

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**

Elokuu 2024



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
5.8. 12-13.30 Yhteislenkki	6.8. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 11.30.13.30 Retki Teatterikesän avajaisiin 14-15.30 Hyvinvointiryhmä: Mitä hyvinvointi on? 16-18 Olympia-ilta	7.8. 12-13 Digiopastus Tuvan työntekijät (ilmoittautuminen) 12 alk. Ravintolaretki Kaislaan
12.8. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15.30 Tuparaati	13.8. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Bingo	14.8. 12-13 Digiopastus Tuvan työntekijät (ilmoittautuminen) 13.30-15 Porinapiiri
19.8. Retki Nokian urheilijoiden kerhomajalle (ilmoittautuminen)	20.8. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15.30 Hyvinvointiryhmä: Uni ja palautuminen 16-18 Vohvelikahvit (ilmoittautuminen)	21.8. 11-12 Mölkky 12-13 Digiopastus Tuvan työntekijät (ilmoittautuminen) 13.30-14 Rentoutustuokio (uutta!)
26.8. Retki Virroille ja Ruovedelle (ilmoittautuminen)	27.8. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosin piiri	28.8. 11-12 Mölkky 12-13 Digiopastus Tuvan työntekijät (ilmoittautuminen)



Amurin Teon Tupa ry on Tampereella vuonna 1995 perustettu poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, yleishyödyllinen yhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on tukea ikäänntyneiden 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:

Ti 6.8.klo 11.30-13.30 Teatterikesän avajaiset

Avajaiset Laikun lavalla klo 12-13. Lähtö Tuvalla klo 11.30 tai halutessasi tule suoraan tapahtumaan.

Terveydenhoitajaopiskelijoiden hyvinvointiryhmä alkaa elokuussa, vapaa pääsy:

Ti 6.8 klo 14-15.30 aiheena mitä hyvinvointi on

To 8.8 klo 16-17.30 aiheena ravitseminen

Ti 20.8 klo 14-15.30 aiheena uni ja palautuminen

To 22.8 klo 16-17.30 aiheena mielen hyvinvointi

Ti 6.8. klo 16-18 Olympia-ilta

Katsotaan olympialaisia ja keskustellaan urheilusta.

Ke 7.8. klo 12 ravintolaretki ravintola Kaislaan (Mustalahti)

Mukaan mahtuu 10 henkilöä, ennakoilmoittautumiset Tuvalla. Omakustanteinen.

Ma 12.8. klo 14-15.30 Tuparaati

Tule vaikuttamaan Tuvan toimintaan.

Ma 19.8 retki Nokian urheilijoiden kerhomajalle

Ilmoittautuminen.

Ke 21.8. klo 13.30-14 Rentoutustuokio (uutta!)

Tuokiossa kokeillaan vaihdellen esimerkiksi venyttelyä, mindfulnessia tai aromaterapiaa.

To 22.8. Klo 10-12 Museotreffit (uutta!)

Tutustutaan Tampereen Taidemuseon näyttelyyn nimeltä Hyper.

Käynti on maksuton, ennakoilmoittautuminen.

Tavataan suoraan museolla klo 10!

Pe 23.8. klo 10.45 retki Viikinsaareen.

Tavataan suoraan Laukontorilla! Laiva lähtee klo 11, paluun voimme yhdessä päättää. Perillä nautimme luonnosta ja mahdollisuus uimiseen. Mahdolliset ruokailut/kahvit omakustanteiset. Maksu 12e, ilmoittautumiset Tuvalla.

Ma 26.8 retki Virroille ja Ruovedelle

Ilmoittautuminen



Amurin Teon Tuvan bussiretki Nokian Alisenjärvelle ma. 19.8.24



Lähtö Tuvalla klo 9.
Paluu Tuvalla noin klo 16 mennessä.
Suuntaamme kohti Nokian Urheilijoiden majaa.

Perillä ohjelmassa mm. mahdollisuus luontokävelyyn, pelailua, saunomista ja uimista sekä makkaranpaistoa.

Hinta yhdistyksen jäseniltä 30e ja muilta 35e.
Hinta sisältää bussimatkat, kahvit, keittolounaan, makkarat ja ohjelman.

Ilmoittautumiset ja maksut 5.8.mennessä
Ilm. Tuvalla p.050 590 2303



Kalevan Kulman ja Amurin Teon Tuvan bussiretki ma. 26.8.2024



Ilm. ja maksu
12.8.mennessä



Hakametsän jäähalli (Keltinkatu 2, Uudenkylän puoleinen piha-alue) klo 8.30
Väinämöisenkatu 25 klo 8.35
Kaupinkatu (Sammon yläasteen pysäkki) klo 8.45
Tampereen Vanha kirkko klo 8.55
Amurin Teon Tuvan pysäkki klo 9.00
Paluu klo 17-18 aikoihin.

- * Luonto-Leenan opastamana Koveron perinnetila Seitsemisessä
- * Haapamäen Matkailutilan maittava lounas Vaskivedellä
- * Vierailu Virtain 250-vuotiaassa kirkossa
- * Torisevan rotkojärven jylhät maisemat
- Maankuulu Vinhan kirjakauppa Ruovedellä
- * Iloisen palvelun Teiskon Viini
- * Matkanjohtajana jutustelee Juhani Viita

Hinta 55 € / henkilö, sis. bussikuljetuksen, Koveron perinnetilan opastuksen, Haapamäen Matkailutilan buffet-lounaan, aamupäivällä pienen retkievään, muut kohdevierailut ja matkanjohto.

TERVETULO!

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

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

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

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

Ruokatreffit 16.8. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Kanapasta ja mustikkarahka

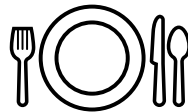
Keittolounas 30.8. (6€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Jauhelihakeitto ja marjakiisseli + kermavaahto

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



Torstai	Perjantai	Sunnuntai
1.8. 12-14 Mölkky- ja pelitreffit	2.8.	3.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
8.8. 12-13.30 Ukkotupa 16-17.30 Hyvinvointiryhmä: ravitsemus	9.8. 10-13 Omat kässät	11.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
15.8. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Jarin levyraati	16.8. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen)	18.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
22.8. 10- 12 Museotreffit (uutta!) Tampereen Taidemuseoon 12-13.30 Ukkotupa 16-17.30 Hyvinvointiryhmä: mielen hyvinvointi	23.8. 10.45 alkaen retki Viikinsaareen (ilmoittautuminen)	25.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
29.8. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Toivemusiikkia	30.8. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2 (ilmoittautuminen)	