

Tulethan
Tuvalle vain
terveenä!

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! —

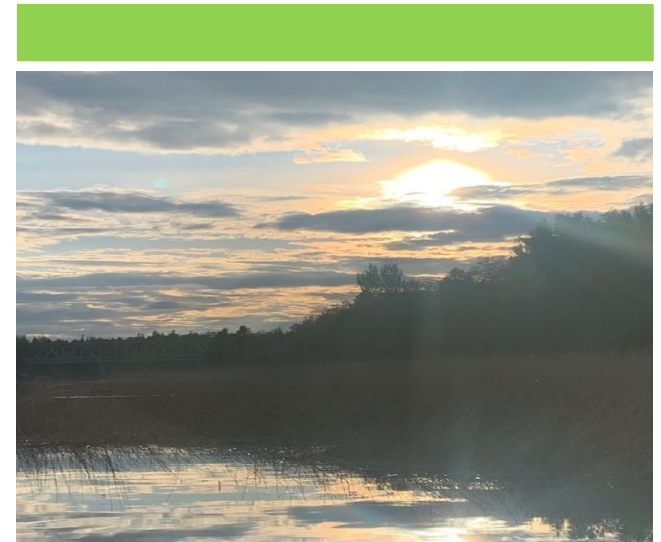


Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Elokun 2022



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.

Kädentaitoillat: Katso päivät ja aiheet alta. Illoissa kokeillaan erilaisia tekniikoita ja materiaaleja. Voit myös ottaa oman käsityösi mukaan ja tehdä sitä. Varaudu pieneen materiaalimaksuun.

9.8. String art -lankataidetta

30.8. Löylytuoksupussit ja miehenkorvikkeet

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

Lukupiiri lomailee kesän. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen to 8.9. klo 14.30.

Kirja: Ngugi wa Thiongó: Variksen velho

Pihapelit tiistaisin klo 14-15

Pelataan mölkkyä tai muita toivottuja pihapelejä. Sateen sattuessa pelataan muita pelejä sisällä.



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

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.

Pieni kasvojumppa

1. Avaa ensin silmäsi ja suusi niin suureksi kuin mahdollista ja sitten niin pieneksi kuin mahdollista eli silmät sikkuralleen ja suu suppuun. Toista muutamia kertoja.
2. Käy kielenkärjellä läpi kaikki hampaat, purupinnoilta sivuille.
3. Haukottele isosti ja rauhassa.
4. Yritä seuraavassa käyttää kaikkia kasvojen lihaksia. Sano liioitellun selvästi seuraavia lauseita:
Kun Laila löi Leilaa ja Leila löi Lailaa, niin Laila löi Leilaa.
Vesihiisi sihihi hississä.
Katso Risto itse ratsasti Petsamoon asti.
Raparperilirua reilu litra.
Kamomillatee kamalimmillaan.
Floridalainen broileri.
Ruislaari, ohralaari,
kauralaari
-Aimo korttipaketti-

Kuukauden tapahtumia

Lähiretki Lomakansa -näyttelyyn Työväenmuseo Werstaalle 11.8. Lähtö Tuvan edestä klo 16
Lisätiedot ja ilmoittautuminen Tuvalle

Keittotreffit to 4.8. (5€) 1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30. Menu: Kanakeitto ja mansikkakiisseli
Ruokatreffit pe 12.8. (7€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00. Menu: Stroganoff, perunat ja mustikkarahka
Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Porinapiirissä 3.8. ja 17.8 vaihtelevat mielenkiintoiset aiheet. Olisiko sinulla itselläsi jokin aihe, josta haluaisit herättää keskustelua muiden kanssa? Ota yhteys Tuvan ohjaajiin, niin suunnitellaan yhdessä!

Esiintymispiiri on nyt Roosin piiri
Ryhmä jatkuu to 25.8. alkaen joka toinen viikko klo 17-19 Tuvalla.

RETKI Vähäsillan ma 29.8. Lähtö klo 9.30
Tule viettämään loppukesän päivää kanssamme Vähäsillan leirikeskukseen. Uinti- ja saunomismahdollisuus. Retken hinta 30€ sisältää matkat, keittolounaan ja kahvittelet.
Ilmoittautumiset viim. 24.8. mennessä Tuvan ohjaajille.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
1.8. 11.30-12.45 Yhteislenkki	2.8. 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pihapelit 16-18 BINGO ja iltakahvittelua	3.8. 11-13 Digiopastus 13-14.30 Porinapiiri	4.8. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2	5.8.	7.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
8.8. 11.30-12.45 Yhteislenkki	9.8. 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pihapelit 16-18 Käsityöilta: String art	10.8. 11-13 Digiopastus 13-14 Musiikkitupa	11.8. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Tutustuminen Lomakansa-näyttelyyn Werstaalla	12.8. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	14.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
15.8. 11.30-12.45 Yhteislenkki	16.8. 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pihapelit 16-18 Vohvelikahvila	17.8. 11-13 Digiopastus 13-14.30 Porinapiiri	18.8. 12-13.30 Ukkotupa 16.30-17.30 Rytmitupa	19.8.	21.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
22.8. 11.30-12.45 Yhteislenkki	23.8. 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pihapelit 16-18 Ratkotaan aivopähkinöitä	24.8. 11-13 Digiopastus 13-14 Musiikkitupa	25.8. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Roosan piiri	26.8.	28.8. 12-16 Sunnuntaikahvit
29.8. Vähäsillan retkipäivä (ennakkoon ilmoit.)	30.8. 12-13 Seniorikahvit 14-15 Pihapelit 16-18 Käsityöilta: Miehenkorvike ja löylytuoksupussit	31.8. 11-13 Digiopastus 13-14 Musiikkitupa			