# VERKOSSA KIPUNOI

NUMERO 1

Taimi ry 2023

kuva: Markus SL

# Tässä numerossa


01 Heidi

04 Erityisuimakortti

05 Raholan futsalturnaus

10 Vinkkejä säästämiseen

14 Vagushermo

19 Mielenterveys ongelmat työpaikoilla

21 Laura

22 Sähkön säästö



**Koulukatu 11**
33200 Tampere
Puh. 045 135 1351
toimisto@taimiry.fi


**Aukioloajat**
ma – ke 11 – 15
to 11 – 17
pe 11 – 15

kuva: Markus SL

# Heidi löysi Taimissa taitonsa uudelleen

**Teksti: Ritva Hiltunen**
**Kuvat: Markus Seppälä Lindholm**

*Heidi tuli Taimille ensimmäisen kerran vuonna 2011. Hänellä oli takanaan vakava sairastuminen ja elämässä oli muuttunut kaikki. Hän ei voinut enää palata työhönsä. Keho ei ollut enää sama; tauti oli tehnyt tuhojansa ja lääkitys omiaan.*

- Tänne Taimiin oli helppo tulla. Tuli heti tunne, että täällä saa olla semmoisena kuin oli eikä tarvinnut esittää mitään, hän toteaa.

- Netistä löysin tiedon Taimissa kokoontuvasta Akvarelli-ryhmästä ja tulin siihen, hän kertoo. Silloin ohjaajana oli Markus.

- Menin mukaan myös korttiryhmään ja kun sen ohjaaja lähti muihin hommiin, hän kysyi minua jatkamaan ryhmää.

Heidi ei ollut mitenkään innostunut asiasta. Hän oli sairastanut vakavan sairauden, mikä oli vienyt toimintakykyä heikommaksi. Hän halusi vain askarrella omaan tahtiin. Akvarelliryhmän ohjaaja Markus kuitenkin tuli tukemaan ja innostamaan:

- Markus minut houkutteli ottamaan vastaan homman. Hän sanoi, kyllä me susta ryhmänohjaaja tehdään. Ja niin minusta sitten tuli tänne Taimiin korttiryhmän ohjaaja, Heidi kertoo.

Toiminnassa oli paljon eri ihmisiä kuin tänään – ja joitakin tänäänkin vielä mukana olleita. Markukselle jouduimme kuitenkin pian Heidin alettua ryhmänohjaajaksi sanomaan hyvästit:

- Olin mukana ensimmäistä kertaa ryhmänohjaajana vapaaehtoisten virkistyspäivässä. Kiersimme kaupunkijunalla Tampereen keskustassa. Muistan, kun vilkuttelimme Markuksen kanssa reissun jälkeen toisillemme ja se oli viimeinen kerta, kun hänet näin.

Markus menehtyi äkillisesti. Heidi jatkoi ja edelleen jatkaa korttiryhmän ohjaajana:

- Ryhmää on kiva pitää. Tykkään jutella ihmisten kanssa. Tänne on aina kiva tulla, ei tarvitse kokoa ajan miettiä, mitä ja miten sanoo ja miten olla, Heidi toteaa ja jatkaa:

- Korttiryhmään tulin itse alun perin sen takia, että saisin sairauden viemän sorminäppäryyden takaisin. Me tehdään siellä kortteja, johon leikataan 3 d-kuvia. Se kasvattaa koordinointikykyä ja sitä sorminäppäryyttä. Kuvat on todella pieniä ja samoin sakset.

**- Me emme käytä stanssattuja, eli valmiiksi leikattuja, kuvia juuri sen takia, että pääsemme itse leikkaamaan. Niitä kuvia leikataan kuin paperinukkeja eli valkoinen ei saa näkyä.**

**- Kun kuvien leikkaamiseen ja kiinnittämiseen kortin pinnalle keskitytään, ryhmään laskeutuu ihana rauha, Heidi kertoo.**

# Liikunnan iloa

**Heidille Ruusantalo oli tuttu opiskeluajoilta:**

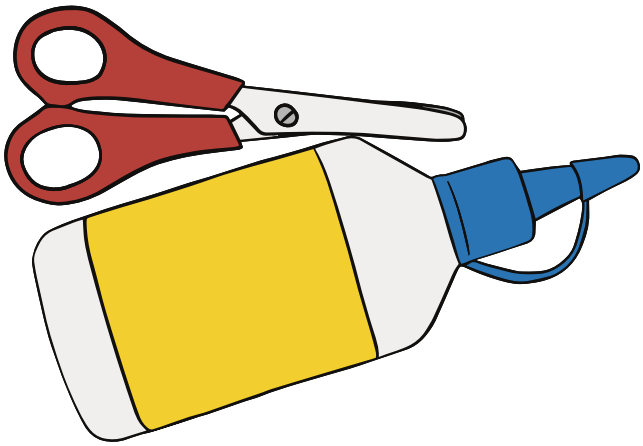
**- Opiskelin lähihoitajaksi tuossa lähellä ja silloin täällä oli leipomo, jossa kävin usein. Silloin tehtiin sitä Elämän Suola tv-sarjaa ja usein sai puikkelehtia kuvausryhmän läpi eväsostoksille. Tv-sarja oli jokin aika sitten katsottavissa Yle Areenassa ja Heidi katsoi sen silloin uusiksi.**

**- Tämä talon kaikki tuntevat vaaleanpunaisena talona. Hienoa, että väri säilyi julkisivuremontissa, hän kiittelee.**

**Heidi on ollut aktiivinen Taimin monissa toiminnoissa:**

**- Taimin kautta pääsin sairauden jälkeen uusiksi harrastuksiin ja löysin myös liikunnan ilon takaisin. Sairauden jälkeen kroppa oli ihan vieras. Sairaus ja lääkitys teki peilistä katsovan ihan erin näköiseksi, hän kertoo.**

**- Uimaan lähteminen oli vaikeaa. En pystynyt aluksi menemään uimahalliin. Sitten aloin käydä Taimin vesijumpassa ja nykyään käyn kolme kertaa viikossa ja maauimalassa vietän suunnilleen koko kesäni, hän naurahtaa.**



## Tieto kulkee yhdistyksissä

**Hänellä on käytössään Tampereen kaupungin erityisuimakortti. Hän kiittelee siitä tiedottamisesta:**

**- Yhdistyksissä on se hyvä, että näistä eduista saa oikeaa tietoa, neuvoja ja eri jutuista tiedotetaan. Ei niistä muuten tietäisi. Erityisuimakortti on esimerkiksi niin merkittävä, että se tieto olisi hyvä saada kaikille.**

**Elämä on muutenkin aktiivisempaa, kun on mukana toiminnassa:**

**- Olisi se tylsempää ilman näitä Taimin mahdollistamia harrastuksia. Pelaisin varmaan vain tietokonepelejä. Pelaan niitä nyt sopivasti ja olen opettanut noita tuttuja pikkukillejä pelaamaan, hän kertoo.**

**Kaikkea on Taimia mukana tehty, Heidi miettii. Paljon asioita olisi jäänyt kokematta:**

**- Olemme saaneet kokeilla erilaisia liikuntalajeja ja retkeilleet. Yksinään ei tulisi lähettyä reissuihin, mitä Taimin mukana olen tehnyt. Ne on ihan henkireikä elämässä: olemme käyneet Lapissa, Marianhaminassa, Tallinnassa, Visbyssä ja tehty päiväretkiä ympäriinsä. Risteilyt ovat olleet ihan huippuja, hän kertoo.**

**Hän toivoo, että ihmiset tulisivat rohkeasti mukaan toimintaan:**
**- Tämä antaa niin paljon. Porukka ottaa kaikki lämpöisesti vastaan, Heidi kiittelee.**

