

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry

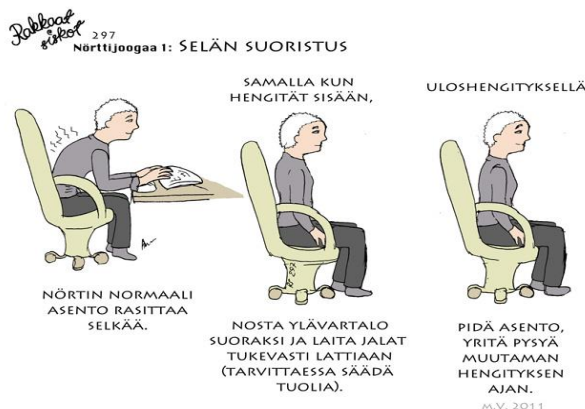
Puolestapuhujasi.

Tee tauoista tapa

Runsas istuminen on haitallista terveydelle. Selkäpotilailla istuminen lisää selkäkipuja, jotka haittaavat työntekoa ja koko elämää. Selkäoireiset tietävät istumisen haitat; monille heistä työskentelyseisten onkin ainoa vaihtoehto selviytyä työtehtävistä. Siksi Selkäliitto kannustaa vähentämään istumista sekä kotona että työssä ja työskentelemään osan työajasta seisten. Selkäterveyden kannalta on edullista lyhentää sekä pitkäkestoisia istumis- että seisomisjaksoja. Istuminen kuormittaa selkää seisomista enemmän.

Istumiseen liittyviä terveysriskejä voidaan vähentää tauottamalla työtä. Tauko lisää aineenvaihduntaa lihaksissa ja aivoissa. Pienetkin taukojumppaliikkeet tekevät hyvää sekä terveille että oireilevalle selälle.

Kokonaisterveyden kannalta on tärkeää välttää jatkuvaa istumista. Uusien tutkimustulosten mukaan jatkuva istuminen aiheuttaa myös muita terveyshaittoja, kuten ylipainoa, aikuisiän diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä lisää kuolleisuutta. Terveelliset elämäntavat, kuten säännöllinen kuntoliikunta, eivät pelasta ihmistä näiltä istumisen haitoilta.



Tapahtumia 2021

- PAUn Liittokokous, Helsinki, kokous avataan 2.6.21 -> jatkuu 11.-13.8.21

Osaston toimikunta 2021

Puheenjohtaja Päivi Holpainen
Vara-pj Kari Tanskanen
Sihteeri Simo Parviainen
Tiedotussihteeri Kari Tanskanen
Järjestövastaava Hannu Lahdenperä
Mirka Lehmus

Varajäsenet
Jaana Toivonen, kulttuuri- ja virkistysvastaava
Ossi Lillomäki

Taloudenhoitaja Arja Sipilä



Posti- ja logistiikka-alan unioni

Tervetuloa Mäntyniemeen

PAUn Varsinais-Suomen osasto toivottaa postilaiset tervetulleiksi kesäpaikkaansa Mäntyniemeen, joka sijaitsee noin 8 km päässä Turun kauppatorista linja-auto reitin varrella.

Mäntyniemi on oiva vaihtoehto niille, joita kiinnostaa luonto ja mökkeily. Vuokralaisten käytössä ovat kanootit ja soutuvene. Kentällä pääsee futaamaan. Hyvää kalastusaluetta riittää ja laiturilta voi hypätä ponnusta meriveteen.

Vuokrahinnat 3.6.-19.8.2021

- Hirsimökki 1–2: 170 €, muu aika 110 €/vko
- Hirsimökki 3: 260 €, muu aika 160 €/vko
- Pohjatalo: 220 €, muu aika 140 €/vko
- Koko talo: 210 €, muu aika 130 €/vko

Tilaussaunan mahdollisuus osaston jäsenille 30 €/2h ja ulkopuolisille 30 €/2h (ei saunapäivinä). Sauna on lämpimänä tiistaina, perjantaina ja lauantaina. Harkinnan mukaan, jos on saunoja, voidaan sauna lämmitellä muinakin päivinä. Naiset klo 17.00–19.00 ja miehet klo 19.30–21.30.

