



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.

Toimiston osoite: Mustanlahdenkatu 10, katutaso.

Kotipalvelun palvelupuhelin: arkisin klo 9-15, 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.

Iltatupa-toiminta on matalan kynnyksen kohtaamis-paikka Tampereen Amurissa.

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:



Seniorin digiaskeleet



Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



**TUVAN OLYMPIALAISET
SISÄPIHALLA
KE 24.6.2026
KLO 12-14**

**Tervetuloa
leikkimielisiin
olympialaisiin!
Erilaisia
liikunnallisia ja
pelillisiä pisteitä.
Jokainen
osallistuja
palkitaan.**

TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

Pidetään huolta toisistamme ja luodaan yhdessä ilmapiiri, jossa on turvallinen ja hyvä olla!



YHDENVERTAISUUS

- Kaikki ovat tervetulleita sellaisena kuin ovat
- Vältämme olettamista mm. ulkonäöstä, taustasta, sukupuolesta.
- Emme pilkkaa, ivaa, halvenna, sysää syrjään tai nolaa ketään.

KUNNIOITUS

- Kunnioitamme toisten mielipiteitä, uskomuksia, kokemuksia ja eriäviä näkökantoja
- Annamme toisille tilaa ja mahdollisuuden tulla kuulluksi.
- Kunnioitamme toisten yksityisyyttä ja käsittelemme arkoja aiheita kunnioittavasti.

VASTUU

- Kannamme jokainen vastuun omista sanomisistamme ja toiminnastamme.
- Olemme kohteliaita toisiamme kohtaan ja huomaavaisia sanavalinnoissamme.
- Pyydämme anteeksi, jos olemme loukanneet tahallisesti tai tahattomasti muita.

Mikäli huomaat häiritsevää käytöstä tai jokin asia mietityttää, kerrothan ohjaajille.

KANSAINVÄLISEN
IKÄÄNTYNEISIIN
KOHDISTUVAN
VÄKIVALLAN
VASTAISEN PÄIVÄN
TAPAHTUMA

Kätketyt äänet

OIKEUS TOIVOON

pe 12.6.
klo 10.30-13.30
Tammelantori



JP Leppäluoto

NÄKÖKULMIA TOIVOON VÄKIVALLASTA SELVIITYMISESSÄ

Tampereen kaupunki ja Suvanto ry:
tervehdys

psykologi **Riitta Ylikomi:** läpi
syyllisyyden ja häpeän

Päivi Liukkonen: runollinen matka

kokemusasiantuntija ja
ammattilaiset: paneelikeskustelu

Karoliina Blackburn: viesti siirtyy
eteenpäin

Sointu Senioripalvelut: toivon työpaja

näytteilleasettajat: joukko auttavien
palveluiden ammattilaisia ja
vapaaehtoisia



Wellu Rowaltz

Saapuminen
Tammelantorille omatoimisesti.