# TAMPEREEN KAUPUNGIN ERITYISUIMAKORTTI

**Erityisuimakortti on tarkoitettu eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille edistämään omaehtoista uintiharrastusta. Erityisuimakortin saa joko nimetyillä KELA-kortin tunnuksilla tai lääketieteelliseen lausuntoon perustuvalla todistuksella merkittävästä haitasta. Perusteet tarkistetaan vuosittain. Asioidessaan uimahallissa erityisuimakortin haltijan tulee pyydettäessä pystyä todistamaan henkilöllisyytensä kuvallisella henkilötodistuksella.**

**Erityisuimakortti on uudelleen ladattava. Säilytä kortti, vaikka pitäisit taukoa erityisuimakortin hankkimisesta. Erityisuimakortti on voimassa puoli vuotta tai vuoden ostopäivästä lukien, jonka jälkeen se voidaan ladata uudelleen. Kortti on voimassa Pyynikin, Hervannan ja Tesoman uimahalleissa sekä Tampereen uintikeskuksessa niiden aukioloaikoina. Kortti ei ole voimassa maauimalassa.**

**Erityisuimakortin uudelleenlataus voidaan tehdä uimahallin kassalla tietyin edellytyksin. Tarkista oman korttisi tiedot kassalla uimahallikäynnin yhteydessä. Lisätietoja kortin latauksesta saat uimahallin henkilökunnalta.**
**Korttia myydään liikuntapalveluista, Ratinan rantatie 1 B, 33100 Tampere (Tampereen stadion). Hakijan tulee aina korttia henkilökohtaisesti noutaessaan esittää todistus henkilöllisyydestään ja luotettava selvitys perusteista kortin myöntämiseksi, katso tarkemmat myöntämisperusteet alta.**

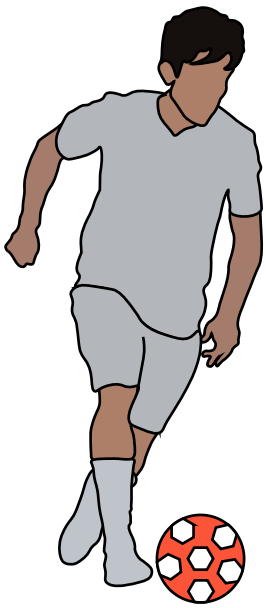
**Mikäli asiakas kadottaa erityisuimakortin, hänelle voidaan ladata maksukuittia vastaan kadonneelle kortille jäänyt sisältö maksua vastaan. Tällöin kadonnut kortti mitätöityy.**

**<u>Erityisuimakortin hinta: vuosi 130 e ja puoli vuotta 65 e.</u>**

# Raholan Futsalturnaus

**Perjantai 10.2. päättyi iloisen hikisissä merkeissä, kun Taimi järjesti myöhään iltapäivällä kolmen yhdistyksen futsalturnauksen Raholan liikuntakeskuksessa.**
**Mukaan turnaukseen ja hyvässä hengessä kisaamaan oli pyydetty Kris ja Siltavalmennus, joten kolmen joukkueen voimalla lähdettiin peleihin. Peliaika oli tiivis 2 x 15 minuuttia per peli ja jokainen joukkue pelasi toistaan vastaan.**

**Taimilta oli paikalla peräti 11 pelaajaa. Joukkueen kapteenina toimi Ilari ja pelaajapalkinnon sai Mihi, joka taituroi kärkenä monta täysosumaa vastustajien verkkoon. Peli sujui taimilaisilta erinomaisesti varsinkin huomioiden sen, että tämä oli ensimmäinen kerta, kun maanantaisin Svenska Samskolanilla höntsäävä porukka pelasi yhdessä joukkueena. Tiukan turnauksen voittajaksi selvisi lopulta Kris, joka voitti päätösottelussa Taimin joukkueen 3 – 1.**



*Kris lupautui järjestämään vastaavan turnauksen vielä kevään aikana.*
*Toivottavasti silloin paikalle saapuu pelaajien lisäksi monipäinen yleisö*
*Taimia ja muita joukkueita kannustamaan!*

## Futsal – pelien kuninkaan perillinen

**Jalkapalloa muistuttava laji futsal sai alkunsa 1930-luvulla Uruguayssa. Futsalissa noin salibandykentän kokoisella kentällä on samanaikaisesti maalivahti ja neljä kenttäpelaajaa: Yksi puolustaja, kaksi laitahyökkääjää ja yksi kärki. Pallo on yhtä kokoa jalkapalloa pienempi ja vähemmän kimmoisana helpommin käsiteltävä, tai jaloiteltava.**

**Säännöt ovat jalkapallon osalta sikäli samat, että enemmän maaleja tehnyt joukkue voittaa pelin. Erojakin löytyy: sivurajaheiton sijaan potkaistaan sivurajapotku, eikä paitsiota ole.**

**Peli on hyvin paljon nopeatempoisempaa ja maalirikkaampaa kuin jalkapallo, ja muistuttaa temmoltaan jalkapalloa enemmän salibändyä tai jääkiekkoa.**

# HÄVIKKIRUOKA

# torstai

Hävikkiruokatorstai klo 11.00

Valmistamme, ruokailemme
ja siistimme tilat yhdessä.
Raaka-aineet ruuan valmistukseen
saamme Ruokapankista.

Tervetuloa!

*Ohjaajana Markus*

Taimi ry

# KUNTOSALI

MA KLO 12 – 13

Hervannan vapaa-aikakeskus

KE KLO 12 – 13

Ratina

TO KLO 16.30 – 17.30

Tesoman palloiluhalli

TI KLO 14.30 – 16

# SALIBANDY

Ratinan stadion

PE 14.30 – 15

# VESIJUMPPA

Kalevan uintikeskus

## Taimin jäsenmaksu vuodelle 2023

**Taimin jäsenmaksu on edelleen 12 e/vuosi. Ainais- ja kannatusjäsenmaksut ovat 120 e. Tervetuloa myös uudet jäsenet!**
**Alla on pankkisiirtomalli, josta näet Taimi ry:n tilinumeron. Viitenumeroa ei ole.**

**Maksaessasi Laita viestiosaan sähköpostiosoitteesi ja syntymävuotesi. Tai jos sinulla ei ole sähköpostia, laita kotiosoitteesi ja syntymävuotesi.**

**Tänä vuonna kaikki jäsenmaksunsa maksaneet saavat kuvassa olevan kassin. Kassin voi noutaa Taimi ry:n toimistolta. Myös ainaisjäsenet saavat kassin.**

**Maksathan jäsenmaksusi 31.3.2023 mennessä. Silloin pääset myös osallistumaan Taimi ry:n kevätkokoukseen. Se pidetään tiistaina 18.4.2023 klo 17.00 Taimin kohtaamispaikassa, Koulukatu 11.**

**Taimin jäsenille tarjoamme erilaisia jäsenetuja. Esimerkiksi hankimme talven liigakauteen Tapparan ja Ilveksen kausikortit. Taimin jäsenenä ole myös Mielenterveyden Keskusliiton palvelujen parissa.**

**Keskusliitto tarjoaa runsaasti kursseja ja tapahtumia.**

**Täältä saat lisää tietoa, mitä jäsenetuihin kuuluu:**

**https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/yhdistyksen-abc/jaseneksi-mielenterveysyhdstykseen/**

**Kursseista ja tapahtumista löydät tietoa täältä:**

**https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/tapahtumakalenteri/**
**Mikäli tarvitset apua Mielenterveyden Keskusliiton kursseille hakeutumiseen, voimme auttaa sinua. Ota yhteyttä toimisto@taimiry.fi tai 045 135 1351**

| | | |
|---|---|---|
| Saajan tilinumero<br>Mottagarens kontonummer | IBAN<br>FI53 4726 5020 0003 49 | BIC<br>POPFF122 |
| Saaja<br>Mottagare | Taimi ry<br>Koulukatu 11<br><br>33200 Tampere | Laita viestiosaan oma sähköpostiosoitteesi tai vain tieto "jäsenmaksu" |
| TILISIIRTO GIRERING<br>Maksaja<br>Betalare | Maksajan nimi<br>osoite | |
| Allekirjoitus<br>Underskrift | _____ | Viitenro<br>Ref.nr |
| Tililtä nro | | Eräpäivä |
| | | Summa |

## Ruuan hinta jo hirvittää - vinkkejä säästämiseen

Koonnut: Ritva Hiltunen

Tässä säästövinkkejä ruuan ostamiseen, ole hyvä.

