VERKOSSA

KIPUNOI

NUMERO 3/2023

SISÄLTÖ

VERKOSSA KIPUNOI 3 / 2023

01 KARO ESITTÄYTYY

02 TONI ESITTÄYTYY

03 TANJA TORJUU YKSINÄISYYTTÄ MONIN KEINOIN

08 TAIMIN HUIKEA KESÄNALOITUSRETKI

13 TAIMIN OLYMPIALAISET 15.6. PYYNIKILLÄ

14 NAISTEN VUORO

08 TAIMIN HUIKEA KESÄNALOITUSRETKI

2

TONI ESITTÄYTYY

17

TAIMIN OLYMPIALAISET 15.6. PYYNIKILLÄ

TAIMI RY
KOULUKATU 11 B
33200 TAMPERE
P.045 135 1351
TOIMISTO@TAIMIRY.FI

WWW.TAIMIRY.FI

Taimi ry

3 TANJA TORJUU YKSINÄISYYTTÄ MONIN KEINOIN

KARO HARJOITTELEE TAIMISSA

OLEN KAROLIINA JA OPISKELEN NUORISO JA YHTEISÖOHJAAJAKSI. MINUA KUTSUTAAN KAROKSI.

OLEN TYÖHARJOITTELUSSA TAIMISSA MARRASKUUN ALKUUN ASTI, TIISTAISIN JA TORSTAISIN. MUUT PÄIVÄT TYÖSKENTELEN AMMATILLISESSA ERITYISOPPILAITOKSESSA AVUSTAJANA.

ASUN TAMPEREELLA. LAPSET OVAT JO MUUTTANEET KOTOA JA MEILLÄ VANHEMMILLA ON AIKAA RETKEILLÄ ASUNTOVAUNUN KANSSA ERILAISISSA LUONTOKOHTEISSA.

PERHEESSÄMME ON KAKSI KOIRAA, MITKÄ TYKKÄÄVÄT KÄVELLÄ LUONNOSSA. HARRASTAN MYÖS KÄSITÖITÄ JA OLEN MUKANA VAPAAEHTOISTOIMINNASSA.

TERVETULOA KARO!

ESITTÄYTYY TONI

Moikka!

Olen Toni Tieaho ja aloitin Taimilla heinäkuun alussa ohjaajana.
Taimi on ollut joltain osin mulle tuttu jo entuudestaan. Kävin täällä edellisestä työpaikastani nuorten ryhmän kanssa Taimin soittohuoneella.

Tätä kirjoittaessa mennään neljättä viikkoa Taimi-taivaltani, ja on ollut tosi mukavaa tutustua uusiin ihmisiin. Kaikki ovat myös ottaneet minut uutena ohjaajana hienosti ja avoimesti vastaan. On ollut mielekästä jutella ihmisten kanssa kohtaamispaikalla ja paljon on jo tullut juteltua kaikenlaista.

Yhteishenki täällä Taimilla vaikuttaa olevan kyllä todella kohdillaan ja porukka näyttää viihtyvän täällä hyvin. Bingon vetämisestähän on myös tullut mulle jo sellainen bravuuri ja on ollut kyllä mukavaa. Pikkuhiljaa varmasti muissakin ryhmissä olen mukana.

Mulla on itselläni musiikkitaustaa ja bänditoimintaa, jota mahdollisesti täällä voisin myös päästä yhdistämään työnkuvaani. Esimerkiksi jonkinlaista kitaran soiton alkeita, jos innokkaita löytyy. Toki muistakin soittimien soittamisesta tai laulamisesta multa voi tulla myös kyselemään.

En kaikkea tietenkään hallitse, mutta se siinä hienous juuri onkin, että sitten niitä voi yhdessä harjoitella ja ottaa asioista yhdessä selvää.
Yleisesti viihdyn seurassa ja tykkään jutella ihmisten kanssa sekä vaihtaa ajatuksia mistä milloinkin. Osalle saatan olla jo tuttu kasvo täällä ja mielellään tutustun niihinkin ketä en ole vielä tavannut. Eli nähdäänpä täällä Taimilla sitten.

