

Alumnitiedote 4/2020

In English below

Puhiksen terveiset

Pysy terveenä ja voi paremmin koronan aikana

Etäily monilla jatkuu ja ongelmaksi saattaa muodostua kuinka pysyä terveenä, eikä pudota siihen ansaan, että vain makaasohvalla ja syö pizzaa? Tässä pari vinkkiä hyvistä tavoista korona-aikaan etätyöskennellessä ja miksei muutenkin.

Pysy aktiivisena: Kaikki tietävät, että näin pitäisi tehdä. On tieteellisesti todistettu, että liikunnalla on valtavia terveyshyötyjä; se alentaa stressiä ja jumppaa myös aivoja. Aloita tapa käydä 15-20 minuutin kävelyllä / juoksemassa/ pyöräilemässä ennen ja/tai jälkeen töiden, kuten menisit töihin ja poistuisit sieltä. Se auttaa myös henkisesti pääsemään ajatukseen, että olet nyt töissä ja päivän jälkeen et ole enää töissä. Etkö usko saavasi itseäsi ylös aamulla hiukan aikaisemmin? Aloita tapa joinain ennalta päättäminäsi päivinä, esim. maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Tärkeintä on, että teet päätöksen etukäteen ja pysyt sen siinä. Et onnistu, jos annat itsesi päättää aamulla.

Syö terveellisemmin: Olet nälkäinen ja väsynyt, menet ruokakauppaan ja ajattelet mitäköhän söisin tänään. Näet pakastepizzat, jäätelön ja / tai sipsit ja ah, kuinka nuo helpot ja nopeat kalorit kutsuvat sinua, etkä voi vain vastustaa. Kuulostaako tämä tutulta? Suunnittele ateriat 2-3 päiväksi ja kirjoita ylös, mitä tarvitset ruokakaupasta. (Vinkki: etätyöskennellä minä ja poikaystäväni suunnittelimme illat niin, että siitä riitti myös lounas molemmille seuraavaksi päiväksi). Kun menet ruokakauppaan, suoritat vain kauppalistasi. Näin on vähemmän tilaa mielihaluille, ja sinulla on ruokaa pari päiväksi, joten ei ole niin paljon mahdollisuuksia ostaa roskaruokaa ja plussana lisäksi vähentää julkisissa paikoissa vietettyä aikaa.

Pysykää terveenä!

Christine "Chrisu" Korjus

1. Tulevat tapahtumat
 - a. Paikka Y siirretään marraskuulle
 - b. Syysitsit
 - c. Diskonttaus 54
2. aTalentin kysely
3. Killan kuulumiset
4. Prodeko Alumni jobs facebook-ryhmä

1. Tulevat tapahtumat

Paikka Y siirretään marraskuulle

Alumnin hallitus päätyi siirtämään tapahtuman syyskuun alulta marraskuun puolelle nykyisen tilanteen takia. Huippua, että niin moni oli jo ilmoittautunut tulevansa Paikka Y:hyn - toivottavasti nähdään kaikki te sekä monet muutkin marraskuussa! 😊

Tervetuloa tapaamaan alumnituttuja ja nauttimaan kuohuvasta! Ohjelmassa mm. skumppatarjoilu, lyhyitä kuulumisia toiminnan eri osa-alueista sekä mahdollisesti myös pientä kilpailua. Varaa päivä kalenterista ja kutsu alumnikaverisikin mukaan!

Nähdään Ravintola Teatterin VIP-tilassa perjantaina 13.11. klo 18!

<https://www.facebook.com/events/224471372084281/>

Syysitsit

Syysitsit järjestetään jälleen! Tarkkoja speksejä on vielä minimaalisesti mutta ajankohdat ovat 17.9. sitseille ja 19.9. sillikselle.

Diskonttaus 54

Killan vuosijuhlat järjestetään myös tänä syksynä! Kuten Syysitsienkin kohdalla, tarkkoja detaljeja tapahtumasta ei ole vielä tarjolla, mutta pääjuhlan kongi kolahtaa perjantaina 16.10. ja silliksestä nautitaan 17.10.

2. aTalentin kysely

Prodekon, KY:n ja Prodekon alumnin omistama rekrytointiyhtiömme aTalent kerää näkemyksiä hyvästä työelämästä! Vastaa lyhyeen 5 min kestävään kyselyyn ja voita 100€ lahjakortti haluamaasi ravintolaan! Kysely on osa aTalentin strategiaproessia ja vastausaikaa on ma 7.9. asti.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIWIB5VzrLzxfxDTqLu11YmWAeG0ixgl2GiZMwas3HF48how/viewform>

3. Killan kuulumiset

Kilta on palannut ansaitulta kesälomalta! Syksy avautui vauhdilla sillä ensimmäisen asiana järjestimme hieman myöhästyneet Wappusitsit! Ruoka oli epätyypillisesti tavattoman hyvää, mutta glitterpommeilla saatiin kuitenkin kunnolla sotkua aikaiseksi. Nyt pidetään sormet ristissä, että päästään vielä tämän vuoden aikana kiltikselle!