Amurin Teon Tuvan KESÄJUHLA

**17.6.2026
klo 13 -15
sisäpihalla
(Satakunnankatu 38)**

**Pihapelejä
Pientä tarjottavaa
Arpajaiset
Elävää musiikkia**

**Tervetuloa!
Sateen sattuessa sisällä**



Mukana: Jumier Oy, Tehotuote Oy, CT-kiinteistöt Oy, K-market Amuri



Emma ja Katariina - maalauskomedia

4.6. klo 13.00

Wivi Lönn -Sali, 4. kerros

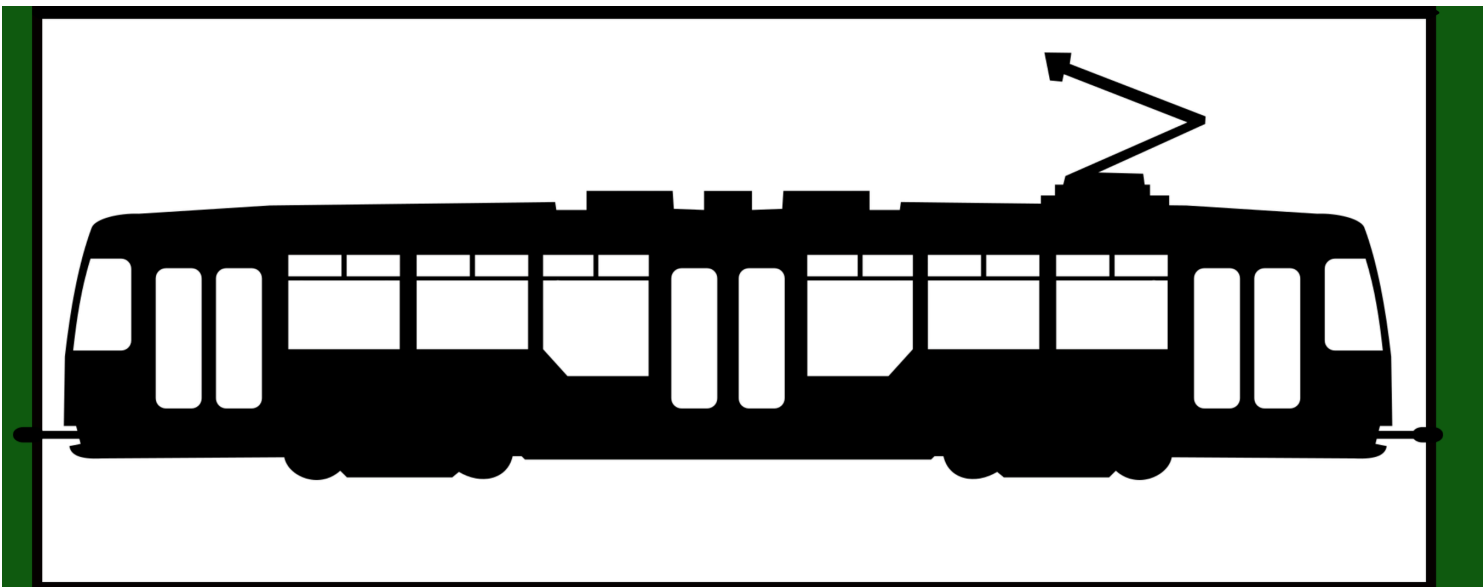
Ritvalalaiset kollektiivin Emma ja Katariina on kahden naisnäyttelijän heinäntuoksuinen maalauskomedia, jossa liikutaan rakkauden metsästyksen ja naistenhaun maailmassa 1960-luvulla.

Tervetuloa mukaan!



TAMPERE

Lähdetään Tuvalta yhdessä kävellen
Monitoimitalolle klo 12.15.
Voit myös tulla suoraan paikalle.



Ratikka-retki Hiedanrantaan Ke 10.6.2026



Kuljetaan Hiedanrantaan ratikalla.
Lähdetään Tuvalta klo 10,
kävellen Pyynikintorin pysäkille.
Voit tulla pysäkille myös suoraan.
Perillä juodaan omakustanteiset kahvit
Café Kartanossa (pöytävaraus klo 11).
Tämän jälkeen mahdollisuus tutustua
Hiedanrannan Katutaso-kauppaan,
jossa myynnissä mm. käsitöitä ja taidetta.
Hyvällä säällä voimme kävellä
Hiedanrannan ympäristössä
ennen paluumatkaa (klo 14 mennessä).

Ilmoittautuminen Tuvalle 8.6.mennessä.

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
<p>4.6. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 12.15- Monitoimitalolle teatteriin * 16-18 Muistokirjojen ilta*</p>	<p>5.6. 10-12 Omat kässät</p>	<p>7.6.</p>
<p>11.6. 10-11 Vierailu Amurin päiväkodille* 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Mөлkkyy</p>	<p>12.6. Kätketyt äänet -tapahtuma Tammelan torilla*</p>	<p>14.6.</p>
<p>18.6. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Mөлkkyy</p>	<p>19.6.</p>	<p>21.6. 12-16 Juhannuskahvit</p>
<p>25.6. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Mөлkkyy</p>	<p>26.6. 10.30-12 Kesäinen levyraati</p>	<p>28.6.</p>

Lisätietoja

Tiistaisin Kesäkahvit klo 12-13.30

Rento kahvihetki, johon voi tulla vaihtamaan kuulumisia.

Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15

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

To 4.6. klo 12.15- Monitoimitalolle teatteriin.

Ks. erillinen mainos

To 4.6. klo 16-18 Muistokirjojen ilta

Voit tuoda mukanasasi muistovihkoja, kiiltokuvakansioita tms.muistoja. Keskustellaan niistä.

