

Iltatupatoiminta 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
mukatti

KMarket
AMURI



**Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa**

Marraskuun 2025



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
MUUTOKSET	OHJELMAAN	MAHDOLLISIA
3.11. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15.30 Tunnetaidot, ks. lisätiedot	4.11. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Porukkakatsomo: kaatumisen ehkäisy, Nääsville 16-18 Bingo	5.11. 13.30-14.30 Laulajaiset Ks. Lisätiedot 14-15 Kahvihetki Punakylässä
10.11. 12-13.30 Yhteislenkki 12.30- Retki Palveluneuvontaan ks. lisätiedot (ilmoittautuminen)	11.11. 10- Senioridisko Ratina (ilmoittautuminen) 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14 -15 Vierailu Tampere-Seurassa (ilmoittautuminen) 16-18 Roosan piiri	12.11. 11-13 Digiopastus 13-14.30 Kulttuuritupa: vierailu Tampereen taidemuseolla (ilmoittautuminen) 14-15 Kahvihetki Punakylässä
17.11. 11-12 Opiskelija Anniinan läksiäiset 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Musiikkituokio, vanhoja levyjä	18.11. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Tuparaati 16-18 Taidepaja	19.11. 14-15 Puhutaan vanhuudesta – Kirstin tunti Ks. Lisätiedot 14-15 Kahvihetki Punakylässä
24.11. 12-13.30 Yhteislenkki	25.11. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Rentoutustuokio Ks. lisätiedot 16-18 Roosan piiri	26.11. 10-11 Välittämisen päivän pienten vierailu Tuvalla, ks. lisätiedot 11-13 Digiopastus 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.

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 kahvittele Kotilinnasäätiön sisäpihan kerhuhuoneessa, osoitteessa Peurankallionkatu 9. Tule suoraan paikan päälle.

Ma 3.11. klo 14-15 Tunnetaidot

Keskustelemassa Jari Kurvinen Mielen ry:ltä

Ke 5.11. klo 13.30-14.30 Laulajaiset

Vapaaehtoinen Kirsti ja sosionomiopiskelija Anniina laulattavat yhteislauluja.

To 6.11. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana Mikael Niemi, Karhun keitto

Ma 10.11. klo 12.30 retki Palveluneuvonnan turvallisuustapahtumaan

(Hatanpäänkatu 3 J) Kuljetaan yhdessä, omakustanteisesti TKL:n bussilla. Perillä ikäihmisten turvallisuuteen liittyvää tietoutta, turvalaite-esittelijöitä ja kahvit. Samalla mahdollisuus tutustua Palveluneuvonnan tarjoamiin palveluihin. Lähdetään yhdessä klo 12.30 Tuvalta. Paikalle voi tulla myös suoraan. Paluu klo 16 mennessä. Ilmoittautuminen Tuvalle.

Ti 11.11. klo 10 alkaen, retki Senioridiskoon

Tampereen Jumppatiimi Taju ry sekä Tampereen kaupungin Ikäihmiset liikkeelle –hanke järjestävät yhteistyössä Senioridiskon. Tapahtuman paikkana on **Tampereen Stadionin Liikuntasali 2, (Ratinan rantatie 1)**. Tapahtuma on maksuton ja osallistua voi myös rollaattorin kanssa. Lisänä kahvitarjoilu. Tavataan paikan päällä klo 10. Ilmoittautuminen Tuvalle.

Ti 11.11. klo 14-15 Vierailu Tampere-seurassa

Tutustutaan yhdessä Historiatuokioiden Hannun ja Matin kanssa Tampere-seuraan Raatihuoneen kivijalassa (Kauppakatu 1). Lähdetään Tuvalta klo 13.40 tai paikan päälle voi tulla myös suoraan. Tiloihin mahtuu rajoitetusti, joten ilmoittautuminen etukäteen Tuvalle.

Ke 12.11. klo 13 Kulttuuritupa

Maksuton tutustuminen Tampereen taidemuseon näyttelyyn Vuoden nuori taiteilija 2025- Man Yau. Tavataan suoraan museolla klo 13. Ilmoittautuminen Tuvalle.

To 13.11. klo 16-18 Lempiesineeni. Tuo mukanas jokin sinulle merkityksellinen esine/ valokuva. Voit halutessasi kertoa siitä muille.

Ma 17.11. klo 11-12 Opiskelija Anniinan läksiäiset. Anniinan harjoittelujakso Tuvalla päättyy. Kahvitellaan ja jutustellaan, tervetuloa mukaan.

Ma 17.11. klo 14-15 Musiikkituokio / Vanhoja levyjä

Kuunnellaan vanhoja levyjä yhdessä. Levyjä soittamassa Oiva Mäkimantila

Ti 18.11. klo 13.30-14.30 Tuparaati. Tule kuulemaan Tuvan ajankohtaisista asioista ja vaikuttamaan ohjelmaan.

Ke 19.11. klo 14-15 Puhutaan vanhuudesta – Kirstin tunti

Keskustellaan rennossa ilmapiirissä vanhuuteen liittyvistä asioista.

Ti 25.11. klo 13.30-14.30 Rentoutustuokio

Rentoudutaan sosionomiopiskelijoiden, Vienan ja Ronjan ohjauksella.

Ke 26.11. klo 10-11 Pienten vierailu Tuvalla. Amurin päiväkodin pienet tulevat Välittämisen päivän vierailulle, lauletaan ja askarrellaan kortteja yhdessä. Tule hyvän mielen tapaamiseen.

Sinussa on voimaa!

Torstaina 20.11. klo 16–17.30

TAMKin sosionomiopiskelijat pitävät työpajan, jossa tunnistetaan omia vahvuuksia ja otetaan niistä voimia omaan arkeen!

 

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 7.11.2025 (10€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: läskisoosi, perunat & jälkiruokana mustikkakukko ja kermavaahto

Keittolounas 21.11. 2025 (8€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: kanakeitto & jälkiruokana sitruuna-vadelmatrifile

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



Torstai	Perjantai	Sunnuntai
Huom! Voimme ottaa Tuvalle kerrallaan max.25 hlöä.		2.11. 12-16 Sunnuntaikahvit
6.11. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Peli-ilta	7.11. Ruokatreffit, kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen 5.11. mennessä)	9.11. 12-16 Isänpäivän Sunnuntaikahvit
13.11. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Lempiesineeni, ks. lisätiedot	14.11. 10-13 Omat kässät + joulukorttien askartelua	16.11. 12-16 Sunnuntaikahvit
20.11. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-17.30 Sinussa on voimaa - työpaja ks. lisätiedot	21.11. Keittolounas, kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen 19.11. mennessä)	23.11. 12-16 Sunnuntaikahvit
27.11. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Levyraati	28.11. Tupa suljettu	30.11. 12-16 Sunnuntaikahvit