Amurin
TEON TUPA

Iltatupa-toiminta

Kohtaamispaikka Tampereen Amurissa

Marraskuu 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	Tiloissa mahdollisesti päivän aikana koira 	* = ks. lisätiedot
2.11. **13-14** Tuparaati	**3.11.** **10.30–11** Tuolijumppa **12–13** Seniorikahvit **13–14.30** Porukkakatsomo* **16–18** Bingo 	**4.11.** **11-13** Kädentaitopaja Monitoimitalolla* Huom! Ilmoittautuminen **14–15** Kahvihetki Punakylässä
9.11. **13-** Kulttuuripaku Monitoimitalolla* **13.30–14.30** Tamperelaista historian havinaa sanoin ja kuvin*	**10.11.** **10.30–11** Tuolijumppa **12–13** Seniorikahvit **16–18** Roosan piiri* 	**11.11.** **11–13** Digiopastus **14–15** Kahvihetki Punakylässä
16.11. **13.30-14.30** Äänimaljarentoutus* Huom! Ilmoittautuminen	**17.11.** **10.30–11** Tuolijumppa **12–13** Seniorikahvit **13.30-14.30** Keskustelua mielen hyvinvoinnista* **16–18** Peli-ilta 	**18.11.** **14–15** Kahvihetki Punakylässä
23.11. **9 alk.** Retki: Suvantopaikan taustahankkeen päätösseminaari Sampolassa.* Huom! Ilmoittautuminen	**24.11.** **10.30–11** Tuolijumppa **12–13** Seniorikahvit **13.30-15** Jouluista paperiaskartelua **16–18** Roosan piiri* 	**25.11.** **11-13** Digiopastus **13-14.30** Kulttuuritupa: runoja* **14–15** Kahvihetki Punakylässä
30.11. **12 alk.** Retki Tampereen Salonkiorkesterin konserttiin Monitoimitaloon*		

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		1.11. Ei sunnuntaikahveja
5.11. **10.30–11.30** Aivotreenit **12–13.30** Ukkotupa **14–15.30** Lukupiiri **16–18** Visailua	**6.11.** Tupa suljettu	**8.11. Hyvää isänpäivää!** **12-16** Sunnuntaikahvit
12.11. **10.30-11.30** Aivotreenit **12-13.30** Ukkotupa **14-15.30** Työväenteatterin historia* **16.30-18** Jarin levyraati*	**13.11** Ruokatreffit kattaukset **klo 11.30 ja 13** Ilmoittautuminen **11.11.** mennessä	**15.11.** **12–16** Sunnuntaikahvit
19.11. Tupa suljettu	**20.11.** Tupa suljettu	**22.11.** **12-16** Sunnuntaikahvit
26.11. **10.30–11.30** Aivotreenit **12–13.30** Ukkotupa **16-18** Vegaaniruokailta*	**27.11.** Tupa suljettu	**29.11.** **12-16** Sunnuntaikahvit

Lisätietoja

Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15
Ohjattu kahvittelu Kotilinnasäätiön sisäpihan kerhohuoneessa, osoitteessa Peurankallionkatu 9. Tule suoraan paikan päälle.

Joka toinen tiistai Roosan piiri klo 16-18
Vapaaehtoisemme Roosan ohjaama keskusteluryhmä vaihtuvilla aiheilla.

Ti 3.11. klo 13-14.30 Porukkakatsomo
Aiheena ravitsemus ikääntyessä. Seurataan webinaaria tv-ruudun välityksellä.

Ke 4.11. klo 11-13 Kädentaitopaja Monitoimitalo 13:ssa
Tehdään jouluinen käsityö/askartelu. Ilmoittautuminen pajaan Tuvalle 3.11.mennessä.

To 5.11. klo 14-15.30 Lukupiiri
Luettavana kirjana: Helmi Kekkonen, Vieraat.

Ma 9.11. klo 12 Kulttuuripaku Monitoimitalo 13:ssa
Kulttuuripaku on musiikkia, draamaa ja sketsihuumoria yhdistelevä teatteriesitys, joka toteutetaan entisaikojen iltamahengessä. Esitys on maksuton, eikä vaadi ilmoittautumista. Lähtö Tuvalta kävellen klo 12 tai voit tulla suoraan paikan päälle (Pellavatehtaankatu 4).
Esitys alkaa klo 13.

Ma 9.11. klo 13.30-14.30 Tamperelaista historian havinaa sanoin ja kuvin
Aiheena Pispalan haulitehtaan tarinaa. Vapaaehtoiset Hannu ja Matti näyttävät valokuvia ja ohjaavat keskustelua.

To 12.11. klo 14-15.30 Työväenteatterin historia
Ahti Jokinen ja Antti Seppä kertomassa.

To 12.11. klo 16.30-18 Jarin levyraati
Teemana klassinen musiikki.

