivoja

Aivotutkija Kiti Müller vakuuttaa, että jokainen voi pitää huolta päänuppinsa terveydestä. Arkisetkin teot lisäävät virkeitä työ- ja elinvuosia.

Aivot, mieli ja keho muodostavat kolmiyhteyden, jonka varaan ihmisen hyvinvointi rakentuu. Jos yksi pilari romahtaa, ihmisen kokonaisvaltainen toimintakyky keikahtaa. Näin uskoo Aalto-yliopiston ja Helsingin yliopiston dosentti Kiti Müller.

– Aivot ovat ihmisen kallein pääoma, sillä ne rakentavat ihmisen toimintakyvyn perustan ja ovat elintärkeä osa inhimillisyyttä. Siksi aivoista kannattaa pitää huolta läpi elämän, hän sanoo.

Pitkän uran tutkijana ja lääkärinä tehnyt Müller toteaa ymmärryksen aivojen toiminnasta lisääntyneen valtavasti viime vuosina. Nyt tiedetään entistä paremmin, että aivoissa tapahtuu fysiologisten ja aineenvaihdunnallisten ilmiöiden lisäksi monimuotoisia älyllisiä ja henkisiä toimintoja.

Tutkimustiedon lisääntymisestä huolimatta yli 50-vuotiaiden aivoinfarktien määrä on kasvussa. Selittäviä tekijöitä ovat muun muassa korkea verenpaine, rytmihäiriöt ja pitkittynyt stressi. Jos oireet huomataan ajoissa, sairauksien kanssa voi kuitenkin elää hyvää elämää.

Vaikka omiin geeneihin ja yllättäviin sattumuksiin ihmisellä ei usein ole osaa eikä arpaa, Müllerin mielestä jokainen voi vaikuttaa aivojensa terveyteen omalla toiminnallaan. Tarvittaessa oireiden syyt kannattaa selvittää lääkärin pakeilla.

– Jos kerran auto viedään huoltoon säännöllisesti, miksei aivojen, mielen ja kehon hyvinvoinnista huolehdi samalla tavalla, Müller kysyy.

Kotiaskareita ja aivojumppaa

Aivoterveysten näkökulmasta ihmisiä kiinnostaa usein se, mitä kannattaisi harrastaa. Mistä on eniten hyötyä?

Müller luottaa sellaiseen arkiseen tekemiseen, joka tuottaa itselle mielihyvää.

– Aina ei tarvita kalliita harrastuksia tai palveluja. Halpoja keinoja edistää kaikenikäisten aivoterveyttä on vaikkapa laittaa ruokaa, kävellä metsässä tai tehdä käsitöitä.

Tutkimustulokset kertovat, että ennen kaikkea päivittäinen liikunta edistää aivojen vireyttä ja ihmisen toimintakykyä. Jo pelkästään tavallisilla kotiaskareilla on yllättävän suuri merkitys – etenkin ikääntyneille.

Fyysisen puuhastelun lisäksi aivot tarvitsevat älyllistä tekemistä. Ihminen passivoituu herkästi, jos jokapäiväisiä haasteita ei tarvitsekaan ratkaista itse. Viisaus piilee siinä, ettei kaikkea kannata automatisoida ihmisen puolesta, vaikka moderni teknologia sen mahdollistaisi.

– Sen sijaan, että tilaa viikon ruoat valmiiksi verkosta, kannattaa käydä kaupassa omin avuin. Tai jos kotihoito käy ikäihmisen luona, voisiko ruokaa tehdä ennemmin yhdessä. Lyhyetkin sosiaaliset ja toiminnalliset hetket paitsi pitävät yllä aivoterveyttä myös lievittävät mahdollista yksinäisyyttä, Müller miettii.

Hän myöntää, että kyse on samalla myös isoista yhteiskunnallisista kysymyksistä ja siitä, millaisiin asioihin halutaan panostaa. Ovathan esimerkiksi nykyiset kotihoidot resurssit varsin rajallisia.

Uni hellii aivoja

Sosiaalinen media, internet ja suoratoistopalvelut pitävät yhteiskunnan auki vuorokauden ympäri. Virikkeitä on tarjolla loputtomasti. Vaikka houkutus katsoa vielä yksi jakso suosikkisarjaa on suuri, jatkuva ylivireystila on aivoille äärimmäisen kuormittava.