TANJA TORJUU YKSINÄISYYTTÄ MONIN KEINOIN

Kirjoittaja: Ritva Hiltunen
Kuvat: Markus Seppälä Lindholm

Tanja on asunut pitkään Tampereella. Alun perin hän on mänttäläinen. Hän kävi ammattikoulun keittäjälinjan ja emäntäkoulun Ruovedellä ja tuli sitten Tampereelle. Täällä hän toimi ensin bingoemäntänä ja lähti sitten opiskelemaan sosiaalialan oppilaitokseen:

- Se oli kaksi ja puolivuotinen koulutus, silloin kulutettiin päiväkotityöntekijöitä. Olin yli 30 vuotta päiväkodissa töissä, hän kertoo.

Nyt Tanja on 58-vuotias ja ollut viime vuodesta sairaseläkkeellä.

Taimin Tanja löysi syksyllä kaksi vuotta sitten ja tykästyi täällä käymiseen. Hän käy kohtaamispaikassa usean kerran viikossa, usein myös lauantaisin.

- Sunnuntait on kyläilypäiviä, hän sanoo.

Uusia ystäviä Facebookin ryhmästä

Kyläilypaikkojen löytäminen ei ole aina niin helppoa. Tanja kertoo aika ajoin olevansa yksinäinen:

- Minulla on miesystävä. Hän asuu Ähtärissä, joten matkan takia tapaamiset ovat harvempia. Minulla on myös kaksi lasta ja lastenlapsiakin on neljä. Heitä tapailen välillä. Yksinäisiä hetkiä on silti jonkin verran.

Tanja on etsinyt ystäviä eri kohteista:

- Facebookissa on ryhmä, johon voi liittyä, jos on yksinäinen. Olen tutustunut siellä kahteen naiseen, joiden kanssa olen tapaillut. Välillä olemme tavanneet kolmisinkin ja toisen heistä toin käymään täällä Taimin kohtaamispaikassa.

Hän toteaa, että mukavaa, kun on nämä kaksi ystävää löytänyt. Mutta lisääkin mahtuisi ystäväpiiriin.

Tanja kertoo nuorempana olleensa aktiivinen:

- Minulla oli aika paljon harrastuksia. Pienempänä olin hevostyttö, enolla oli hevonen ja sen kanssa touhusin. Olin paljon tallilla. Aikuisena harrastin savitöitä ja olin kova tanssimaan. Kävin lavatanssipaikoissa ahkerasti ja myös yksin. Nykyinen miesystäväni ei tanssi, joten se on jäänyt, hän kertoo.

Tänä päivänä harrastukset ovat vähentyneet, kotona aika menee enimmäkseen telkkarin ääressä.

Tekemistä on hyvä olla

Tanja sai käyttöönsä Tampereen kaupungin Kaiku-kortin. Sillä voi hankkia maksuttomia pääsylippuja esimerkiksi museoon, teatteriin, festivaaleille tai konsertteihin. Kaikukortti on henkilökohtainen ja maksuton. Sen saa aina vuodeksi kerrallaan, jos täyttää kortin saannin ehdot.

- Olen Kaiku-kortilla käynyt aika paljon teatterissa. Kävin esimerkiksi katsomassa Anastasia-esityksen ja se oli hieno. Erityisesti lavasteet ja puvut jäi mieleen, Tanja sanoo.

- Joskus olen käynyt niissä myös yksin. Olisi se kivaa, jos olisi kaveri mukana.

Viime talvena Tanja löysi jääkiekkopelit. Hän kävi Taimin jäsenetulipuilla katsomassa Ilveksen pelejä:

- Jouni täällä Taimissa pyysi kerran mukaan ja innostuin siitä. Kävin sitten katsomassa kaikki Ilveksen pelit. Ostin vielä itse Playoffeihin lipun.

