



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Tammikuu 2023



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

Tervetuloa!

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

Lisätietoja:

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

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

Keväkaudella digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry joka toinen viikko seuraavasti: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5 ja 31.5.

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

Lukupiirin kokoontuminen torstaina 12.1. klo 14.30-16.

Kirja: Anna Takanen: Sinä olet suruni

Kevään muut kokoontumiset: 2.2., 2.3., 13.4. ja 4.5.

Ruokatreffit pe 13.1. (8€)

1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00.

Menu: Kanarisotto ja mandariinirahka

Keittotreffit to 19.1.23. (6€)

1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30.

Menu: Jauhelihakeitto ja Banaani-puolukkarahka

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 arkisin klo 9-15.

Palveluohjausta arkisin klo 9-15, puh. 050 358 0072.

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.

Nyt kaikki bongaamaan lintuja! hauskaa, helppoa, hyödyllistä, ja siihen kuluu vain tunti!

BirdLifen Pihabongaus on Suomen suurin lintutapahtuma. Kaikille luonnosta kiinnostuneille tarkoitettussa tapahtumassa tarkkaillaan tunnin ajan lintuja omalla pihalla tai muulla paikalla. Pihabongaus järjestetään joka vuosi tammikuun viimeisenä viikonloppuna, seuraavan kerran 28.–29.1.2023.

Pihabongauksen tavoitteena on innostaa tarkkailemaan talvisia lintulaudan ja kotipihan lintuja sekä kiinnostumaan lähiluonnosta. Pihabongaukseen voi osallistua kuka tahansa, eikä kyseessä ole kilpailu, joten havaittujen lintujen määrä ei ole olennainen. Tärkeintä on osallistuminen ja havaintojen ilmoittaminen, vaikka havaintona olisi yksi lintu. Pihabongauksen tuloksista saadaan arvokasta tietoa maamme talvisen linnuston muutoksista.

- **Tarkkaile** tunnin ajan lintuja omalla kotipihalla tai muussa sopivassa paikassa tammikuun viimeisenä viikonloppuna joko lauantaina 28.1. tai sunnuntaina 29.1.
- **Tunnista** tunnin aikana havaitsemasi lintulajit.
- **Laske** montako yksilöä kutakin lajia on enimmillään näkyvissä samaan aikaan (näin vältät laskemasta samoja yksilöitä moneen kertaan).
- **Ilmoita** havaintosi Tuvalle 30.1.23 klo 15 mennessä. Teemme yhteisimoituksen bongauksesta nettiin.
- Tunnistusapua ja apukaavakkeen saat Tuvalta



Lisätietoja ja menovinkkejä:

Kirjavinkkaus 11.1.23 klo 13.30: tervetuloa kuulemaan Tampereen kaupungin kirjaston uusimmat kirjavinkit

Herätetään taas henkiin peli-illat: Kuka opettaisi Eijalle Skibbo-pelin? To 5.1.23 klo 16 alkaen

Porinapiirin aiheena:

18.1. positiivista palautetta ja rakentavaa kritiikkiä
25.1. Tuo mukanasasi lempirunosi

Käsityöillat:

10.1 klo 16 valmistetaan pyykkietikkaa. Jos mahdollista, tuo mukanasasi 0,3 l korkillinen lasipullo.
Etukäteisilmoittautuminen tärkeä tarvikkeiden hankkimista varten!

24.1. klo 16 järjestetään linnuille juhlat. Jos mahdollista, tuo mukanasasi pariton kahvikuppi, josta raaskit luopua.
Etukäteisilmoittautuminen tärkeä tarvikkeiden hankkimista varten!

31.1. klo 16 tehdään ystävänpäiväkortteja

**Huomioithan muutokset kahvi –ja ruokailumaksuissa:
kahvi ja kastettava 3€, keittotreffit 6€ ja ruokatreffit 8€**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
2.1. 12-13.30 Yhteislenkki	3.1. 12-13 Seniorikahvit 16-18 BINGO ja iltakahvittelua	4.1. 12-14 Avoin keskustelutilaisuus menneestä ja tulevasta	5.1. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Peli-ilta	6.1. Tupa suljettu	8.1. 12-16 Sunnuntaikahvit
9.1. 12-13.30 Yhteislenkki	10.1. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Käsityöilta	11.1. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30 Kirjavinkkejä kirjastosta	12.1. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 17-19 Roosan piiri	13.1. 11.30 ruokatreffit 1 13:00 ruokatreffit 2	15.1. 12-16 Sunnuntaikahvit
16.1. 12-13.30 Yhteislenkki	17.1. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvila	18.1. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Porinapiiri	19.1. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2	20.1.	22.1. 12-16 Sunnuntaikahvit
23.1. 12-13.30 Yhteislenkki	24.1. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Käsityöilta	25.1. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30-14.30 Porinapiiri	26.1. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Roosan piiri	27.1.	29.1. 12-16 Sunnuntaikahvit
30.1. 12-13.30 Yhteislenkki	31.1. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Askartelua Annen kanssa				