

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**

Lokakuu 2024



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
MUUTOKSET	OHJELMIIN	MAHDOLLISIA
	1.10. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Bingo	2.10. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen)
7.10. 12-13 Yhteislenkki 14-15 Veistostuokio	8.10 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Vanhustenviikon yhteislaulutilaisuus 16-18 Roosin piiri	9.10. 10-14.30 Retki Kintulammille (ilmoittautuminen) 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen)
14.10 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Tuparaati	15.10 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30 Talonmies Pikkaraiset esittäytymässä 16-18 Kölvi-nuoret vierailevat Tuvalla	16.10. 10-11 Palveluneuvonta (ilmoittautuminen) 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 12-13 ravintolatreffit II Sicilianoon
21.10. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Pelituokio	22.10. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosin piiri	23.10. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 13.30-15 Porinapiiri: aiheena ammatit
28.10. 12-13.30 Yhteislenkki	29.10. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15.30 Näköinfo- tuokio 16-18 Vohvelikahvila (ilmoittautuminen)	30.10. 11-12 Digiopastus (ilmoittautuminen)



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 kohtauspaikan 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:

To 3.10.klo 12-13 museovierailu valokuvakeskus Nykyajassa osoitteessa Kauppakatu 14.

Tutustumme näyttelyihin Jyri Pitkänen:rakkauslaulu ja Pauliina Heinänen: katoava kasvio. Tavataan suoraan paikan päällä. Huomioithan, ettei tila ole esteetön. Maksuton.

To 3.10. klo 14.30-16 Lukupiiri

Luettavana kirjana: Venla Hiidensalon Suruttomat.

Ma 7.10. klo 14-15 Veistostuokio,

saamme Tuvalle ihailtavaksi upeita veistoksia.

Ti 8.10 klo 14-15 Vanhustenviikon yhteislaulutilaisuus.

Laulujen teemana ilo ja yhdessä olo. Laulattamassa muusikko Terhi-Tuulia Keränen. Vapaa pääsy!

14.10. klo 13.30-15 Tuparaati

Tule vaikuttamaan Tuvan toimintaan ja kuulemaan tulevista suunnitelmista.

Ti 15.10 klo 13.30 Mummon Kammarin talonmies pikkaraiset esittäytyvät.

Vapaaehtoiset tekevät tilauksesta maksutta pieniä kodin nikkarointitöitä.

Ti 15.10.klo 16-18 Kölvi-nuoret vierailevat Tuvallla.

Vallin trainee-ohjelman nuoret tulevat mukaan Tuvan iltatoimintaan! Ensimmäisellä kerralla tutustutaan ja kuunnellaan yhdessä musiikkia toiveiden mukaan. Tervetuloa rohkeasti mukaan viettämään iltaa!

Ke 16.10 klo 12 ravintolatreffit II Sicilianoon Finlaysonilla, osoitteessa Itäinenkatu 4. Ennakoilmoittautuminen Tuvalle.

Tavataan suoraan ravintolalla, omakustanteinen. Lounas 13,50e sis.kahvin.

To 17.10. Klo 16-18 Kuvapaja

Keskustellaan taidekuvien pohjalta ja tehdään sen jälkeen oma teos.

Ke 23.10. Klo 13.30-15 Porinapiiri

Tuokiossa lainassa kaupungin museopalveluiden museopaketti, aiheena muuttuvat ammatit.

To 24.10. Klo 14-15 Nääsviden treena tasapainoa-tuokio. Vapaa pääsy!

To 24.10. Klo 12-13.30 Museotreffit Sara Hildenin taidemuseoon.

Tavataan suoraan museolla klo 12, näyttely maksuton. Paikan päällä tutustutaan omatoimisesti näyttelyyn ja juodaan omakustanteiset kahvit museokahvilassa.

Ti 29.10 klo 14-15.30 Näköinfo

Tampereen Näkövammaisten yhdistykseltä Saara Ahlroth tulee kertomaan näkövammaisuudesta, näkemisen apuvälineistä ja palveluista. Vapaa pääsy!



To 31.10. Klo 16-18 Halloween-juhlat

Karmivaa ohjelmaa ja syötävää tiedossa! Saat halutessasi pukeutua naamiaisasuun. Tervetuloa viettämään hauskaa iltaa yhdessä!



VANHUSTENVIIKON LUONTORETKI KINTULAMMILLE

**Lähdetään keskiviikkona 9.10.2024
syksyiselle retkelle
nauttimaan ruskasta!**

Bussikuljetus lähtee Tuvalta klo 10.
Paluu Tuvalle n.14.30.

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

Perillä esteetön luontopolku, yhteensä ainakin kilometrin verran.

Maksu 20e (sisältää bussimatkat,
makkarat ja kahvit sekä ohjelman.)

Ilmoittautumiset ja maksut Tuvalle 2.10. mennessä.



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.

Ruokatreffit (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

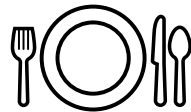
Menu: läskisoosi ja perunat, jälkiruokana marjainen uunivanukas.

Keittolounas (6€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: lohikeitto, jälkiruokana pannukakku ja hillo.



Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
3.10. 12-13 Museovierailu valokuvakeskus Nykyajassa (ilmoittautuminen) 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 16-18 Musavisailua	4.10. 10-13 Omat kässät	6.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
10.10. 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Valokuvia ja historiaa Lielahdesta 16-18 Aivotreenit	11.10. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	13.10 12-16 Vanhustenviikon kakkukahvit 
17.10. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Kuvapaja	18.10. Tupa suljettu	20.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
24.10. 12-13.30 Museotreffit Sara Hildenin taidemuseo (ilm.) 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Treenaa tasapainoasi 16-18 Levyraati	25.10. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2	27.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
31.10. 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Treenaa tasapainoasi 16-18 Halloween juhlat		