Kohtaamispaikkaan lisää porukkaa

Tanjan viikkoa täyttää Sopimusvuoren Sorinan toiminnot tiistaisin ja keskiviikkoisin:

- Siellä meille kävijöille ohjataan erilaisia työtehtäviä ja osallistutaan keskusteluryhmiin. Ihan mukavaa siellä on käydä. Sieltä saan bussikortin ja ruuan.

Silloin kaksi vuotta sitten Tanja löysi tyttärensä houkuttelemalla tiensä Taimiin. Hän kokee, että on hyvä kun on tämmöinen paikka, johon voi vaan tulla ja jossa voi vaan olla.

- Minun piti kyllä kerätä rohkeutta ennen kuin uskalsin tulla. Uuteen paikkaan meneminen jännittää. Kohtaamispaikan lisäksi osallistun hävikkiryhmään, keskusteluryhmään ja bingoon. Käyn myös Taimin retkillä.

Tanja toivoo, että ihmisiä kävisi kohtaamispaikassa enemmän:

- Joskus on tylsää, kun on niin hiljaista ja usein nuo miehet menevät biljardia pelaamaan. Tieto tästä paikasta saisi levitä enemmän. Tampereella kuitenkin on niin paljon yksinäisiä, luulisi että heille olisi tarpeen tämmöinen toiminta, hän pohtii.

Hän sanoo, että uudet ihmiset otetaan Taimissa hyvin vastaan. Hän itsekin juttelee kaikille uusille tutustumaan tulijoille:

- Tykkään jutella uusille. Haluan että he tuntisivat itsensä tervetulleiksi.

Tanjan mielestä kohtaamispaikassa voisi olla enemmän tekemistä, mutta toki se edellyttäisi enemmän osallistujia ja uutta porukkaakin:

- Voisin itsekin viedä Sorinaan mainoksen tästä paikasta ja siellä yksinäisten ryhmässäkin voisi tästä mainita, hän sanoo.

Asiat ovat kuitenkin ihan hyvin

Tanja käy joskus tapaamassa äitiään hoivakodissa:

- Äidillä on alzheimer. Se on jo niin pitkällä, ettei hän oikein tiedä mistään mitään. Hänen luonaan käyminen on vain sellaista istumista. Siitä sairaudesta sanotaan ihan oikein, että se on omaisten sairaus. Hän itse ei tunnista olevan sairas.

Tanja haluaa vielä todeta, että kaikki on loppujen lopuksi ihan hyvin:

- Täytyy olla tyytyväinen, että minulla on oma koti ja raha-asiat ihan ok. Ei se eläke ole iso, mutta kyllä sillä pärjää, hän sanoo.

Nyt Tanja odottelee syksyn ryhmien ja muun toiminnan alkamista ja uusien kävijöiden löytävän Taimin toiminnan. Yksinäisyyden tunteminen vähenee, kun on enemmän ihmisiä ympärillä ja toivottavasti ystävyyssuhteita pääsee syntymään.

TAIMILLA SYKSYLLÄ

Oletko kiinnostunut

ÄÄNIÄ KUULEVIEN VERTAISRYHMÄSTÄ

TAMPEREELLA

syksyllä 2023?

Aloitamme vertaistukitapaamiset Taimi ry:n tiloissa, kun kiinnostuneita ihmisiä on riittävästi ilmoittautunut mukaan!

Tapaamisissa jaetaan äänien kuulemiseen liittyviä kokemuksia vertaisohjaajan johdolla luottamuksellisesti ja erilaisia näkemyksiä kunnioittaen.

Tapaamiset järjestetään viikonloppuisin, tarkempi aika sovitaan kun porukka on kasassa.

