

Iltatupatoiminta pitää yllä matalan kynnyksen kohtaamis-paikkaa Tampereen Amurissa. Kohtaamispaikassa järjestämme monipuolista toimintaa. Tavoitteenamme on alueellisen 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

Yhteistyössä:



Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



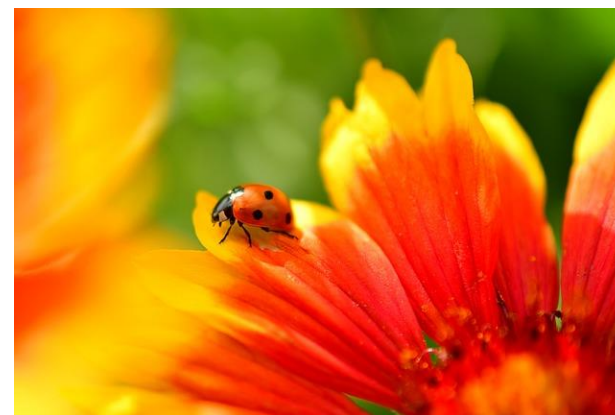
Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI



**Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa**

Kesäkuu 2024



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
3.6. 12-13.30 Yhteislenkki Tallipihalle	4.6. 10-10.30 Tuolijumppa 10.45-15 Retki Viikinsaareen (ilmoittautuminen) 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosin piiri	5.6. 10 alk. Amurin päiväkodin lapset Tuvalle 11-13 Digiopastus Tuvan työntekijät (ilmoittautuminen) 13.30-15 Porinapiiri
10.6. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15.30 Yhteislaulua	11.6. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pystyssä pitäisi pysy-tietoisku 16-18 Bingo	12.6. 11-12 Mөлkkö 11-13 Digiopastus Tuvan työntekijät (ilmoittautuminen) 12 alk. Ravintolaretki
17.6. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15.30 Tuparaati	18.6. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosin piiri	19.6. 12-15 Kesäjuhlat sisäpihalla 
24.6. 11-12.30 Yhteislenkki HUOM! Kellonaika muuttunut!	25.6. 10-10.45 Tuolijumppa 11.30-13.30 Retki: Flamenco- viikon avajaiset Laikon lavalla 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvila (ilmoittautuminen)	26.6. 11-12 Mөлkkö 11-13 Digiopastus Tuvan työntekijät (ilmoittautuminen) 14 alk. The Finnericans esiintyy



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. Satakunnankadulla sijaitsevan kohtaamispaikan lisäksi yhdistyksellä on toimistotilat osoitteessa Mustanlahdenkatu 10, katutaso.

Lisätietoja yhdistyksestä:

Toiminnanjohtaja Heljä Pitkänen puh. 050 570 5277

tavoitettavissa arkisin klo 9-15

Kotipalvelun palvelupuhelin arkisin klo 9-12
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.

Lisätietoja:

Ti 4.6. klo 10.45-15 Retki Viikinsaareen

Ks. Erillinen info

Ke 5.6. klo 10 Amurin päiväkodin 1-3-vuotiaiden ryhmä Tuvalle

Laulua ja jutustelua

Ke 5.6 klo 13.30-15 Porinapiiri.

Aiheena saunajutut.

Ma 10.6 klo 14-15.30 yhteislaulua

Kikka Salmi laulattaa

Ti 11.6. klo 14-15 Tietoisku: pystyssä pitäisi pysyä.

Nääsille tulee puhumaan kaatumisen ennaltaehkäisystä

Ke 12.6. klo 12 Ravintolatreffit, ravintolana japanilainen Osaka Teppanyaki, Koskikeskus 3.krs.

Mukaan mahtuu 10 henkilöä, ennakoilmoittautumiset Tuvalle.

To 13.6.(Näsinpuisto) ja 27.6.(Sorsapuisto) klo 13 Puistotreffit, yhteistyössä Kalevan Kulman kanssa.

Tapaaminen suoraan puistossa tai Tuvalta lähtö. Vapaata yhdessäoloa kesästä nauttien. Halutessasi voit osallistua mölkkyyntä tai piirtää/maalata maisemakuvia. Otamme tarvikkeet mukaan. Oma vesipullo kannattaa ottaa mukaan.

Ma 17.6. klo 14-15.30. Tuparaati

Tule vaikuttamaan Tuvan toimintaan.

To 13.6. klo 16-18 Kuvapaja

Keskustelua ja kuvan tekemistä

Ke 19.6 klo 12-15 Kesäjuhlat pihalla

Ks. erillinen info

Ti 25.6 klo 11.30-13.30 Flamencoviikon avajaiset Laikunlavalla

(tapahtuma klo 12-13). Lähtö Tuvalta klo 11.30 tai halutessasi voit tulla suoraan tapahtumaan. Maksuton.

Ke 26.6 klo 14 alkaen The Finnericans esittää musiikkia.



RETKI VIIKINSAAREEN

Tiistaina 4.6.
KLO 10.45 - 15.00
(menolaiva klo 11.00, paluulaiva klo 14.30)

Tavataan suoraan Laukontorilla!

Ilmoittautuminen sekä lipun maksu ja nouto tuvalta.
Perillä on mahdollisuus osallistua tansseihin.
Retken hinta on 12 €, mahdolliset ruokailut ja eväät omakustanteisesti.



**Amurin Teon Tuvan
KESÄJUHLA
19.6.24
klo 12 -15
sisäpihalla
(Satakunnankatu 38)**



**Pihapelejä
Pientä tarjottavaa
Arpajaiset
Elävää musiikkia
Tervetuloa!
Sateen sattuessa sisällä**

Mukana: Jumier, Tehotuote, CT-kiinteistöt Oy, K-market Amuri

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

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

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

Keittolounas pe 14.6. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Munakasrulla ja munkkikahvit

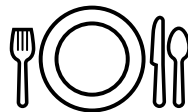
Keittolounas pe 28.6. (6€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Kesäkeitto ja mansikkarahka

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



Torstai	Perjantai	Sunnuntai
6.6. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Jarin levyraati	7.6.	9.6.
13.6. 12-13.30 Ukkotupa 13-14.30 Puistotreffit 16-18 Kuvapaja	14.6. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen) 14-15.30 Mөлky	16.6.
20.6. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Toivemusiikkia	21.6.	23.6. Juhannuskahvit 
27.6. 12-13.30 Ukkotupa 13-14.30 Puistotreffit 16-18 Aivojumppaa ja pelailua	28.6. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2 (ilmoittautuminen)	30.6.