To 11.6. klo 10-11 Vierailu Amurin päiväkodille.

Lähdetään seuraamaan lasten ulkoiluja. Lähtö Tuvalta klo 9.45.

Pe 12.6. Kätkeyt äänet -tapahtuma Tammelan torilla*

Ks. erillinen mainos

Ke 17.6. klo13-15 KESÄJUHLAT

Ks. erillinen mainos

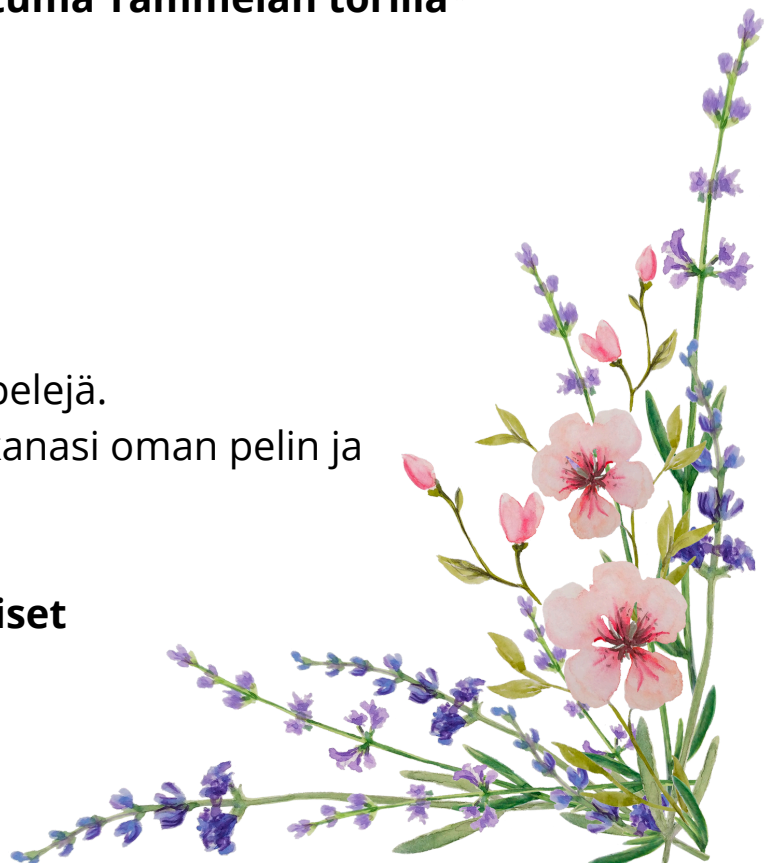
Ti 23.6. klo 16-18 Peli-ilta

Pelataan erilaisia lauta- tai korttipelejä.

Halutessasi voit myös tuoda mukanasasi oman pelin ja opastaa sen pelaamisessa.

24.6. 12-14 Iltatuvan olympialaiset

Ks. erillinen mainos





Amurin
TEON TUPA

Iltatupa-toiminta

*Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Kesäkuu 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

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
Muutokset mahdollisia	Voimme ottaa Tuvalle max. 25 hlöä kerralla	*ks. lisätiedot
1.6. Tupa suljettu	2.6. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13.30 Kesäkahvit* 16-18 Roosan piiri	3.6. 14-15 Kahvihetki Punakylässä
8.6. 12-14 Yhteislenkki Heinäpuistoon	9.6. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13.30 Kesäkahvit* 16-18 Bingo	10.6. Ratikka-retki Hiedanrantaan, ilmoittautuminen* 14-15 Kahvihetki Punakylässä
15.6. 12-14 Yhteislenkki Näsin puistoon	16.6. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13.30 Kesäkahvit* 16-18 Roosan piiri	17.6. 13-15 KESÄJUHLAT*
22.6. 12-14 Yhteislenkki Ranta-Tampellaan	23.6. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13.30 Kesäkahvit* 16-18 Peli-ilta*	24.6. 12-14 Iltatuvan olympialaiset* 14-15 Kahvihetki Punakylässä
29.6. 12-14 Yhteislenkki Laukontorille, perillä juodaan omakustanteiset kahvit	30.6. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13.30 Kesäkahvit*	