Ilmoita kiinnostuksestasi tai kysy lisää:

annika.roihujuuri@moniaaniset.fi / 0408309663

Moniääniset

Taimi ry

KAKSISUUNTAISET RY

AALLONMURTAJA-HANKKEEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmät on suunnattu **kaksisuuntaista mielialahäiriötä** ja **skitsoaffektiivista häiriötä** sairastaville 16–29-vuotiaille nuorille.

Aallonmurtajien vertaischat Tukinetissä:

ti 3.10. klo 17-18.30
ti 7.11. klo 17-18.30
ma 4.12. klo 17-18.30

Aallonmurtajien etävertaisryhmä (videoyhteydellä):

ke 18.10. klo 17–18.30
ke 15.11. klo 17–18.30
ke 13.12. klo 17–18.30

Ryhmät ovat avoimia, joten voit osallistua niille kerroille, joille haluat! Aallonmurtajien etäryhmän kulloisellekin kerralle tulee ilmoittautua sähköpostitse (sanna@kaksisuuntaiset.fi), jotta voimme lähettää osallistumislinkin.

Lisätietoja:
Sanna Kärkkäinen
044 741 0013,
sanna@kaksisuuntaiset.fi
(myös Whatsapp)

TAIMIN HUIKEA KESÄNALOITUSRETKI

KIRJOITTAJA: RITVA HILTUNEN
VALOKUVAT: JUHA SIMOLA

Taimi järjesti kesäkuun puolivälissä retken Tarjanteella Tampereelta Ruovedelle.

Tarjanne on vuonna 1908 rakennettu höyrylaiva. Se on palvellut Näsijärvellä sekä matkustaja- että rahtiliikenteessä. Nykyään alus liikennöi vuoropäivinä Tampereelta Näsijärven ja Muroleen kanavan kautta Ruovedelle ja sieltä Virroille. Sen kulkureitti Tampereelta Virroille tunnetaan nimellä Runoilijan tie.

Höyrylaiva on elämänsä aikana toiminut muun muassa sotalaivana ensimmäisessä maailmansodassa sekä ollut mukana Siilinkarin edustalla uponneen S/S Kurun pelastustöissä vuonna 1929.

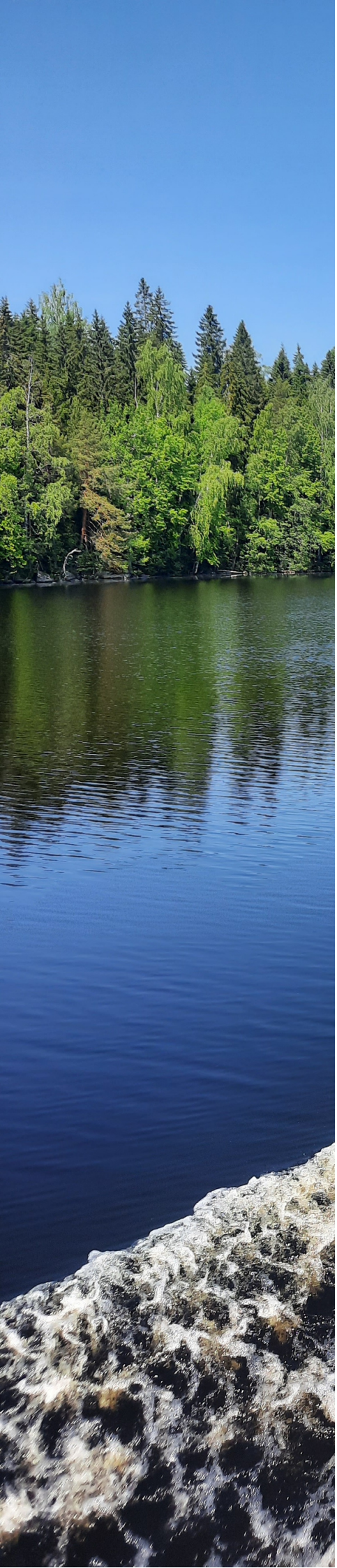
Tarjanne kulkee taas perinteisellä polttovoimalla

S/S Tarjanne on tuttu näky Tampereen Mustalahden satamassa. Sen näkee ja erityisesti kuulee Näsijärven rannoilla. kun perinteinen höyrypilli kertoo aluksen olevan liikkeellä.