**Pienet heräteostokset kasvattavat menoja. Vanha vinkki on hyvä: älä mene nälkäisenä ruokakauppaan. Vertaile pienellä painettuja kilohintoja kauppojen hintamerkinnöissä.**

**Tee ostoslista ennen kauppaan menoa, silloin ostat vain sitä mitä tarvitset. Netistä löytyy runsaasti tavallisimpien ruokien valmistusohjeita. Voit tehdä joitain ruokia suuremman määrän ja pakastaa osan.**

**Kun tulet kotiin nälkäisenä ja väsyneenä, on kätevää, kun kotona on helposti valmistettavia tai lämmitettäviä ruokia. Samalla vaara sortua nopeaan, mutta kalliiseen ja ravintoarvoltaan vähäiseen pikaruokaan vähenee.**

# Suunnittele

**Voit pienentää ruokamenoja suunnitelmallisuudella. Suunnittele ruokailusi muutaman päivän tähtäimellä. Kokeile joskus yhden tai kahden viikon valmiiksi mietittyä ruokalistaa. Sen avulla saat ruokavalioon monipuolisuutta ja vaihtelua. Suunnitelmallisuus on avainsana edullisessa ruoanlaitossa. Itse tehty ruoka on yleensä edullisempaa kuin valmiina ostettu.**

## Osta edullisia ruokatarvikkeita – ne ovat usein myös hyviä

**Käytä pataruoissa, keitoissa ja laatikoissa runsaasti edullisia satokauden kasviksia ja lihaa tai kalaa niukemmin. Kotipuurojen hinta on murto-osa valmispuurojen hinnoista.**
**Leipä, hiutaleet, jauhot, peruna, kauden kasvikset sekä maito ja piimä ovat edullisia ruoka-aineita.**
**Keitot, padat, laatikkoruoat ja kastikkeet ovat edullisia. Niitä voidaan valmistaa kerralla useamman aterian annos.**

**Ruokalaskua nostavat etenkin leikkeleet, liha, pitkälle jalostetut valmisteet, välipalavalmisteet, pikaruoat, kahvileivät, keksit, makeiset sekä virvoitusjuomat.**
**Käytä hyväksesi kaupoissa yleensä punaisella ”laputetut” tuotteet ja alennetut hävikkituotteet. Niistä voi tehdä ruuan samana päivänä esimerkiksi pakasteeseen tai jääkaappiin odottamaan lähipäiviä.**

**S-kaupoissa viimeisinä aukiolotunteina 30 prosentin ale kasvaa 60 prosenttiin. 24 tuntia auki olevissa Prismoista tarkistimme, että ainakin Tampereen Kalevan Prismassa 60 prosentin ale on voimassa klo 21–06. Omasta lähi-Prismasta asian saa varmistettua asiakaspalvelupisteestä.**
**Myös ABC:t ovat mukana S-ryhmien hävikkialeissa.**

**Tokmannin punalaputettujen elintarvikkeiden alennukset nousevat iltaisin 30 prosentista 50 prosenttiin.**

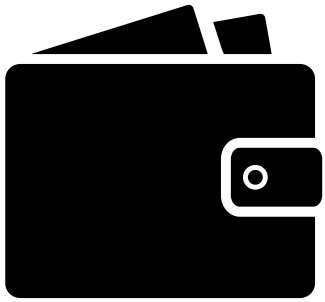
**Erillistä lisäalennustarraa tuotteisiin ei kiinnitetä, vaan 50 prosentin alennuksen saa päivän kahden viimeisen aukiolotunnin ajaksi kassalla automaattisesti kaikista punaisilla ”Tästä tuotteesta -30 % kassalla” -tarroilla varustetuista tuotteista.**

**Myymälöissä ilta-alesta viestitään esimerkiksi kuulutuksilla ja julisteilla.**
**Lidleissä on kassojen jälkeen aamuisin haettavissa edullisia hävikkiruoka-laatikoita. Hinnat ovat olleet muutaman euron ja tavaraa on ollut hyvin. Moni muukin kauppa on ottanut tämän käytännön, seuraa omia lähikauppojasi.**

**Tampereen seudullakin toimii ResQ Club. Se on suomalainen ruokahävikkiä vastaan taisteleva kasvuyritys. Yrityksellä on sovellus, jonka avulla löydät päivän hävikkitarjoukset mukana olevista kaupoista ja ravintoloista. Sovelluksen voi ladata puhelimeen täältä: https://www.resq-club.com/fi/download-app.**

**Mikäli innostut ja haluat kokeilla, alla on koodi, jolla saat ensimmäisestä ResQ-ostoksestasi 50 % alennuksen**

**koodi: HDC-173.**



# TOIMINTAKALENTERI
# Kevätkausi 2023

**Taimin logolla merkatut ryhmät kokoontuvat osoitteessa Koulukatu 11. Ryhmät ovat kaikille avoimia, maksuttomia eivätkä vaadi sitoutumista. Tervetuloa mukaan!**

**Taimin Kohtaamispaikassa voit tavata ihmisiä, pelata pöytäjalkapalloa, soittaa pianoa, lukea päivän lehden ja nauttia kahviautomaatin valikoimasta hintaan 0,5€.**

