

Tulethan  
Tuvalle vain  
terveenä!

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:



*Nääsவில்le ry*  
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet  
**muka**tti

**KMarket**  
AMURI



Iltatupa-toiminta

Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa  
Kesäkuu 2022



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

*Tervetuloa!*

## Kesäajan toimintaa

**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.

14.6. Hyönteishotellit ja perhosbaarit

**Pihapelit tiistaisin 14.6. alkaen klo 14-15**  
Pelataan mölkkyä tai muita toivottuja pihapelejä.

Otamme vastaan kesäajalle sopivia **lähiretkivinkkejä!**  
Otappa rohkeasti yhteyttä Eijaan puh. 050 447 2888 tai Sariin 050 347 6429

Ruokailut tauolla heinäkuun ajan

**Lukupiiri** lomailee kesän. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen to 8.9. klo 14.30.  
Kirja: Ngugi wa Thiongó: Variksen velho



**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](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.

## SEITSEMÄN PÄIVÄN MUISTIJUMPPA:

**Maanantai:** Keskustele uutisista. Valitse kolme kiinnostavinta uutista ja muodosta niistä mielipide sekä keskustele niistä jonkun kanssa. Uutiskeskustelu voi parhaimmillaan synnyttää oivalluksia ja uutta oppiessa aivojen solut muodostavat uusia verkostoja.

**Tiistai:** Tee vastaantulijasta tarina. Etsi vastaantulijalle elämä. Kuka hän on? Mitä työtä hän on tehnyt? Lempiruokansa? Haaveensa? Tämä harjoitus ruokkii mielikuvitusta.

**Keskiviikko:** Ole hiljaa ja unelmoi. Sulje silmät ja radio, istu rauhassa muutama minuutti. Älä ajattele mitään. Jos ajatukset harhailee, keskity varpaisiisi. Aivot saavat ansaittua lepoa.

**Torstai:** Käytä toista kättä. Jos olet oikeakätinen, harjaa hampaat tai kirjoita nimesi paperille vasemmalla kädellä. Poikkea jo opitusta. Sama sääntö pätee rutiinien rikkomiseen. Vaihda suuntaa ja haasta aivosi!

**Perjantai:** Jätä kauppalappu kotiin. Kaupassa saat jumpattua aivojasi muistelemalla, mitä kirjoitit muistilappuun.

**Lauantai:** Kertaa lomamatka. Mihin matkustit? Millä matkustit? Mitä teit, söit, joit, kuulit ja kohtasit?

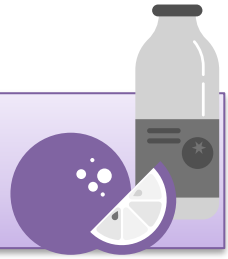
**Sunnuntai:** Liiku musiikin tahdissa. Astu ristiin, keinahtele, tee askelkuvioita, tanssi. Koordinaatiokykyä kehittävä aerobinen liikunta tukee aivojen elinvoimaisuutta. -Muistiliitto-

## Kuukauden tapahtumia

### Hyvinvointiluennot

tiistaina 14.6. klo 10-11.30.

Aiheena: Aivoterveysten edistäminen



**Lähiretki arboretumiin 29.6. alkaen klo 11.30** lisätiedot ja ilmoittautuminen Tuvalta

**Keittotreffit** to 9.6. (5€) 1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30. Menu: Kesäkeitto ja pannari & hillo

**Ruokatreffit** pe 17.6. (7€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00. Menu: Munakasrulla ja mansikkarahka

**Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!**  
**Ruokailut Tauolla heinäkuun ajan**

**Porinapiirissä 1.6.** Mietitään kumpi oli ensin: muna vai kana:)

**Peräkonttimuseo vierailee** Tuvan takapihalla 15.6. klo 13-14. Vapaa pääsy, säävaraus

**Amurin Teon Tuvan Kesäretki ke 6.7.**

Vierailemme Anne Mattilan taidekahvilassa Karvialla. Retken hinta 50€ (yhdistyksen jäsenille 40€) sisältää matkat ja keittolounaan.

Ilmoittautumiset viim. 27.6. mennessä Tuvan ohjaajille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		1.6. 11-13 Digiopastus 13-14.30 Sarin Porinapiiri	2.6. 12-13.30 Ukkotupa 17-18 Bändijamit	3.6. 10-12 Nääsவில் Vireyttä vuosiin-kurssi (ryhmä täynnä)	5.6. HELLUNTAI 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
6.6. 11.30-12.45 Yhteislenkki	7.6. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 BINGO ja iltakahvittelua	8.6. Tupa suljettu KESÄRETKI (ennakkoon ilmoit.)	9.6. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2	10.6. 10-12 Nääsவில் Vireyttä vuosiin-kurssi (ryhmä täynnä)	12.6. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
13.6. 11.30-12.45 Yhteislenkki	14.6. 10-11.30 Hyvinvointiluento: Aivoterveysten edistäminen 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pihapelit 16-18 Käsityöilta: Hyönteishotellit ja perhosbaarit	15.6. 11-13 Digiopastus 13-14 Peräkonttimuseo vierailee Tuvan takapihalla (säävaraus)	16.6. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Esiintymispiiri Roosan johdolla	17.6. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	19.6. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
20.6. 11.30-12.45 Yhteislenkki	21.6. 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pihapelit 16-18 Vohvelikahvila	22.6. 12-14 Kesäjuhlat Tuvan sisäpihalla	23.6. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Iltajumppaa ja seurustelua Annen kanssa	24.6. JUHANNUSAATTO Tupa suljettu	26.6. Tupa suljettu
27.6. 11.30-12.45 Yhteislenkki	28.6. 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pihapelit 16-18 Tuolijumppaa keppien kera ulkona Annen kanssa (huonolla säällä sisällä)	29.6. 11.30- Lähiretki Arboretumiin	30.6. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Esiintymispiiri Roosan johdolla		