

13.5.2024



Vantaan Yrittäjänäisten jäsenkirje 3/2024

Oikein ihanaa toukokuuta!

Kevät on ihmisen parasta aikaa. Juuri nyt on tarjoilla luontoelämyksiä, kesäsuunnitelmia, lähestyvien kesäjuhlien valmistelua, euroviisuja, eurovaaleja, jääkiekkoa, mökkikauden avaamisia, polkupyörän esille ottoa, veneen rapsutusta, linnun laulua... jokaiselle jotakin.

Äitienpäivänä muistamme rakkaudella omia äitejämme ja ehkä itsekin olemme juhlinnan kohteena. Otetaan lahjat ja onnittelut onnellisina vastaan, vanhemmuus kun ei ole mikään itsestänselvyyys ja seesteinen vanhemmuus ilmeisesti vielä vähemmän.

Nuorten vanhempien ja perheiden elämään toivoisi enemmän tukea, että lapsista kasvaisi tasapainoisia aikuisia. Vai onko se vain sitä, että jokainen sukupolvi kuvittelee kaiken olleen paremmin ja helpompaa ennen? Toivottavasti.

Kurkkaa jäljempää kesän tapahtumamme ja ilmoittaudu mukaan!

Hyvää äitienpäivää!

Anita Huotari
puheenjohtaja

Tulevat tapahtumat, varaa paikkasi!



Mikko Harju ja Pete Parkkonen to 4.7.2024

Lähdetään yhdessä keikalle! Ravintola Backaksen iltamissa yhdistyvät tunnetut suomalaiset artistit sekä Backaksen laadukkaat ruokatarjoilut, rentoa ja persoonallista palvelua unohtamatta. Nämä sekä kulttuurihistoriallinen puistomiljö takaavat herkulliset ja tasokkaat kesäkeikat kavereiden kesken.

Retken hinta (sis. sisäänpääsylipun) 40,00.

Sitovat ilmoittautumiset yynaiset@gmail.com pe 31.5.2024 mennessä.

Maksa retken hinta tilille FI05 1220 3000 2150 34 / Vantaan Yrittäjänaiset ry, viitenumero 5306.

17:00 Portit aukeaa. Tapahtuma-alueen ruoka- ja juomapisteeet avoinna

19:00 Artisti I

20:30 Artisti II

22:30 Ruoka- & juomapisteeet sulkeutuu

23:00 Portit sulkeutuu



BACKAS

KEIKKAA
PUKKAA

Kirka-musikaali Hetki lyö ke 14.8.2024

Teatterista nautitaan Tapahtumakeskus Puimalan katetuissa tiloissa. Musikaali on matka Kirkan vanavedessä 60-luvulta lähtien aina 2000-luvulle asti. Kirkan ohella tapaamme suomalaisen kevyen musiikin merkkihenkilöitä kuten Sammyn, Muskan, Dannyn, Katri Helenan ja Kassu Halosen. Koemme esityksessä laulajan pitkän uran monia eri vaiheita. Kirkaa esittää useista musikaaleista tuttu, ja Kirka-tulkkina ylistetty, Vantaan oma "poika" Ilari Hämäläinen. Musikaalissa kuullaan suuri joukko ikimuistoisia kappaleita, kuten Hetki lyö, Leijat ja Hengailaan.

Retken hinta (sis. sisäänpääsylipun ja väliajalla makeaa, suolaista + kahvi/tee) 65,00.

Sitovat ilmoittautumiset yynaiset@gmail.com pe 14.6.2024 mennessä.

Maksa retken hinta tilille FI05 1220 3000 2150 34 / Vantaan Yrittäjänaiset ry, viitenumero 5377

klo 17.30 Puimalan ovet auki * klo 19.00 Showtime * klo 19.50

Väliaika (n. 30 min) * klo 21.30 Teatteri päättyy



Tervetuloa porukalla voimaan hyvin ja kuuntelemaan mielenkiintoisia puheenvuoroja keväisen kuplivaan seminaariin Helsinkiin. Seminaari järjestetään yhteistyössä LähiTapiolan, Työeläkeyhtiö Elon ja Yrittäjäkassan kanssa.

