



Iltatupa-toiminta

*Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Lokakuu 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 max. 25 hlöä kerralla	*= ks. lisätiedot tai erillinen mainos	Tiloissa mahdollisesti päivän aikana koira 
5.10. 12-14 Iltatuvan 10-vuotiskemut Monitoimitalolla*	6.10. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Porukkakatsomo*  16-18 Bingo	7.10. 11.30-13 Uusien kävijöiden kahvit* 13-13.30 Amurin Teon Tuvan koti- ja hoivapalvelun esittely 14-15 Kahvihetki Punakylässä
12.10. 12-13 Yhteislenkki 13.30-14.30 Tampere-laista historian havinaa sanoin ja kuvin*	13.10. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit  16-18 Roosan piiri*	14.10. 11-13 Digiopastus 14-15 Kahvihetki Punakylässä
19.10. 12-13 Yhteislenkki 14-15 Tupa suljettu, Vapaaehtoisten kahvit	20.10. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Tutustutaan kirjaston kotipalveluaineistoon *  16-18 Peli-ilta	21.10. 10-11 Amurin päiväkodin lapsia vierailulla 13-14 Toivon tunnit -hanke esittäytyy* 14-15 Kahvihetki Punakylässä
26.10. Tupa suljettu	27.10. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosan piiri* 	28.10. 12.30-13.30 Digiopastus 14-15 Kahvihetki Punakylässä

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
1.10. 10.30–11.30 Aivotreenit 12–13.30 Ukkotupa 14–15.30 Lukupiiri 16–18 Peli-ilta	2.10. Tupa suljettu	4.10. 12–16 Sunnuntaikahvit
2.10. 10.30–11.30 Aivotreenit 12–13.30 Ukkotupa 16–18 Sukututkimusilta*	9.10. Tupa suljettu	11.10. Huom! Ei sunnuntaikahveja.
15.10. 10.30–11.30 Aivotreenit 12–13.30 Ukkotupa 16–18 Muistelu- ja keskustelukorttien ilta	16.10. Ruokatreffit kattaukset klo 11.30 ja 13. Ilmoittautuminen 14.10. mennessä	18.10. 12–16 Sunnuntaikahvit
22.10. 10.30–11.30 Aivotreenit 12–13.30 Ukkotupa 16–18 Jarin levyraati	23.10. Retki Kintulammille ks. erillinen mainos, ilmoittautuminen	25.10. 12–16 Sunnuntaikahvit
29.10. 10.30–11.30 Aivotreenit 12–13.30 Ukkotupa 14.30–16.30 Halloweenjuhla*	30.10. Tupa suljettu	

Lisätietoja

Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15

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

Jokatoimen tiistai Roosin ohjaama keskusteluryhmä klo 16-18

Vapaaehtoisemme Roosin ohjaama keskusteluryhmä vaihtuvilla aiheilla.

To 1.10. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana: Ulla Rask, Itämeren tytär.

Ti 6.10. klo 13-14.30 Porukkakatsomo

Aiheena arjen kohtaamiset ja vanhustenpäivä. Osallistumme webinaariin tv:n näytön kautta.

Ke 7.10. klo 11.30-13.30 Uusien kävijöiden kahvit ja Amurin Teon Tuvan esittely

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

To 8.10. klo 16-17 Sukututkimus.

Raimo Vasara kertoo sukututkimuksen tekemisestä.

Ma 12.10. klo 13.30-14.30 Tamperelaista historian havinaa sanoin ja kuvin

Tietokirjailija Ari Järvelä kertomassa Nils Idmanin kavalluksesta.

Ti 20.10. klo 13.30-14.30 Tutustutaan kirjaston kotipalveluaineistoon.

Saamme kirjastosta kotipalvelukassin, jonka sisältöön voimme yhdessä tutustua. Kassissa mm.sadonkorjuuseen ja syksyyn liittyvää materiaalia.

