

Iltatupatoiminta pitää yllä matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa Tampereen Amurissa. Kohtaamispaikassa järjestetään 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:



Seniorin digiaskeleet



**Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Helmikuun 2026**



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

Avoinna pääosin ma ja ke klo 10-15

ti ja to klo 10-18

su klo 12-16

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
Muutokset mahdollisia	Voimme ottaa Tuvalle kerralla max. 25 hlöä	Kirjan vaihtokuukausi! Ks.lisätiedot
2.2. 13.30-14.30 Ajankohtaista Tampereen kaupungin palveluista senioreille	3.2. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Porukkakatsomo - digijäämistö 16-18 Bingo	4.2. 11-13 Digiopastus 13.30-15 Saskyn soten opiskelijat, ks.lisätiedot 14-15 Kahvihetki Punakylässä
9.2. 12-13 Yhteislenkki 14-15 Kirstin tunti – puhutaan vanhuudesta 16-18 Roosan piiri HUOM! Normaalisti poikkeava päivä.	10.2. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tamperelaista historian havinaa, sanoin ja kuvin	11.2. 13-14 Kulttuuritupa, kirjailija Ilona Tomi vierailee 14-15 Kahvihetki Punakylässä
16.2. 13-14 Voimaa ruoasta-webinaari	17.2. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tuparaati 16-18 Peli-ilta	18.2. 11-13 Digiopastus 13.30-15 Saskyn soten opisk.,ks.lisätiedot 14-15 Kahvihetki Punakylässä
23.2. 12-13 Yhteislenkki 14 Tupa varattu, Vapaaehtoisten kahvit	24.2. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosan piiri	25.2. Tupa suljettu 14-15 Kahvihetki Punakylässä



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.

Kotipalvelun palvelupuhelin arkisin klo 9-15

puh. 050 358 0072.

www.teory.fi

Y-tunnus 1086081-3

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

Lisätietoja:

Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15

Ohjattu kahvittelu Kotilinnasäätiön sisäpihan kerhohuoneessa, osoitteessa Peurankallionkatu 9. Tule suoraan paikan päälle.

Helmikuun ajan järjestetään Tuvalla kirjanvaihtoviikot.

Tuo kirjasi Tuvalla jonkun muun luettavaksi, ja nappaa mukaasi jokin sinulle uusi mielenkiintoinen kirja!

Ma 2.2. klo 13.30-14.30 Ajankohtaista Tampereen kaupungin palveluista senioreille.

Tiina Santala Tampereen kaupungilta tulee kertomaan.

Ti 3.2. klo 13.30-14.30 Porukkakatsomo: aiheena digijäämistö.

Tule osallistumaan ikäihmisten järjestöjen yhdessä järjestämään webinaariin. Tällä kertaa katsomoa järjestää ATK-seniorit Mukanetti ry

Ke 4.2 ja 18.2.klo 13.30-15 Saskyn soten opiskelijat

järjestävät ohjelmaa. 4.2.tutustumista ja hyvän mielen kortteja, 18.2.tuolijumppaa ja unelmakartan tekemistä.

To 5.2. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana: Eeva Kilpi, Häätanhu

To 5.2. klo 16-18 Runeberg-ilta.

Vapaaehtoinen Ahti tulee lausumaan runoja

Ma 9.2. klo 14-15 Kirstin tunti.

Vapaaehtoinen Kirsti ohjaa keskustelua, vanhuuden teemoista.

Ke 11.2. klo 13-14 Kulttuuritupa, kirjailija Ilona Tomi vierailee.

Ilona on sastamalalainen kirjailija, joka on kirjoittanut niin runoja, lastenkirjoja kuin romaaneitakin. Ilona kertoo aiheesta, miten aloittaa kirjoittaminen ja mitä hyötyä siitä on. Mahdollisuus ostaa tilaisuudessa Ilonan kirjoja.

To 12.2. klo 16-18 Terhi-Tuulia Keränen laulattaa yhteislauluja.

Yhteislaulutilaisuus kestää tunnin verran, sitten mahdollisuus jäädä kahvittelemaan. Lauluissa teemana ystävyys.

Pe 13.2. klo 10.30-15 Enemmän yhdessä-tapahtuma, Ystävänpäivän etkot Arttelissa

Useat järjestöt ja Tampereen kaupunginkirjasto järjestävät yhteisöllisen tapahtuman Kumppanuustalo Arttelissa. Päivän ohjelmassa on järjestöjen ja kaupunginkirjaston toiminnallisia pisteitä, joissa kävijät voivat muun muassa taiteilla, runoilla, tarinoida, keskustella, pelata sekä samalla saada tietoa useista eri toimijoista. Tarjolla kahvia, teetä ja pientä purtavaa. Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.

Ma 16.2.klo 13-14 Voimaa ruoasta- webinaari.

Katsotaan Gery ry:n webinaari. Aiheena voimaa ja tasapainoa - syö hyvin, liiku rohkeasti.

Ti 17.2.klo 14-15 Tuparaati.

Tule vaikuttamaan Tuvan toimintaan ja kuulemaan ajankohtaisista asioista!



YSTÄVÄN- PÄIVÄN SANASOKKELO



Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan tai pystysuoraan.



S	U	U	S	I	A	V	A	A	M	O	U	H
U	S	U	U	R	Y	S	S	R	Ä	V	N	U
P	L	U	U	K	I	M	L	E	H	N	U	V
P	U	N	A	I	N	E	N	I	N	N	O	A
M	N	E	N	I	M	A	T	T	U	A	L	A
I	P	M	E	L	E	M	M	I	K	K	I	H
K	L	U	O	T	T	A	M	U	S	A	S	T
A	M	O	R	O	U	P	U	H	E	L	U	O
K	Y	Y	H	K	Y	N	E	N	T	A	O	N
K	U	K	S	U	M	R	O	S	E	V	J	A
U	S	U	P	V	Ä	L	I	T	T	Ä	Ä	M
K	O	H	T	A	L	O	T	O	V	E	R	I

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

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

Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry

Opastukseen ei tarvitse varata aikaa. Varaudu odottamaan vuoroasi.

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

Ruokatreffit pe 13.2. (10€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

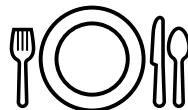
Menu: Kanarisotto + banaanipuolukkarahka

Keittolounas pe 27.2. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Siskonmakkarakeitto + pannukakku ja hillo



Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		1.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
5.2. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Runeberg-ilta Ks.lisätiedot	6.2. 10-12 Omat kassät + ystävänpäiväkorttien askartelua	8.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
12.2. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Terhi-Tuulia laulattaa yhteislauluja ystävyydestä	13.2. 10.30-15 Enemmän yhdessä- tapahtuma Arttelissa Ks.lisätiedot Ruokatreffit, kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen 11.2. mennessä)	15.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
19.2. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Jarin levyraati	20.2. Tupa suljettu	22.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
26.2. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Peli-ilta	27.2. Keittolounas, Kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen 25.2. mennessä)	