Müller kertoo, että kroonistuva vuorokausirytmihäiriö on keskeinen riskitekijä monille sairauksille. Eri ihmiset kärsivät erilaisista oireista.

– Useimmiten vuorokausirytmihäiriö aiheuttaa uniongelmia, jotka puolestaan johtavat herkästi muistamattomuuteen ja keskittymisvaikeuksiin. Vähitellen immuunipuolustus voi heiketä, mikä aiheuttaa infektioita ja häiritsee sokeriaineenvaihduntaa. Riski esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin sekä diabetekseen kasvaa.

Toisaalta myös tapaturmien todennäköisyys kasvaa, kun ihmisen tarkkaavaisuus on koetuksella. Lisäksi mielialahäiriöt, kuten ahdistuneisuus tai masentuneisuus, ovat varsin yleisiä, jos vuorokausirytmihäiriö kuormittaa aivoja.

Ongelmaan on Müllerin mukaan yksinkertainen mutta toisinaan vaikeasti toteutettava ratkaisu: säännölliset elämäntavat ja riittävä uni. Kun liikkuu, syö, nukkuu ja tekee töitä sopivasti, kokonaiskuormitus pysyy hallinnassa. Elämä tuntuu tasapainoiselta. Müller korostaa erityisesti unen merkitystä aivoterveydelle, sillä yön aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista ja energiavarastot täydentyvät.

– Unessa esimerkiksi oppiminen syventyy, muistirakenteet päivittyvät ja ongelmanratkaisukyky edistyy. Uni on siis kaikkea muuta kuin staattinen tila. Jos univaikeudet kestävät pitkään, syy kannattaa selvittää yleislääkärin tai työterveyslääkärin vastaanotolla.

Tietotulva tukkii pään

Kun eri tietolähteistä vyöryy ristiriistaista tietoa, kakofonia valtaa aivot. 24/7-kulttuuri on johtanut siihen, että informaatiotulvasta on tullut hallitsematonta.

– Lääkärinä mietin usein sitä, millainen sekahedelmäsoppa aivoihin syntyy, kun kaikenlaista tietoa suolletaan ihmisille jatkuvalla syötöllä. Kyllähän siinä ahdistuu helposti, jos ei tiedä, mitä oikeastaan kannattaa uskoa, Kiti Müller pohtii.

Kaikkea tietoa ei tarvitse omaksua saman tien eikä kukaan voi olla täydellisesti ajan tasalla kaikesta, mitä ympärillä tapahtuu. Armollisuutta itseään kohtaan on Müllerin mielestä hyvä opetella. Samalla aivotkin kiittävät.

– Esimerkiksi meidän perhepiirissämme annamme toisillemme vinkkejä kiinnostavista kirjoista, artikkeleista ja dokumenteista. Näin kaikkea ei tarvitse seurata itse aktiivisesti, vaan joukosta voi napata sopivalla hetkellä omien mieltymysten mukaisia juttuja, Müller kertoo.

Hidasta tahtia ajoissa

Työn ja vapaa-ajan raja saattaa muuttua häilyväksi, jos töitä tehdään ajasta ja paikasta riippumatta, välillä toimistolla ja välillä kotona.

– Toisinaan jos on paljon motivoivaa ja kivaa tekemistä, aivot mukautuvat positiiviseen stressitilaan. Ihminen suoriutuu entistä paremmin mutta unohtaa syödä ja nukkua.

Rauhoittuminen on vaikeaa, jos keho käy pitkään ylikierroksilla, Müller sanoo.

Positiivinen stressi voi siis kääntyä nopeasti myös miinukselle – pahimmillaan uupumukseksi asti. Joskus kuormitusta aiheuttaa se, ettei oma osaaminen riitäkään, työ on liian tylsää, työyhteisössä ei panosteta hyvinvointiin tai uudet teknologiat hankaloittavat tekemistä.

Stressikierteessä työnteosta katoaa mielekkäisyys, eikä tuottavuus ole entisellä tasolla. Aivot alkavat rasittua.

– Jokaisella on henkilökohtainen kyky sietää stressiä. Työnantajan olisikin räätälöitävä työtehtävät kunkin omien resurssien mukaan, Müller toteaa.

Aivojen fysiologia ei jousta loputtomiin. Jos muisti pätkii, mieli muuttuu kärtyyisäksi ja tavanomaisetkin asiat tuntuvat ylivoimaisilta, kannattaa tietoisesti hiljentää vauhtia.

