

Vastaava toiminnanohjaaja Eija

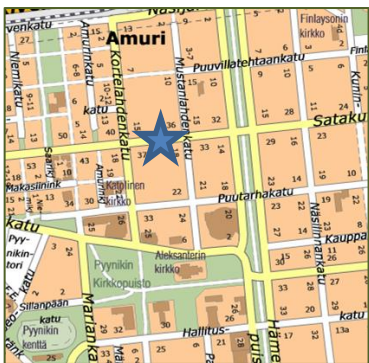
puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Sari

puh. 050 347 6429

www.teory.fi/iltatupa

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry



Yhteistyössä:



Seniorin digiaskeleet
muKatti

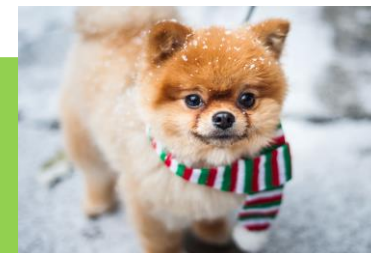


Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa

MARRASKUU 2021

Tupa avoinna:

tiistaina	klo 10-19
keskiviikkona	klo 10-16
torstaina	klo 10-19
perjantaina	SOPIMUKSESTA
sunnuntaina	klo 12-16



Muutokset mahdollisia

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

Tervetuloa!

Retket, ruokailut ja muut, ilmoittautuminen

*Arvostamme, jos varmistat paikkasi etukäteen ryhmiin. Silloin voimme varautua mm. tarjottavien suhteen.

Otamme ilmoittautumisia vastaan vain arkisin.

Taataksemme mahdollisimman monelle osallistumismahdollisuuden voi samansisältöisiin ryhmiin ilmoittautua vain yhteen.

*Huomioithan, että digiopastuksemme perustuu vapaaehtoisuuteen ja on asiakkaalle ilmaista. Aina emme valitettavasti löydä digi-ongelmiin ratkaisua. Silloin opastamme asiakkaan hakeutumaan asiantuntijan avun piiriin.

Ruokatreffit pe 5.11. Hinta 7€

1.kattaus klo 11.30 ja 2.kattaus klo 13

Menu: Possu-ohrapata, jälkiruoka: sitruunaunelma



Keittotreffit to 25.11. Hinta 5€

1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30

Menu: Lohikeitto, jälkiruoka: puolukkarahka

Muistathan ilmoittautua Tuvalle!

Tuvan aamupala **ke 3.11.klo 8.30 -10**. Tule nauttimaan terveellinen aamupala hyvässä seurassa! Hinta 4€

Muistathan ilmoittautua!

To 4.11. Lukupiiri klo 14.30-16.30

Kuukauden kirja: Yaa Gyashi: Maa ja taivas

To 2.12. Lukupiirin kuukauden kirja: Heidi Köngäs: Mirjami

Lähiretki Vapriikkiin ke 24.11. Lähtö klo 13 Tuvalta.
Pääsymaksu museoon 10€ (museokortilla ilmainen).
Ilmoittaudu 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.

Kotipalvelun palveluohjaaja Tiina Hallamäki, tavoitettavissa puhelimitse arkisin klo 8.15-10, puh. 050 358 0072.

www.teory.fi

Y-tunnus 1086081-3

Puhelinjumppa seisten

www.vahvike.fi

Yksinään jumppaaminen on joskus tylsää ja unohtuu helposti. Kaverin kanssa voi jumpata myös puhelimen välityksellä. Kaikki liikkeet voidaan tehdä puhelin toisessa kädessä.