**Puhelin: 045 135 1351**
**Sähköposti: toimisto@taimiry.fi**
**Osoite: Koulukatu 11, 33200 Tampere**

**Aukioloajat**

**ma - ke 11 – 15**
**to 11 – 17**
**pe 11 – 15**

Viikonlopun aukioloajat netissä

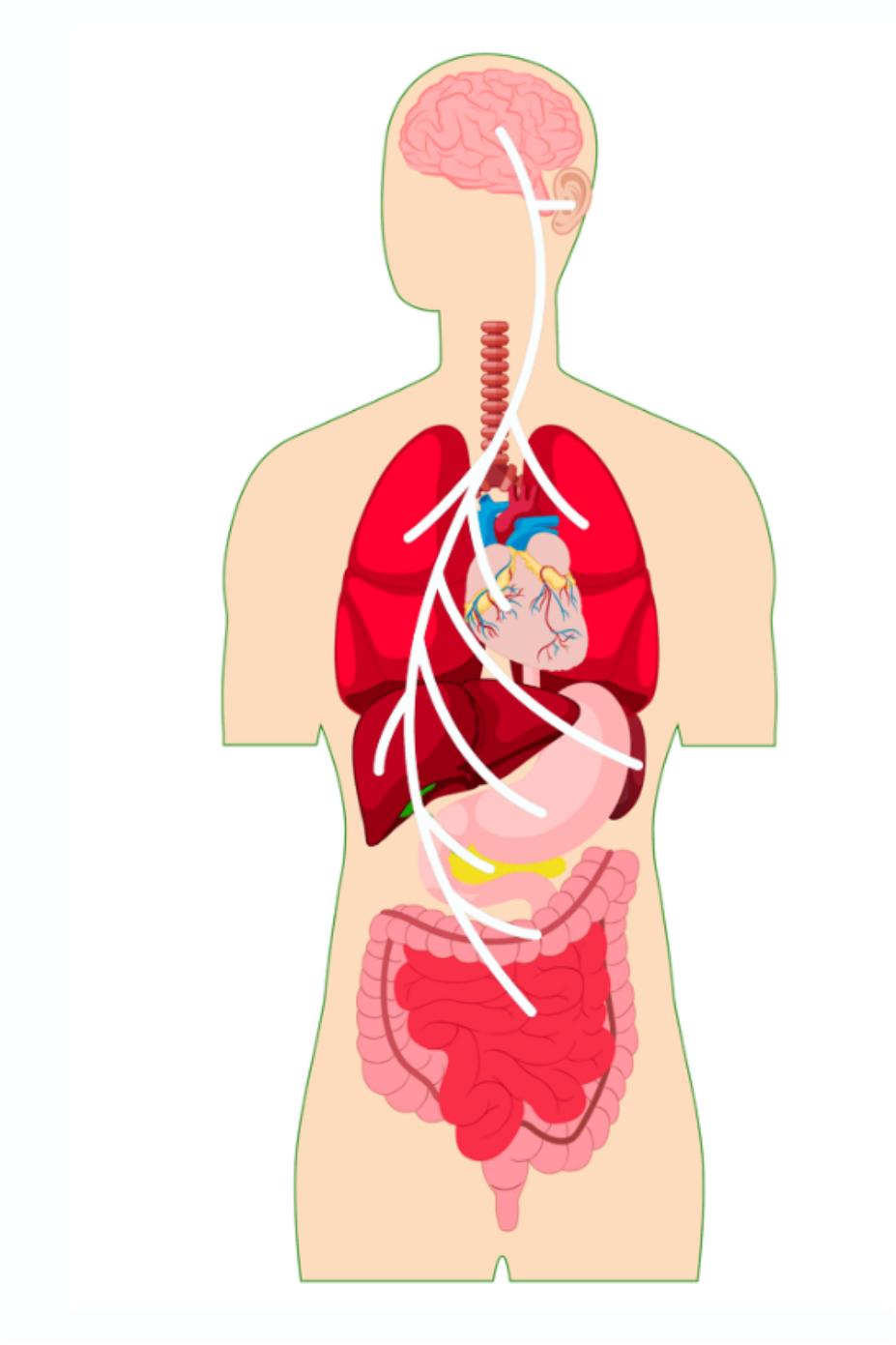
Taimi ry

www.taimiry.fi



**Pidätämme oikeudet muutoksiin**

# Onko sinulla kipuja, onko levoton olo, eikö uni tule? Tuntuuko, että alkaa ahdistaa tai paniikki tulossa? - vagushermon rauhoittaminen auttaa



***Vagushermo on kehon pisin hermo. Se lähtee takaraivolta ja kiertää ympäri kehoa. Se yhdistää aivorungosta kaikki tärkeimmät elimemme. Se on meidän tärkein hermomme.***

**Kuva: vagus.net**
**kirjoittaja: Ritva Hiltunen**

Vagushermolla on paljon tärkeitä tehtäviä. Se säätelee sisäelinten toimintaa ja kuljettaa tietoa aivojen ja elimien välillä. Se vaikuttaa myös silmiemme liikkeeseen ja kasvojemme ilmeisiin. Se on tärkein tiedonvälittäjä kehon ja mielen yhteistyössä.

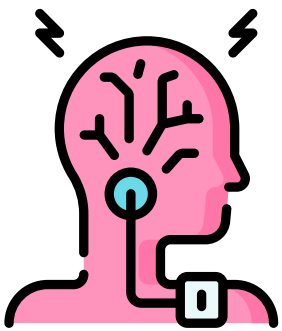
Itse vagukseen vaikuttaa myös se, miten esimerkiksi suolistomme voi. Vaguksella on haaroja suoliston limakalvoille. Ei siis ole ihan sama, mitä ja miten syömme. Suoliston ongelmat vaikuttavat näiden haarojen kautta suoraan aivoihin, sydämeen ja myös tunne-elämäämme.

## Vagushermon aktivointi on tärkeää

Vagushermoa voi – ja kannattaa – aktivoida. Aktivoinnilla on paljon hyviä vaikutuksia. Aktivoiminen lievittää kipuja sillä se erittää hermovälittäjäainetta, joka vaimentaa tulehdusta.

Aktivoinnilla sydämen syke laskee todella tehokkaasti, verenpaine laskee ja voimme myös saada niitä elimiä rauhoittumaan, joita ahdistus on yliaktivoinut. Aktiivinen vagushermo aktivoi kehoa korjaamaan itse itseään.

Kun vagushermoa aktivoidaan, sen on todettu helpottavan masennusta ja kielteisiä tunteita. Niinpä esimerkiksi masennuksen, vaikean migreenin ja epilepsian hoidossa käytetään vagushermon sähköistä stimulointia.



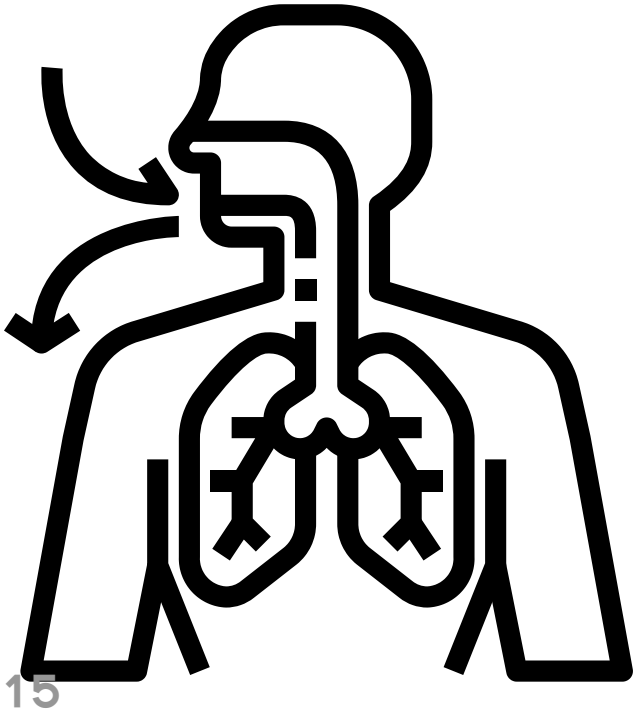
## oma apu

Itse voi aktivoida vagushermonsa toimintaa monellakin tapaa. Kun on löytänyt itselleen mielekkäimmän tavan, sitä kannattaa tehdä, vaikka hyvinkin pieni hetki mahdollisimman usein. Jopa päivittäin.
Vagushermoa aktivoi se, mikä tekee sinulle hyvää. Mistä saat hyvän olon tunteen. Luonnossa oleminen ja siellä rauhassa kulkeminen, rauhallinen musiikki, laulaminen, nauraminen ja kaikista tärkeimpänä: tietoinen hengittäminen palleahengityksenä.

Palleahengityksessä hengität syvään niin pitkälle, että saat myös pallean ja vatsan nousemaan ja täyttymään hengittämästäsi hapesta ja sen jälkeen hengität rauhassa pitkään ulos. Pitkä ja rauhallinen uloshengitys aktivoi vagushermoa, joka kiertyy pallean ympärille.

Hengityksellä hermostoa hidastetaan. Se helpottaa depressiotilaa, alentaa kortisolia ja vähentää ahdistusta. Kortisoli on keholle välttämätön yleishormoni. Se vaikuttaa kaikkiin soluihin ja sitä erittyy erityisesti kehon stressitilassa.

