



Iltatupa-toiminta

*Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa*

Syyskuu 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
	Voimme ottaa tuvalle kerrallaan max.25 löä	*tarkoittaa lisätietoja
	1.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14.30 Porukkakatsomo* 16-18 Roosan piiri	2.9. 11-13 Digioapstus, Mukanetti 14-15 Kahvihetki Punakylässä
7.9. Retki Vähäsiltaan* (ilmoittautuminen)	8.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14 Treenaa tabletilla* 16-18 Bingo	9.9. 14-15 Kahvihetki Punakylässä
14.9. 12-13 Yhteislenkki 13.30-14.30 Tampere-laista historian havinaa sanoin ja kuvin	15.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14 Treenaa tabletilla* 16-18 Roosan piiri	16.9. 11-13 digiopastus, Mukanetti 13-14 Muisti-info* 14-15 Kahvihetki Punakylässä
21.9. 10-13.30 Tupa suljettu 14-15 Kirstin tunti*	22.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14 Treenaa tabletilla* 16-18 Taidepaja*	23.9. 11-12.30 Naisten seksuaaliterveys* 14-15 Kahvihetki Punakylässä
28.9. 8.30-10.30 Pop up lähitori* 12-13 Yhteislenkki 14-15 Vammaiskortti - esittely*	29.9. 10.30-11 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14 Treenaa tabletilla* 16-18 Roosan piiri	30.9. 11-13 Digioapstus, Mukanetti 14-15 Kahvihetki Punakylässä

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
3.9. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-15 Paljon enemmän kuin kuppi kahvia vol 2 - tapahtuma Laikun lavalla* HUOM! ei iltatoimintaa	4.9. 12-13.30 Omat kässät	6.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
10.9. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Peli-ilta	11.9. Ruokatreffit, kattaukset klo 11.30 ja 13. Ilmoittautuminen 8.9. mennessä	13.9. Huom! Ei sunnuntaikahveja
17.9. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Levyraati	18.9. Tupa suljettu	20.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
24.9. 10.30-11.30 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Vegaaniruokailta*	25.9. Tupa suljettu	27.9. 12-16 Sunnuntaikahvit

Lisätietoja

Keskiviikkoisin Punakylässä kahvihetki klo 14-15

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

Ti 1.9. klo 13-14.30 Porukkakatsomo

Syksyn ensimmäisessä Porukkakatsomossa ikäihmisten järjestöt ja Pirkanmaan lähitorit esittäytyvät yhteisessä webinaarissa. Seuraamme webinaaria tv:n kautta.

Ke 16.9. klo 13-14 Muisti-info

Pirkanmaan muistiyhdistykseltä muistiohjaaja Jutta Koskell kertoo aiheesta Muistisairas lähipiirissä? Tukea vuorovaikutukseen muistisairaana kanssa. Tule matalalla kynnyksellä keskustelemaan.

Ma 21.9. klo 14-15 Kirstin tunti

Vapaaehtoisemme ohjaama tuokio, jossa aiheena jokanaisten niksit ennen vanhaan.

Ti 22.9. klo 16-18 Taidepaja

Keskustelua ja taiteen tekemistä rennossa ilmapiirissä. Ei vaadi aiempaa taideosaamista.

Ke 23.9. klo 11-12.30 Naisten seksuaaliterveys.

Seksuaaliterveyskauppa Maukaste tulee kertomaan aiheesta ikääntyneiden naisten seksuaaliterveys ja hyvinvointi. Tule matalalla kynnyksellä naisten omaan, luottamukselliseen keskusteluhetkeen.

24.9. klo 16-18 Vegaaniruokailta

Keskustelua ja ideoita vegaaniruokailuun, Marjo ohjaa.

Ma 28.9. klo 8.30-10.30 Pop up lähitori

Tampellan lähitorin palveluohjaaja ottaa vastaan palveluneuvontaan ilman ajanvarausta, Tule kysymään esimerkiksi Pirhan palveluista tai pyytämään apua lomakkeiden täyttämisessä.

Ma 28.9. klo 14 EU vammaiskortti-info

Saara Laukkanen Vammaiskorttitoimistosta tulee kertomaan EU vammaiskortista. Vammaiskortti on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat tukea osallistuakseen arjen tilanteisiin, palveluihin, tapahtumiin tai matkustamiseen.

**PALJON
ENEMMÄN
KUIN
KUPPI KAHVIA
VOL. 2**

**TAMPEREEN KOHTAAMISPAIKAT
ESITTÄYTYVÄT:**

LAIKUN LAVALLA / 3.9 KLO 12-15

**OHJELMASSA:
MUSIIKKIA, RUNOJA,
JUMPPAA, KOHTAAMISIA**

VAPAA PÄÄSY!

**TAMPEREEN KOHTAAMISPAIKKA-
VERKOSTON TAPAHTUMA**



Amurin Teon Tuvan retki Vähäsiltaan ma 7.9.2026



Lähtö Tuvalta klo 9.

Paluu Tuvalle noin klo 16 mennessä.
Suuntaamme Vähäsillan leirikeskukseen
Teiskoon.

Perillä ohjelmassa mukavaa yhdessäoloa,
pelailua, saunomista ja uimista sekä
makkaranpaistoa.

Hinta yhdistyksen jäseniltä 30e ja muilta
35e. Hinta sisältää bussimatkat, kahvit,
keittolounaan, makkarat ja ohjelman.

Ilmoittautumiset ja maksut 2.9.mennessä
Iltatuvalle p.050 590 2303.

Yhdessä eteenpäin- vertaistukea entisille yli 60- vuotiaille omaishoitajille

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

Ryhmä 3

Tapaamiset:

keskiviikkoisin

30.9.- 28.10.2026

klo 16-17.30.

Ryhmä 4

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)

Kurssilla opetellaan tabletin käyttöä ja hyödyntämistä porukassa.

Et tarvitse aiempaa kokemusta tabletin käytöstä. Ohjaaja tuo tabletit mukanaan, mutta voit ottaa myös oman laitteesi mukaan.



Treenaa tabletilla

Amurin Teon tuvalla

Satakunnankatu 38

4 x tiistaisin

KLO 13–14

8.9.–29.9.

Toiminta on maksutonta

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.

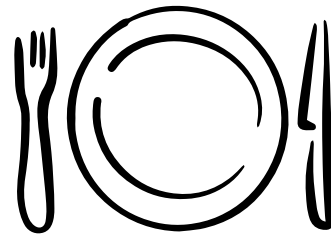
Digiopastus Autamme pienissä kysymyksissä liittyen kännykän, tietokoneen ja tabletin käyttöön. Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissa kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin. Digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry
Opastukseen ei tarvitse 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: Munakasrulla ja luumu-kauramurupaistos + vaniljakastike

Mahdollisuus ostaa ylijäänyttä ruokaa mukaan puoleen hintaan omaan säilytysastiaan.

Ilmoittautumiset ruokailuun etukäteen Tuvalle!



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! —