Pääsimme tällä retkellä kokeilemaan, kuinka 115-vuotias kulkee taas alkuperäiseen tyyliin, koivuhalkojen voimalla. Koivuhalot otettiin käyttöön monen kymmenen vuoden tauon jälkeen taas tänä kesänä. Aluksen kattila uusittiin talvella alkuperäiseen muotoonsa. Siitä poistetiin öljypolttimet ja -tankit ja tulipesiin on rakennettu uuni- ja vetoluukut sekä arinat.

Mustalahden satamassa lähtötunnelmissa saimmekin ensimmäiseksi ihmetellä aikamoista kasaa halkoja, mikä odotti lastaamista koneen polttoaineeksi.

Laivalla halukkaat pääsivät myös tutustumaan konehuoneeseen. Sinne tosin mahtui yksi kerrallaan kurkkimaan työntekijöiden touhuamista. Konehuoneeseen vei kapeat tikapuut ja työskentelytila oli todella pieni. Lämpötila oli huikea ja kone hakkasi korvia huumaavaan tahtiin. Kaikki kunnia siellä työskenteleville, laiva kulki vakaasti ja nätisti koko matkan.



Järvimatka täynnä elämyksiä

Matka Ruovedelle kesti neljä ja puoli tuntia. Aika ei todellakaan tullut pitkäksi. Alkumatkasta lähtien seurasimme tutumpia maamerkkejä ja maisemia: ”Tuolla näkyy kokonaisuudessa Näsisaari, tuleva ratikkalinja järven yli!” ”Tuolla vilahti Urpo Lahtisen graniittilinna”. ”Olkahisten venesatama!” ”Onko tuo Teiskon pitkä antenni?” ”Tuolta mennään Kuruun” ”Tuolla pilkistää Arton kesämökki!” Ja niin edelleen.

Bongasimme myös Unnekiven. Se on pystytetty muistoksi vuoden 1808 tapahtumille. Silloin Tampere oli venäläisten joukkojen miehittämä. Soutuveneillä Näsijärveltä saapuneen noin 40 miehen sissipartion tarkoituksena oli polttaa Tammerkosken yli johtava puusilta ja kaupungissa olevien venäläisten joukkojen varastot. Venäläiset estivät kuitenkin nämä aikeet tykkitulen avulla.

Operaation aikana joukkoja johti järvellä amiraali Rutt ja maissa kenraali Spuf. Nämä miehet olivat esikuvana Johan Ludvig Runebergille hänen kirjoittaessaan myöhemmin pääteostaan Vänrikki Stoolin tarinoita. Runeberg toimi vuosina 1825–1826 kotiopettajana Ruovedellä.

Jutut menneistä ja tulevista soljuivat iloisesti. Tänään oltiin liikkeellä todellisella kesämielellä. Meille sattui aivan huikea sää. Järvellä tuuli sen verran, ettei kuuma tullut, mutta kannella tarkeni. Aurinkovoiteet oli kovassa käytössä.

Muroleen kanavan ylitys oli hieno kokemus ja sen jälkeen pian tulikin Kirnusalmen kallioihin tehty naisfiguuria hahmottavan kalliomaalaus. Vähän piti tihrustella, mutta kyllä se sieltä näkyi.

Kanavan jälkeen Näsijärven selältä siirryttiin toisenlaisiin maisemiin. Jylhät kallioiset saaret ympäröivät kulkureittiä, ja laiva kulki kapeikkoja pitkin. Ennen Ruovettä on silta, jonka alitse Tarjanne ei mahdu. Pääsimme siten kokemaan myös Kautun avokanavan.

