



LÄHDE KANSANEDUSTAJA SUNA KYMÄLÄISEN VIERAAKSI EDUSKUNTAAN keskiviikkona 20.11.2019

Heto Pron jäsenillä on ainutlaatuinen mahdollisuus tutustua Eduskuntataloon keskiviikkona 20.11.2019 klo 17:45. Noin kaksituntisen vierailun aluksi teemme tutustumiskierroksen Eduskuntataloon, jonka jälkeen pääsemme kahvittelemaan ja keskustelemaan kansanedustaja Suna Kymäläisen kanssa.

Eduskuntataloon tutustumisen jälkeen nautimme yhdessä glögiä ja syömme kevyen illallisen Bistro Manussa, osoitteessa Eteläinen Rautatiekatu 4.

Sitovat, henkilökohtaiset ilmoittautumiset 5.11. aamupäivään mennessä sähköpostitse heto.helsinki@elisanet.fi tai puhelimitse 010 423 6610 ti ja ke klo 14:00 - 16:00. Ilmoitathan yhteystietosi ja mahdolliset erityisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä. Ryhmän koko on harmillisesti hyvin rajallinen. Jos tilaisuuteen ilmoittautuu yli 20 henkeä, osallistujat arvotaan.

Tilaisuuden omavastuu on 20 euroa. Saat ilmoittautumisajan päätyttyä osallistumisvahvistuksen, jonka jälkeen omavastuu on suoritettava 7.11. mennessä yhdistyksen tilille FI30 8000 1801 3534 68 viitenumera 2820. Mikäli peruutus tapahtuu 7.11. jälkeen, perimme tilaisuuden todelliset kulut (50 euroa).

Tervetuloa!

Koulutustoimikunta



Suna Kymäläinen

Puheenjohtajan palsta



Syksyn kauniit värit ihastuttavat meitä sekä maassamme vierailevia ulkomaalaisia, kun sää viilenee ja saa luonnon muuttamaan suvipukuun. Nyt voi luonnon antimista kerätä vielä viime hetken sadon, marjat ja sienet. Sitten on aika valmistautua talveen.

Työmarkkinaneuvottelut ovat juuri käynnistymässä ja moni onkin jo havainnut työehtosopimusneuvotteluista tulevan tänä syksynä vaikeat. Ammattiliitto Pron tavoitteet ovat selkeät. Neuvotteluja käydään mm. kiky-sopimuksessa olleista työajan pidennyksestä ja julkisen sektorin lomarahojen leikkauksesta, erityisesti näiden poistoista. Palkankorotukset neuvotellaan siten, että ne tukevat palkansaajien ostovoimaa. Liiton tavoitteita ovat myös samanarvoisesta työstä maksettava sama palkka, työaikajoustot helpottamaan työ- ja perhe-elämän yhteensovitta-

mista sekä häirintätapauksien poisto työpaikoilta. Paikallinen sopiminen löytyy sekä työntekijä-, että työnantajapuolen tavoitteista, mutta eri sävyssä. Pron kotisivuilta www.proliitto.fi löytyy neuvottelukierroksesta ja muustakin tiedotteita, joita kannattaa käydä lukemassa.

Intensiivisen ja välillä kiireisen työskentelyn vastapainoksi on hyvä panostaa henkiseen jaksamiseen. Jokainen voi omatoimisesti kehittää työtään mielekkäämmäksi ja siten vaikuttaa työssä jaksamiseen. Omien erityistaitojen ja kykyjen monipuolinen hyödyntäminen voi tuoda työrutiineihin uudenlaista draivia ja haasteita, joita ei ole aiemmin huomannutkaan. Myös työyhteisön kehittämiseen kannattaa vaikuttaa. Välillä on hyvä pysähtyä pohtimaan esim. ryhmässä, miten toimintatapoja saisi muutettua joustavammiksi ja tulisi huomioitua eri näkökulmia ja kehitysehdotuksia. Jo positiivisen palautteen antaminen työkaaverille luo hyvää mieltä ja ilmapiiriä. Tästä aiheesta löytyy hauskaasti kerrottu ja mielenkiintoinen teos: *Inspistä! Työn tuunaajan inspiraatiokirja* (Työterveyslaitos 2015).

Vielä näin loppusyksystä yhdistyksemme järjestää useita koulutus- ja virkistystilaisuuksia, joihin jäsenemme ovat lämpimästi tervetulleita. Niistä voi saada uusia näkökulmia ja vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen ja vireyttä arjen sujuvuuteen. Samalla tapaa tuttuja tapahtumissa kävijöitä ja voi vaihtaa keskenään kuulumisia. Yhdistyksemme syksyn tapahtumista voi lukea lisää tästä lehdestä sekä erillisistä sähköpostiviesteistä.

Mukavaa syksyä kaikille!

