



Amurin
TEON TUPA

Iltatupa-toiminta

*Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Toukokuu 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
<p>4.5. 11-13 Yhteislenkki Tampere-seuran Lotta -näyttelyyn 13.30-14.30 Kokemustoimijan puheenvuoro*</p>	<p>5.5. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Porukkakatsomo: palveluasuminen* 16-18 Roosan piiri</p>	<p>6.5. 12-13 Opiskelija Johannan läksiäiskahvit 13.30-14.30 Uusien kävijöiden iltapäivä* 14.30 Amurin Teon Tuvan koti- ja hoivapalvelun esittely 14-15 Kahvihetki Punakylässä</p>
<p>11.5. 12-13 Yhteislenkki 13.30-15 Kirstin tunti, puhutaan vanhuudesta*</p>	<p>12.5. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tamperelaista historian havinaa, sanoin ja kuvin* 16-18 Bingo</p>	<p>13.5. 11-13 Digiopastus 13- Kulttuuritupa: Museoretki Emil Aaltosen museoon* 14-15 Kahvihetki Punakylässä</p>
<p>18.5. 10-11 Tampellan ja Tipotien lähitorit esittäytyvät* 12-13 Yhteislenkki</p>	<p>19.5. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14.30 Uusi puhelinpalvelu ikäihmisille -keskustelua arkeen* 16-18 Roosan piiri</p>	<p>20.5. 10-14 Olkafestarit TAYSilla* 14-15 Kahvihetki Punakylässä</p>
<p>25.5. 12-13 Yhteislenkki 14- Tupa suljettu Vapaaehtoisten kahvit</p>	<p>26.5. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tuparaati* 16-18 Filippiini-ilta Adriannen matkassa*</p>	<p>27.5. 14-15 Kahvihetki Punakylässä Tupa suljettu</p>

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
	1.5. Vappupäivä Tupa suljettu	3.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
7.5. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Mөлkkö	8.5. Äitienpäivälounas Kattaukset 11 ja 12.30 Huom! Poikkeusajat (ilmoittautuminen 6.5. mennessä) Rollaattorimarssi*	10.5. Hyvää äitienpäivää! 12-16 Sunnuntaikahvit, Oiva soittaa vanhoja levyjä klo 13
14.5. Helatorstai Tupa suljettu.	15.5. Tupa suljettu.	17.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
21.5. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Anun tarinoita Kiinasta*	22.5. Tupa suljettu	24.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
28.5. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa Pirjo esittelee opinnäytetyönsä tuloksia 16-18 Mөлkkö	29.5. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2 (ilmoittautuminen 27.5. mennessä)	31.5. 12-16 Sunnuntaikahvit

Lisätietoja

Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15

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

Ma 4.5. klo 13.30-14.30 Kokemustoimijan puheenvuoro

Markus Jalonen jakamassa tietoa elämästä näkövammaisena.

Ke 6.5. klo 12-13 Johanna opiskelijan läksiäiskahvit.

Johannan harjoittelujakso Tuvalla päättyy.

Ke 6.5. klo 13.30-15 Uusien kävijöiden iltapäivä 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 7.5. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana Pirkko Tuominen, Kurtturuusut

Pe 8.5. Rollaattorimarssi klo 14

Yhteislähtö Tuvalta klo 13, kohti Koskikatua. Paikalle voi tulla myös suoraan. Klo 14 starttaa marssi kohti Laikun lavaa.

Ke 13.5. klo 13 Kulttuuritupa, vierailu Emil Aaltosen museoon

Maksuton opastettu kierros alkaa klo 13. Yhteislähtö Tuvalta klo 12.30 tai tule suoraan museoon. Museovierailun hinta 2e/museokortti. Ilmoittautuminen.

Ma 18.5. klo 10 Tampellan ja Tipotien lähitorit esittäytyvät

Tule kuulemaan lähitorin palveluista.

Ti 19.5. klo 13-14.30

Uusi puhelinpalvelu ikäihmisille -keskustelua arkeen

Tule kuulemaan uudesta puhelinpalvelusta ja ilmoittaudu halutessasi mukaan maksuttomaan testikäyttöön.

Ke 20.5. klo 10-14 Olkafestarit TAYSilla

Olkatoiminta täyttää 5 vuotta ja järjestää yhteiset festarit TAYSin aulassa pääsisäjätkäynnin läheisyydessä. Mukana useita eri Pirkanmaalaisia järjestöjä, joiden pisteillä erilaista toiminnallista ohjelmaa.

Tule tutustumaan järjestötoimintaan!