Ke 21.10. klo 13-14 Toivon tunnit -hanke esittäytyy

Toivon tunnit on Mielen ry:n hanke, joka tarjoaa matalan kynnyksen mielenhuojennusta, kun sinulla on huolta omasta tai läheistesi tilanteesta. Toiminta on maksutonta ja avointa kaikille. Tapaamiset toteutetaan anonyymisti ilman ajanvarausta. Tule kuulemaan ja kysymään lisätietoja.

To 29.10. klo 14.30-16.30 Halloweenjuhla. Luvassa kurpitsalyhtyjen loistoa ja iloista ohjelmaa. Saat halutessasi pukeutua naamiaisasuun, parhaat teema-asut tai syksyiset pukeutajat palkitaan!



Lämpimästi tervetuloa mukaan Iltatuvan
10-vuotiskemuihin!

Maanantaina 5.10.2026

klo 12-14

Monitoimitalo13:n Wivi Lönn-saliin (4.krs.)
osoitteessa Pellavatehtaankatu 4.

Ohjelmassa mm.:

historiaa, runonlausuntaa, musiikkia ja
mukavaa yhdessäoloa.

Juhliin ei tarvitsee ilmoittautua, saliin mahtuu
enintään 100 henkilöä.





SYYSRETKI KINTULAMMILLE



**Lähdetään perjantaina 23.10.2026
syksyiselle retkelle
nauttimaan luonnosta!**

Bussikuljetus lähtee Tuvalta klo 10
Paluu Tuvalle n.14.30

Perillä paistamme makkarat
Kirkkokiven laavulla ja
siirrymme siitä Kortejärven tilalle,
jossa vietämme yhteistä aikaa.

Perillä esteetön luontopolku, yhteensä ainakin
kilometrin verran.

Maksu 30e (sisältää bussimatkat,
makkarat ja kahvit sekä ohjelman).

Ilmoittautumiset ja maksut Tuvalle 19.10. mennessä.



KEKRIVISA

- 1) Kuinka vanha juhla kekri on?
 - a) Kekriä on juhlittu jo kivikaudella eli 2500 - 2000 eaa.
 - b) Noin 300 vuotta
 - c) Yhtä vanha kuin halloween
2. Mihin kekri liittyy?
 - a) Kalastukseen
 - b) Metsästykseen
 - c) Maanviljelyyn
3. Onko kekriä alun perin vietetty
 - a) Talvella
 - b) Kesällä
 - c) Syksyllä
4. Millainen on kekripukki?
 - a) Sarvellinen, pelottavan näköiseksi naamioitu henkilö
 - b) Sahapukin päälle karhuntaljasta muotoiltu kulttihahmo
 - c) Olkinen, pukin muotoinen pöytäkoriste
5. Mitä sana kekri tarkoittaa?
 - a) Kekkereitä
 - b) Askeleen ottamista
 - c) Yöllä leivottua leipää
6. Kekriin kuuluu
 - a) Kaikenikäisten yhteinen ateriointi ja ilonpito
 - b) Pelottelu ja huijaaminen
 - c) Yöaikaan metsässä käveleminen



Oikeat vastaukset:

1. a, 2. c, 3. c, 4. a, 5. b, 6. a

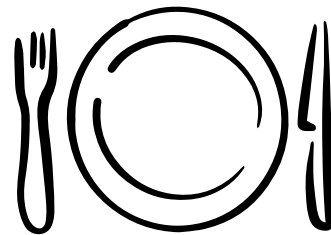
Digiopastus Autamme pienissä kysymyksissä liittyen kännykän, tietokoneen ja tabletin käyttöön. Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissa kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin. Digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry
Opastukseen ei tarvitse varata aikaa. Varaudu odottamaan vuoroasi.

