

Tulethan
Tuvalle vain
terveenä!

Vastaava toiminnanohjaaja Eija

puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Sari

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



Iltatupa-toiminta

Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa

Toukokuu 2022



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

Tervetuloa!

Kuukauden tapahtumia

Sunnuntaikahvit; Järjestämme kaksi kattausta ja taataksemme mahdollisimman monelle osallistumisen, voit ilmoittautua kerralla vain yhteen kattaukseen.

Kädentaitoillat; Katso päivät ja aiheet alta. Illoissa kokeillaan erilaisia tekniikoita ja materiaaleja. Voit myös ottaa oman käsityösi mukaan ja tehdä sitä. Apupupu iltoihin kannattaa ottaa mukaan omat neulepuikot (koko 3,5-4) ja vaikka langanloppujakin.

17.5. Valmistetaan SPR:n Apupupuja

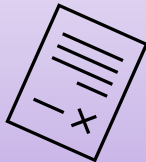
24.5. Apupupu talkoot jatkuvat

Lahjoitamme puput Ukrainasta tulleille lapsille

Ke 4.5. klo 16.30 Luento: Edunvalvontavaltuus

Kuulemme striimatun luennon edunvalvontavaltuutuksesta ja saamme neuvoja sen tekemiseen. Myynnissä on myös painettuja oppaita edunvalvontaan liittyen. Painetun oppaan hinta on 6€. Kahvitarjoilu.

Luennot ennakoilmoittautumiset
Tuvalle p.050 347 6429.



Lukupiiri to 5.5. klo 14.30-16.30 kuukauden kirja: Ann-Christin Antell: Puuvillatehtaan varjossa



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.

Toiminnanjohtaja Birgitta Valli puh. 050 570 5277
tavoitettavissa puhelimitse arkisin klo 9-15.

Kotipalvelun palveluohjaaja Tiina Hallamäki, tavoitettavissa puhelimitse arkisin klo 9-15, 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.

Uutta musiikkitoimintaa

Tule mukaan uudenlaiseen, muistia kuntouttavaan, musiikilliseen harrastusryhmään! Luvassa on monenlaista musiikkia ja mukavaa yhdessä tekemistä musiikin parissa. Sinulla ei tarvitse olla minkäänlaista aiempaa kokemusta laulamisesta tai musisoinnista, sillä musiikki vaikuttaa positiivisesti meihin kaikkiin taidoista riippumatta.

Minun ääneni -ryhmät on suunnattu muistisairaille ja heidän läheisilleen. Ryhmissä lauletaan, soitetaan, kuunnellaan musiikkia ja tehdään monenlaisia helppoja, musiikillisia harjoituksia. Ryhmät ovat maksuttomia ja niihin voi osallistua joko yksin tai yhdessä läheisen tai avustajan kanssa.


Minun ääneni – musiikki-improilua

Tässä ryhmässä soitetaan helppoja soittimia ja musisoidaan yhdessä matalalla kynnyksellä. Keskiviikko 18.5. klo 14–15 ja Ke 25.5. klo 14–15

Minun ääneni – bändijamit

Tässä ryhmässä jammaillaan rytmimusiikin tahdissa. Tule jakamaan muistoja ja kokemuksiasi rock- ja pop-musiikista!

Torstai 19.5. klo 17–18 ja Torstai 2.6. klo 17–18

Musiikki kuntouttaa erityisesti silloin, kun se on omaa mielimusiikkia. Haluammekin kuulla teiltä etukäteen lempimusiikistanne. Soitamme kaikille musiikkiryhmistä kiinnostuneille ennen ryhmien alkamista. KYSY LISÄÄ JA ILMOITTAUDU MUKAAN Kaisa Tienvieri puh. 050 5321 803 tai info@arvary.fi 

Kuukauden tapahtumia

Hyvinvointiluennot

tiistaina 24.5. klo 10-11.30.

Aiheena: Suolisto ja ravintokuidut 

RETKI Pärrinkoskelle 23.5. Lähtö klo 11.30 Tuvan edestä. Kuljemme retkelle TKL:n bussilla. Reitillä metsäkävelyä, joten hyvät kengät jalkaan ja sään mukainen vaatetus. Ilmoittautumiset Tuvalle!

Ruokatreffit pe 6.5. (7€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00. Menu: Kinkkukiusaus. Munkkikahvit.
Keittotreffit to 12.5. (5€) 1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30. Menu: Siskonmakkarakeitto ja sitruunaunelma

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Porinapiirissä keskustellaan ikääntymisestä. Ilmoittaudu mukaan ja tuo mukanas aiheeseen liittyvä artikkeli tai runo, jutellaan aiheesta niiden pohjalta.

Tulossa Kesäkuussa 8.6.

Juhani Viidan matkassa: alppiruusujen loistoa ja Akaan alpakat. Kokopäiväretki hyvässä seurassa. Lisätiedot Tuvalta. Ilmoittautumiset viim. 25.5. mennessä Tuvan ohjaajille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
2.5. 11.30-12.45 Yhteislenkki	3.5. 10-10.45 Muistimatto 12-13 Seniorikahvit 17-19 BINGO ja iltakahvittelua	4.5. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 16.30-18.00 Luento: Edunvalvontavaltuutus (ilmoittautuneille)	5.5. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16.30 Lukupiiri 17-19 Esiintymispiiri Roosan johdolla	6.5. 11.30 Ruokatreffit 13.00 Ruokatreffit	8.5. ÄITIENPÄIVÄ 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
9.5. 11.30-12.45 Yhteislenkki	10.5. 10-10.45 Muistimatto 12-13 Seniorikahvit 17-19 Vohvelikahvila	11.5. 11-13 Digiopastusta 13-14.30 Porinapiiri Sarin kanssa	12.5. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2 Klo 19 asti iltakahveet	13.5. 10-12 Nääsvillen Vireyttä vuosiin-kurssi (ryhmä täynnä)	15.5. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
16.5. Tupa suljettu	17.5. 10-10.45 Muistimatto 12-13 Seniorikahvit 17-19 Käsityöilta: Valmistetaan SPR:n Apupupuja	18.5. 11-12.30 Digiopastus (Mukanetti) 14-15 Musiikki-improilua	19.5. 12-13.30 Ukkotupa 17-18 Bändijamit	20.5. 10-12 Nääsvillen Vireyttä vuosiin-kurssi (ryhmä täynnä)	22.5. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
23.5. 11.30- Luontoretki Pärrinkoskelle (ilmoit.ennakk.)	24.5. 10-11.30 Hyvinvointiluento: suolisto ja ravintokuidut 12-13 Seniorikahvit 17-19 Käsityöilta: Apupupujen tekotalkoot jatkuvat	25.5. 11-13 Digiopastus 14-15 Musiikki-improilua	26.5. HELATORSTAI Tupa suljettu	27.5. Tupa suljettu	29.5. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
30.5. 11.30-12.45 Yhteislenkki	31.5. 12-13 Seniorikahvit 17-19 Tuolijumppaa keppien kera ulkona Annen kanssa (huonolla säällä sisällä)				