Ruokaa jouduimme laivassa sattuneiden keittiöhäslinkien vuoksi hiukan odottamaan, mutta saimme hyvitykseksi kylmiä juomia. Ja kun ruoka lopulta tuli, ei tainnut yhden yhtä valitusta ruuasta kuulua. Se oli todella hyvää. Puitteet on laivalla hienot myös ravintolan puolella. Perimätiedon mukaan itse Akseli Gallen-Kallela ollut mukana suunnittelemassa laivan sisustusta.

Ruovesi on kesäkaupunki

Helteiselle Ruovedelle saapuessamme kävimme ensin yhdessä läpi keskeisiä nähtävyyksiä ja mielenkiintoisia paikkoja. Aikaa oli useampi tunti. Retkeläiset hajaantuivat pienempiin porukoihin ja tutustumassa käytiin ainakin Runebergin lähteellä, Rantamakasiinissa ja Pehtoorin Puodissa. Kaunista Sofia Magdalenan kirkkoa vuodelta 1778 pääsimme ihailemaan tällä kertaa vain ulkopuolelta.

Tapailimme toisiamme uudelleen avatussa 125-vuotiaassa Kirjakauppa Vinhassa, jäätelöllä S-marketin pihassa ja hampurilaisella rantalaiva Katrinassa. Sataman vieressä olevalta Kirkonkylän uimarannallakin tuttuja tuli vastaan.

Ruovesi on todellinen kesäkaupunki. Siellä asuu vakituisesti 4400 ja kesällä väkiluku kesäasukkeineen monikertaistuu. Aika ei täälläkään tullut pitkäksi. Kotia kohden lähdimme alkuillasta satamasta bussilla. Palaute retkestä oli erinomaista. Taimin retkillä on kiva olla mukana!

Taimin olympialaiset 15.6. Pyynikillä

Taimin olympialaiset pidettiin Pyynikillä ja tarjolla oli montaa eri lajia: saappaanheittoa, pallon/hernepussin heittämistä renkaaseen, tukkijuoksuviestiä, pallon kuljetusta lakanan päällä ja tietovisaa.

Päivä oli aurinkoinen ja lämmin ja paikan päälle saapuneet yli 20 osallistujaa nauttivat eri lajeista. Voitto ollut tärkeintä, mutta toki pisteitäkin jaettiin, Voittajaksi suoriutui nauhalaisista koostunut joukkue.

Kiitos kaikille osallistujille ja vapaaehtoisille! Sen verran hyvää palautetta tuli tapahtumasta, että olympialaiset tullaan varmasti järjestämään myös ensi vuonna.

Saapas lensi kaaressa miltei katsomon yli!

Katsomossa jännättiin tuloksia

Voittajienkin oli helppo hymyillä

Kunniakirja jäi muistoksi olympialaisiin osallistuneille

TAIMIN RETRIITTI

11.-12.9

35€

MUKAAN LÄHTIESSÄ SITOUDUT OSALLISTUMAAN OHJELMAAN

ILMOITTAUDU TOIMISTOON!

045 1351 351

@VÄHÄSILTA

Taimi ry

OMA RYHMÄ NAISILLE

Syksyllä käynnistyy minun ohjaama uusi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvä keskusteluryhmä nimeltään ”Naisten vuoro”.

Nimensä mukaisesti ryhmä on tarkoitettu vain naisille. Olen koulutukseltani fysioterapeutti, personal trainer sekä äitiysliikuntavalmentaja ja työskennellyt paljon naisten parissa. Erityisesti naisten hyvinvointi ja sen edistäminen ovatkin itselleni sydämen asioita.