- 1. Pidä puhelin korvalla ja kävele ympäri asuntoa ja kerro kaverille samalla lähiaikojen kuulumiset.*
- 2. Pysähdy kasvot ikkunaan päin. Kävele samoilla jalansijoilla nostaen polvia korkealle. Tihennä tahtia ja kerro kaverille mitä ikkunasta näkyy.*
- 3. Pysy edelleen kasvot ikkunaan päin ja ota tukeva haara-asento. Kierrä ylävartaloa vuoroin oikealle ja vuoroin vasemmalle. Pidä selkä suorana.*
- 4. Siirry tukevan tuolin taakse puhelimen vastakkainen kylki tuoliin päin ja ota kiinni selkänojasta. Heiluttele toista jalkaa rennosti eteen-taakse. Sama toisella jalalla.*
- 5. Istuudu tuolille ja nouse ylös 5-10 kertaa. Mitä hitaammin teet, sen tehokkaampaa se on.*
- 6. Nosta vapaa kämmen ylös kuin sinulla olisi puhelin molemmilla korvilla. Nosta toinen kyynärpää kohti kattoa ja kallista vartaloa. Toinen kyynärpää osoittaa lattiaa. Sama toisin päin. Toista muutaman kerran.*
- 7. Kävele peilin eteen. Tiputa suupielet alas ja niin ylös kuin saat. Toista pari kertaa. Poistu hymyillen peilin edestä.*
- 8. Anna leuan pudota hitaasti kohti rintaa. Painava pää roikkuu edessä. Niska venyy*
- 9. Suorista selkä ja taputa itseäsi:*
HYVIN TEHTY!
Jatka juttelua kaverin kanssa.



Kuukauden tapahtumia



**MENOVINKKI: Suomen kädentaidot -tapahtuma
Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa 12.-14.11.21**

Nääsவில் järjestää: AIVOTREENI – tukea muistin virkistymiseksi!

Ryhmässä aktivoidaan yhdessä muistia ohjattujen harjoitusten avulla. Ryhmänohjaajalta saat ohjausta ja neuvontaa muistiin liittyvissä asioissa. **Aivotreenit Jitsi-etäyhteyden välityksellä torstaisin klo 12-12.45**

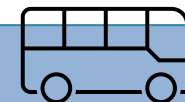
Tule mukaan aivotreeneihin oheisen linkin kautta: <https://meet.jit.si/AivotreeniNaasvillery>



JOULULAHJAVINKKEJÄ Marjo-mummin alusvaate- ja apuvälinemyyntiesittelystä 23.11.21 klo 15-18 välisenä aikana.

MENOVINKKI: Tampereen joulunavaus su 28.11.

16.11.2021 ART ODYSSEY –RETKI



Retkeilemme marraskuussa Mänttään Serlachiusmuseo Göstaan, jossa näemme opastetun nykytaiteen näyttelyn. Ruokailemme Ravintola Göstassa ja lisäksi on vapaata aikaa kierrellä museossa omatoimisesti. Lähtö klo 10 Amurin Teon Tuvalta ja paluu n.klo17. Retken hinta 45€ (sis.matkat, museon pääsymaksun ja opastuksen sekä paviljonkilounaan). Sitovat ilmoittautumiset ja retkimaksut viimeistään 8.11.2021 Tuvalle

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
1.11. 11.30-12.45 Yhteislenkki	2.11. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 17-19 BINGO ja iltakahvittelua	3.11. 8.30-10 Tuvan aamupala 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 14-16 Juttutupa	4.11. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16.30 Lukupiiri 17-19 Esiintymispiiri	5.11. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	7.11. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
8.11. 11.30-12.45 Yhteislenkki 13-14 Muistitreenit (jatko)	9.11. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Tehdään runo 17-19 Käsityöilta: JOULUKORTIT ja iltakahvittelua	10.11. 11-13 Digiopastusta 14-16 Juttutupa	11.11. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Kulttuuritorstai: OSSIN JA KAIJAN MUSIIKKI- ILTA	12.11. Tupa suljettu	14.11. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
15.11. 11.30-12.45 Yhteislenkki 13-14 Muistitreenit (jatko)	16.11. RETKI MÄNTTÄÄN (ennakkoon ilmoittautuneille) 12-13 Seniorikahvit 17-19 Iltakahvittelua	17.11. 14-16 Juttutupa	18.11. Tupa suljettu muuten paitsi 17-19 Esiintymispiiri	19.11. 11-12 Hyvinvointiperjantai: Jalkojen omahoito	21.11. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
22.11. 11.30-12.45 Yhteislenkki 13-15.30 Ystävät yhteen-avoin kahvila	23.11. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 15-18 Marjo-mummin alusvaatteet ja apuvälineet myyntitapahtuma ja iltakahvittelua klo 19 asti	24.11. 11-13 Digiopastus 13- Lähiretki Vapriikkiin (ilmoittaudu ennakkoon Tuvalle) 14-16 Juttutupa	25.11. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2 Klo 19 asti iltakahveet	26.11.	28.11. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
29.11. 11.30-12.45 Yhteislenkki	30.11. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 17- 19 Käsityöilta: JOULUKORTIT ja iltakahvittelua				