

Iltatupa-toiminta pitää yllä matalan kynnyksen kohtaamis-paikkaa Tampereen Amurissa. Kohtaamispaikassa järjestämme monipuolista toimintaa. Tavoitteenamme on 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**

Syyskuu 2025



Satakunnankatu 38, Tampere
(katutaso, esteetön)
Tuvan puh. 050 590 2303

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
MUUTOKSET	OHJELMAAN	MAHDOLLISIA
1.9. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Tuparaati	2.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14 Amurin Teon Tupa ry:n ja koti- ja hoivapalvelun esittely 16-18 Roosin piiri	3.9. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen)
8.9. Retki Vähäsiltaan (ilmoittautuminen, ks. Lisätiedot)	9.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Bingo	10.9. 10-11 Yhteislenkki 16-18 Yhdessä-Turvassa - tapahtuma Arttelissa (ks.lisätiedot)
15.9. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Luento: Sijoittaminen ja säästäminen sekä perheoikeudelliset asiat (ks. lisätiedot)	16.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Runopaja 16-18 Roosin piiri	17.9. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen)
22.9. 10-11 Heljän hetki Amurin Teon Tupa ennen ja nyt- muistelua 12-13.30 Yhteislenkki	23.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Taidepaja	24.9. 13.30-15 Levyräati
29.9. 12-13.30 Yhteislenkki 12 alk. Elokuvaetki (ilmoittautuminen ks. lisätiedot)	30.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosin piiri	



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.



Amurin Teon Tuvan retki Vähäsiltaan ma 8.9.2025



Lähtö Tuvalta klo 9.
Paluu Tuvalle noin klo 16 mennessä.
Suuntaamme Vähäsillan leirikeskukseen
Teiskoon.

Perillä ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa,
pelailua, saunomista ja uimista sekä
makkaranpaistoa.

Hinta yhdistyksen jäseniltä 30e ja muilta
35e. Hinta sisältää bussimatkat, kahvit,
keittolounaan, makkarat ja ohjelman.

Ilmoittautumiset ja maksut 1.9.mennessä
Iltatuvalle p.050 590 2303.



KUTSU

AMURIN TEON TUPA RY:N
30-VUOTISJUHLAAN
18.9.2025 KLO 14-16

KUMPPANUUSTALO ARTTELIN HEPOKATTI-SALIIN
(MUSTANLAHDENKATU 22)

OHJELMASSA MM. MUSIIKKIESITYS, PUHEITA JA
KAHVITARJOILU

TILAISUUTEEN MAHTUU 60 ENSIMMÄISENÄ
ILMOITTAUTUNUTTA. ILMOITTAUTUMINEN JA
ERITYISRUOKAVALIOT 4.9. MENNESSÄ
JUULI.VAALTO@TEORY.FI TAI 050-3476429.



Musahetket to 4.9. ja 25.9. klo. 16-18

Musahetkissä nautitaan
livenä pianonsoitosta ja
visaillaan

musiikkiaiheisesti
rennossa tunnelmassa.
Hetket ohjaa Teon Tuvan
sosionomiharjoittelija
Anniina. Tervetuloa
mukaan!



Täydennä sananlaskut

1. Parempi _____ kuin katua.
2. Joka _____ kurkottaa, se _____
kapsahtaa.
3. _____ tekijäänsä neuvo.
4. Arvaa oma tilasi ja anna arvo _____.
5. Ei lämmin _____ riko.
6. Ei makaavan kissan suuhun _____ juokse.
7. Ei ole _____ hyväksi, eikä kiire kunniaksi.
8. Ei oppi ojaan kaada, eikä _____ tieltä työnnä.
9. Ei se sota _____ miestä kaipaa.
10. Eihän se kallis ole, jonka _____ saa.
11. _____ ei korpin silmää noki.
12. Ensin asiat tutkitaan, sitten vasta _____.
13. Helppo se on toisen takapuolella _____ istua.
14. Hyvin suunniteltu on jo _____ tehty.
15. Illan virkku aamun torkku. Se tapa _____
hävittää.
16. Jo on aikoihin _____.
17. Joka köyhää auttaa se lainaa _____.

Lisätietoja:

Ma 1.9.klo 13.30-15 Tuparaati. Tule vaikuttamaan Tuvan toimintaan. Käydään läpi ajankohtaisia asioita.

To 4.9. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana: Sofia Lundberg, Kuin höyhen tuulessa.

Ma 15.9. klo 13.30-15 Sijoittaminen ja säästäminen sekä perheoikeudelliset asiat. Säästöpankin asiantuntijat Hanna Ulvila ja Anne-Mari Hahla tulevat kertomaan. Arvonta. Säästöpankki tarjoaa pullat.

Ti 16.9. klo 13.30-14.30 Runopaja

Voit ottaa mukaasi yhden itse kirjoittamasi tai itsellesi merkityksellisen runon. Kokeilemme myös kirjoittaa omia runoja rennossa tunnelmassa.

Ma 22.9. klo 10-11 Heljän hetki

Amurin Teon Tupa täyttää 30 vuotta ja muistelemme yhdessä, mitä kaikkea noihin vuosiin on sisältynyt.

To 25.9. klo 14-15 Vierailu ortodoksikirkossa

Nähdään paikan päällä ja mennään yhdessä tutustumaan kirkkoon ja kuulemaan sen historiasta. Maksuton.

Ma 29.9. klo 12 alk. Elokvaretki Arthouse Cinema Niagaraan

Esitettävä elokuva selviää lähempänä. Näytöksen jälkeen noin puolen tunnin keskustelu elokuvasta. Retkelle mahtuu 20 henkilöä, joille ilmaisliput näytökseen. Ilmoittaudu Tuvalle 22.9. mennessä, liput saa Tuvalta.

YHDESSÄ - TURVASSA

Arttelin

Hepokatti sali



10.9.2025

klo 16-18.

Miten varautua ajassa, jossa kaikki on mahdollista? Miten varautumista toteutetaan ja minkälaisia taitoja kansalaisilta vaaditaan? Tule perehtymään turvallisuuteen ja varautumiseen napakoiden tietoiskujen ja toiminnallisten pisteiden kautta.

Mustanlahdenkatu 22

33210 Tampere

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

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

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

Ruokatreffit pe 12.9.2025 (10€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Jauheliha- pastavuoka, jälkiruokana mustikka-ruisvahto

Keittolounas pe 26.9..2025 (8€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Bataattisosekeitto, jälkiruokana puolukka-banaanirahka

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



Torstai	Perjantai	Sunnuntai
4.9. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Musahetki (ks. mainos)	5.9. Tupa suljettu	7.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
11.9. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Peli-ilta	12.9. Ruokatreffit Kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen 10.9. mennessä)	14.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
18.9. Tupa suljettu Amurin Teon Tuvan 30-vuotisjuhlat (Ilmoittautuminen)	19.9. Tupa suljettu	21.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
25.9. 11.9. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Vierailu ortodoksikirkossa (ilmoittautuminen) 16-18 Musahetki (ks. mainos)	26.9. Keittolounas Kattaukset 11.30 ja 13 (ilmoittautuminen 24.9. mennessä)	28.9 12-16 Sunnuntaikahvit