Äitienpäivälounas

PERJANTAI 8.5.2026

Menu



Alkuruoka:

Vihreä kasvissosekeitto



Pääruoka

Kanapata ja riisi

Pikkuporkkanat

Jälkiruoka

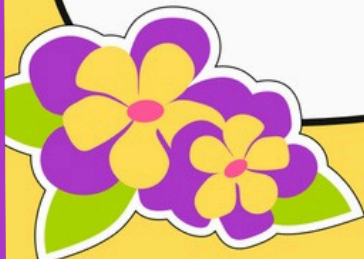
Mansikkarahka ja kahvi

KATTAUKSET KLO 11 JA 12.30.
ILMOITTAUTUMISET JA MAKSUT 4.5.2026 MENNESSÄ.
HINTA 15E/HLÖ.
VOIT ILMOITTA MUKAAN MYÖS
OMAISEN TAI YSTÄVÄN



**Tule mukaan marssimaan,
rollaattorilla tai ilman!**

**Ikäihmisten palveluiden
puolesta!**



Rollaattorimarssi Tampereella

8.5.2026

**Iloinen tunne ja
painavaa sanottavaa**

Tule mukaan!

**Kokoonnumme
kulkueeksi Koskikadulla
klo 13.30 alkaen.
Starttaamme klo 14.00
kohti Laikunlavaa
ohjelman pariin.**



www.rollaattorimarssi.fi

Yhdessä eteenpäin - vertaistukea entisille yli 60-vuotiaille omaishoitajille

Tule mukaan keväällä alkavaan lämminhenkiseen vertaistukiryhmään, jossa voit jakaa kokemuksiasi, kuulla muita ja löytää uusia voimavaroja arkeesi. Lämpimästi tervetuloa mukaan, ryhmään osallistuminen on maksutonta.

Paikka: Iltatupa (Satakunnankatu 38, katutaso)

Aika:

keskiviikko 13.5.- 10.6.2026
(5 kertaa), klo 16.00-17.30

Ryhmäkoko:

3-7 osallistujaa

Lisätietoja sekä ennakoilmoittautuminen
puh. 050-5705277 (Heljä, Amurin Teon Tupa ry)



Toimintaa rahoittaa Pirkanmaan hyvinvointialue

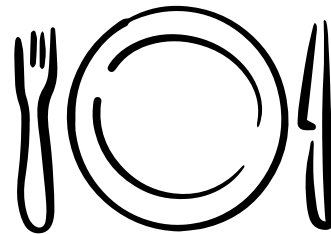
Digiopastus Autamme pienissä kysymyksissä liittyen kännykän, tietokoneen ja tabletin käyttöön. Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissa kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin. Digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry
Opastukseen ei tarvitse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

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

Äitienpäivälounas (15€)

1.kattaus klo 11.00

2.kattaus klo 12.30



Keittotreffit pe 29.5. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Kanakeitto ja päärynävahto

Mahdollisuus ostaa ylijäänyttä ruokaa mukaan puoleen hintaan omaan säilytysastiaan.

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



KEKSI SANOILLE SYNONYIMEJÄ

Mitkä sanat tarkoittavat suunnilleen samaa kuin...

1	Nopea	
2	Hevonen	
3	Tyyni	
4	Vahva	
5	Hiekka	
6	Nainen	
7	Mies	
8	Kallis	
9	Turha	
10	Kenkä	
11	Sänky	
12	Laiha	
13	Juosta	
14	Nukkua	
15	Vanha	
16	Mökki	
17	Aave	
18	Laulaa	
19	Pensas	
20	Herkkä	

Tulevan suven ennustus

Kolme ensimmäistä sanaa,
jotka kirjaimista esiin loikkaa,
sinun tulevaa suveasi ennustaa,
ja ihanaa, ihanaa aikaa toivottaa!

Suvinen sanajahti

Sanoja piilee poikittain,
eestaas ja vinottain.
Ristiin rastiin ristikkoja laukkaa,
kuka suurimman saaliin sanoja haukkaa?



S	U	A	S	I	I	V	A	V	A	L	H	U	J	E
U	S	A	O	E	O	V	A	L	A	H	J	A	M	A
R	R	T	K	I	O	L	S	A	T	O	A	H	L	N
U	U	U	M	I	A	M	V	I	L	L	I	R	G	U
A	R	A	K	K	A	M	R	V	M	V	M	A	J	A
N	N	T	K	U	M	E	Ö	A	A	E	V	T	P	S
I	L	A	A	M	L	R	P	K	T	I	A	U	P	E
T	I	N	S	I	E	I	M	S	K	V	N	U	E	U
O	N	S	V	E	D	H	Ä	L	A	I	A	P	R	R
K	Y	S	U	K	A	E	L	A	E	R	A	U	H	A
U	Y	I	S	E	V	K	I	K	N	O	R	E	O	K
L	T	L	Ö	Y	L	Y	O	O	I	T	R	L	N	K
T	T	E	L	T	T	A	N	R	T	N	E	Ä	E	A
A	M	M	E	Ä	I	E	A	I	E	A	P	M	N	U
U	R	A	T	R	T	A	I	M	I	A	P	Y	Ä	S
K	Ä	V	Ä	T	S	Y	E	O	R	U	U	S	U	I
O	I	V	Ä	O	L	I	S	R	A	J	R	I	K	P
A	N	U	J	O	S	N	U	O	T	I	O	N	N	I



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

muka t t i

KMarket
AMURI

Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —