

Et sunka  
meille  
kipeenä tuu!

Vastaava toiminnanohjaaja Eija

puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Sari

puh. 050 347 6429



[www.teory.fi/iltatupa](http://www.teory.fi/iltatupa)

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

Yhteistyössä:



*NääsVille ry*  
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet  
**muka**tti

**KMarket**  
AMURI



Amurin  
**TEON TUPA ry**

Iltatupa-toiminta

Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa  
Lokakuu 2022



**TAMPEREELTA NÄÄS,  
TAMPERE 243.V.**

Satakunnankatu 38, Tampere  
(katutaso, esteetön)  
Tuvan puh. 050 590 2303

*Tervetuloa!*

## Lisätietoja:

**Digiopastus** Autamme pienissä kysymyksissä liittyen kännykän, tietokoneen ja tabletin käyttöön.

Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissä kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin.

Syyskaudella digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry joka toinen viikko seuraavasti: 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. Ja 14.12.

**MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!**

**Kädentaitoillat:** Katso päivät ja aiheet alta. Illoissa kokeillaan erilaisia tekniikoita ja materiaaleja. Voit myös ottaa oman käsityösi mukaan ja tehdä sitä. Varaudu pieneen materiaalimaksuun.

**Lukupiiri** kokoontumiset syksyllä torstaisin klo 14.30.  
6.10. NoViolet Bulawayo: Me tarvitaan uudet nimet  
3.11 Alexandra Fuller: Ei hunningolle tänään  
1.12.

**Ruokatreffit** pe 14.10. (7€) 1.kattaus klo 11.30 ja  
2. kattaus 13.00. Menu: Laskisoossi ja mustikkakukko

**Keittotreffit** to 27.10. (5€) 1.kattaus klo 15.30  
ja 2.kattaus klo 16.30.

Menu: Siskosoppa ja kärsimysherelmäjälkkäri

**Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!**



**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 arkinen klo 9-15.

**Kotipalvelun palveluohjaaja** Tiina Hallamäki, tavoitettavissa puhelimitse arkinen klo 9-15, puh. 050 358 0072.

[www.teory.fi](http://www.teory.fi)

Y-tunnus 1086081-3

Iltatupatoiminta 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.

Lähre ny mukaan näihin:

Kikka laulattaa sun lempilauluja 5.10.2022  
klo 14 alkaen



Mustalle makkaralle Lialahteen ma 10.10.

Lähtö klo 12 Tuvan ovelta. Mennään onnikalla, joka on Mustanlahrenkarun pysäkillä klo 12.11 ja sen numero on 12. Jos meinaat saara syöräkses, älä unohra ottaa rahaa mukaas. Ilmottauru Tuvan ohjaajille.

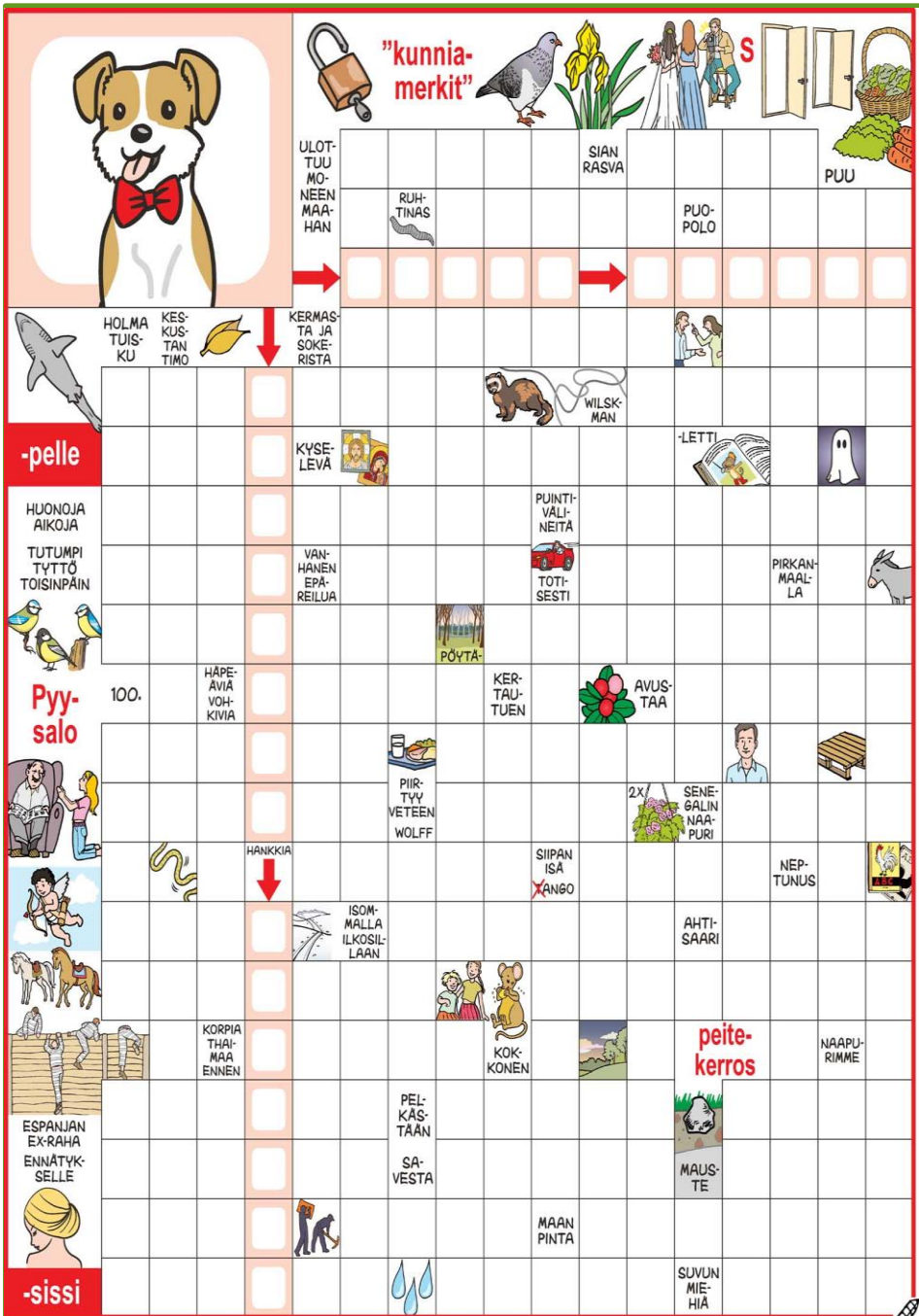
Elokuva Rakkaani merikapteeni; Cinema Niagara  
11.10. Klo 12 . Lähtö tuvalta 11.15. Lippu 8€

