



Iltatupa-toiminta

*Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa*

Heinäkuu 2026



Satakunnankatu 38, Tampere
(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

Avoinna ma-to 10-15

Suljettu 13.-26.7.

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai
Muutokset mahdollisia	Voimme ottaa Tuvalle max. 25 hlöä kerralla
6.7. klo 12-14 Kesäkävely & kahvit* Mukana nuoria Voimavirran kohtaamispaikasta	7.7. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13.30 Kesäkahvit
<i>Tupa suljettuna 13.-26.7.</i>	
27.7. klo 12-14 Kesäkävely & kahvit*	28.7. Lähiretki Viikinsaareen*

Keskiviikko	Torstai
1.7. klo 12-14 Lähiretki museo Milavidaan*	2.7. klo 12-14 Mölkky- ja pelitreffit*
8.7. klo 12-14 Lähiretki Vapriikkiin*	9.7 klo 12-14 Mölkky- ja pelitreffit, mukana nuoria KÖLVI-toiminnasta *
<i>Tupa suljettuna 13.-26.7.</i>	
29.7. klo 10.30-11 Tuolijumppa klo 12-13.30 Kesäkahvit	30.7. klo 12-14 Mölkky- ja pelitreffit*

Lisätietoja

Maanantaisin 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. 6.7. mukana nuoria Setlementti Tampereen Voimavirta-toiminnasta, joka tarjoaa vapaa-ajantoimintaa kehitysvammaisille ja erityistä tukea tarvitseville nuorille ja nuorille aikuisille.

Lähiretkiä museoihin klo 12-14

Lähtö Tuvalta kävellen klo 12. Huomioithan toimintakykysi. Voit myös tulla suoraan paikalle klo 12.30, tavataan museon aulassa. Museovierailut maksuttomia. Ei ilmoittautumista.

Kohteet:

Ke 1.7. Milavida

Ke 8.7. Museokeskus Vapriikki, aloitetaan yhdessä näyttelystä Mennyt maailma, Tampere 1900-luvun alussa-valokuvanäyttelystä.

Ti 28.7. Viikinsaari
KS. erillinen mainos.

Torstaisin Mölkkä- ja pelitreffit klo 12-14

Pelataan sisäpihalla mölkkä. Sateisella säällä pelataan sisätiloissa lauta- ja korttipelejä. 9.7. mukana nuoria KÖLVI-toiminnasta, joka tarjoaa tukea ja harrastustoimintaa suomen kielellä 12-29-vuotiaille maahanmuuttajataustaisille nuorille.



Retki Viikinsaareen ti 28.7. klo 12

Tavataan suoraan Laukontorilla.

**Omakustanteisen laivalipun saat ostettua satamasta
(meno-paluulippu eläkeläisille 17e satamasta ostettuna).
Tule hyvissä ajoin, että ehdit ostamaan lipun (käteinen ei käy).**

Laiva lähtee klo 12.

Saarella nautitaan kesästä.

Otamme evästä mukaan, muista oma vesipullo.

Halutessasi voit käydä myös kahviossa.

Mahdollisuus uimiseen, joten ota halutessasi uimapuku ja pyyhe mukaan.

**Saarella myös tiistaitanssit, esiintyjänä Charles Plogman,
joten halutessasi pääset myös pyörähtelemään.**

Ilmoittautuminen Tuvalle 27.7. mennessä.

Kesäisiä reseptejä

Täytetyt kesäkurpitsat

Ohje neljälle

- 4 kesäkurpitsaa
- 400 g broilerinjauhelihaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 400 g tomaattimurskaa
- 2 dl juustoraastetta
- suolaa
- mustapippuria
- sokeria
- basilikaa



1. Halkaise kesäkurpitsat ja koverra niistä pehmeä sisus pois. Hienonna sisukset.
2. Ruskista jauheliha öljyssä pannulla. Lisää kesäkurpitsan sisukset ja tomaattimurska. Mausta suolalla, sokerilla ja mustapippurilla.
3. Täytä kesäkurpitsat jauheliha-kasvisseoksella ripottele päälle juustoraaste.
4. Kypsennä uunin keskitasolla 200 asteessa noin 15 minuuttia.
5. Ripottele kesäkurpitsojen päälle tuoretta basilikaa.

Vinkki: Voit korvata jauhelihan papurouheella.

Mustikka-vadelmarahka

Ohje yhdelle

- 2 dl mustikoita
- 1 dl vadelmia
- 100 g maitorahkaa
- 1/2 dl kevytmaitoa
- 1 tl sokeria



1. Sekoita keskenään tuoreet tai pakastetut marjat, rahka ja kevytmaito.
2. Makeuta tarvittaessa.



Ilattuvan kesäbingo

Täytä koko ruudukko ja
palauta Tuvalle,
saat pienen palkinnon



Kuuntelin linnun laulua	Olin kiitollinen	Bongasin kesäauton
Kävin kesä- tapahtumassa	Venyttein	Hymyilin ohikulkijalle
Istuskelin auringossa	Otin yhteyttä ystävään	Maistoin uutta jäätelöä
Luin tai kuuntelin kirjaa	Katselin kukkia	Pohdin uutta harrastusta tai tekemistä syksyille
Kehuin toista	Söin hyvää ruokaa	Kehuin itseäni



Tehtäviä



Minkä eläimen nimi pystyriville muodostuu,
kun sijoitat kuvien eläimet oikeille vaakariveille?

1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											



CC BY-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2023 | Kuvat: Pixabay | RyhmäRenki.fi



Minkä kukan nimi pystyriville muodostuu,
kun sijoitat kuvien kukat oikeille vaakariveille?

1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											



CC BY-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2023 | Kuvat: Pixabay ja Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi

*Ihanaa
kesää
2026*



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! —