



Vireys, uni ja niin tarpeellinen palautuminen

Teksti: Riikka Rinne, hallituksen jäsen, Lohjan Yrittäjät ry

Olen usein miettinyt sanaa vireys, mitä se oikeasti tarkoittaa. Sanana se on oikeastaan hyvin laaja käsite. Vireys on psyykkistä ja fyysistä toimintavalmiutta ja sille on monta ihanaa synonyymiä; virkeys, pirteys, tarmokkuus, eloisuus, vilkkaus, toimeliaisuus, energisyys, elinvoimaisuus, tarmo, innostus, valppaus, tarkkakatseisuus, valmiustilassa, elinvoima, eloisuus, vitaalisuus...

Sanaa voi käyttää myös kuvaamaan henkistä ja fyysistä tilaa sekä myös erilaista toiminnan vireyttä ja tässä kohtaa voi puhua myös vireystilasta. Se on monitahoinen asia ja sitä määritellään myös vaihtelevasti. Yhden määritelmän mukaan vireystila tarkoittaa sitä, että ihminen reagoi asianmukaisesti ympärillään oleviin asioihin ja ihmisiin. Vireystila vaikuttaa myös yhdessä mielialamme sekä motivaation kanssa muistisuoritukseen, joka korostaa vireyden tärkeyttä. Tarvitsemme päivittäisissä toimissamme vireystilaa, joka mahdollistaa niistä selviämisen. Illalla puolestaan täytyy vireystila saada laskemaan, jotta pystymme nukkumaan.

[LUE LISÄÄ >](#)



Mobiilikortti — yrittäjyyden puolesta

Työmatkalla tai lomalla laiturinnokassa. Asiakastapaamisessa tai tien päällä.

Ei väliä, sillä lataamalla puhelimeesi maksuttoman Suomen Yrittäjät - mobiilijäsenkortin, jäsenyytesi ja siihen kuuluvat edut kulkevat mukana siellä missä sinäkin.

Sovelluksen avulla voit päivittää jäsentietojasi, hyödyntää sekä valtakunnalliset että alueelliset edut ja lukea ajankohtaisista uutisista sekä tapahtumista. Myös kaikki sinulle tärkeät yhteystiedot ja linkit ovat vain napin painalluksen päässä. Juuri silloin kun se sinulle parhaiten sopii.

LUE LISÄÄ->





Koronaviruksen vaikutukset jäsenmaksut

ja

Koronaviruksen vaikutukset vaikeuttavat monen yrityksen liiketoimintaa. Yrittäjät haluaa tukea jäseniään koronakriisissä ja antaa tarvittaessa lisää maksuaikaa jäsenmaksulaskun maksuun.

Jäsenmaksulaskut ja mahdolliset maksuistutukset lähtevät jäsenille normaalisti, mutta jos tarvitset maksuaikaa, ota yhteyttä jäsenpalveluumme

sähköpostitse: jäsenpalvelu@yrittajat.fi. Kerrothan viestissäsi jäsennumerosi tai yrityksesi koko nimen sekä kuinka paljon tarvitset aikaa jäsenmaksusi maksamiseen. Voit myös sopia erissä maksamisesta.



MAKSUTON WEBINAARI:
MIKÄ UHKAA YRITTÄJÄÄ VUONNA 2021?

Lounea

WEBINAARI YRITTÄJILLE

Tietoturvahkien määrä kasvaa hurjaa vauhtia. Vakavimmillaan uhkien vahingot yritykselle voivat olla jopa katastrofaalisia, yrityksen toimintaa uhkaavia.

Tule mukaan maksuttomaan webinaariimme **torstaina 18.3.2021 klo 8.00** kuulemaan mitkä ovat F-Securen arvioimat suurimmat tietoturvahkat yrittäjälle vuonna 2021.

Uhkien lisäksi asiantuntijamme toki kertovat myös, mihin yrittäjän kannattaa uhkien torjunnassa keskittyä.

Webinaarin kesto on n. 60 minuuttia ja se tallennetaan. Tallenne on katsottavissasi myös webinaarin jälkeen.