Vaikka te miehetkin olette ihania ja teidän kanssanne on mukava keskustella, niin meillä naisilla on mielen päällä myös paljon asioita, joita haluamme jakaa vain keskenämme. <3

Ryhmän tarkoitus on antaa vertaistukea sekä jakaa ideoita ja kokemuksia, kuinka erilaisten keinojen avulla hyvinvointia voi lisätä omaan elämään. Perinteisten liikunnan, ravinnon ja unen merkityksien lisäksi käsiteltävät teemat voivat olla myös esimerkiksi sosiaaliset suhteet, seksuaalisuus, itsetunto ja minäkuva, harrastukset, kehosuhde, sisäinen puhe ja itsemyötätunto, motivaatio ja tavoitteet, tunteet sekä unelmat ja haaveet.

Teemoja on lukuisia ja voimme yhdessä ryhmän kesken pohtia kiinnostavimpia aiheita, joista keskustella. Tapaamisiin on mahdollisuus lisätä myös toiminnallisia osuuksia. Keskitymme enemmän positiivisiin, niihin hyvinvointia lisääviin asioihin ja tuetaan toinen toisiamme hyvällä naisenergialla!

Ryhmässä käsiteltävät asiat ovat luottamuksellisia ja ohjaajaa sekä ryhmässä mukana olevia sitoo vaitiolovelvollisuus. Tule siis rohkeasti mukaan ryhmään, jossa saat olla täysin oma ihana itsesi!

Ryhmä kokoontuu maanantaisin 4.9. alkaen klo 12–13.15 Taimi ry:n tiloissa Koulukatu 11 (Rauha). Ryhmä on maksuton.

Lisätiedustelut ja ilmoittautumiset toimistoon p. 045 135 1351 tai suoraan Lauralle sähköpostilla laura@taimiry.fi. Ryhmään mahtuu enintään 8 henkilöä.
Toivottavasti nähdään syksyllä ryhmässä! 😊

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON SYKSYN KURSSIT

Mielenterveyden keskusliiton syksyn 2023 Uusi alku -kurssiopas on ilmestynyt, ja ilmoittautuminen ja haku maksuttomille kursseille käynnistynyt. Oppaan 108 tapahtumaa rohkaisevat kohti muutosta ja tarjoavat mahdollisuuden etsiä, löytää ja harhailla yhdessä muiden kanssa.
Kurssit on tarkoitettu jäsenenjärjestöjen jäsenille eli myös Taimi ry:n jäsenmaksunsa maksaneille.

Kurssioppaan pdf-muodossa tästä:
https://www.mtkl.fi/uploads/2023/08/db5da9fc-uusialkusyksy2023.pdf

Tai sähköiseen kurssioppaaseen tästä:
https://issuu.com/mtkl/docs/uusialkusyksy2023

ALKAEN VKO 36

KUNTOSALI

MA KLO 12 – 13

Hervannan vapaa-aikakeskus

KE KLO 12 – 13

Ratina

TO KLO 16.30 – 17.30

Tesoman palloiluhalli

PE KLO 16.30 – 18

LENTOPALLO

Lyseon lukio

19.9TI KLO 14.30 – 16

SALIBANDY

Ratinan stadion

TO 15.00 – 15.30

VESIJUMPPA

Kalevan uintikeskus

Syyskokouskutsu

Taimi ry:n sääntömääräinen syyskokous
ma 20.11.2023 klo 17 Taimi ry:n
Kohtaamispaikka, Koulukatu 11

Käsiteltävät asiat:

Hallituksen puheenjohtajan valinta kaudelle 2024–2025
Hallituksen jäsenten valinta kaudelle 2024–2025
Toimintasuunnitelma ja Talousarvio vuodelle 2024
Tilintarkastajan ja varatilintarkastajan valinta
Jäsenmaksujen suuruus vuodelle 2024
Muut sääntömääräiset asiat

Tervetuloa!

Taimi ry:n hallitus

2KPL ILVEKSEN JA
2KPL TAPPARAN
KAUSIKORTTEJA

2023 JÄSENYYDEN
MAKSANEILLE.

Taimi ry
Koulukatu 11 b, 33200 Tampere
p. 045 135 1351
toimisto@taimiry.fi

WWW.TAIMIRY.FI