Säännöllisillä hengitysharjoituksilla nostetaan stressin sietokykyä ja parannetaan immuniteettia. Harjoituksilla voi myös nostaa onnellisuuden tunnetta ja parantaa luovuutta.



**Hengitysharjoitus vagushermolle**

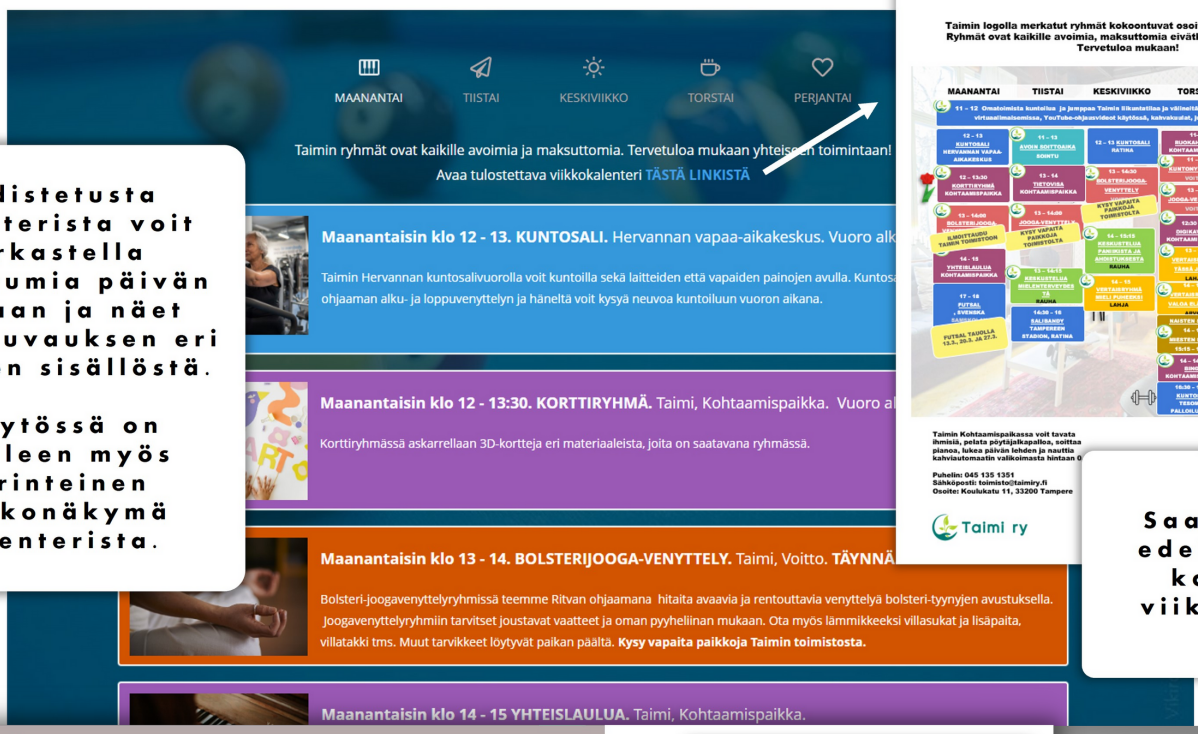
**Kokeile tätä helppoa ja lyhyttä hengitysharjoitusta, jolla voit rauhoittaa omaa vagushermostoasi aina, kun tarvitset. Toista harjoitus muutaman kerran tai niin monta kertaa, kunnes tunnet olosi helpottuvan. Voit ottaa sen myös jokapäiväiseen toimintaasi ja voit kokonaisvaltaisesti paremmin.**

*Hengitä neljään laskien sisään, pidätä laskien kahteen ja uloshengitä laskien kahdeksaan.*

**Lähteet:**
**https://www.evermind.fi/vagushermo-rauhoittaa-elimistosi/**
**https://sydan.fi/artikkeli/aktivoi-vagushermo-lisaa-hyvinvointiasi/**
**https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/vagushermo**
**https://www.puhti.fi/tietopaketit/kortisoli/#mita-on-kortisoli**

# TAIMI.FI UUDISTUU!

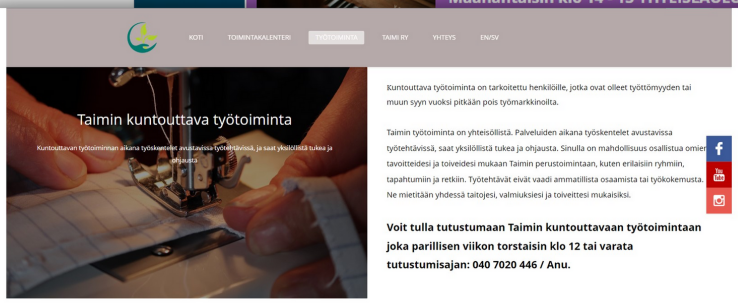
UUDET NETTISIVUT



Uudistetusta kalenterista voit tarkastella tapahtumia päivän mukaan ja näet myös kuvauksen eri ryhmien sisällöstä.

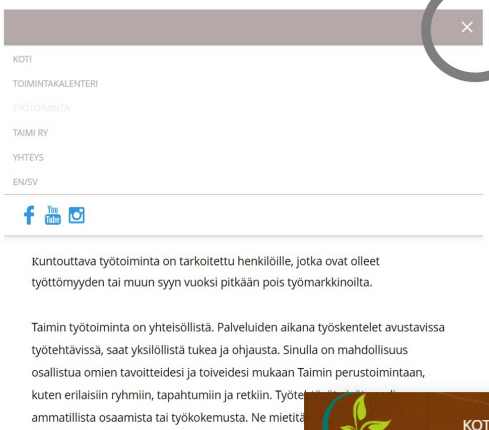
Käytössä on edelleen myös perinteinen viikkonäkymä kalenterista.

Saatavana on edelleen myös kalenterin viikkonäkymä




Tietokone

Älypuhelin




Tablettitietok

Uudet sivut toimivat sujuvasti eri päätelaitteilla

Älypuhelimella ja tabletti-tietokoneella avaat sivuston päävalikon oikeasta yläreunasta.

TAIMI.FI

Pääset Taimin sosiaalisen median palveluihin sivuston oikealla puolen olevasta kelluvasta valikosta.

# Mielenterveysongelmat lisääntyvät voimakkaasti työpaikoilla, mutta Pirkanmaan osuuskaupassa suunta on täysin toinen – Näin siinä on onnistuttu

***Saara Nyystilä***
***20.10.2022***
***Aamulehti***

*Vastaamon tietomurrosta syntyi uusi verkosto, joka pyrkii edistämään työntekijöiden mielenterveyttä. Verkoston edelläkävijä on Pirkanmaan osuuskauppa, joka on jo onnistunut vähentämään mielenterveydestä johtuvia sairauspoissaoloja.*
*Pirkanmaan osuuskaupan työhyvinvointipäällikön Jaana Salon ja Sokos Herkun myyntipäällikön Mika Rannan mukaan avain työhyvinvointiin on ennaltaehkäisevä mielenterveystyö.*

**Mielenterveysongelmien määrät kasvavat työpaikoilla. Esimerkiksi Tampereen kaupungilla mielenterveysperustaisten poissaolojen osuus kaikista sairauspoissaoloista on kasvanut korona-aikana. Niitä on henkilöstöjohtaja Niina Pietikäisen mukaan noin neljännes kaikista sairauspoissaoloista. Mielenterveyssyistä työterveydessä asioineiden työntekijöiden lukumäärät ovat nousussa lähes kaikissa ikäluokissa.**

**Päinvastoin kuin monissa muissa yrityksissä ja organisaatioissa, Pirkanmaan osuuskauppa on onnistunut vähentämään mielenterveysperusteisia sairauspoissaoloja.**
**Työhyvinvointipäällikkö Jaana Salon mukaan sairauspoissaolot ovat vähentyneet 35 prosenttia eli 2000:lla päivällä verrattuna viime vuoden vastaavaan ajankohtaan.**

