



## Puheenjohtajan palsta

### Paljon onnea 60-vuotiaalle yhdistyksellemme!

Oikein hyvää yhdistyksen juhlavuotta sekä Naistenpäivää kaikille Naismetsänhoitajille! Yhdistys on ehtinyt kypsään 60-vuoden ikään eivätkä vuodet näytä painavan, sen verran aktiivinen vuosi on meillä meneillään.

Helmikuun alussa järjestetty työhyvinvointiseminaari sai paljon kiitosta. Voitte lukea siitä lisää tässä jäsenkirjeessä. Toinen kohokohta tänä vuonna on kauan odotettu ulkomaanretkemme, eli "Viro-excu", joka on 4-6.9.2015. Siitäkin saatte alustavaa tietoa tuonnempana jäsenkirjeessä.

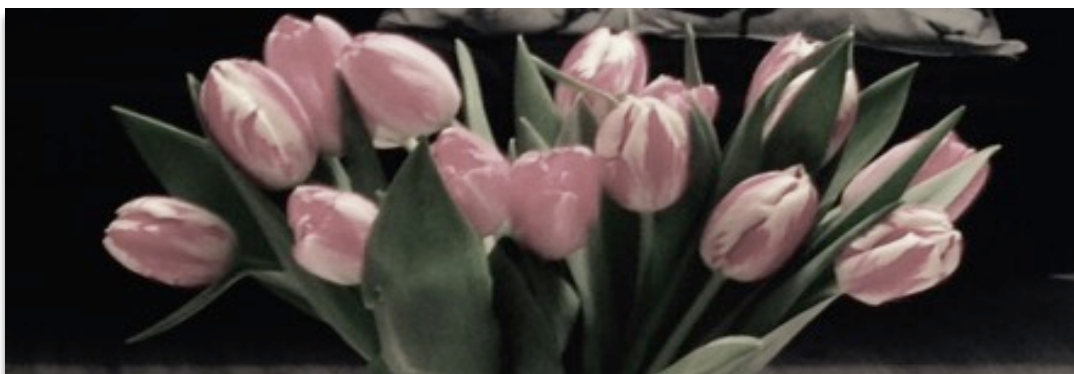
Nyt kuitenkin ajankohtaisin asia on yhdistyksen vuosikokous, joka pidetään tänä vuonna maanantaina 30.3. Paikkana on Business Meeting Park Forum, Yrjönkatu 23 B (Kukontori). Tilaisuudessa on kahvitarjoilu ja se alkaa klo 17. Alkuun saamme kuulla hyödyllistä tietoa yritys vastuullisuudesta, josta meille kertoo yritys vastuuverkosto FIBSillä työskentelevä hallituksen jäsen Leila Räsänen. Tarjoilujen järjestämiseksi ilmoitathan osallistumisestasi viimeistään maanantaina 23.3 mennessä osoitteeseen [pia.thomssen@gmail.com](mailto:pia.thomssen@gmail.com), ja kerro myös mahdolliset ruoka-aineallergiasi.

Hallituksessa on vuosikokouksen yhteydessä avautumassa paikkoja ja toivomme, että jäsenistämme löytyisi uusia innokkaita naisia niitä täyttämään. Otathan rohkeasti yhteyttä, jos vähänkään tuntuu siltä, että haluaisit osallistua yhdistyksen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Ei tarvitse olla sen kummempi visionääri tai ideanikkari, sillä porukassa luovuus kukkii!

Uusia hallituslaisia (ja syksyn excua) odotellen,

*Pia Thomssen*

Naismetsänhoitajat ry:n puheenjohtaja





## Menneitä tapahtumia

### Pikkujoulua vietettiin herkullisissa tunnelmissa

Yhdistyksen pääkaupunkiseudun pikkujouluja vietettiin tällä kertaa espanjalaisessa ravintola Nuevossa Senaatintorin liepeillä perjantaina marraskuun 21. päivänä. Tapas -lajitelmia ja samppanjaa sekä illan mittaan alkaneen lumisateen tehostamaa jouluista tunnelmaa oli nauttimassa seitsemäntoista erikäistä naismetsänhoitajaa. Puheensorinaa ja naurua piisasi, vaikka kaikki eivät olleetkaan toisilleen etukäteen tuttuja. Maukkaan kolmen ruokalajin illallisen jälkeen ainakin osa juhlaväestä jatkoi iltaa vielä parin oluen äärellä.



### Ammatillista osaamista kehittämässä – työhyvinvointikoulutus

Lauantaina 7.2. 14 naismetsänhoitajaa kehitti osaamistaan viestijöinä Rastorin työhyvinvointikoulutuksessa ravintola Töölönrannassa. Koulutus käsitteli keskeisiä työssä jaksamisen, työn tehokkaan organisoimisen ja viestinnän keinoja. Päivän aikana pohdiskelimme omaa suhtautumistamme erilaisiin haastaviin tilanteisiin ja kohtaamisiin työelämässä. Kävimme läpi erilaisia toimintamalleja ja lopulta rakensimme itsellemme omat työkalupakit työhyvinvoinnin ylläpidon keinoista. Koulutuksen piti psykologi ja Rastorin viestintävalmentaja Essi Juvakka. Seminaari oli onnistunut ja nautimme vilkkaasta keskustelusta ja yhdessä saavutetuista uusista oivalluksista. Päivän aikana tutustuimme myös Sirpa Arvosen kirjoittamaan Metsämielikirjaan ja hyvinvoinnin menetelmään, jossa yhdistetään metsässä oleilua erilaisiin mielentaitoharjoituksiin. Teimme Sirpan ohjauksella lyhyen mindfulness-harjoituksen, joka veikin monet meistä omaan mielipaikkaansa luonnossa.



**Save the date - Excu Viroon!**

Kauan odotettu viikonlopun ulkomaanretkemme, ”Viro-excu” järjestetään syksyllä, 4-6.9.2015. Lisätietoa retkestä kokoamme seuraavaan uutiskirjeeseen. Merkkää ajankohta kuitenkin jo allakkaasi.

**Seuraatko Naismetsänhoitajia jo verkossa?**

Ryhmän ”Naismetsänhoitajat ry” kautta tiedotetaan tulevista tapahtumista ja jäsenet voivat jättää toiveita, kommentteja ja terveisiä hallitukselle. Käy tykkäämässä [Naismetsänhoitajien FB-sivuja](#), niin saat uusimmat tapahtumat näppärästi FB-uutisiisi. Sivut ovat julkiset, joten sinun ei tarvitse liittyä Facebookiin lukeaksesi niitä.

Naismetsänhoitajilla on nyt myös oma [LinkedIn profiili](#). Liity mukaan!

Kotisivumme löytyvät myös tuttuun tapaan verkosta osoitteesta [www.naismetsanhoitajat.net](http://www.naismetsanhoitajat.net).