



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Helmikuun 2025

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

Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
3.2. 10.30-11.30 Heljän hetki 12-13.30 Yhteislenkki	4.2. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-15 Korttipelihetki 16-18 Bingo	5.2. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 12 alk. Museotreffit Vapriikkiin (ilmoit.)
10.2. 12-13.30 Yhteislenkki 12 alk. Ravintolatreffit Thai Golden Chang- ravintolaan (ilmoit.) 14-15 Info- ja keskustelutilaisuus Ikäihmisten asumisen vaihtoehtoista	11.2. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-15 Korttipelihetki 16-18 Roosan piiri	12.2. 12-14 Ystävänäpäivän tapahtuma
17.2. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Arjen turvallisuus-info	18.2. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15.30 Tampereen historiaa/ 60-luku Tampereella 16-18 Visailua	19.2. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30-15 60-luvun iltapäivä
24.2. 12-13.30 Yhteislenkki	25.2. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosan piiri	26.2. 10-12 Omat kässät



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 puhelimitse arkisin klo 9-15

Kotipalvelun palvelupuhelin arkisin klo 9-12
 puh. 050 358 0072.

www.teory.fi

Y-tunnus 1086081-3

Iltatupa-toiminta pitää yllä matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa Tampereen Amurissa. Kohtaamispaikassa järjestetään monipuolista toimintaa. Tavoitteenamme on alueellisen yhteisöllisyyden vahvistaminen, ikäihmisten hyvinvoinnin lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen. Toiminta on avointa kaikille yli 60-vuotiaille.

Lisätietoja:

Ma 3.2.klo 10.30-11.30 Heljän hetki. Uutta! Amurin Teon Tuvan toiminnanjohtajan ohjaama ryhmä. Tervetuloa mukaan matalalla kynnyksellä, vaihtuvat teemat.

Ke 5.2. klo 12 Museotreffit Vapriikkiin.

Tutustutaan näyttelyyn Songlines. Maksuton. Tavataan suoraan Vapriikissa. Ilmoittautuminen Iltatuvalle.

Ti 4.ja 11.2 klo 13.30-15 Korttipelihetki. Pelataan erilaisia korttipelejä.

To 6.2. klo 14-15.30 lukupiiri. Luettavana kirjana Ashley Audrain Lapsi rakas.

Ma 10.2. klo 12 Ravintolatreffit thaimaalaiseen ravintolaan, osoitteessa Hämeenkatu 29.

Tavataan suoraan ravintolalla. Omakustanteinen, buffet 13e sis.kahvin/teen. Ilmoittautuminen Iltatuvalle.

Ma 10.2. klo 14-15 Info- ja keskustelutilausuus ikäihmisten asumisen vaihtoehtoista. Teija Repo Navisos Oy.stä tulee kertomaan senioriasumisesta ja palveluasumisesta.

Ke 12.2. klo 12-14 Ystävänpäivän tapahtuma

Ohjelmassa erilaisia pisteitä, mm. käsihoitoja, verenpaineen mittausta, ystävänpäivän askartelua ja muuta mukavaa.

Ma 17.2. klo 13.30-15 Arjen turvallisuus- info.

Tampereen maanpuolustusnaiset Ry.ltä Ella Suojalehto tulee kertomaan.

To 27.2. klo 16-18. Virtuaali-ilta.

Atapley Oy tuo virtuaalisen maailman Iltatuvalle! Mahdollisuus kokeilla muun muassa virtuaalilaseja. Kannattaa tulla katsomaan, mitä uusi tekniikka mahdollistaa- esimerkiksi luontoelämyksiä tai huvipuistolaite-ajeluita nojatuolissa.

60- luvun teemaviikon ohjelmaa viikolla 8, tervetuloa mukaan!

Ti 18.2. klo 14-15.30 Tampereen historiaa/ 60-luku Tampereella, yhteistyössä Tampere-seuran kanssa.

Ke 19.2. klo 13.30-15 60-luvun iltapäivä

Markku ohjaa 60-luvun teemaan mm. musiikin ja muistelun merkeissä. Voit ottaa halutessasi 60-luvun rekvisiittaa mukaan.

To 20.2. klo 16-18 Levyraati,

60-luvun musiikkia meiltä ja maailmalta.



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!

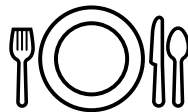
Huomioithan, että otamme retki-ilmoittautumisia ja –maksuja vastaan vain arkipäivisin.

Ruokatreffit pe 14.2. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus klo 13.00

Menu: Kinkkupasta, mangorahkamousse.



Keittolounas pe. 28.2. (6€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Bataattisekeitto, pannukakku ja hillo.

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
6.2 10-11 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Taidepaja	7.2. Tupa suljettu	9.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
13.2. 10-11 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Peli-ilta	14.2. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2 Hyvää Ystävänpäivää! 	16.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
20.2. 10-11 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Levyraati, 60-luvun musiikkia meiltä ja maailmalta	21.2. Tupa suljettu	23.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
27.2. 10-11 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Virtuaali-ilta	28.2. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2	