**Salon mukaan syynä huomattavaan vähennykseen on ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, jota osuuskaupalla on tehty jo pitkään. Työtä on tehty Mielenturvaa-mallin avulla.**

**Ennaltaehkäisyä tehdään esimerkiksi erilaisin työjärjestelyin, joka on Salon mukaan tuottaa työntekijälle hyvää mieltä. ”Esihenkilötyön valmennus on jatkuvaa ja henkilöstön kuuleminen merkittävä osa arkea. Tänä vuonna koko henkilöstölle on tarjottu mahdollisuus käydä tunnetaitovalmennus.”**

**Pirkanmaan osuuskaupan työhyvinvointipäällikkö Jaana Salo kertoo, että henkilöstölle on tarjottu tunnetaitokeskustelua. Salon mukaan työntekijän on tärkeää pystyä kertomaan omasta voinnistaan, ja siihen kannustetaan työpaikalla.**
**Pirkanmaan osuuskaupan työhyvinvointipäällikkö Jaana Salo kertoo, että henkilöstölle on tarjottu tunnetaitokeskustelua. Salon mukaan työntekijän on tärkeää pystyä kertomaan omasta voinnistaan, ja siihen kannustetaan työpaikalla.**

Keskustelu ja vuorovaikutus ovat Salon mukaan kaiken keskiössä ja siksi esihenkilöiden kanssa käytäviä keskusteluita on lisätty.
Tarvittaessa keskusteluja käydään yhteistyössä työterveyshuollon ammattilaisten kanssa. Esimerkiksi työhyvinvointikeskustelumallissa on Salon mukaan mukana työterveyshoitaja, esihenkilö, työntekijä ja työsuojeluvaltuutettu. ”Ryhmässä keskustellaan työntekoa haastavista asioista ja löydetään yhdessä erilaisia jouston malleja.”
Osuuskaupassa tuetaan myös työkokeiluja. Jos on vaikeuksia omassa työssä, työterveyshuollon järjestämän työkokeilun kautta on mahdollisuus päästä kokeilemaan terveydelle sopivampaa työtä yli toimialarajojen. Tarjoilija voi esimerkiksi kokeilla hyllytystyötä Prismassa.

## Kannattavaa yrityksille

Työntekijöiden hyvinvointiin panostaminen on Salon mukaan ehdottomasti kannattavaa yrityksille. Eurot, joita investoidaan työhyvinvointihankkeisiin esimerkiksi tälle vuodelle, tuottavat kuitenkin aikaisintaan vasta ensi vuonna tai sitä seuraavana.

”Monilla mittareilla tullaan jälkijunassa, mutta kannattavuus näkyy siinä, että sairauspoissaoloja on saatu vähennettyä”, sanoo Salo.

Sokos Herkun myyntipäällikkö Mika Ranta kertoo, että esihenkilön näkökulmasta suurin konkreettinen muutos on ollut osuuskaupan ”ihmiset ensin” -kulttuuri. Se tarkoittaa, että henkilöstön kanssa keskustellaan esimerkiksi siitä, miten työ ja vapaa-aika saadaan paremmin soviteltua yhteen.
”Pyritään mahdollistamaan, että esimerkiksi perheet saavat viettää keskenään mahdollisimman paljon vapaa-aikaa ja että työvuorosuunnittelussa lomat ja vapaat toteutuisivat mahdollisimman hyvin työntekijän toiveiden mukaisesti.”

**Uusi ohjaaja Laura aloitti Taimissa helmikuussa.**
**”Hei kaikki Taimilaiset! Olen Laura ja aloitin ohjaajan työt Taimissa viime kuussa. Minulla on paljon kokemusta erilaisten liikuntaryhmien ohjaamisesta ja nyt olen innolla oppimassa täällä lisää myös mielenterveydestä. Vapaa-ajalla olen monipuolinen musiikin parissa touhottaja, kuntosalilla treenaaja sekä tanssin harrastaja. Minut tunnistaa helposti muun muassa punaisesta tukasta, bändipaidoista ja herskyvästä naurusta. Tule ihmeessä juttelemaan!**
**Olen lähtöisin Pohjanmaalta ja nyt reilu 2,5 vuotta asunut Pirkanmaalla, eikä ole aikomustakaan lähteä pois. Täällä on ihmisen hyvä olla! Ainut asia mikä hieman yllätti tänne muuton jälkeen, oli se, miten iso juttu jääkiekko täällä ihmisille on. Vaasan Sportin fanikunta jää kyllä reilusti kakkoseksi Tampereen jääkiekkofanikansalle ja ehkä ihan syystäkin.**
**Taimi ry paikkana tuli vastaan internetin ihmeellisessä maailmassa, kun etsiskelin mahdollisia työpaikkoja, joissa pääsisin ohjaamaan erilaisia ryhmiä sekä olemaan asiakkaiden parissa. Heti ensimmäisellä kerralla, kun kävin Taimissa, minulle tuli tervetullut olo. Tiesin, että tänne haluan päästä, ja täällä sitä nyt ollaan. On mukavaa olla osa Taimin tiimiä. Nähdään kohtaamispaikalla ja ryhmissä!”**