Lisätietoja

Ma 16.11. klo 13.30-14.30 Äänimaljarentoutus
Ota mukaan 2 tyynyä, torkkupeitto ja villasukat, sekä pukeudu lämpimästi.
Mukaan mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittaudu Tuvalle.

Ti 17.11. klo 13.30-14.30 Keskustelua mielen hyvinvoinnista
Jari Kurvinen Mielen ry.ltä ohjaa luottamuksellista ja rentoa keskusteluhetkeä.

Ma 23.11 klo 9 alk. Suvantopaikan taustahankkeen päätösseminaari Arvostettua elämää kaikenikäisenä
Yhteinen lähtö Tuvalta klo 9. Kuljemme omakustanteisesti ratikalla.
Poistuminen omaan tahtiin, omien aikataulujen mukaan.
Seminaarin ohjelmasta erillinen mainos.
Ilmoittautuminen Tuvalle ke 4.11. mennessä.

Ti 24.11. klo 13.30-15 Jouluista paperiaskartelua
Tule tekemään paperisia joulukoristeita.

Ke 25.11. klo 13-14.30 Kulttuuritupa: runoja
Maarit Kalliomäki ja Liisa Ritanen lausuvat runoja Maarit Kalliomäen uudesta kirjasta nimeltä Elämä ilahduttaa.

To 26.11. klo 16-18 Vegaaniruokailta
Marjo ohjaa. Keskustellaan vegaaniruoasta ja jaetaan hyviä reseptejä.
Sinun ei tarvitse olla vegaani, jotta voit osallistua ryhmään.
Tule saamaan uusia ideoita ruoan valmistamiseen.
Marjo antaa vinkkejä myös vegaanisiin jouluruokiin.

Ma 30.11. klo 12 alkaen retki Monitoimitaloon Tampereen Salonkiorkesterin konserttiin
Maksuton, ei ilmoittautumisia. Lähtö Tuvalta kävellen klo 12
tai voit tulla suoraan Monitoimitalo13 (Pellavatehtaankatu 4). Konsertti alkaa klo 13.

Mielenterveysviikko 16.-22.11.2026

Tunne vahvuutesi

Mielitreenit

Luonteenvahvuudet ovat ominaisuuksia, jotka kuvaavat ihmistä aidoimmillaan. Niissä ei ole kysymys opituista taidoista tai lahjakkuuksista, vaan siitä, kuka ja millainen olen ihmisenä.

Vahvuuksia ovat esimerkiksi ystävällisyys, kiitollisuus, kärsivällisyys, sinnikkyys ja huumorintaju. Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen tekevät monin tavoin hyvää mielen hyvinvoinnille. Vahvuuksien äärelle löydät kiinnittämällä huomiota siihen, mikä itsessä ja toisissa on hyvää.



Tunnista vahvuuksiasi

Vahvuuksien käyttäminen innostaa ja antaa energiaa. Vahvuudet tulevat esiin monenlaisissa arjen puuhissa ja harrastuksissa.

Mieti millaisesta tekemisestä sinä pidät. Millaisia vahvuuksia silloin käytät?



Täydennä lauseet

Näillä kyvyilläni olen voinut auttaa muita....
Arvostan itsessäni näitä ominaisuuksia...
Nämä asiat sujuvat minulta kuin luonnostaan...
Olen hyvä...

IKÄOPISTO
Mielen hyvinvoinnin taitopankki

Ikäinstituutti

SUVANTOPAIKAN TAUSTAHANKKEEN PÄÄTÖSSEMINAARI

ARVOSTETTUA ELÄMÄÄ KAIKENIKÄISENÄ

Suvantopaikka
Tukea väkivallattomaan ikääntymiseen

KOLME VUOTTA TYÖTÄ VÄKIVALLATTOMAN IKÄÄNTYMISEN PUOLESTA

Maanantaina
23.11.2026
Klo 9:30-15:30

Sampola, juhlasali
Sammonkatu 2,
Tampere

Tilaisuus on maksuton, kaikille avoin ja esteetön

ILMOITTAUDU VERKOSSA TAI PUHELIMITSE KE 4.11. MENNESSÄ

www.suvantopaikka.fi/ajankohtaista

050 366 2376

- Maksuton kahvi- ja lounastarjoilu ilmoittautuneille
- Paikkoja rajoitetusti



Satu Lidman
Häpeästä toivoon – näkökulmia lähisuhdeväkivallan lähihistoriaan



Tommy Hellsten
Inhimillisen kohtaamisen voima



Karoliina Blackburn
juontaa tilaisuuden



Iloisesti ikääntyen -lauluryhmä



Lämpimästi tervetuloa!
Tarja ja Mika,
Suvantopaikan työntekijät

Suvantopaikan ja ikäihmisten kokemuksia:
Mitä väkivalta on?
Miten siitä on päästy irti?
Mitä väkivallan vähentämiseksi tulisi tehdä?