4. Prodeko Alumni jobs facebook-ryhmä

Alumneille on avattu fb-ryhmä, jonne julkaistaan kiinnostavia ura- ja työmahdollisuuksia. Sivulle saavat julkaista veloituksetta Prodekon alumnit ja opiskelijat, ja ilmoituksen tulee olla sopiva 3 vuotta tai kauemmin työelämässä olleelle prodekoalumnille. Opiskelijoille ja vastavalmistuneille suunnatut työpaikkailmoitukset välittää Prodeko (yhteyshenkilö[at]prodeko.org). Halutessasi voit lähettää ilmoituksesi julkaistavaksi myös alumnin hallituksen tai alumnikoordinaattorin kautta.

<https://www.facebook.com/groups/337267370245656/>

IN ENGLISH

Alumni letter 4/2020

President's greetings

Stay healthy, feel better during corona

Many are again or still working remotely and new problems may arise that how to stay healthy and not fall into the trap of only laying on the sofa and eating pizza? Here are a couple of my tips and tricks for good habits during corona.

Staying active: Everyone knows that one should do this. It is scientifically proven that exercise has enormous health benefits, lowers stress and exercises your brains too. Start a habit of going for a 15-20min walk/run/cycling before and after work, like you would go to and leave work. It also helps mentally to get to the idea that you are now at work and after the day that you are not at work anymore. Can't get yourself up for that in the morning? Start doing that on some predecided days, e.g. on Mondays, Wednesdays and Fridays. The key is that you have to make the decision beforehand and then stay on that decision. You are not going to succeed if you let yourself decide in the morning.

Eating healthier: You are hungry and tired, you go to the grocery store and you think what am I going to eat today. You see the frozen pizza, ice cream and/or chips and ah yes those easy calories call you, and you just can't resist it. Does this sound familiar? Plan meals for 2-3 days and write down what you need from the grocery store. (Tip: When remote me and my boyfriend planned dinners so that we ate it also as a lunch on the next day). Now when you go to the grocery store, you just execute your list. There is less space for urges, and you have food for a couple of days, so you don't have chances to buy junk food that often and as a plus, less time spent in the public places. Stay healthy!

Christine "Chrisu" Korjus

1. **Upcoming events**
 - a. **Paikka Y postponed to November**
 - b. **Syysitsit**
 - c. **Diskonttaus 54 – guild’s annual ball**
2. **aTalent’s survey**
3. **Guild’s update**
4. **Prodeko Alumni jobs facebook-group**

1. Upcoming events

Paikka Y postponed to November

Alumni Board has decided to move Paikka Y from September to November due to the current situation. Hopefully we’ll see many of you in November!

Welcome to the traditional Paikka Y to meet alumni friends and to enjoy few glasses of bubbly! Remember to book the date and also invite your alumni friends to our get-together. See you at Teatteri VIP on Friday, Nov 13 at 6pm!

<https://facebook.com/events/s/paikka-y/224471372084281/?ti=icl>

Syysitsit

Syysitsit will be organized again. No precise information is yet available, other than that the sits party will be held on 17.9. and the herring dinner on 19.9..

Diskonttaus 54

The Guild's annual ball is also scheduled to be organized this autumn. As with the Syysitsit, no specific details are available yet to be shared, but the date is set on Friday 16.10. for the main event, and 17.10. for the herring dinner.

2. aTalent's survey

Recruiting company aTalent, owned by Prodeko, KY and Prodeko alumni, is gathering opinions about good worklife. Submit your answer to a short 5-minute survey and you can win a 100€ gift-card to a restaurant of your choice! The survey is part of aTalent's strategy process and the survey is open until Monday 7.9.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdIWIB5VzrLzxfxDTqLu11YmWAeG0ixgl2GiZMwas3HF48how/viewform>

3. Guild's update

Guild is back from a well-deserved summer holiday! The Autumn started with a bang as we started the season by organizing the legendary Wappu-sits. The food was unusually good, but the glitterbombs were just right for making enough of a mess in Smökki. Now fingers crossed, that we'll be able to access the guild room this year.

4. Prodeko Alumni jobs facebook-group

There is a new Facebook-group opened to alumni where interesting career and job opportunities are posted. Prodeko's alumni and students can post on the page free of charge. The post should be relevant to a Prodeko alumnus with 3 years or more work experience. Jobs aimed for students or recent graduates are forwarded by Prodeko (yrityssuhteet[at]prodeko.org). You can also send your post for publishing to the alumni board or to the alumnicordinator. <https://www.facebook.com/groups/337267370245656/>