Lähetämme linkin webinaariin päivää ennen tapahtumaa.

Ilmoittaudu mukaan [tästä](#)

HEIPÄ HEI

Terveiset täältä Puistokadulta.

Olemme pieni ja ketterä, tarvittaessa projektin mukaan kasvava mainostoimisto. Olemme toteuttaneet erilaisia markkinointimateriaaleja niin pienille kuin suurillekin yrityksille yli 30 vuoden ajan. Toteutamme markkinointimateriaaleja asiakkaan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Työskentelemme neljän ammattilaisen voimin ja näin voimme taata sujuvan palvelun. Alla listaus tarjoamistamme palveluista.

Palveluihimme kuuluu mm.:

- Yritysilmeet
- Logot ja visuaaliset ilmeet
- Graafiset ohjeistukset
- Käyntikortit ja lomakepohjat
- Esitteet ja vuosikertomukset
- Lehtimainonta ja suorapostit
- Presentaatiot
- Mainosbannerit
- Sähköiset uutiskirjeet ja postitukset
- Display-, valotaulu- ja julistetulosteet
- Eri kokoiset ja muotoiset tarrat
- Ikkunateippaukset
- Autoteippaukset
- Opasteet ja kyltit
- Rollup-vuodot ja -telineet
- Suurkuvatulosteet
- Messuseinät ja -osastot
- Myymälä materiaalit
- Esitteiden ym. painatukset

Yrityksemme kotisivut osoitteessa: www.ad-office.fi.
Kerromme mielellämme lisää palveluistamme sähköpostitse tai puhelimitse.

Palataan asiaan, kun teillä tulee tarve palveluistamme!

Terveisin, AD-tiimi

mainostoimisto
ADOFFICE

MAINOSTOIMISTO AD-OFFICE OY
Puistokatu 21, 08150 LOHJA / Y 0729915-6 / p. 019 311 611 / info@ad-office.fi / www.ad-office.fi

Ratkaisuja muovin uusiokäyttöön haetaan avoimella innovaatiokilpailulla

Upcycling Plastic Waste Innovation Challenge on innovaatiokilpailu, joka haastaa yritykset kehittämään ratkaisuja muovijätteen puhdistamiseen ja uudelleen käyttöön liittyviin haasteisiin. Innovaatiokilpailun haastajina toimivat suomalaisyritykset LAMOR ja Plastex.

Projekti käynnistyi marraskuussa 2020 ja huipentuu innovaatiokilpailuun, joka järjestetään **etäyhteyksin 25.-27.3.2021** Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella. Metropolia Ammattikorkeakoulu tavoittelee tulevaisuutta, jossa YK:n kestävän kehityksen tavoitteet ohjaavat kaikkea Metropolian toimintaa.

[LUE LISÄÄ >](#)



Tervetuloa Länsi-Uudenmaan Yritystreffeille!

keskiviikkona 24.3.2021 klo 16 - 20!

Tapahtuman virtuaaliset ovet avautuvat 24.3. klo 15.45, treffit alkavat 16.45 ja päättyvät viimeistään klo 20.00. Tarkempi aikataulu [TÄSSÄ!](#)

Tästä tapahtumasta voit löytää yrityksellesi asiakkaita, yhteistyökumppaneita sekä alihankkijoita.

Treffeille voivat tulla kaikki Länsi-Uudenmaan yritykset toimialaan tai kokoon katsomatta. Myös oppilaitokset, kunnat, yhdistykset ja liiketoimintaansa vasta aloittelevat toimijat sekä naapurikuntien yritykset ovat lämpimästi tervetulleita osallistumaan. Treffeille voit osallistua helposti vaikka kotitoimistosta käsin!

