

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



**Amurin
TEON TUPA ry**
Iltatupa-toiminta

**Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa**

Syyskuu 2024



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko |
|--|--|--|
| MUUTOKSET | OHJELMAAN | MAHDOLLISIA |
| 2.9. 11-15 Tavaravaihto- tapahtuma 12-13.30 Yhteislenkki Kauppahallin senioripäivään | 3.9. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Bingo | 4.9. 10-11 Palveluneuvonta (ilmoittautuminen) 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 13-14 Diabeetikon suun terveys info |
| 9.9. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Skipbo pelituokio | 10.9. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.15-14.15 Elämäntarinatuokio 16-18 Visailua ja pelailua | 11.9. 8-11 Etsivän vanhustyön pop up-tapahtuma Kuninkaankulmassa 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) |
| 16.9. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Musiikkituokio/ Vanhoja levyjä | 17.9. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvit (ilmoittautuminen) | 18.9. 10-11 Palveluneuvonta (ilmoittautuminen) 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 12 alk. ravintolatreffit |
| 23.9. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Skipbo-pelituokio | 24.9. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosan piiri | 25.9. 10-11 Palveluneuvonta (ilmoittautuminen) 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 13.30-15 Porinapiiri |
| 30.9. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Amurin Poijaat- tarinatuokio | | |



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:

Ma 2.9. klo 11-15 Tavaravaihtotapahtuma

Tuo sinulle tarpeeton tavara Tuvalle ja ota mukaasi halutessasi toinen tavara. Tavaroiden tulee olla ehjiä ja helposti kannettavia. Max.2 tavaraa/hlö.

Ma 2.9. klo 12-13.30 Yhteislenkki Kauppahalliin.

Kauppahallissa Seniori!- hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tapahtuma klo 10-14. Suuntaamme lenkin tapahtumaan. Perillä omakustanteiset kahvit. Lähtö Tuvalta klo 12 tai halutessasi tule suoraan tapahtumaan.

Ke 4.9. klo 13-14 Diabeetikon suun terveys- info ja keskustelutilausuus. Diabetesyhdistys tulee puhumaan. Tilaisuus sopii kaikille suun terveydenhoidosta kiinnostuneille!

Terveydenhoitajaopiskelijoiden hyvinvointiryhmä alkanut elokuussa, vapaa pääsy:

To 5.9 klo 16-17.30 hyvinvointiryhmän lopetuskerta, teemana liikkuminen ja rentoa yhdessäoloa.

To 5.9. klo 14.30-16 Lukupiiri

Luettavana kirjana Elizabeth Gilbert: Tämä kokonainen maailmani.

Ti 10.9. klo 13.15-14.15 Elämäntarinan kirjoittaminen tutuksi!

Kirjailija ja sukututkija Seija Penttilä Pirkanmaan elämäntarinayhdistykseltä tulee kertomaan elämäntarinan kirjoittamisesta, vapaa pääsy.

Ke 11.9. klo 8-11 Etsivän vanhustyön tapahtuma

Kuninkaankulmassa. Mukana keskustan alueen etsivän vanhustyön toimijoita. Tervetuloa matalalla kynnyksellä tapahtumaan tutustumaan ja jutustelemaan toimijoiden kanssa!

To 12.9 klo 14-15,30 Kuvia ja historiaa Nottbeckeistä, yhteistyössä Tampere-seuran kanssa.

Ma 16.9. klo 14-15 Musiikkituokio

Kuunnellaan vanhoja levyjä yhdessä. Levyjä soittamassa Oiva Mäkimmätilä

Ke 18.9. klo 12. alkaen Ravintolatreffit.

Ravintolana Zarillo, osoitteessa puutarhakatu 8. Tavataan suoraan ravintolassa! Ennakkoilmoittautuminen Tuvalle.

To 19.9. klo 10-12 Museotreffit

Tutustutaan Vapriikin näyttelyihin. Käynti on maksuton. Ennakkoilmoittautuminen. Tavataan suoraan museolla klo 10

Ke 25.9. klo 13.30-15 Porinapiiri

Aiheena harrastukset.

To 26.9. klo 14-15 Pirhan digiklinikainfo

Tule kuulemaan ja tiedustelemaan keväällä -24 alkaneesta digiklinikasta, yhteistyössä Mukanetin ja Pirhan kanssa. Vapaa pääsy.

Ma 30.9. klo 14-15 Amurin poijsat- tarinatuokio. Seppo Heinola tulee kertomaan Tuure Laitisen kirjasta.

Uusi toiminta:

Palveluneuvonta keskiviikkoisin klo 10-11!

Varaa oma yksilöaikasi ohjaajille. Voit kysyä neuvoa esimerkiksi liittyen erilaisiin palveluihin. Voit myös tulla ihan vaan keskustelemaan sinulle ajankohtaisista asioista. Ajan voit varata Tuvan puhelimesta p. 050 590 2303.

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: Lihaperunavuoka ja puolukka-banaanirahka

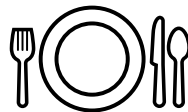
Keittolounas (6€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Kasvissosekeitto ja uuniomenat + kermavaahto

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



| Torstai | Perjantai | Sunnuntai |
|---|---|---|
| | | 1.9. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| 5.9. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 16-17.30 Hyvinvointiryhmä: lopetus kerta, rentoa yhdessäoloa | 6.9. Tupa suljettu. | 8.9. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| 12.9. 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Kuvia ja historiaa Nottbeckeistä 16-18 Roosin piiri | 13.9. 10-12 Omat kassät | 15.9. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| 19.9. 10-12 Museotreffit Vapriikki 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Toivemusiikkia | 20.9. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen) | 22.9. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| 26.9. 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Pirhan digiklinikka - info 16-18 Kuvapaja | 27.9. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2 (ilmoittautuminen) | 29.9. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| | | |