

Iltatupatoiminta pitää yllä matalan kynnyksen kohtaamis-paikkaa Tampereen Amurissa. Kohtaamispaikassa järjestämme monipuolista toimintaa. Tavoitteenamme on alueellisen yhteisöllisyyden vahvistaminen, ikäihmisten hyvinvoinnin lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen. Toiminta on avointa kaikille yli 60-vuotiaille.

Vastaava toiminnanohjaaja Johanna

puh. 050 447 2888



Toiminnanohjaaja Juuli

Puh. 050 347 6429

www.teory.fi/iltatupa

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

Instagram: iltatupa_amuri

Yhteistyössä:



Nääsvalle ry
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI



**Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa**

Elokuu 2025



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
Muutokset ohjelmiin mahdollisia.	Huom! Voimme ottaa Tuvalle kerrallaan max.25 hlöä.	
4.8. 12-13.30 Yhteislenkki Ranta- Tampellaan	5.8. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Bingo	6.8. 11-13 Digiopastus/ Palveluneuvonta (ilmoittautuminen)
11.8. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Yhteislaulua, Terhi-Tuulia Keränen laulattaa	12.8. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Historiatuokio: Tampere ennen ja nyt 16-18 Taidepaja	13.8. Retki Viikinsaareen (ilmoittautuminen) ks. lisätiedot
18.8. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Sydänliiton webinaari + kasvien maistelua	19.8. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Vanhusneuvoston vierailu 16-18 Toivemusiikkia	20.8. 11-13 Digiopastus/ Palveluneuvonta (ilmoittautuminen) 13-14.30 Levyraati
25.8. 12-13.30 Yhteislenkki	26.8. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13 Planetaario-retki (ilmoittautuminen) ks. lisätiedot 16-18 Visailua	27.8. 13 alk. Kulttuuritupa: museokäynti Sara Hildenillä (ilmoittautuminen) Ks.lisätiedot



Amurin Teon Tupa ry on Tampereella vuonna 1995 perustettu poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, yleishyödyllinen yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on tukea ikääntyneiden ja omaishoitajien kotona asumista. Yhdistys tuottaa kotipalveluita ja koordinoi STEA-rahoitteista Iltatupa-toimintaa. Kotipalveluina yhdistys tarjoaa asiakkailleen siivousta, muuta kotihoitoapua ja hoiva-palveluja. Satakunnankadulla sijaitsevan kohtaamispaikan lisäksi yhdistyksellä on toimistotilat osoitteessa Mustanlahdenkatu 10, katutaso.

Lisätietoja yhdistyksestä:

Toiminnanjohtaja Heljä Pitkänen puh. 050 570 5277

tavoitettavissa arkisin klo 9-15

Kotipalvelun palvelupuhelin arkisin klo 9-12
puh. 050 358 0072.

www.teory.fi

Y-tunnus 1086081-3

Tervetuloa jäseneksi!

Yhdistyksen jäsenet saavat postitse tietoa toiminnasta, voivat vaikuttaa yhdistyksessä ja heille järjestetään vuosittaisia virkistystilaisuuksia. Jäsenmaksu 20e/vuosi, yhteisöjäsenmaksu 100e/vuosi ja kannatusmaksu 10e/vuosi. Uuden jäsenen hankinnasta saa palkkioksi suklaalevyn. Jäsenhakemuksia saa Iltatuvalta tai ottamalla yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Lisätietoja:

Ma 4.8. klo 12 Yhteislenkki Ranta-Tampellaan.

Lähdetään Tuvalta klo 12. Otamme kahvit ja pullat mukaan (3e/hlö).

Ma 11.8. klo 14-15 Yhteislaulua.

Terhi-Tuulia Keränen laulattaa kesäisiä lauluja.

Ti 12.8. klo 14-15 Historiatuokio.

Aiheena Tampere ennen ja nyt. Vapaaehtoiset Hannu ja Matti ohjaavat.

Ti 12.8. klo 16-18. Taidepaja.

Keskustelua ja kuvan tekemistä rennolla otteella.

Ke 13.8. Retki Viikinsaareen. Laiva lähtee klo 12. Tavataan suoraan Laukontorilla. Omakustanteisen laivalipun saat ostettua satamasta (meno-paluulippu 15e satamasta ostettuna). Saaressa nautitaan kesästä. Otamme evästä mukaan, muista oma vesipullo. Mahdollisuus uimiseen, joten ota halutessasi uimapuku ja pyyhe mukaan. Myös pientä rahaa kannattaa varata kahviota varten. Ilmoittautuminen Tuvalle 8.8.mennessä.

Ma 18.8.klo 13.30-15 Sydänliiton webinaari "Miten siirtyä kasvispainotteisempaan ruokaan?"

Etäluento kestää n. tunnin. Maistelemme lopuksi kauden kasviksia.

Pe 22.8. klo 12.30-14.30 Omat kässät

Ota oma käsityösi mukaan ja tule jatkamaan sitä ja vaihtamaan kuulumisia kahvikupin äärellä.

Ti 26.8. Planetaario-retki, klo 13 lähtö Tuvalta. Voit vaihtoehtoisesti tulla suoraan Planetaariolle klo 13.30 mennessä. Katsotaan näytös ja sen jälkeen halukkaat voivat vielä nousta Näsinneulaan ihailemaan maisemia ja kahvittelemaan. **Ilmoittautumiset ja maksut Tuvalle 13.8.mennessä.** Planetaarioesitys 10e ja Näsinneula 13e sisältäen Näsinneulan kahvilassa kahvin/teen ja voinsilmäpullan. Ilman kahvittelemista Näsinneulalippu 6e.

Ke 27.8.klo 13. Kulttuuritupa: museovierailu Sara Hildenin taidemuseoon,

näyttelyyn nimeltä Alusta alkaen- suomalaisen kuvataiteen muutoksista. Maksuton, ilmoittautuminen Tuvalle. Lähtö Tuvalta 12.30, tai tule suoraan museolle.

SANAT SEKAISIN

Yhdistä ghteen kuuluvat musiikkisanat viivalla.

kaulinkohu	alttoviulu
pilkkilisä	harmonikka
Hilppa Huuru	huuliharppu
luvattu ilo	marakassi
lukiolelut	nokkahuilu
sarkasmia	patarumpu
nokkaharmi	sopusointu
mutarappu	sähkökitara
rötiskä haka	säkkipilli
vaunuopaste	tuulikello
otsonipusu	urkuharmoni
hirmun koura	vetopasuuna



Digiopastus Autamme pienissä kysymyksissä liittyen kännykän, tietokoneen ja tabletin käyttöön.

Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissa kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin.

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

Huomioithan, että otamme retki-ilmoittautumisia ja –maksuja vastaan vain arkipäivisin.

Ruokatreffit 15.8. (10€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus 13.00

Menu: Stroganoff ja perunat, jälkiruokana mansikkarahka.

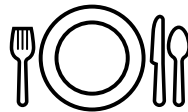
Keittolounas 29.8. (8€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Lohikeitto, jälkiruokana mansikkakiisseli ja kermavaahto.

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



Torstai	Perjantai	Sunnuntai
	1.8.	3.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
7.8. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Mölkkyyä sisäpihalla	8.8. Tupa suljettu	10.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
14.8. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Mölkkyyä sisäpihalla	15.8. Ruokatreffit Kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen)	17.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
21.8. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Mölkkyyä sisäpihalla	22.8. 12.30-14.30 Omat kässät	24.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
28.8. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Mölkkyyä sisäpihalla	29.8. Keittolounas Kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen)	31.8. 12-16 Sunnuntaikahvit