Ilmoittaudu mukaan tästä

SUOMEN YRITTÄJÄNAISTEN
KEVÄTSEMINAARI

VOI HYVIN

Menesty yrittäjänä

PE 24.5.2024 KLO 10-17

GILLET BAR & BISTRO
KASARMIKATU 23, HELSINKI



SporttiKlubi

Vantaan Yrittäjänaiset lenkkeilee sauvoilla tai ilman Kuusijärvellä tiistaisin klo 18.00.

Ilmoitamme somessa kelien mukaan milloin SporttiKlubi kokoontuu, joten ota Insta- ja Face-sivumme seurantaan!

Suomen Yrittäjien webinaari, kaikille avoin

Terve tasapaino – yrittäjän ajanhallinta ja hyvinvointi
Ke 29.5.2024 klo 9:30

Miten säilyttää terve tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä? Kuinka vetää rajoja ja priorisoida? Tule mukaan maksuttomaan webinaariin, jossa huippuasiantuntija Pippa Laukka antaa sinulle käytännön vinkkejä, tehokkaita työkaluja ja strategioita, joiden avulla voit pitää parempaa huolta itsestäsi.

Koulutus on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille.

<https://www.yrittajat.fi/koulutukset/pippa-laukka-terve-tasapaino-yrittajan-ajanhallinta-ja-hyvinvointi/>





Yhdistyksen 36-vuotis synttäretki Tampereelle la 27.4.2024

Kultturelli ryhmämme matkusti mukavasti junalla kohti Tamperetta aurinkoisessa kevätssä. Matkaan lähdettiin Tikkurilan asemalta.

Vietimme yhteisiä hauskoja hetkiä hyvän ruuan ja Agatha Christien Idänpikajunan arvoituksen merkeissä.

Ravintolavalintamme osuivat tällä kertaa H2+K ja Pons -ravintoloihin, eikä huonosti osuneetkaan.

Osa retkeläisistä lähti yöksi kotiin, osa yöpyi Torni-hotellin hulppeissa huoneissa.

Teatterin väliajalla kohotimme maljan 36-vuotiaalle yhdistyksellemme. On ilo kuulua tähän mainioon joukkoon!

Vaikka retki kesti vain yhden yön niin sen virkistävä vaikutus oli moninkertainen.

Minne seuraavaksi? Ehdotuksia otetaan vastaan!



Näisemme MAAILMALLA

Vantaan vuoden 2023 yrittäjänaiseksi valittu Elsi Mäntynen toteutti huiman haaveensa vuoristokiipeilystä Himalajalla huhtikuussa 2024. Tässä Elsin tunnelmia reissusta.

Day 3

“Namche on 3 400 m korkeudessa, tänään käytiin 400 m korkeammalla päiväretkellä. Neljässä tonnissa happea on noin 60 % merenpinnasta. Korkeammalla käytiin myös sopeutumisen takia. Huomenna sitten matka jatkuu. Pikku päiväretkeen kului aikaa melkein 5 tuntia”.



Day 4

“Tänään matka jatkui Namchesta Mong-La:n kylään. Vertikaalia 600m ja nyt ollaan sitten yö 4 000 metrissä. Tänään ei jaksu paljon sen enempiä kirjoitella. Raskasta on, kun kroppa ei saa tarvitsemaansa happea, eikä palaudu. Toivottavasti pian sopeutuu.”



Day 5

"Mong-La - Phortse 4,5km. Reissun helpoin päivä. Laskeuduttiin alas solaan 400 m, ja noustiin ylös Phortsen kylään 200 m.

Phortsessa maailman parhaat päikkärit ulkona, teen, karkkien, jakkien, kantrimusiikin, ja maailman parhaan Johannan kanssa."



Day 6 & 7

Eilen Phortse 3 800 m - Dingboche 4410 m, 14 km, 10 h.