[LUE LISÄÄ ->](#)

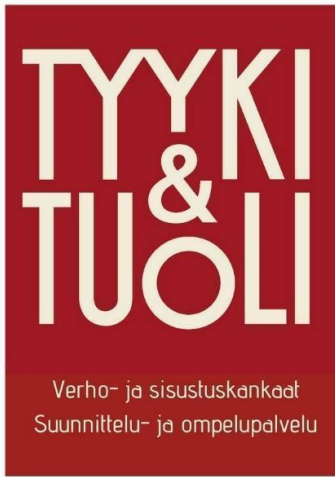
Kuntavaaliohjelma

Kunta ei pärjää, jos siellä ei ole vetovoimaisia yrityksiä. Suomen Yrittäjien kuntavaaliohjelma *Ei kuntaa ilman yrityksiä* tarjoaa ehdokkaalle ja äänestäjälle ratkaisut yritysten pärjäämiseksi.

[Tutustu kuntavaaliohjelmaan >](#)

Lohjan kaavoituksen Tulevaisuustarkasteluun liittyvä kysely ja arvonta

Lohjan kaavoitus on julkaissut [KYSELYN](#) internet-sivuillamme. Kyselyyn vastaamalla voitte vaikuttaa Lohjan Tulevaisuustarkasteluun. Toivomme vastaajia kaikista mahdollisista Lohjan ryhmistä! Vastaamalla voitte myös halutessanne osallistua elokuvalippujen arvontaan.



**IDEOIMME JA TOTEUTAMME
TOIMISTOIHIN JA JULKISIIN TILOIHIN
LAADUKKAITA JA AJATTOMIA
VERHO- JA SISUSTUSTEKSTIILI RATKAISUJA**

TYYKI & TUOLI sijaitsee Lohjan keskustassa
100 vuotta vanhassa Puu-Anttilassa. Suurlohjankatu 2.
Palvelemme joustavasti myös laajemmalla alueella,
Raaseporista aina pääkaupunkiseudulle.
Mittaamme, suunnittelemme ja toteutamme toiveiden mukaiset
verhot ja muut sisustustekstiilit. Tarvittaessa kauttamme myös
verhokiskot ja niiden asennuspalvelun

Olemme ylpeitä ja iloisia

- tyytyväisistä asiakkaista
- asiakaslähtöisestä palvelusta
- sovittujen asioiden hoitamisesta ajallaan
- nopeat ratkaisut mahdollisissa ongelmatilanteissa

Yhteistyöasiakkaita matkan varrelta

- Lohjan kaupunki;
Monkola, koulut, PK:t, terveyskeskus
- Kisakallio
- Luksia
- HUS
- LOVA
- ...tässä osa heistä



Ilolla teemme luotettavaa yhteistyötä

**Eija, 0400 459 755
tyyki.tuoli@gmail.com**

Uudet jäsenet tervetuloa joukkoon!

Puuteos Nurmi Ky
(rakennuspuusepän
asennustyöt)

Ulvision Design
mainospalvelut

(mainostoimistot)

Creawise Oy (muu
rakennustekninen palvelu)



Seuraava jäsentiedote 26.3.2021

Yhteistyössä

OP Uusimaa 

sappi

 **luksia**

 **MEHILÄINEN**


SSO
SUUR-SEUDUN
OSUUSKAUPPA

 **Yrittäjät**

**YRITTÄJYYDEN
PUOLESTA**

LOHJA



© Lohjan Yrittäjät
toimisto@lohjanyrittajat.fi

Järjestösihteeri

Anne von Bell

p. 044 526 2768

Puheenjohtaja

Pasi Hotti

Office Plus Oy

p. 040 753 3371

pasi.hotti@officeplus.fi

1. varapuheenjohtaja

Maarit Salo

Salon Klipsi

p. 050 531 9796

maarit.salo@salonklipsi.fi

2. varapuheenjohtaja

Juha Niitynpää

Salamavalvonta Oy

p. 0400 422 108

juha.niitynpaa@salamavalvonta.fi

3. varapuheenjohtaja

Mika Järvenpää

Interfire Products Oy

p. 0440 430 491

mika.jarvenpaa@interfireproducts.com

Tämä on Lohjan Yrittäjien jäsenyrityksilleen lähettämä jäsentiedote. Vastaanottajatiedot perustuvat jäsenrekisteriin. Voit muokata markkinointi- ja viestintäasetuksiasi [jäsenportaalissamme](#).

Tutustu jäsenrekisterin [tietosuojaselosteeseen](#).

POWERED BY