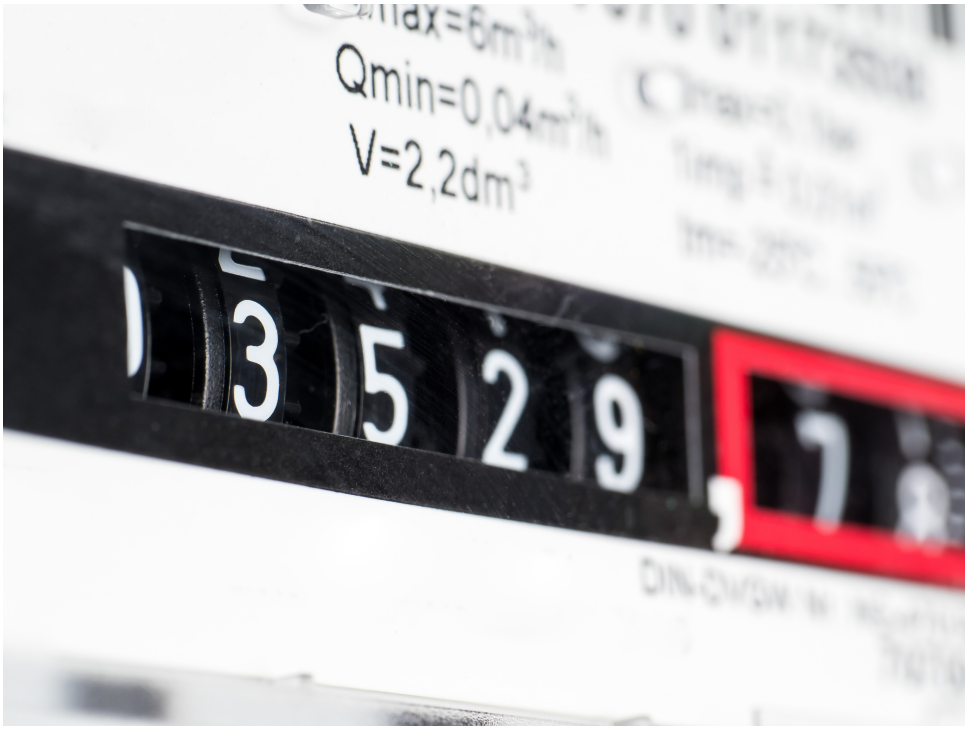
# SÄÄSTÄ SÄHKÖÄ

**Uunin käyttö energiatehokkaasti**

**Uunia ei kannata lämmittää joka päivä. Kun uuni kerran lämpiää, kannattaa ottaa siitä kaikki hyöty ilo irti.**
**Uunin napsahtaessa päälle, voi sitä jo käyttää. Monet ruoat voi laittaa jo kylmään tai lämpiävään uuniin. Nosta esimerkiksi uunijuurekset kypsymään, laatikkoruoat hautumaan tai pakasteet sulamaan kylmään uuniin. Leivonnaiset laitetaan vasta kuumaan uuniin. Muista, että jokainen uuniluukun aukaisu laskee lämpötilaa noin 25 astetta.**
**Valmista uunissa useampi ruokalaji kerralla. Se on helppoa kiertoilmauunissa, mutta onnistuu myös tavallisessa tasalämpöisessä sähköuunissa. Muista vain välillä vaihdella ruokien ja peltien paikkoja uunin sisällä. Kun uuni on lämmitetty, kannattaa siinä valmistaa useampi ruokalaji ja myös suuri määrä ruokaa kerralla. Ruokaa voi myöhemmin lämmittää mikrossa, joka vie huomattavasti vähemmän sähköä.**
**Uuni ei kylmene samalla sekunnilla, kun virta katkeaa. Käytä siis uunin jälkilämpö hyväksi. Sammuta uuni 5–10 minuuttia ennen ruoan valmistumista. Kun ruoka on pöydässä, jätä uunin luukku auki. Saat lämpöä huoneeseen.**

**Kodin pienkoneet avuksi**

**Keittiössä voi säästää sähköä myös pienlaitteiden avulla. Erityisesti yhden tai kahden hengen kotitalouksissa mikro on kätevä apuri sähkön säästötalkoissa. Valmista aamupuurosi kattilan sijaan lautasella mikrossa. Mikro kuluttaa vähemmän sähköä kuin liesi.**
**MIkrossa suoraan lautaselle valmistaessa tiskiäkin tulee vähemmän. Silloin säästät lämmintä vettä, jonka lämmittämiseen kuluu myös energiaa. Mikrossa lämpiävät energiatehokkaasti erilaiset ruoat, olipa ne itse edellisenä päivänä tehtyjä tai kaupan valmisaterioita.**
**Omistatko vedenkeittimen? Pienen vesimäärän lämmittäminen vedenkeittimellä ei ole energiatehokasta, kiehauta siis kerralla teekuppia isompi määrä. Laita vedenkeittimellä lämmittämäsi vesi termospulloon ja käytä myöhemmin teehen tai vaikka perunoiden tai pastan keitinvetenä. Lämmin vesi kuumenee kattilassa kylmää nopeammin ja säästää sähköä.**
**Keittimestä saat teeveden lisäksi veden esimerkiksi nuudelien tai kuskusin kypsentämiseen. Ne kypsyvät hyvin kaatamalla päälle kiehuvaa vettä ja hauduttamalla hetki kannen alla.**



**Sähkölieden käyttö viisaasti**

**Ruoan valmistaminen keittiön liedellä vie sähköä. Sähkölieden käyttämisessäkin on omat niksinsä, joiden avulla voi säästää sähköä.**

**Perinteinen valurautainen tai keraaminen keittiöliesi on hidas lämpenemään, mutta pysyy kerran lämmettyään pitkään lämpimänä. Huomioi ja käytä hyväksi jälkilämpö. Sammuta liesi ajoissa ja jatka ruoan valmistusta normaaliin tapaan ”samoilla sähköillä”.**

**Induktioliesi on sähköliesistä nopein ja energiatehokkain. Vesi kiehuu induktiolla hetkessä, ruoan laitto nopeutuu ja sähköä säästyy.**

**Jos sinulta löytyy kerroskattila, aromipesä tai valurautapata, voit hyödyntää niiden lämpöä varastoivat ominaisuudet ja loppuhauduta puurot ja padat kypsiksi ilman sähköä.**

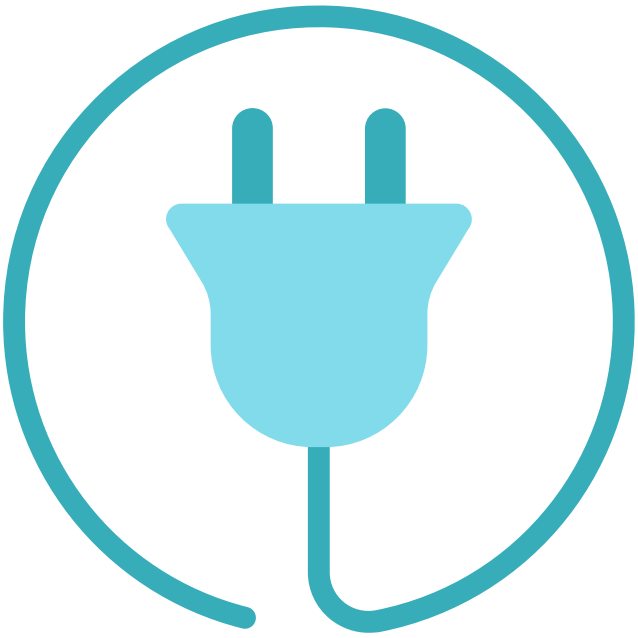
**Ruuanvalmistus ilman sähköä**

**Ruokaa voi valmistaa ilman sähköä vievää lämmittämistä ja muualla kuin keittiössä.**

**Voit esimerkiksi tehdä vaihteeksi lounaaksi salaatin. Sitä varten ei tarvitse lämmittää uunia tai kuumentaa hellaa.**

**Kokeile tuorepuuroja aamiaiseksi tai välipalaksi. Ne valmistuvat lämmittämättä. Muista myös voileivät.**

**Hyödynnä ruoan valmistuksessa grilliä, muulloinkin kuin kesällä. Jos sinulla on takka, sen hiilloksessakin voi lämmittää ruokaa.**



**Katse kylmälaitteisiin ja ulkotilat käyttöön**

**Pidä kylmä jääkaapin sisällä. Älä avaa jääkaapin tai pakastimen ovea turhaan. Mieti etukäteen, mitä jääkaapista tarvitset, ja sulje ovi mahdollisimman nopeasti.**

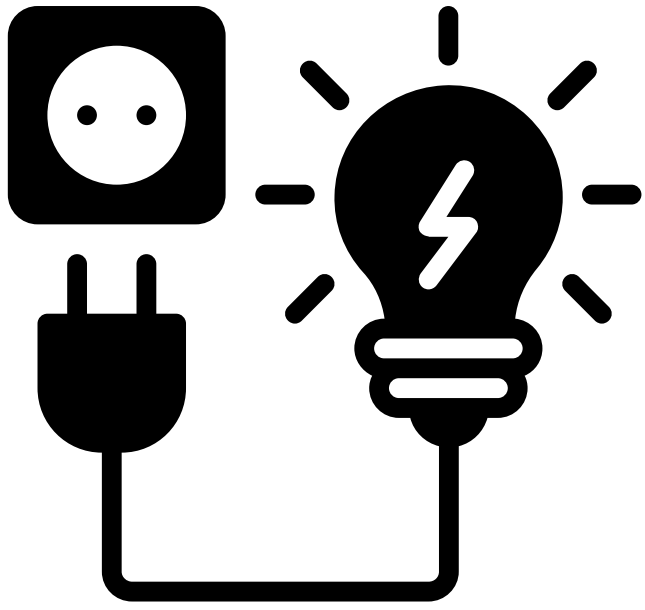
**Laita valmistamasi ruoka jääkaappiin vasta viileänä, jolloin jääkaappi ei pääse lämpenemään, eikä tarvitse sähköä viilentyäkseen. Ulkotilat (parveke/terassi tms.) toimivat mainiosti ruoan viilentämisessä.**

