

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
Maaliskuun 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	*ks lisätiedot
2.3. 13.30-15 Tunnetaidot *	3.3. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tamperelaista historian havinaa * 16-18 Bingo	4.3. 11-13 Digiopastus 13.30-15 Tampere tietovisa + levyraati * 14-15 Kahvihetki Punakylässä
9.3. 14-15 Kirstin keskustelupiiri-aiheena onnellisuus	10.3. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Porukkakatsomo: Oletko sinäkin omaishoitaja? * 16-18 Roosan piiri	11.3. 13-14.30 Uusien kävijöiden iltapäivä 14.30-15 Amurin Teon tuvan esittely 14-15 Kahvihetki Punakylässä
16.3. 12-13 Yhteislenkki 13.30-15 Keskustelua moninaisuudesta ja yhdenvertaisuudesta *	17.3. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Testaa, mitä tiedät moninaisuudesta 16-18 Toivemusiikkia maailmalta	18.3. 11-13 Digiopastus 13.30-15 Ulkoilu nähtävyyksille * 14-15 Kahvihetki Punakylässä
23.3. Retki Helsinkiin *	24.3. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosan piiri	25.3. 13 Aikamatkaesitys Arttelissa * 14-15 Kahvihetki Punakylässä
30.3. 12-13 Yhteislenkki 14-15.30 Vapaaehtoisten kahvit, tupa suljettu	31.3. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tuparaati 16-18 50-luvun visailua	



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.

Viikko 12 on rasmin vastainen viikko, vietämme sitä Tuvalla moninaisuusviikkona.

Viikoilla 14-15 vietämme 50-luvun teemaviikkoja, voit tuoda Tuvan näyttelypöytäsi halutessasi jonkin muistoesineen.

Ma 2.3. klo 13.30-15 Tunnetaidot

Keskustelemassa Jari Kurvinen Mielen ry:ltä

Ti 3.3. klo 14-15 Tamperelaista historian havinaa. Vapaaehtoiset Hannu ja Matti ohjaavat, mukana keskustelemassa joukkoliikenteestä Matti Rainio.

Ke 4.3 ja 18.3. klo 13.30-15 Säkyn opiskelijat järjestävät ohjelmaa.

4.3. ohjelmassa Tampere-aiheinen tietovisa ja levyraati. 18.3. kävellään lähinähtävyyksiä katsomaan opiskelijoiden johdolla. Tule mukaan!

To 5.3. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana: Emma Hooper, Etta ja Otto ja Russel James

Ti 10.3. klo 13.30-15 Porukkakatsomo aiheella oletko sinäkin omaishoitaja? Tampereen seudun omaishoitajat ry kertoo yleisesti omaishoitajuudesta ja palveluista.

Ke 11.3. klo 13-15 Uusien kävijöiden iltapäivä ja Amurin Teon Tuvan esittely. Tervetuloa tutustumaan Tupaan, jos et aiemmin ole ollut mukana toiminnassamme tai mikäli olet löytänyt Tuvan vasta hiljattain ja koet, että haluat lisätietoa toiminnasta. Ota vaikka kaveri, tai omainen mukaan!

Ma 16.3. klo 13.30-15 keskustelua moninaisuudesta ja yhdenvertaisuudesta.

Ti 17.3. klo 14-15 Testaa mitä teidät moninaisuudesta. Tehdään yhdessä Valli ry:n testi moninaisuudesta.



Tervetuloa hurmaavalle Aikamatkalle 1950- ja 60-luvun musiikkiin. Lähde kanssamme linjuriautolla, sillä "maantien ässällä", Pyynikin tanssilavalle valsaamaan.

Aikamatka

ke 25.3.2026 klo 13
Kumppanuustalo Artteli, Hepokatti-sali

Aikamatka on Tampereen ammatti-korkeakoulun TAMK Musiikin 1. vuoden musiikkiteatteriopiskelijoiden esitys, joka pohjautuu 1950–60-luvun tanssimusiikkiin ja tanssilavakulttuuriin. Esitys on maksuton ja kestoltaan 45 min.

Aikamatkan taiteellinen suunnittelutyöryhmä
Sanna Majanlahti: tekstidramaturgia, näyttelijäntöyry ohjaus
Mariikka Santaharju: koreografia
Kalle Elkomaa: kapellimestari
Pauliina Kiuru: laulu ja laulujen sovitukset
Esiintyjinä TAMK:n musiikkiteatteri-opiskelijoiden 1. vuosikurssi.



Ma 23.3. Retki Helsinkiin, Oodi – Musiikkitalo – Fazerila

Oodissa buffet-lounas ja omatoiminen tutustuminen. Musiikkitalossa opastettu kierros. Kotimatalla poikkeamme Fazerilassa hakemassa tuliaiseta. **Hinta 70 euroa** sisältää bussikuljetuksen, lounaan, Musiikkitalon pääsy- ja opastusmaksun, sekä Juhani Viidan matkanohjauksen. Ilmoittautuminen Tuvalle 18.3. 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

Opastukseen ei tarvitse varata aikaa. Varaudu odottamaan vuoroasi.

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

Ruokatreffit pe 13.3. (10€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Läskisoosi ja perunat + mustikkapiimämousse

Keittolounas pe 27.3. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Linssi-jauhelihakeitto + vaniljakiisseli



Mahdollisuus ostaa ylijäänyttä ruokaa mukaan puoleen hintaan omaan säilytysastiaan.

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		1.3. 12-16 Sunnuntaikahvit
5.3. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri HUOM! EI ILTATOIMINTAA!	6.3. Tupa suljettu	8.3. 12-16 Sunnuntaikahvit
12.3. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Vohvelikahvit (ilmoittautuminen)	13.3. Ruokatreffit, kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen 11.3. mennessä)	15.3. 12-16 Sunnuntaikahvit
19.3. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Tietovisa/peli-ilta	20.3. Tupa suljettu	22.3. 12-16 Sunnuntaikahvit
26.3. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 15.30-17.30 Yhteislaulua 50-luvun kappaleilla. Laulattamassa Ahti ja säestämässä Antti.	27.3. Keittolounas, Kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen 25.3. mennessä)	29.3. 12-16 Sunnuntaikahvit