Tarja Flander

Yhdistyksen puheenjohtaja

Huomio!

Muistathan päivittää liiton sivuilla (Proplus) omat yhteystietosi mikäli ne muuttuvat.



LÄHDE KANSSAMME OPINTOMATKALLE KAHVIN MAAILMAAN

torstaina 21.11.2019 klo 17:00

Tervetuloa inspiroivalle Brewmaster kahvikurssille Johan & Nyström:in Konseptimyymälään (Kanavanranta 7 C, 00160 Helsinki). Kurssin aikana tutustumme eri kahvimaihin, kahvilaatuihin ja makuihin. Opimme, miten lajike, maaperä ja sadonkorjuumenetelmä vaikuttavat kahvin makuun. Maistelemme useita erilaisia alkuperäkahveja, yritämme eritellä niiden makukirjoa ja ymmärtää, miksi ne maistuvat siltä, miltä ne maistuvat. Ennen kurssia tarjoamme osallistujille herkullisen välipalan. Kurssi kestää noin 3 tuntia.

Sitovat ilmoittautumiset su 10.11. klo 15:00 mennessä sähköpostitse heto.helsinki@elisanet.fi

Ilmoittautuessasi kerro nimesi, puhelinnumero ja sähköpostiosoite, josta sinut tavoittaa iltaisin. Ilmoita myös mahdolliset ruoka-aineallergiat. Jokaisen jäsenen tulee ilmoittautua henkilökohtaisesti.

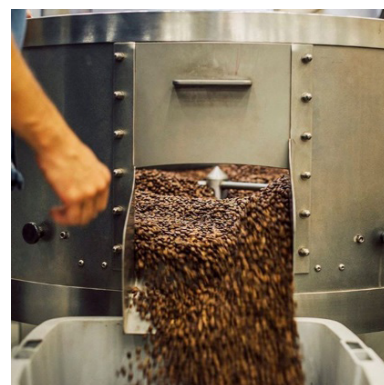
Tilaisuuden omavastuu on 5 euroa. Saatuasi osallistumisvahvistuksen sähköpostitse omavastuuosuus on maksettava viipymättä yhdistyksen tilille FI30 8000 1801 3534 68, viitenumero 2820.

Mikäli joudut peruuttamaan osallistumisen 18.11. jälkeen, perimme tilaisuuden todelliset kulut (50 euroa).

Toimi nopeasti sillä paikkoja on rajoitetusti, mukaan mahtuu 20 yhdistyksemme jäsentä.



Nuorisotoimikunta ilmoittaa tulevista tapahtumistaan myös sosiaalisessa mediassa, tervetuloa seuraamaan meitä myös facebookin kautta: <https://www.facebook.com/hetopronuoriso/>



Terveiset Heto Pro ry:n koulutusristeilyltä 27-29.9.2019

Heto Pro ry:n koulutusristeilyllä matkustimme kohti Tukholmaa syyskuun viimeisenä viikonloppuna lähes 50 osallistujan voimin. Pian Viking Gabriellan satamasta lähdön jälkeen kuulumme laivan koulustiloissa Ammattiliitto Pron ajankohtaisista asioista ja työehtosopimuskierrosten kuulumisia johtaja Minea Pyykösen kertomana. Lakimies Päivikki Uimonen puolestaan kertoi Pro Noste-jäsenedusta ja ensi vuoden hyödyllisistä webinaareista. Uimosen mukaan Pro Nosteen laajaa videokirjastoa voi kuvailla sanoilla ”työelämän netflix”. Erittäin mielenkiintoisen parituntisen jälkeen nautimme yhdessä illallisen Viking Buffetissa.



Päivikki Uimonen ja Minea Pyykönen

Seuraavana aamuna aamiaisen jälkeen pääsimme VIP-ostoksille, kun Gabriellan tax-free-myymälä aukaisiin vain Heto Prolaisille. Löytöjä olikin mukava tehdä kaikessa rauhassa. Vaikka koulutusristeilyllä oltiinkin, saimme onneksi nauttia myös vapaa-ajasta sopivassa suhteessa. Tukholmassakin ehti tekemään nopean pyrähdysten.

Iltapäivällä saimme vinkkejä omien voimavarojen löytämiseen ja oman stressitason tunnistamiseen. Kokeilimme porukalla istumatyöntekijälle ja autoilijalle sopivaa jumppaa. Helpot liikkeet jäivät varmasti monella käyttöön asti. Lisäksi oli mahdollisuus osallistua työsuohdeklinalle ja saada mieltä askarruttaviin, lakineuvontaa vaativiin työasioihin apua ja hyödyllisiä ohjeita lakimies Päivikki Uimoselta.

