



Iltatupa-toiminta

*Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa*

Elokuu 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
(3.-9.8 ma-to klo 10-15)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
	Huom! Voimme ottaa Tuvalle kerrallan max.25 hlöä.	* tarkoittaa lisätietoja
3.8. klo 12-14 Kesäkävely & kahvit*	4.8. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit	5.8. 11-13 Lähiretki, Finlayson Art Area* 14-15 Kahvihetki Punakylässä
10.8. 12-13.30 Yhteislenkki	11.6. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 12- Retki Nekalabiin* (Ilmoittautuminen) 16-18 Bingo	12.8. 14-15 Kahvihetki Punakylässä
17.8. 12-13 Yhteislenkki 13-14 Konkarit pelituokio*	18.8. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvit (ilmoittautuminen)	19.8. 14-15 Kahvihetki Punakylässä
24.8. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-14.30 Palveluavustajat/ Liikkumisentuen tiimi*	25.8. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Jarin levyraati	26.8. 12-13 Tuparaati* 14-15 Kahvihetki Punakylässä
31.8. 12-13.30 Yhteislenkki		

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		2.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
6.8. 12-14 Mөлky- ja pelitreffit*	7.8. Tupa suljettu	9.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
13.8. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Mөлky	14.8. Tupa suljettu	16.8. 12-16 Sunnuntaikahvit, Oiva soittaa vanhoja levyjä klo 14 alkaen
20.8. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Toivemusiikkia	21.8. Tupa suljettu	23.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
27.8. Retki Nuutajärvelle* (Ilmoittautuminen)	28.8. Tupa suljettu	30.8. 12-16 Sunnuntaikahvit, Oiva soittaa vanhoja levyjä klo 14 alkaen

Lisätietoja

Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15

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

Ma 3.8. Kesäkävely & kahvit klo 12-14

Tehdään kävely lähiympäristöön, lähtö Tuvalta klo 12. Juodaan kahvit Tuvalla klo 13 alkaen. Voit tulla joko lenkille tai kahville- tai molempiin.

Ke 5.8. klo 11-13, Lähiretki Finlayson Art Arealle.

Lähdetään Tuvalta kävellen klo 11 ja tutustutaan yhdessä taidetarjontaan. Tapahtumaan on vapaa pääsy. Ei ilmoittautumista.

To 6.8. Mөлky- ja pelitreffit klo 12-14

Pelataan sisäpihalla mөлkyä. Sateisella säällä pelataan sisätiloissa lauta- ja korttipelejä.

Ma 17.8. Konkari pelituokio klo 13-14. Tampereen kaupungin ikäihmisten museopalveluilta Lila Heinola tulee ohjaamaan pelituokiota missä kokeillaan Huvimatka Aavasaksa -peliä (v. 1862). Tässä tutustutaan Suomen nähtävyyksiin edeten etelästä Länsi-Suomen kautta pohjoiseen ja palaten Itä-Suomen kautta takaisin etelään. Kannattaa tulla kokeilemaan!

Ma 24.8. Palveluavustajat/Liikkumisen tuen tiimi Pirha klo 13.30-14.30

Tule kuulemaan palvelusta, Jouni Piirainen kertoo. Palveluavustajat tarjoavat maksutonta liikkumisen tukea, saattajapalveluja ja ohjausta julkisen liikenteen käytössä.

Ke 26.8. Tuparaati klo 12-13. Tule vaikuttamaan Tuvan toimintaan ja kuulemaan ajankohtaisista asioista. Avoin kaikille.

Retkistä Nekalabiin ja Nuutajärvelle erilliset mainokset.

Vuoden 2026 palautteita Iltatupa- toiminnasta

“Kiitos henkilökunnalle ja vapaaehtoisille.”

“On ihanaa, kun on yhteisö, johon kuulua.”

“Kiitos ystävällisyydestä ja myötäelämisestä.”

“Kiitos tuestanne.”

“Lämminhenkisyys.”

“Monipuolista toimintaa.”

“Hienoa, että on paikka, josta saa apua.”

“Kotona ehtii olla tarpeeksi, täällä saa olla muiden
seurassa.”

“Täällä unohtuu murheet.”





TULE MUKAAN JAKAMAAN ILOA JA HYVÄÄ MIELTÄ!

Vapaaehtoisena Iltatupa- toiminnassa voit:

- Ideoida sinulle mieluista ohjelmaa ja käyttää omia vahvuuksiasi
- Avustaa Tuvalla ja tapahtumissa
- Leipoa
- Ohjata ryhmiä
- Avustaa markkinoinnissa
- Saada uusia ystäviä ja merkityksellistä sisältöä arkeesi
- Päästä osaksi vapaaehtoistemme yhteisöä

Ota rohkeasti yhteyttä

Yhdessä eteenpäin- vertaistukea entisille yli 60- vuotiaille omaishoitajille

Onko omaishoitajuutesipäättynyt? Lämpimästi tervetuloa vertaistukiryhmään, jossa voit jakaa kokemuksiasi, kuulla muita ja löytää uusia voimavaroja arkeesi. Ryhmiä järjestetään syksyllä **2026 kolme**. Ryhmään mahtuu **3-7 osallistujaa**. Ryhmään osallistuminen on **ilmaista ja luottamuksellista**.

Ryhmä 3

Tapaamiset:

keskiviikkoisin

26.8.- 23.9.2026

klo 16-17.30.

Ryhmä 4

Tapaamiset:

keskiviikkoisin

30.9.- 28.10.2026

klo 16-17.30.

Ryhmä 5

Tapaamiset:

keskiviikkoisin

4.11.-2.12.2026

klo 16-17.30.

Lisätiedot ja ryhmiin

ilmoittautuminen:

puh. 050-5705277

(Heljä, Amurin Teon Tupa
ry)

Paikka:

Satakunnankatu 38,
katutaso (Iltatupa)



Ryhmätoimintaa rahoittaa Pirkanmaan
hyvinvointialue



Retki Nekalabiin tiistaina 11.8.2026 klo 12-15

Lähdetään tutustumaan
kulttuurikeskukseen
Nekalassa. Paikan päällä
juodaan omakustanteiset
kahvit ja kierretään
omatoimisesti keskuksessa.
Lähtö Tuvalta n.klo 12 TKL
linja-autolla, oma bussikortti
mukaan! Paluu klo 15
mennessä.

**Ilmoittautumiset
5.8.mennessä
Tuvalle.**



**Amurin Teon Tuvan ja Kalevan Kulman
kesäretki Nuutajärven lasikylään
torstaina 27.8.2026**



Bussin aikataulu (noin ajat):

Hakametsän jäähallilta (Keltinkatu 2, Uudenkylän puoleinen piha alue) klo 10.00, Väinämöisenkatu 25:stä klo 10.05, Kaupinkadulta (Sammon yläasteen pysäkki) klo 10.10 ja Amurin Teon Tuvan pysäkiltä klo 10.20.

Paluulähtö klo 15,
matkalla pysähdytään Akaan Pellavatehtaalla,
jossa mahdollisuus tehdä ostoksia.

Paluu klo 17 aikoihin.

Hinta 30e. Hinta sisältää bussimatkat, lounaan (sis.kahvin ja jälkiruoan) ja opastetun kierroksen lasikylässä.

Perillä mahdollisuus osallistua myös lasinpuhallusnäytökseen lisämaksulla (7,5e/hlö).

Ilmoittautumiset ja maksut 17.8. mennessä
Iltatuvalle p.050 590 2303.



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.



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



NääsVille ry
— Tehdään yhdessä! —