– Muuten ihminen voi lamaanua niin henkisesti kuin fyysisestikin, ja toimintakyvyn palautuminen saattaa kestää useita kuukausia. Hidastamalla tahtia ajoissa edistämme aivoterveystämme.

Teksti Nelli Leppänen 5/2021. *Tunne & Mieli*



Punajuuririsotto

-väriä joulupöytään

4 annosta, valmistusaika noin 40min. kypsennysaika noin 25min.

Raaka-aineet

- 4 dl risottoriisiä
- 2-3 punajuurta (tuore)
- 1 punasipuli
- 3 rkl oliiviöljyä
- 2 dl kuivaa valkoviiniä tai omenamehua
- 8-10 dl kasvislientä
- kourallinen parmesaaniraastetta (tai pecorinoa)
- suolaa
- 1-2 rkl ranskankermaa (voi jättää pois)
- tarvittaessa tilkka cherry- tai punaviinietikkaa

Tee näin

1. Kuori ja raasta punajuuret ja sipuli.
2. Kuullota raastetta oliiviöljyssä matalalla lämmöllä noin 10 minuuttia, jotta punajuuri kypsyy.
3. Kuumenna kasvisliemi.
4. Lisää riisi ja pyörittele hetki.
5. Lisää valkoviini, anna sen imeytyä riisiin.
6. Lisää kuumaa kasvislientä kauhallinen kerrallaan risottoon. Sekoita.
7. Muista sekoittaa välillä voimakkaasti, jotta saat risottoon hyvän rakenteen.
8. Jatka kuumen kasvisliemen lisäämistä kauhallinen kerrallaan, kunnes riisi oli liki kypsää.
9. Lisää parmesaani ja sekoita. Voit lisätä lientä, jos risotto vaikuttaa liian paksulta.
10. Mausta suolalla ja tarkista maku.
11. Hapokkuutta saat, kun huiskautat sekaan pienen tilkan sherry- tai punaviinietikkaa.



Yhdistyksen uudet kotisivut on avattu Jyty Lahti ry Käy tutustumassa!



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

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.

Jytyläisiä 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 kasvatusta 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.

Jyty kehittää jäsentensä ammatillista osaamista, identiteettiä ja yhteisöllisyyttä sekä vahvistaa edustamiensa alojen tunnettuutta ja arvostusta.



Jyty Lahti ry @JytyLahti



instagram [jyty_lahti_ry](#)



KOTISIVUT www.jytylahti.fi



LIITON SIVUT www.jytyliitto.fi

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.

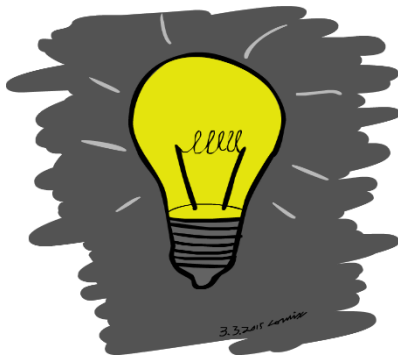
Jos edellä mainitut toimenpiteet eivät auta, tai työpaikallasi ei ole luottamusmiestä, ota yhteys Jytyn Itä-Suomen aluetoimistoon Maija Kuittinen.

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.mihailov@salpaus.fi

Luottamusmies Minna Hultin

044 708 1229 minna.hultin@salpaus.fi

Lahti Aqua Oy

Pääluottamusmies Marja-Leena Märkjärvi 03 851 5916 marja-leena.markjarvi@lahtiaqua.fi

Päijät-Hämeen liitto

Pääluottamusmies Maaret Monola

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

Suomen kuntaperintä

Luottamusmies Päivi Sillanpää

050 3454 721 paivi.sillanpaa@sarastia.fi

Työterveys Wellamo Oy

Pääluottamusmies Marja Ruuska 044 755 6850 marja.ruuska@tyoterveyswellamo.fi

Luottamusmies Kristiina Kumpulainen 044 755 6859

kristiina.kumpulainen@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 maija.kuittinen@jytyliitto.fi

Sonja Rapo, alueasiamies

040 727 2854 sonja.rapo@jytyliitto.fi

tyosuhdeneuvonta@jytyliitto.fi

Ole rohkeasti yhteyksissä!

