

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry

Puolestapuhujasi.

Kaikki tiet vievät Tampereelle 21. – 22.1.2017

PAU järjestää ensimmäisen kerran informaatiologiikka-alan työehtoviikonlopun Tampereella 21. – 22.1.2017. Merkitse ajankohta jo kalenteriisi ja lähde mukaan tähän tapahtumaan. Luvassa on sopiva sekoitus asiaa työelämästä ja työehdoista sekä verkostoitumista.

PAU huolehtii majoitus-, matka- ja ateriakuluista.

Lisätietoa tapahtumasta ja ilmoittautumiset myöhemmin tänä syksynä.



Juha Jokela: Sumu

Osasto järjestää retken lauantaina 19.11.2016 Kansallisteatterin Suurelle näyttämölle, Läntinen Teatterikuja 1a A, 00100 Helsinki.

Rooleissa: Katariina Kaitue, Jani Karvinen, Kari Ketonen, Karin Pacius, Jukka-Pekka Palo, Elena Spirina ja Timo Tuominen, videolla Ria Kataja

Esitys alkaa kello 13.00.

Lippujen hinnat jäsenille **19 €** ja avec **37 €**.
Olemme varanneet yhteensä 25 paikkaa.

Sitovat ilmoittautumiset Kari Tanskaselle (kari.o.tanskanen@posti.com) viimeistään perjantaina 14.10.2016.

Nopeimmat saavat paikat (kuittaus mukaan mahtumisesta sähköpostitse).

Tapahtumia 2016

- Sumu, Kansallisteatteri
19.11.2016

Osaston toimikunta 2016

Puheenjohtaja Pasi Hentunen
Vara-pj Kari Tanskanen
Sihteeri Simo Parviainen
Tiedotussihteeri Kari Tanskanen
Virkistysvastaava Mirka Lehmus
Jäsen Maarit Halttunen

Varajäsenet:
Päivi Holpainen
Tarja Päkki
Anne Virvolampi

Taloudenhoitaja Arja Sipilä

Osaston toimikunta ja luottamushenkilöt ottavat edelleen mielellään vastaan jäsenten retkitoiveita, joten ai-vonystyrät urakoimaan!



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

PAU: Postilain uudistuksessa yleispalvelu taatava viitenä päivänä viikossa

Posti- ja logistiikka-alan unioni PAU katsoo, että postilain uudistuksessa olennaista on turvata tasavertaiset ja riittävät postipalvelut kaikille kansalaisille jatkossakin. EU:n postidirektiivin vaatimus keräily- ja jakelutiheyden osalta on selkeä: yleispalvelu tulee taata vähintään viitenä päivänä viikossa. Myös sanomalehtien liittämistä yleispalveluun tulisi harkita.



PAU ei näe, että Suomella olisi perustetta poiketa direktiivin edellyttämästä keräily- ja jakelutiheydestä nykyistä laajemmin.

Yleispalvelun heikentäminen ministeriön ehdotuksen mukaisesti kolmipäiväiseksi aiheuttaisi tuhansien työpaikkojen häviämisen postialalla ja siihen läheisesti liittyvillä muilla aloilla. Nykyisen postilain valmistelutextissä yleispalveluvelvoite on nähty nimenomaan kuluttajien sekä pienten ja keskisuurten yritysten tarpeita turvaavaksi. Liikenne- ja viestintäministeriön arviomuistiossa postilain uudistamisesta tämä näkökulma on unohtunut. Lakia uudistettaessa olisi tärkeää myös muistaa nämä postin vastaanottajan tarpeet.

