

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:



**Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Huhtikuun 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
pe satunnaisesti
su klo 12-16
Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
Muutokset mahdollisia	Voimme ottaa Tuvalle kerralla max. 25 hlöä	1.4. 11-13 Digiopastus 14-15 Kahvihetki Punakylässä
6.4. 2.pääsiäispäivä 12-16 Pääsiäiskahvit 	7.4. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tamperelaista historian havinaa, sanoin ja kuvin 16-18 Bingo	8.4. 14-15 Kahvihetki Punakylässä
13.4. 12-13 Yhteislenkki 14-15 Kirstin tunti, puhutaan tunteista*	14.4. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Muistokirjojen ilta*	15.4. 10-11 Ylisukupolvinen tapaaminen* 11-13 Digiopastus 14-15 Kahvihetki Punakylässä
20.4. 10.30-11-30 Koira-avusteinen kulttuurituokio* 12-13 Yhteislenkki	21.4. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-15.30 Omat kässät* 16-18 Roosin piiri	22.4. 14 Kulttuuritupa: Hepokatin viihdelaulajat* (max 15 henkilöä) 14-15 Kahvihetki Punakylässä
27.4. 12-13 Yhteislenkki 13-15 Rahisevat savikiekot soivat*	28.4. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14 Johannan hirsipuu 16-18 Jarin levyraati, maailmojen musiikki	29.4. 10-11.30 Digiopastus 12-13.30 Ukkotupa Poikkeusaika! Keskustelua seksuaalivähemmistöistä* 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

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:

Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15

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

To 2.4. klo 14-15.30 Lukupiiri. Luettavana kirjana Linn Ullmann, Kun olen luonasi. Ryhmää ohjaa Ety.n vapaaehtoinen.

Ti 7.4. klo 14-15 Tamperelaista historian havinaa sanoin ja kuvin. Vapaaehtoiset Hannu ja Matti ohjaavat keskustelua.

Ma 13.4. klo 14-15 Kirstin tunti. Aiheena tunteet. Vapaaehtoinen Kirsti ohjaa keskustelua.

Ti 14.4. klo 16-18 Muistokirjojen ilta. Voit tuoda mukasi muistovihkoja, kiiltokuvakansioita tms.muistoja. Keskustellaan niistä.

Ke 15.4. klo 10-11 Yliskupolvinen tapaaminen. Amurin päiväkodin lapset tulevat Tuvalle vierailulle. Lauletaan ja askarrellaan yhdessä.

To 16.4. klo 16-18 Kulttuuri-ilta pakolaistaustaisten Kölvinuorten kanssa. Tule mukaan hyvän mielen iltaan!

Ma 20.4. klo 10.30-11.30 Koira-avusteinen kulttuurituokio. Mukana ohjaamassa Tampereen kaupungin ikäihmisten museopalveluiden museolehtori Lila Heinola.

Ti 21.4. klo 13.30-15.30 Omat kässät. Ota oma käsityö mukaan ja tule vaihtamaan kuulumisia kahvikupin äärellä.

Ke 22.4. klo 14-Kulttuuritupa: Hepokatin viihdelaulajien kuoro esiintyy Tuvalla. Mahtuu max. 15 ensimmäistä.

To 23.4. klo 14-14.45 Anu soittaa haitaria.

To 23.4. klo 16-18 Taidepaja. Keskustelua ja kuvan tekemistä

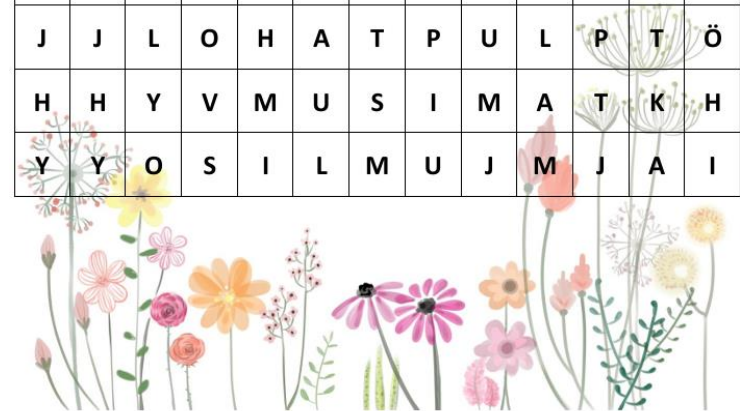
Ma 27.4. klo 13-15 Rahisevat savikiekot soivat. Musiikkia ja muistelua.

Ke 29.4. klo 12-13.30 Ukkotupa. Keskustelua seksuaalivähemmistöistä. Vierailijoita Sinuiksi ry:ltä.

To 30.4. klo 12-13.30 Vappujuhlat. Simaa, munkkia ja vappu-ohjelmaa.

Etsi keväisiä sanoja (10 kpl: vaakaan tai pystyyn)

V	A	R	H	U	A	E	S	A	C	V	N	M
E	E	I	R	V	A	H	A	L	L	A	K	I
V	V	S	P	O	K	V	E	M	P	L	J	Ä
S	S	I	N	I	V	U	O	K	K	O	T	I
R	R	I	L	K	Ä	S	J	P	Y	O	K	U
H	H	T	H	U	P	V	I	H	R	E	Ä	K
J	J	E	P	K	R	O	O	K	U	S	U	Y
R	R	P	M	K	T	L	T	S	Y	Ä	T	K
V	V	Ö	P	A	O	S	Ä	K	I	U	R	U
J	J	L	O	H	A	T	P	U	L	P	T	Ö
H	H	Y	V	M	U	S	I	M	A	T	K	H
Y	Y	O	S	I	L	M	U	J	M	J	A	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 10.4. (10€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Munakoisolasagne ja sitruunavaahto

Keittolounas pe 17.4. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Lohikeitto ja mangorahka



Mahdollisuus ostaa ylijäänyttä ruokaa mukaan puoleen hintaan omaan säilytysastiaan.

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
2.4. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 50-luvun levyraati	3.4. Pitkäperjantai Tupa suljettu.	5.4. Pääsiäissunnuntai Tupa suljettu. 
9.4. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Peli-ilta	10.4. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen)	12.4. 12-16 Sunnuntaikahvit
16.4. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Kulttuuri-ilta Kölvin nuorten kanssa	17.4. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2 (ilmoittautuminen)	19.4. 12-14 Sunnuntaikahvit
23.4. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-14.45 Anu soittaa haitaria 16-18 Taidepaja*	24.4. Tupa suljettu.	26.4. 12-16 Sunnuntaikahvit
30.4. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Vappujuhlat 	1.5. Vappupäivä Tupa suljettu.	