Lauantai-ilta oli vapaata aikaa ja rentoa yhdessä oloa. Näin ensikertalaisena oli mukavaa huomata, kuinka monet olivat tutustuneet toisiinsa juuri yhdistyksen tapahtumissa ja vaihtelivat innokkaasti kuulumisia keskenään. Siitä syystä minäkin jään jo odottamaan innolla ensi kertaa!

Matkareportterina toimi Anu Kalenius



Sähkeet Uutiskomediashow ja illallisbuffet Kaupungintalon ravintolassa torstaina 5.12.2019

Tule viettämään kanssamme viihteellistä iltaa shown ja buffetin merkeissä Kaupungintalon ravintolassa (Sofiankatu 1-3) torstaina 5.12. klo 17:30 alkaen.

Aloitamme tilaisuuden lyhyellä ravintolan esittelyllä ja sen jälkeen klo 18:00 pääsemme nauttimaan sen tarjoamista illallisbuffetin antimista.

Iltamme huipentuu klo 19:00 Sähkeet Uutiskomediashow -esitykseen, jolloin elämme vuoden 2019 pikakelauksella laulun, tanssin ja stand upin siivittämänä.

Sitovat, henkilökohtaiset ilmoittautumiset pikaisesti 5.11. aamupäivään mennessä sähköpostitse heto.helsinki@elisanet.fi tai puhelimitse 010 423 6610 ti ja ke klo 14:00 -16:00. Ilmoitathan yhteystietosi ja mahdolliset erityisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä.

Koulutustilaisuuden omavastuu on 15 euroa. Saat ilmoittautumisajan päätyttyä osallistumisvahvistuksen, jonka jälkeen omavastuu on suoritettava 7.11. mennessä yhdistyksen tilille FI30 8000 1801 3534 68 viitenumeraalla 2820. Mikäli peruutus tapahtuu 7.11. jälkeen, perimme tilaisuuden todelliset kulut (56 euroa).

Lämpimästi tervetuloa!
Koulutustoimikunta



PARASTA ELÄMÄSSÄ

Lempeän komediallinen monologi

Helsingin kaupunginteatterin pienellä näyttämöllä

tiistaina 17.12.2019 klo 19:00

Martti Suosalon mestarillinen monologi on surullisen hauska ja toiveikas kertomus kroonisesti masentuneen äidin pojasta. Poika piristää äitiään listaamalla asioita, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista ja joita kaikkien on hyvä palauttaa välillä mieleen.

Näytelmä perustuu brittikirjailija Duncan Macmillanin tekstiin Every Brilliant Thing. Kantaesitys oli Turun kaupunginteatterissa 19.1.2018, Helsingin ensi-ilta 1.2.2019.

Kommentteja esityksestä:

Tunteita herättävä loistava esitys. Hyvä mieli jäi. Kaikesta voi selviytyä ja varmasti aika monet katsojat kuin minäkin samastuivat lapsuuden puhumattomuuteen.

Pieni suuri taideteos, kosketti ja riemastutti: vaikea aihe käsitelty tyylikkyydellä ja huumorilla. Teos desin fioi sielun pitkäksi aikaa.

Hienosti rakennettu dramaturgia mestari Suosalon ja yleisön välillä. Suurin kiitos.

Ennen esitystä tarjoillaan kahvi/tee ja feta-tomaattiquiche. Esityksessä ei ole väliaikaa.

Lipun hinta tarjoiluineen on 20 euroa/jäsen ja 36 euroa/avec.

Henkilökohtaiset ilmoittautumiset 6.11. klo 16:00 mennessä yhdistyksen toimistoon, joko sähköpostilla heto.helsinki@elisanet.fi tai puhelimitse numeroon 010 423 6610, ti ja ke klo 14:00 - 16:00. Ilmoittautumisen yhteydessä kerrothan mahdolliset erityisruokavaliot.

Osallistumisvahvistuksen saat sähköpostilla tai puhelimitse. Tämän jälkeen omavastuu on maksettava viimeistään 13.11. yhdistyksen tilille FI30 8000 1801 3534 68, viite 2820.

Jos peruutus tapahtuu 13.11. jälkeen perimme tilaisuuden todelliset kustannukset (45 euroa).

Tervetuloa mukaan!

Virkistystoimikunta



Kuva: Otto-Ville Väätäinen

Julkaisija:
Heto Pro ry
Hämeentie 14, 00530 Helsinki

Toimikunta:
Hollström Minna, p. 040 544 7238
Häyrinen Erja, p. 0400 263 428

Päivystys yhdistyksen toimistossa:
Tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 14:00-16:00
Puhelin 010 423 6610

Päätoimittaja:
Antinoja Margit p. 040 708 7336,
sähköposti margit.antinoja@elisanet.fi

Taittäjä:
Finne Johannes

Sähköposti heto.helsinki@elisanet.fi
Kotisivu www.proliitto.fi → Proplus