Luottamusmiehet:

Pääluottamusmies
Informaatiologiikka-alan TES
Ossi Lillomäki
Postintaival 7 D-talo 2.krs
puh 040 503 4301

Pääluottamusmies
Posti Oy
Mirja Sandberg
Rautatiekatu 21, 33100 Tampere
puh 0400 623 575

Pääluottamusmies
OpusCapita Group Oy
Hannu Lahdenperä
puh 0400 496 626

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Postintaival
Oili Karvo
Postintaival 9
puh 050 405 9711

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Keilaranta
Päivi Holpainen
Keilaranta 13 A
puh 040 507 4325

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Jyväskylä
Tarja Päkki
puh 0204 521 697

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Kuopio
Joonas Räsänen
puh 0204 522 009

Luottamusmies
OpusCapita Group Oy, Turku
Anne Virvolampi
puh 050 303 0856

Luottamusmies
Posti Oy
Informaatiologiikka-alan TES
Pasi Hentunen
Postintaival 7 A-talo 6.krs
puh 040 779 2159



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Kirjeen kulkunopeudesta pidettävä kiinni

Kirjeen kulkunopeuden heikennys on toinen väylä karsia jakelupäiviä. Jos ministeriön ehdotus kulkunopeudesta toteutettaisiin, mahdollistaisi se jakelupäivien karsimisen ja aiheuttaisi negatiivisia vaikutuksia myös muille kuin yleispalveluvelvoitetuotteille, muun muassa sanoma- ja aikakauslehdille.

Digitalisaation myötä yhä enemmän nopeaa reagointia vaativat asiat hoidetaan sähköisiä tietoverkkoja hyväksikäyttäen. Postin kautta kulkee kuitenkin yhä merkittävä määrä esimerkiksi sairaaloiden, oppilaitosten, KELAn ja viranomaisten kirjeitä, joille on ehdottoman tärkeää säilyttää nykyinen kulkunopeus.

Postipalvelujen edellytykset tulee turvata

Posti jakaa vuodessa lähes 2,2 miljardia lähetystä. Postitoiminta on ollut tähän asti taloudellisesti kannattavaa liiketoimintaa valtion omistamalle Posti Oy:lle. Postipalvelun oikaistu liiketulos viime vuonna oli lähes 60 miljoonaa euroa. Kilpailun edistäminen arviomuistiossa esitetyillä tavoilla alentaisi valtion omistaman yrityksen arvoa ja taloudellista toimintakykyä. Tämä vaikeuttaisi merkittävästi Postin edellytyksiä tarjota postipalveluja nykyisessä laajuudessa.

Postikilpailun avaaminen ei ole vielä missään EU-maassa toteuttanut direktiivin tavoitetta halvemmissa ja laadukkaammista postipalveluista. Sitä vastoin nykyisen toimivan ja tehokkaan postinjakeluverkon kehittämistä uudennaisilla lisäarvoa tuottavilla palveluilla tulisi kehittää.

Luottamusmies
Viestinvälitys- ja logistiikka-alan TES,
palkkaliite C, Posti Kiinteistöt Oy
Kari Tanskanen
Postintaival 7 A-talo 4.krs
puh 040 828 6742

Työsuojeluvaltuutetut:

Posti Oy

PKS, toimihenkilöt (Hki, Espoo, Vantaa, Kauniainen), pois lukien myymälöiden toimihenkilöt
Marjatta Makkonen
puh 040 824 6879

ICT-tehtävät

Pasi Hentunen
puh 040 779 2159

OpusCapita Group Oy

Työsuojeluvaltuutettu
Päivi Holpainen
puh 040 507 4325

Varatyösuojeluvaltuutettu

Oili Karvo
puh 050 405 9711

Kuukauden sitaatti:

Toukka tekee kaiken työn, mutta perhonen saa kaiken julkisuuden. — *George Carlin*



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Aivojen hyvinvointi

Joka päivä aivomme käsittelevät valtavia määriä tietoja, jotta selviämme työelämässä. Uuden tiedon synnyttäminen vaatii ihmisaivojen päättelykykyä, ongelmaratkaisutaitoja ja luovuutta. Eli aivojaan kannattaa todella arvostaa. Seuraavassa murretaan viisi pähkinää aivojen toiminnasta TTT-Digin artikkelin pohjalta.



1. Millaisissa työoloissa aivot pääsevät kukoistamaan?

Aivot rakastavat pulmia ja sen pohtimista, miten omaa työtä voisi tehdä vielä paremmin, innostavammin tai turvallisemmin. Aivot tarvitsevat myös palautumista ja lepoa. Siksi työpäivää pitää tauottaa.

