



Kevät tuli Aurajoen rantaan...

Palaute on taitolaji. Palautetta pitää osata ottaa ja antaa, että siitä saa kaiken hyödyn irti. Onnistumisen ilot pitää kerätä arjesta itse. Sinut huomataan ja sinusta huolehditaan, se vaan pitää huomioida. Palautteen antamista ja saamista kannattaa harjoitella käytännössä. Kokeile turvallisessa ympäristössä.

Sosiaalitoimi on hankkinut työntekijöilleen Työterveystalosta ikäkausittaiset terveystarkastukset. Tämä tarkoittaa laboratoriotutkimuksia, työterveyshoitajan haastattelua ja arviota terveydentilasta sekä kuntohoitajan työterveystestiä. Tulee tunne, että sinusta ja sinun kunnostasi välitetään. Jaksatko vielä tehdä töitä ja onko sinulla jotain piileviä sairauksia. Saat ohjeita ja neuvoja liikuntaan ja ravintotottumuksiin. Sinulle kerrotaan miten itse voit vaikuttaa ennalta ehkäisevästi moniin sairauksiin. Pääset mahdollisesti jatkotutkimuksiin.

Jotkut työntekijät pääsevät treffeille Aslakin kanssa. Aslak tuntuu olevan yhä useamman kaveri. Aslakkia tavataan viikko tai pari kerrallaan. Aslakin tapaamisen jälkeen tuntee itsensä paremmin ja saa uusia vinkkejä oman hyvinvoinnin ymmärtämiseksi.

Pitäkää huolta itsestänne ja läheisistänne: anna auringon ahmia aamujasi, anna tuulen temmeltää tukassasi, anna veden vilvoittaa varpaitasi.

Tekstailemisiin Rauni, pj.

YHDISTYKSEN KOTISIVUT VERKOSSA!

Yhdistyksen kotisivut ovat uudistuneet ja löytyvät verkosta. Yhdistyksen toimijat ovat rakennelleet sivuja muun toiminnan ohella ja ne elävät ja muuttuvat, tietysti parempaan suuntaan, koko ajan.



Te jäsenet olette se ryhmä, joita palvelemaan sivustoa rakennetaan ja kehitetään, joten vinkkejä ja kehittämisehdotuksia odotellaan juuri teiltä.

Yhdistyksen kotisivut löytyvät osoitteella: [Turun kaupungin toimistoalan henkilöstö JHL ry 476 - Turku 476 JHL ry](#). Jatkossa sivuille pääsee myös JHL:n sivun kautta eli osoitteesta: [JHL - Yhdistysten kotisivut](#).

JUSSI VARES NAANTALISSA 30.7.08 klo 19.00 – kun kolme kottaraista on kateissa ...

Teatteri Emman lavalle Naantalissa kapuaa kesällä yksityisetsivä Jussi Vares. Jussi pääsee oikein tosi jännittäviin hommiin, kun kansakuntaa 20 v aikaisemmin järkyttänyt kolmen neitokaisen murhamysteeri aktivoituu ja ruumiita alkaa taas kasaantua. Onpa luvassa rakkauttakin, tosin sitäkin ehkä väärissä paikoissa...



Lähde mukaan katsomaan Vareksen Jussia **keskiviikkona 30.7.08 klo 19.00**. Yhdistys on varannut jäsenilleen lippuja hintaan 22 €/kpl (perus-, eläke- ja opiskelijaliput samalla hinnalla). **Sitovia lippuvarauksia** (korkeintaan 2 kpl/jäsen) ottaa vastaan **Jaana Digert**, mielellään sähköpostitse, ajalla **5.5. – 16.5.08**. Varatessasi saat maksuohjeet. Yhteiskuljetusta Naantaliin ei ole järjestetty.

Eikä kesää ilman Vartiovuorta –

TÄNÄ KESÄNÄ PEKKA TÖPÖHÄNTÄ 3.8.08 klo 15.00

Kaikkia lapsia ja lapsenmielisiä kutsuvat Töpöhännän lisäksi Pilli ja Pulla sekä Monni. Tiedossa on kissamaisia kujeita koko perheen iloksi.



Yhdistys on varannut lippuja sunnuntaille 3.8.07 klo 15.00. Liput maksavat, riippumatta siitä onko lapsi vai aikuinen, 7 €/kpl.

Sitovia lippuvarauksia ottavat vastaan (mielellään sähköpostitse) ajalla **14.5. – 30.5.08 Riitta Kuusinen** ja **Ilpo Sarjomaa** (Ilpolle ehdottomasti vain s-postivarauksia). Varatessasi saat maksuohjeet.

Yhdistyksen kotisivut verkossa osoitteessa: turku476.jhlyhdistys.fi