12.10. Porinapiirin aiheena: Tampere, helmi mesta?  
Ja 19.10. muistellaan isovanhempia, mummuja ja pappoja, mummeja ja ukkeja lokakuussa vietettävän isovanhempien päivän johdosta.

Nääs villen Istumatanssikurssi alottaa ti 18.10.  
klo 14.30-15.30. Ilmottauru Tuvan ohjaajille.

LÄHIRETKI Sara Hildenin taidemuseon  
Senioripäivään to 20.10.

Lähtö klo 13.30 Tuvan ovelta. Osallistumme klo 14 kaikille avoimeen opastukseen Thomas Houseagon näyttelyssä. Ilmoittautumiset Tuvalle.



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
					<b>2.10.</b> <b>12-16</b> <b>Sunnuntaikahveet</b>
<b>3.10.</b> <b>12-13.30</b> <b>Yhteislenkki</b>	<b>4.10.</b> <b>10-10.45 Tuolijumppa</b> <b>12-13 Seniorikahveet</b> <b>16-18 BINGO ja</b> <b>iltakahvittelua</b>	<b>5.10.</b> <b>11-13 Rigiopastus</b> <b>(Mukanetti)</b> <b>14 Kikka laulattaa</b> <b>lempilaulujasi</b>	<b>6.10.</b> <b>12-13.30 Ukkotupa</b> <b>14.30-16 Lukupiiri</b> <b>17-19 Roosan piiri</b>	<b>7.10.</b>	<b>9.10.</b> <b>12-16</b> <b>Sunnuntaikahveet</b>
<b>10.10.</b> <b>12-14.30</b> <b>Lähretään mustalle</b> <b>makkaralle</b> <b>Lialahteen</b>	<b>11.10.</b> <b>10-10.45 Tuolijumppa</b> <b>12-13 Seniorikahveet</b> <b>11.15 Lähretään elluihin</b> <b>Nlagaraan</b> <b>16-18 Käsityöilta</b>	<b>12.10.</b> <b>11-13 Rigiopastus</b> <b>13.30-14.30 Porinapiiri</b>	<b>13.10.</b> <b>12-13.30 Ukkotupa</b> <b>16.30-17.30 Rytmitupa</b>	<b>14.10.</b> <b>11.30 Ruokareffit 1</b> <b>13.00 Ruokareffit 2</b>	<b>16.10.</b> <b>12-16</b> <b>Sunnuntaikahveet</b>
<b>17.10.</b> <b>12-13.30</b> <b>Yhteislenkki</b>	<b>18.10.</b> <b>12-13 Seniorikahveet</b> <b>14.30-15.30 Istumatanssi</b> <b>16-18 Vohvelikahvila</b>	<b>19.10.</b> <b>11-13 Rigiopastus</b> <b>(Mukanetti)</b> <b>13.30-14.30 Porinapiiri</b>	<b>20.10.</b> <b>12-13.30 Ukkotupa</b> <b>13.30- Retki Sara</b> <b>Hildenin taidemuseoon</b> <b>17-19 Roosan piiri</b>	<b>21.10.</b>	<b>23.10.</b> <b>12-16</b> <b>Sunnuntaikahveet</b>
<b>24.10.</b> <b>12-13.30</b> <b>Yhteislenkki</b> <b>14-15 Musiikkitupa</b>	<b>25.10.</b> <b>10-11.15 Hyvinvointiluento:</b> <b>Luotettavan</b> <b>ravitsemustiedon</b> <b>tunnistaminen</b> <b>12-13 Seniorikahveet</b> <b>14.30-15.30 Istumatanssi</b> <b>16-18 Iltaohjelmaa Annen</b> <b>kanssa</b>	<b>26.10.</b> <b>11-13 Rigiopastus</b>	<b>27.10.</b> <b>12-13.30 Ukkotupa</b> <b>15.30 Keittoreffit 1</b> <b>16.30 Keittoreffit 2</b>	<b>28.10</b>	<b>30.10.</b> <b>12-16</b> <b>Sunnuntaikahveet</b>
<b>31.10</b> <b>12-13.30</b> <b>Yhteislenkki</b>					