

Iltatupa-toiminta pitää yllä matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa 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:



NääsVille ry
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet
muka t t i

KMarket
AMURI



Kohtaamispaikka Tampereen Amurissa

Lokakuu 2025



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
MUUTOKSET	OHJELMIIN	MAHDOLLISIA
Tupa avoinna pääosin ma ja ke klo 10-15, ti ja to klo 10-18, su klo 12- 16.	Huom! Voimme ottaa Tuvalle kerrallaan max.25 hlöä.	1.10. 11-13 Digiopastus (ilman ajanvarausta) 14-15 Kahvihetki Punakylässä, ks. lisätiedot
6.10. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Puhutaan vanhuudesta – Kirstin tunti ks. lisätiedot	7.10 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Porukkakatsomo: tutustutaan järjestöihin ks. lisätiedot 16-18 Bingo	8.10. 13-14 Kulttuuritupa: Maarit Kalliomäen runoja, Elämä koskettaa. Mukana lausumassa Liisa Ritanen. 14-15 Kahvihetki Punakylässä, ks. lisätiedot
13.10 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Laulajaiset ks. lisätiedot	14.10 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Historiatuokio: Tampere ennen ja nyt 16-18 Roosin piiri	15.10. 11-13 Digiopastus (ilman ajanvarausta) 13-14.30 Levyraati 14-15 Kahvihetki Punakylässä, ks. lisätiedot
20.10. 12-13.30 Yhteislenkki	21.10. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Musiikkimuistoja, ks. lisätiedot	22.10. 13-15 Korupaja ja hopean kiillotusta 14-15 Kahvihetki Punakylässä, ks. lisätiedot
27.10. 12-13.30 Yhteislenkki 12 alk. Elokuvaetki (ilmoittautuminen ks. lisätiedot)	28.10. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosin piiri	29.10. 11-13 Digiopastus (ilman ajanvarausta) 14-15 Kahvihetki Punakylässä, ks. lisätiedot



Amurin Teon Tupa ry on Tampereella vuonna 1995 perustettu poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, yleishyödyllinen yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on tukea ikäänntyneiden 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:

Uutta! Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15

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

To 2.10. klo 14 Lukupiiri

Luettavana kirjana Alex Schulman, Unohda minut

Ma 6.10. klo 14-15 Kirstin tunti - puhutaan vanhuudesta

Keskustellaan rennossa ilmapiirissä vanhuuden käsitteestä.

Ti 7.10. klo 13.30-14.30 Porukkakatsomo, tutustutaan järjestöihin

Osallistutaan Tuvalla järjestöjen yhteiseen tapaamiseen tv-ruudun välityksellä. Ikäihmisten järjestöjä esittäytyvät ja kerätään aihetoiveita tulevia yhteisiä tapaamisia varten.

Ke 8.10. klo 13-14 Kulttuuritupa: Liisa Ritanen ja Maarit Kalliomäki lausuvat runoja Maaritin uudesta runokirjasta nimeltä Elämä koskettaa. Mahdollisuus ostaa tapahtumassa runokirja itselle.

Ma 13.10. Klo 13.30-14.30 Laulajaiset

Vapaaehtoinen Kirsti ja sosionomiopiskelija Anniina laulattavat yhteislauluja.

Ti 14.10. Klo 14-15 Hannun ja Matin historiatuokio

Aiheena Tampere ennen ja nyt

To 16.10. Klo 16-18 Musailta. Musiikkia ja musiikkiaiheista visailua.

Ti 21.10. Klo 16-18 Musiikkimuistoja

Tuo oma toivekappaleesi mukana ja halutessasi voit kertoa muille kappaleeseen liittyvistä muistoista.

Ke 22.10. Klo 13-15 Korupaja ja hopean kiillotusta. Kokeillaan korujen tekemistä ja mahdollisuus kiillottaa itse hopeakoruja/esineitä. Korupajan materiaalimaksu 2e.

To 23.10. Klo 12-14 tutustumisretki ikäihmisten kohtaamispaikka

Kalevan Kulmaan (osoitteessa Väinämöisenkatu 25). Perillä osallistumme yhteiseen ikäihmisten muskarihetkeen, jonka järjestää Tampereen kaupungin ikäihmisten museopalvelu Konkari. Ilmoittautuminen. Lähtö Tuvalta klo 12, omakustanteinen ratikkamatka.

Ma 27.10. Klo 12 Elokuva- ja Arthouse Cinema Niagaraan

Esitettävä elokuva selviää lähempänä. Näytöksen jälkeen noin puolen tunnin keskustelu elokuvasta. Retkelle mahtuu 20 henkilöä, joille ilmaisliput näytökseen. Ilmoittaudu Tuvalle 20.10. mennessä.

To 30.10. Klo 16-18 Halloween juhlat

Tervetuloa viettämään iloisia juhlia yhdessä. Halutessasi voit pukeutua naamiais/halloweenasuun. Karmivaa ohjelmaa tiedossa!



Lähdetään torstaina 9.10.2025 syksyiselle retkelle nauttimaan ruskasta!

Bussikuljetus lähtee Tuvalta klo 10.
Paluu Tuvalle n.14.30.

Perillä paistamme makkarat
Kirkkokiven laavulla ja
siirrymme sieltä Kortejärven tilalle,
jossa vietämme yhteistä aikaa.

Perillä esteetön luontopolku, yhteensä ainakin
kilometrin verran.

Maksu 20e (sisältää bussimatkat,
makkarat ja kahvit sekä ohjelman).

Ilmoittautumiset ja maksut Tuvalle 6.10. mennessä.



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

DIGIOPASTUS 1.10. ALKAEN ILMAN ILMOITTAUTUMISTA

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

Ruokatreffit pe 10.10.2025 (10€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Kanarisotto, jälkiruokana kauraomenapaistos ja vaniljakastike.



Keittolounas pe 24.10.2025 (8€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Linssi- jauhelihakeitto, jälkiruokana marjarahka.

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
2.10. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Peli-ilta	3.10. 12-14 Omat kässät	5.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
9.10. 10-14.30 Retki Kintulammille, (ilmoittautuminen ks. mainos.) 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa	10.10. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen 8.10. mennessä)	12.10 12-16 Vanhustenviikon sunnuntaikahvit
16.10. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Musailta	17.10. Tupa suljettu	19.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
23.10. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 12-14 Tutustumisretki Kalevan Kulmaan (ilmoittautuminen ks. lisätiedot) 16-18 Visailua	24.10. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2 (ilmoittautuminen 22.10. mennessä)	26.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
30.10. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Halloween- juhlat, ks. lisätiedot	31.10. Tupa suljettu	