

Vastaava toiminnanohjaaja Eija

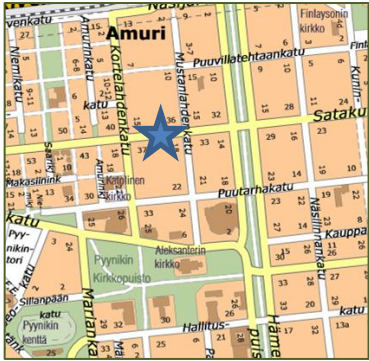
puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Sari

puh. 050 347 6429

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

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry



Yhteistyössä:



Seniorin digiaskeleet  
**muKa**tti



Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa

**SYYSKUU 2022**



Muutokset mahdollisia!

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. Haasteellisimmissa kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin. Syyskuusta alkaen digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry joka toinen viikko. Varaa opatusaikasi Tuvalta.

**Kädentaitoillat:** Illoissa kokeillaan erilaisia tekniikoita ja materiaaleja. Voit myös ottaa oman käsityösi mukaan ja tehdä sitä. Varaudu pieneen materiaalimaksuun. Iltojen aiheet esillä Tuvalla.

### Iltapäiväkahvit vaihtuvissa maisemissa:

ti 13.9. klo 13.30 Kahvila Katto, Finlayson  
ma 26.9. klo 13 Näsinneula (hissilippu & kahvi 7,5€)  
Lähtö Tuvan edestä. Kuljemme kävellen. Ilmoittaudu mukaan Tuvan ohjaajille.

**Lukupiiri** kokoontuu to 8.9. klo 14.30.  
Kirja: Ngugi wa Thiongó: Variksen velho

### Yhteislenkki

Lenkkeilemme kahdessa ryhmässä, joista toinen kiertää n.3km lenkin ja toinen ryhmä hieman lyhyemmän n.1-2km lenkin rauhallisessa tahdissa. Lähtö Tuvan edestä klo 12 maanantaisin. Huom! Poikkeuspäivät (katso keskiaukeama)



**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.

## Suomalaisia arvoituksia

1. Valkoinen pelto, mustat siemenet; se kylvää, joka osaa
2. Kulkee samaa tietä joka päivä, mutta et koskaan näe sitä paluumatkalla.
3. Kaksi nälkäistä toinen toistaan hännää.
4. Millä ei ole alkua eikä loppua?
5. Koko kesän tanssii ja leikkii, talveksi muotonsa peittää.
6. Mikä näkymätön valkea sydäntäkin polttaa?
7. Jos leikkaat sitä, se ei katkea; jos tartut siihen, se karkaa käsistäsi
8. Kannettava väsy, kantaja ei väsy
9. piimä kaatui pitkin poikin, rasva lattiaan tipahti. Ei lähde vuolemalla, eikä luudalla lakaisemalla.
10. Pitempi kuin pisin puu, matalampi kuin maan ruoho.

1. Paperi, muste ja kirjoitus 2. Aurinko 3. Onkija ja kala 4. Sormus 5. Järvi 6. Rakkas 7. Savu 8. Soutaja ja vene 9. Päivänpaiste, kuutamo 10. Maantie

## Kuukauden tapahtumia

**Musiikkituvassa joka toinen keskiviikko klo 13.30-14.30** musiikki on esillä monin eri tavoin. Visailemme, kuuntelemme ja keskustelemme musiikista ja ehkä välillä jopa musisoimme yhdessä.

**Ruokatreffit** pe 9.9. (7€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00. Menu: Kinkkukiusaus ja kookos-ananasrahka

**Keittotreffit** to 29.9. (5€) 1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30. Menu: Jauhelihakeitto ja uuniomenat  
**Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!**

### **Retki Vapriikin senioripäivään pe 30.9.**

Opastettu kierros: Tampere liekeissä alkaa klo11. Lähtö Tuvalta n.klo10.15. Senioriliput 2€/hlö. Ilmoittaudu Tuvalle.

**Roosan piirissä** jutellaan yhdessä ja muistutetaan itseämme, miten ihana juuri minä olen. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko torstaisin klo 17-19 Tuvalle.

### **Suomen kädentaidot messut 18.-20.11.**

Nyt sinulla on mahdollisuus tilata koko messuviikonlopun ranneke kauttamme edulliseen hintaan 11€/hlö. Varaa ja maksa lippusi Tuvan ohjaajille 23.9. mennessä. Teemme messuille myös yhteisretken pe 18.11. Tästä lisätietoa myöhemmin.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
			1.9. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Tietovisa ja iltakahvittelua	2.9.	4.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
5.9. 12-13.30 Yhteislenkki	6.9. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 BINGO ja iltakahvittelua	7.9. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30-14.30 Porinapiiri	8.9. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16.00 Lukupiiri 17-19 Roosan piiri	9.9. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	11.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
12.9. 12-13.30 Yhteislenkki	13.9. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30 Iltapäiväkahvit Katto kahvilassa Finlaysonilla 16-18 Käsityöilta	14.9. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Musiikkitupa	15.9. 12-13.30 Ukkotupa 16.30-17.30 Rytmitupa	16.9.	18.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
19.9. 12-13.30 Yhteislenkki	20.9. 10-11.15 Hyvinvointiluento: Monipuolisesti kasviksia 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvila	21.9. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30-14.30 Porinapiiri	22.9. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Roosan piiri	23.9.	25.9. 12-16 Sunnuntaikahvit
26.9. 13-14.30 Iltapäiväkahvit Näsinneulassa	27.9. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Tietovisa ja iltakahvittelua	28.9. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Musiikkitupa	29.9. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2	30.9. 10.15- Retki Vapriikkiin: Opastettu kierros Tampere liekeissä -näyttelyyn	