**Syksyllä, talvella tai keväällä, kun ulkolämpötila on korkeintaan viisi astetta eikä laske pakkaselle, voivat ulkotilat osittain myös korvata jääkaapin. Muista suojata elintarvikkeet hyvin, ja pakkaa esimerkiksi suljettavaan kylmälaukkuun ulkosäilytyksen ajaksi.**

**Sulata pakastin säännöllisesti ja huolehdi, ettei paksua jääkerrosta pääse syntymään. Umpeen jäätynyt pakastin voi olla energiasyöppö. Hyödynnä pakastimen sulatuksessa pakkaskelit. Ruoat säilyvät operaation ajan hyvinä parvekkeella tai pihalla.**

**Jääkaapin oikea lämpötila on +5 ja pakastimen -18 astetta. Jokainen aste lisää sähkönkulutusta noin 5 prosenttia.**

**Kylmälaitteet tulee sijoittaa erilleen astianpesukoneesta, liedestä ja pattereista.**



**Kilpailuta sähkön tarjoajia**

**Sähkölaskussa maksetaan sähköstä ja sen siirrosta. Voit vaikuttaa vain sähkön hintaan, koska siirtohinta määräytyy asuinpaikallasi olevan sähköntoimittajan hintojen mukaan.**
**Voit vertailla sähkön hintoja esimerkiksi Energiaviraston ylläpitämällä www.sahkonhinta.fi-verkkosivulla. Tarvittaessa voit tehdä muutoksia sähkösopimukseesi sähköyhtiöön soittamalla.**

**Laitteet pois päältä ja pidä ne puhtaana**

**Sulje aina laitteet, joita et käytä. Myös laitteiden valmiustila kuluttaa yllättävän paljon sähköä. Sammuta valot lähtiessäsi kotoa tai kun olet huoneesta pidemmän aikaa poissa. Sammuta valot, kun poistut huoneesta yli 10 minuutiksi.**
**Energiatehokkaat ja kestävät ledit soveltuvat kaikkiin käyttökohteisiin kotona, sekä sisällä että ulkona.**
**Pyyhi pölyt säännöllisesti sähkölaitteista ja puhdista myös pesukoneen nukkasihti. Puhdas kone toimii tehokkaammin.**
**Pese pyykkiä tai tiskejä vain täydellä koneella. Jos koneessa on puoliteho-ohjelma tai muita energiaa säästäviä ohjelmia, käytä niitä.**
**Sulata jääkaappi ja pakastin säännöllisesti (vähintään 1–2 krt/vuosi). Pakastimen seiniin kertynyt jääkerros lisää energiankulutusta.**
**Ilman pitää päästä kiertämään vapaasti kylmälaitteiden ympärillä. Jos ilma ei kierrä kunnolla, sähkönkulutus voi jopa kolminkertaistua. Muista silloin tällöin imuroida pölyt myös jääkaapin takaa!**

**Viihdelaitteet vähemmällä**

**Sammuta kaikki viihdelaitteet käytön päätyttyä. Muista, että valmiustila kuluttaa myös energiaa. Hyödynnä kännykän ja muiden laitteiden virransäästöominaisuuksia.**
**Myös sisältöjen tuotanto, palvelinkeskusten ylläpito ja tiedonsiirto kuluttavat paljon energiaa. Käytä digitaalisia palveluita harkiten.**
**Sulje mobiililaitteista virtaa kuluttavat paikannuspalvelut ja sovellukset, kun et aktiivisesti käytä niitä.**
**Hyödynnä tietokoneen kiinteää verkkoa isojen tietomäärien siirtoon, esimerkiksi videoiden katseluun.**
**Tarkista laitteiden energiatehokkuus ja ajantasaisuus. Esimerkiksi kannettava tietokone kuluttaa jopa 80 % vähemmän sähköä kuin pöytäkone. Myös vanha plasmatelevisio voi olla sähkösyöppö.**

**Vähennä suihkuaikaa**

**Suurin osa lämpimästä käyttövedestä kuluu peseytymiseen. Kiinnitä huomiota suihkuaikoihin, ja pidä ne lyhyinä.**

**Koti hiukan viileämmäksi**

**Huolehdi, että ikkunoissa ja ovissa on kunnon tiivisteet talviaikaan. Paksu verho ikkunan edessä pitää yllättävän paljon kylmää pois huoneesta. Tuuleta talvella nopeasti läpivedolla.**
**Laske huoneiston lämpötilaa. Lämpötilan laskeminen yhdellä asteella merkitsee viisi prosenttia pienempää energiankulutusta. Tämä pienentää suoraan myös lämmityslaskua.**
**Vesimaksusi voi olla kiinteä tai se voi riippua veden kulutuksesta. Joka tapauksessa on järkevää säästää ympäristöä ja energiaa ja välttää etenkin lämpimän veden turhaa kulutusta. Huolehdi myös tippuvat hanat ja vuotavat vessanpöntöt kuntoon.**

**Suositeltavat sisälämpötilat:**
**oleskelutilat 20–21 °C**
**makuuhuoneet 18–20 °C**
**tuulikaapit ja porrashuoneet 15–18 °C**
**varastot 12 °C**
**autotallit 5 °C**

**Viileässä nukkumisen kolme terveyshyötyä**
**1. Nukahdat nopeammin. Kun huone on liian kylmä tai kuuma, keho kuluttaa energiaa, kun se yrittää säädellä lämpötilaansa.**
**2. Nukut paremmin. Uni on tutkitusti syvempää ja unihormoni melatoniinin eritys lisääntyy viileässä.**
**3. Aineenvaihdunta tehostuu.**

**vinkkejä kopsattu:**
**www.lidl.fi**
**https://www.astettaalemmas.fi/saastovinkit**
**https://www.is.fi/terveys/art-2000004877221.html**

SERLACHIUS
MUSEOT

ke 29.3
klo 09:00
Hinta: 10€

Ilmoittaudu
toimistoon!
0451351351
toimisto@taimiry.fi

2023 jäsenmaksun
maksaneille: 5€

# KEVÄTKOKOUSKUTSU

Taimi ry

Taimi ry:n sääntömääräinen kevätkokous

**tiistaina 18.4.2023 klo 17**

Kohtaamispaikka, Koulukatu 11 33200 Tampere

Käsiteltävät asiat:

Toimintakertomus ja tilinpäätös 2022

Muut sääntömääräiset asiat

Tervetuloa!

Taimi ry:n hallitus

**TERVETULOA MUKAAN OSALLISTUMAAN YHDISTYSTOIMINTAAN!**

# Erkin muistolle

Tammikuun loppupuolella jouduimme sanomaan hyvästit Taimin pitkäaikaiselle vapaaehtoiselle, Erkille. Erkki ohjasi Taimissa läpi vuoden torstaibingoa aina viime joulukuulle saakka.
Vielä sairaalasta käsin Erkki lähetti bingopelejä varten laatikollisen suklaakonvehteja pääpalkinnoiksi. Soitin hänelle ja kiitin lahjasta meidän kaikkien puolesta. Erkki pyysi kertomaan terveisensä kaikille taimilaisille: ” Halusin vielä lähettää hyvää ja samalla viestittää teille kaikille, että tehkää hyvää toisillenne. Se on tärkeintä” .
Pidimme hiljaisen hetken Erkin muistolle tammikuussa ja sen perään pelasimme bingoa Erkin kunniaksi. Muistobingon pääpalkintona oli Erkin lähettämistä suklaarasioista viimeinen.
Erkki muistetaan Taimilla aina avuliaana ja positiivisena henkilönä.

Erkki oli kaikkien kaveri.
Hyvää matkaa, Erkki!
t. Ritva ja ystävät Taimissa