

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:



Seniorin digiaskeleet



**Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Tammikuu 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	
5.1. 12-13.30 Yhteislenkki	6.1. Loppiainen, Tupa suljettu	7.1. 11-13 Digiopastus 13-14.30 Uusien kävijöiden iltapäivä ks.lisätiedot 14-15 Kahvihetki Punakylässä
12.1. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Kuunnellaan vanhoja levyjä	13.1. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tamperelaista historian havinaa, sanoin ja kuvin 16-18 Roosin piiri	14.1. 14-15 Kahvihetki Punakylässä
19.1. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Huoli puheeksi- puheenvuoro	20.1. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14.30 Jarin levyraati 16-18 Bingo	21.1. 11-13 Digiopastus 13-15 Omat kassat 14-15 Kahvihetki Punakylässä
26.1. 12-13.30 Yhteislenkki 14 alk. Tupa suljettu Vapaaehtoisten kahvit	27.1. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosin piiri	28.1. 13 Retki Sara Hildenin taidemuseoon (lähtö Tuvalta 12.30, ilm.) 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

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.

7.1.klo 13-14.30 Uusien kävijöiden iltapäivä.

Tervetuloa tutustumaan Tupaan, jos et aiemmin ole ollut mukana toiminnassamme. Olet myös tervetullut mukaan, mikäli olet löytänyt Tuvan vasta hiljattain ja koet, että haluat lisätietoa toiminnasta. Ota vaikka kaveri, tai omainen mukaan!

To 8.1. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana: Arundhati Roy, Joutavuuksien jumala

To 8.1.klo 16-18 Aivojumbppaa ja webinaari aivoterveiden ylläpitämisestä. Aloitetaan aivojumbpalla ja katsotaan klo 17-18 Aivosäätiön järjestämä webinaari miten voi aloittaa vuoden 2026 aivoterveellisesti.

Ma 12.1. klo 13.30-15 Kuunnellaan vanhoja levyjä

Levyjä soittamassa Oiva Mäkimantila.

Ma 19.1 klo 14-15. Huoli puheeksi- puheenvuoro. Petra Saarinen Finfamin Myteristä myötäutuuleen-hankkeesta tulee keskustelemaan. Hankkeen tarkoituksena on, että avun tarpeessa olevat ikääntyvät omaiset, joiden läheisellä on mielenterveys- tai riippuvuusongelma, tunnistetaan ja he saavat tarvitsemansa tuen. Toiminta on suunnattu 65+-vuotiaille. Tule matalalla kynnyksellä kuulemaan hankkeesta!

To 22.1. klo 16-18 Keskustelukorttien ilta

Vaihdetaan muistoja ja ajatuksia erilaisten keskustelua tukevien korttien avulla:

Ke 28.1. Retki Sara Hildenin taidemuseoon.

Perillä maksuton museokierros opastuksella. Lähtö Tuvalta klo 12.30 kävellen, tai voit tulla suoraan museolle. Kierros alkaa klo 13. Ilmoittautuminen.

To 29.1. klo 16-18 Valokuvamuistoja. Ota jokin sinulle merkityksellinen valokuva mukaasi. Jaetaan muistoja toisillemme.



TALVISANA-SOKKELO

Mitä sanoja löydät?

Sanat voivat olla etuperin, takaperin, vaakasuoraan ja pystysuoraan.



K	A	H	U	O	P	I	K	K	A	A	T
O	T	E	L	U	T	N	O	V	E	R	O
L	U	I	S	T	I	N	R	A	T	A	P
A	A	J	K	U	U	R	A	I	A	V	P
I	L	A	P	I	O	T	A	K	K	A	A
P	U	S	Y	K	E	L	I	E	K	N	H
U	T	T	R	K	U	R	A	R	L	T	O
L	N	I	Y	U	L	U	M	I	E	O	U
K	I	N	T	A	A	T	I	T	K	J	S
K	L	A	P	A	S	E	T	O	S	Ä	U
A	S	A	V	I	A	T	I	T	H	Ä	T

CC BY-NC-SA 4.0 Kirja Alustalo 2019 | RyymäläBentti | TalvisanasokkeLO 74503

Lämmin & mausteinen talvijuoma

2 l omenamehua

1 luomu appelsiini viipaloituna

6 kardemumman siementä

4 kanelitankoa

3 neilikkaa

2,5 dl karpaloita (tuoreita tai pakastettuja)

10 g inkivääriä viipaloituna

Laita kaikki ainekset **isoon kattilaan** ja kiehauta. Säädä liedon tehoa pienemmälle ja anna juoman porista hiljalleen 20-30 minuuttia. **Siivilöi** juoma ja tarjoile lämpimänä. Koristele rosmariinin oksilla, karpaloilla ja appelsiinihiipaleilla.

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 16.1. (10€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Kirjolahikuisaus ja hedelmärahka

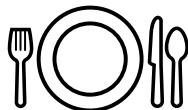
Keittotreffit pe 30.1. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Kasvissosekeitto ja marjarahka

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



Torstai	Perjantai	Sunnuntai
1.1. Uudenvuodenpäivä Tupa suljettu	2.1. Tupa suljettu	4.1. 12-16 Sunnuntaikahvit
8.1. 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Aivojumbppaa ja webinaari aivoterveysten ylläpitämisestä	9.1. Tupa suljettu	11.1. 12-16 Sunnuntaikahvit
15.1. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Peli-ilta	16.1. 12.00 Ruokatreffit 1 13.30 Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen)	18.1. 12-16 Sunnuntaikahvit
22.1. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Keskustelukorttien ilta ks. lisätiedot	23.1. Tupa suljettu	25.1. 12-16 Sunnuntaikahvit
29.1. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Valokuvamuistoja	30.1. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2 (ilmoittautuminen)	