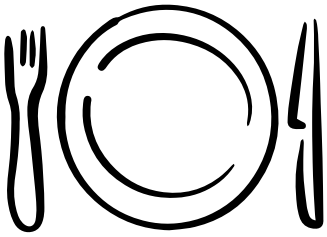
Suvantopaikka on osa STM:n rahoittamaa Turvallista ikääntymistä Pirkanmaalaisille senioreille 2024-2026 hanketta. Hankkeen tavoitteena on ollut tuottaa tietoa ammattilaisille ja kansalaisille väkivallasta sekä tukea ikääntyneitä väkivallan osapuolia. Hankkeen taustaorganisaatiot ovat Tampereen ensi- ja turvakoti ry sekä Turvallisen vanhuuden puolesta Suvanto ry.

Tampereen ensi- ja turvakoti ry
Suvanto ry
Turvallisen vanhuuden puolesta
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama

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.

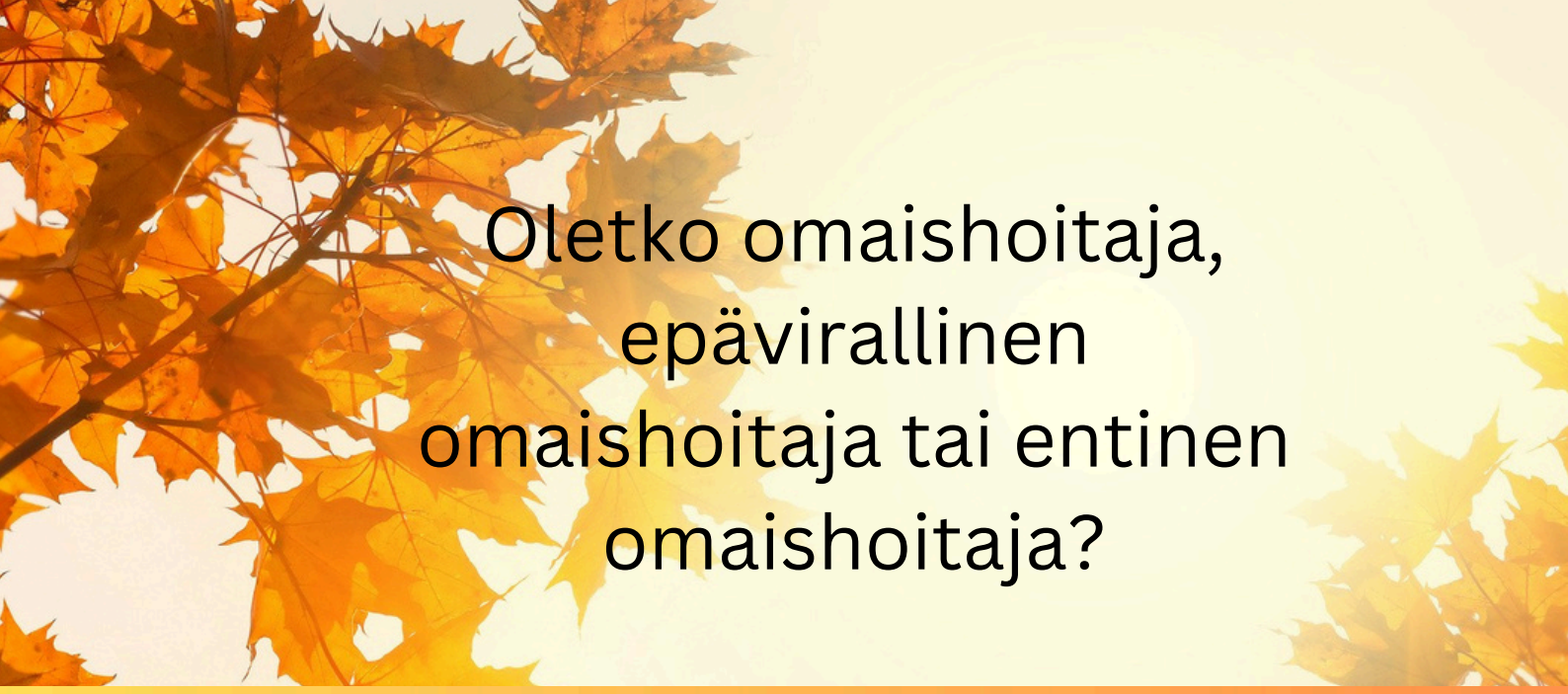
Ruokatreffit (10€) 13.11.2026
1.kattaus klo 11.30
2.kattaus klo 13.00



Menu:
Broiler- pastavuoka ja jälkiruokana Banaani-puolukkarahka

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 Iltatuvalle tai puh. 050-590 2303

Toimintaa rahoittaa Pirkanmaan hyvinvointialue

Amurin TEON TUPA ry

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 20 e/vuosi, yhteisöjäsenmaksu 100 e/vuosi ja kannatusmaksu 10 e/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 — Tehrään yhressä!