Myös ilmapiiri vaikuttaa paljon. Aivot ovat täynnä ideoita, mutta ne pääsevät tietoisuuteen vain sallivassa ja myönteisessä ilmapiirissä. Kiireen tuntu ja negatiivinen mieliala tarttuvat helposti. Tuomitsevassa ilmapiirissä kukaan ei yllä parhaimpaansa.

2. Kuinka monta asiaa ihminen voi hallita kerrallaan?

Aiemmin ajateltiin, että ihminen voi käsitellä mielessään yhtä aikaa enintään seitsemää asiaa. Nykyisen tutkimustiedon mukaan aivoissa pysyy vain viisi asiaa kerrallaan. Mitä tutummasta asiasta on kyse, sitä suurempia kokonaisuuksia pystyy hallitsemaan. Ikä tuo mukanaan tällaista kokonaisuuksien hallintaa. Keskeytykset ja muiden asioiden tekeminen välissä kadottavat asioita muistista.

3. Miten kiire ja stressi vaikuttavat aivoihin?

Ne näkyvät nopeina ratkaisuina, kärsimättömyytenä, virheiden lisääntymisenä ja kapeakatseisuutena. Kiireisinä olemme tehokkaita mutta tyhmiä, kun taas rauhallisena aikana olemme hieman hitaampia mutta selvästi viisaampia.



Käythän vastaamassa tuoreimpaan gallup-kyselyymme osoitteessa <http://infologi.org/>:

Millä tavoin koet PAU:n liittona oman ammattialasi edunvalvojana?

- Napakymppivalinta.
- Puhdas seiska.
- Voisihan se joku muukin olla.
- Täysi huti.

Vastaa kyselyyn



Posti- ja logistiikka-alan unioni

Kiire ja stressi kuuluvat elämään, mutta niistä pitää päästä myös palautumaan. Pitkään jatkuessaan niillä on kuluttava ja aivoja vanhentava vaikutus.

4. Voivatko aivot mennä jumiin ylikuormituksesta?

Kyllä, ja usein ne menevätkin. Niin voi käydä, jos työskentelee kovassa kiireessä ja on paljon muistettavaa ja uutta opittavaa. Yhtäkkiä huomaa, ettei muista jotain yksinkertaista ja tuttua asiaa. Se voi tuntua pelottavalta.

Usein kyse on kuitenkin siitä, että taukoja on ollut liian vähän, liikkuminen työpäivän aikana on jäänyt vähiin ja syöminenkin on ollut epämääräistä. Lisäksi mielessä saattaa olla pitkä lista tekemättömiä töitä.

Parasta on ottaa askel taaksepäin ja miettiä, mitä asioita on hoidettava, mikä niiden tärkeysjärjestys on ja miten järjestää uusien asioiden oppiminen. Kaikkea ei voi hotkaista kerralla.

5. Millainen ruokavalio tekee hyvää aivoille?

Se sisältää riittävästi kasviöljyistä ja kalasta peräisin olevaa rasvaa. Nämä rasvat toimivat aivojen rakennusaineina, eikä elimistö voi valmistaa niitä. Aivot tarvitsevat niitä erityisesti silloin, kun opitaan uusia asioita.

Aivoille terveellinen ruokailutapa tähtää verensokerin tasaisuuteen. Sokeri ja muut nopeat hiilihydraatit heiluttavat verensokeria nopeasti ylös ja alas, mikä näkyy aivojen toimintakyvyn epätasaisuutena.

Jos verenkiertoelimistö ei ole kunnossa, aivot vanhenevat normaalia nopeammin ja ovat alttiina aivosairauksille. Siksi monipuolinen ja terveellinen ruokavalio vaalii aivojen terveyttä myös pitkällä ajalla.

lähde: Työterveyslaitos

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry on Posti Groupissa ja OpusCapita Groupissa erityyppisissä asiantuntijatehtävissä työskentelevien ammattiosasto.

Ammattiosasto on perustettu vuonna 1973 ja on Posti- ja logistiikka-alan unioni PAU:n jäsenosasto.