Eilinen oli heittämällä elämäni rankin päivä fyysisesti ja henkisesti. Happi kulkee ja ravinto pysty sisällä, mutta muuten on joku mystinen käsijarru päällä ettei vain jaksaisi. Onneksi on ihanan reissukaverit, ja loistavat Sherpat jotka kantaa reppua kun ei itse pysty, tuo ruokaa ja juomaa, vie vaatteet pesulaan. Oikeesti noi on mahtavia tyyppejä!

Tänään on ollut mulla (ja parilla muulla, muillakin oli eilen vähän rankkaa) ja Sherpoilla vapaapäivä, oon koittanut levätä ja tankata, koska huomenna noustaan taas + 500 m korkeammalle.



Day 8

"Dingboche (4 410m) - Lobuche (4 915m) 10,5km, n. 7h.

Upeiden vuorien keskellä Khumbu laaksoa pitkin, jäätikköjen ylitys meille sekä jakeille, sekä kamala via dolorosa. Nousu (n.300m verttiä) kadonneiden sekä kuolleiden muistomerkeille, jossa hiljennytettiin ja pidettiin tauko. Päivä oli jälleen kerran raskas. Kehosta ei vain irtoa 5000 m korkeuksissa mitään. Kaamea käsijarru kokoajan päällä. Lähes koko päivän taas ihana Derge-Sherpa kanto reppuani, koska itse en pystynyt.

Illalla teetuvassa tuntui kuin iskisi sydänkohtaus päälle. Päätin jättää kiipeämättä Island peakille, koska keho ei vain sopeudu, ja tämmöisenä siitä ei ole siihen.

Yritin levätä ja tankata raskaan päivän jälkeen, mutta mikään ei uponnut, ei edes vesi. Sydän jatkoi hakkaamista ja huono olo yltyi. Mitattiin happisaturaatio moneen kertaan ja kuulemma viitosella alkava lukema on sellainen millä ei matkaa jatketa. Hetkeksi se kävi yli kuudessakymppissä, mutta kun vähän edes liikahti se laski jälkeen.

Aika monta päivää väkisin taistelin, ja toivoin että keho sopeutuisi. Iso helpotus kun ei enää tarvitse väkisin puskea. Evakuointi hoitui helposti ja vaivattomasti, kiitos siitä [@matkatoimistoaventura](#) ja [@expeditionhimalaya](#) You are the best! Thank you!"

Miksi liittyä jäseneksi?

Vantaan Yrittäjänaiesten jäsenenä pääset mukaan hyödyllisiin koulutuksiin, kulttuurieroihin, vapaa-ajan tilaisuuksiin sekä virkistäville jäsenretkille koti- ja ulkomaille. Voit jakaa yrittäjyyteen liittyviä tuntemuksia tai mieltä askarruttavia asioita muiden samanhenkisten naisten kanssa. Pääset osallistumaan myös valtakunnallisiin tapahtumiin, joissa saat yrittäjäystäviä ympäri Suomen.

Suomen yrittäjänaiset julkaisee noin kerran kuussa sähköisen jäsenkirjeen, jossa on runsaasti ajankohtaista asiaa yrittäjyydestä ja maailman menosta. Lisäksi postilaatikkoosi kolahtaa neljä kertaa vuodessa Yrittäjänainen-lehti. Maksuttomat webinaarit kartuttavat osaamistasi monelta eri alalta. Jäsenenä käytössäsi ovat myös maksuttomat laki- ja veroasioiden neuvontapalvelut.



Täältä löydät lisää tietoa Suomen Yrittäjänaiesten jäsenyydestä, eduista ja edunvalvonnasta.
<https://www.yrittajanaiset.fi/jasenyys/>



VANTAA YRITTÄJÄNAISET



Anita Huotari
Puheenjohtaja, 040 707 6449
anita.huotari@sisustusunelma.fi



Johanna Nirrko
Sihteeri, 040 020 2620
johanna.nirrko@star-rengas.fi



Marja Uistola
050 536 0665
marja.uistola@gmail.com



Sari Welling
040 510 7558
sari.welling@gmail.com



Mia Loijas
044 2032654
mia_loijas@hotmail.com



Heidi Härkönen
040 5847688
urheiluhieroja.heidi@gmail.com