Suihkut ovat päivittäin mökkiläisten käytössä. Mahdollisuus perhesaunaan saunapäivinä klo 12–16, tunnin jaksoissa 10 €/tunti. Tilaussauna ja sali osaston jäsenille 50 € kerta ja ulkopuolisille 110 €.

Mökkien vuokra-aika on pääsääntöisesti viikko su-su. Viikonloppuvuokra on 130 €/100 € muu aika ja vuorokausi 50 €.

Viikkomökeissä on sähköhella, ruokailuvälineet, jääkaappi, mikroaaltouuni ja TV (myös digiboksi). Peitot ja tynnyt talon puolesta. Pyyhkeet, lakanat, pussilakanat ja tynnyliinat oltava majoittujilla omasta takaa. Juokseva lämmin vesi kaikissa viikkomökeissä, biologiset ulkovessat erikseen miehille ja naisille mökkien läheisyydessä.

Lisätietoja ja vuokraukset: Isäntä Jani Grönberg, Lumikonkatu 7 | 281, Turku, 20240 Turku, puh. 040 174 9919, jg1976@luukku.com. Kuvia, videoita ja tarkempia tietoja Mäntyniemen mökeistä osoitteessa www.varsinais-suomi.pau.fi.

Asiantuntijain

'konserttiseteli' - 20 euroa

Koska suosittuihin kevyen musiikin konsertteihin on vaikea varata useampia lippuja, niin osaston toimikunta tarjoaa ratkaisuna seuraavaa:

Jäsen ostaa **itselleen yhden lipun** ja toimittaa lipusta kopion tiedotussihteeri Kari Tanskaselle sekä ilmoittaa pankkitilinsä 'setelin' tilittämistä varten. Kari toimittaa tiedot keskitetysti taloudenhoitaja Arja Sipilälle maksatukseen. 'Seteli' ei koske avec-lippuja. Yhden kalenterivuoden aikana osaston jäsen saa käyttää maksimissaan kolme 'seteliä' (yhteensä 60 euroa).

Myös se on mahdollista, että jäsen käyttää kolme seteliä (60 e) yhteen kallishinnoitettuihin konserttiin.

Luottamushenkilöt:

Pääluottamusmies
Informaatiologiikka-alan TES,
Transval, Posti Messaging,
Turun palkkahallinto
Hannu Lahdenperä
puh 0400 496 626

Varapääluottamusmies
Informaatiologiikka-alan TES,
Transval, Posti Messaging,
Turun palkkahallinto
Päivi Holpainen
puh 040 507 4325

Luottamusmies
Palkkahallinto
Mirka Lehmus
Rydönnotko 1
20360 Turku
puh 045 1380 651



OSSI ELÄKKEELLE

Informaatiologiikka-alan TES:n pääluottamusmies
Ossi Lillomäki jää eläkkeelle 1.6.2021.
Toivottakaamme kaikki Ossille leppoisia oloneuvospäiviä.



Varaluottamusmies
Palkkahallinto
Jaana Toivonen
Rydönnotko 1
20360 Turku
puh 050 3646 464

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

Työsuojeluvaltuutettu:

Transval, Posti Messaging, Tu-
run palkkahallinto, Posti ICT

Työsuojeluvaltuutettu
Päivi Holpainen
puh 040 507 4325



**Osaston toimikunta ja luottamushenkilöt toivotta-
vat kaikille aurinkoista ja rentouttavaa kesää!**

jäsenedut.fi

PAUn jäsenillä on käytössään nyt suuri
joukko erilaisia etuja ja alennuksia am-
mattiliittojen yhteisen jäsenedut.fi -
palvelun kautta.

Palvelun löydät osoitteesta

www.jasenedut.fi ja uusimpiin etuihin ja
tarjouksiin voi tutustua myös Jäsenedut
Facebook -sivujen kautta (FB-sivun osoi-
te: <https://www.facebook.com/jasenedut/>.)

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry on
Posti Groupissa erityyppisissä asiantunti-
jatehtävissä työskentelevien ammattiosas-
to.

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



Posti- ja
logistiikka-alan unioni

Posti- ja logistiikka-alan asiantuntijat ry
www.infologi.org