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

Ruokatreffit (10€)

1.kattaus klo 11.30

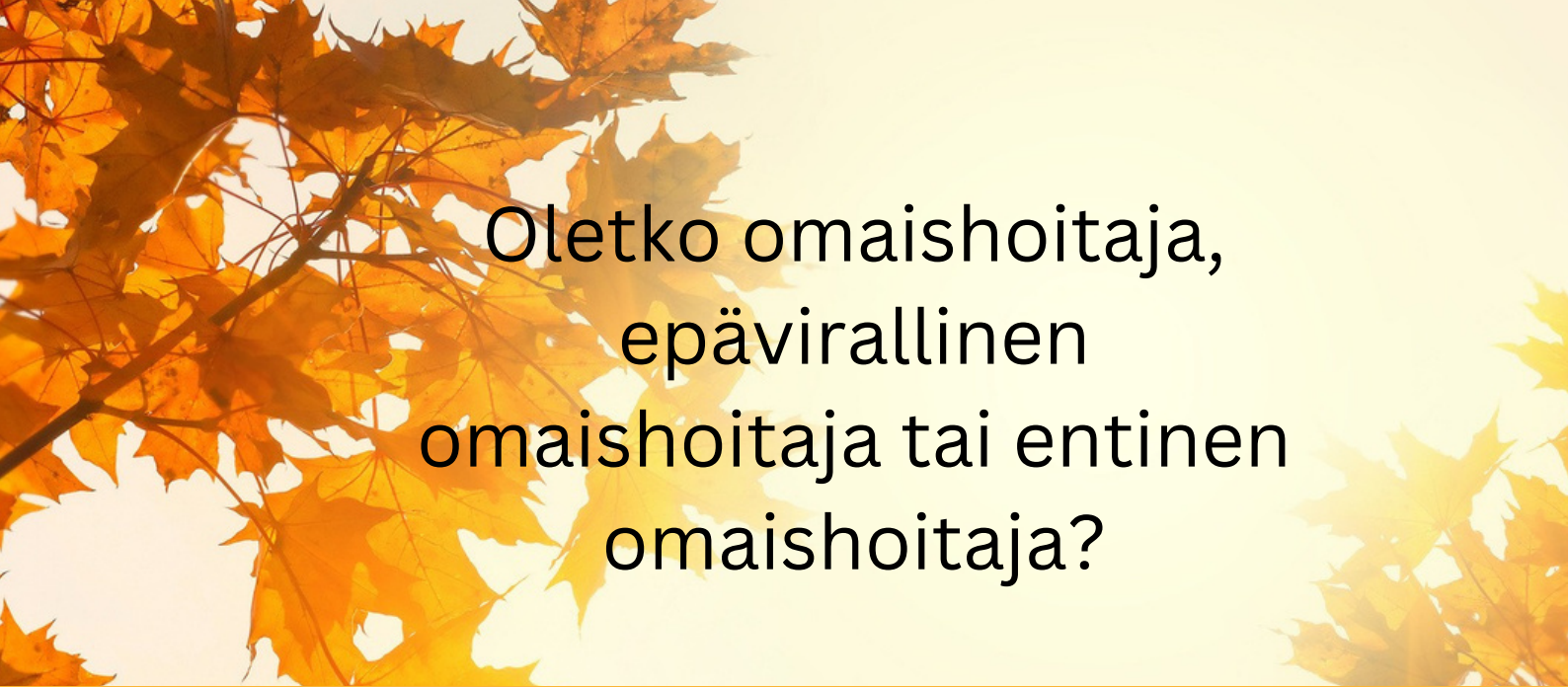
2.kattaus klo 13.00



Menu: Laskisoosi ja perunat + mustikkarahka

Mahdollisuus ostaa ylijäänyttä ruokaa mukaan puoleen hintaan omaan säilytysastiaan.

Ilmoittautumiset Tuvalle!



Oletko omaishoitaja, epävirallinen omaishoitaja tai entinen omaishoitaja?

Amurin Teon Tupa ry tarjoaa kaikille omaishoitajille
kokoontumisia perjantaisin:

25.9. klo 11-13

23.10. klo 11-13

6.11. klo 11-13

11.12. klo 11-13

Ohjelmassa mm. tutustumista ja keskustelua yhteisen
ruokailun kera (sisältää pääruuan ja jälkiruuan).

Hinta on 10 € / ruokailija.

Lisätietoa:

Heljä puh. 050-570 5277

Ilmoittautuminen saman viikon
keskiviikkoon mennessä

Ilta- tai
puh. 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
— Tehreän yhressä! —