



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Maaliskuu 2025

Vastaava toiminnanohjaaja Johanna

puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Juuli

puh. 050 347 6429



www.teory.fi/iltatupa

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

Yhteistyössä:



NääsVille ry
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI

Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
Muutokset	Ohjelmiin	Mahdollisia!
3.3. 12-13.30 Yhteislenkki	4.3. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-15 Laskiaisretki (ilmoittautuminen) 16-18 Bingo	5.3. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 13.30-15 Kulttuuritupa
10.3. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30.15 Pelituokio	11.3. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Tampereen historiaa 70-luvulla 16-18 Roosan piiri	12.3. 10-11 Istumatanssi
17.3. 10.30-11.30 Heljän hetki 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Toivemusiikkia maailmalta	18.3. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit Hilkka ja Heljä mukana 16-18 Tietovisa maailman maista	19.3. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 12 alk. Ravintolaretki Afgan ravintola (ilmoittautuminen)
24.3. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Pispalan sälli	25.3. 10.45- 11.15 Tuolijumppa (huom.poikkeus kellonaika) 12-13 Seniorikahvit	26.3. 10-11 Lapset Tuvalle 13.30-15 Tuparaati 16-18 Roosan piiri (huom. poikkeus päivä)
31.3 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Tietoisku KELAn tuista		



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.

Lisätietoja yhdistyksestä:

Toiminnanjohtaja Heljä Pitkänen puh. 050 570 5277
tavoitettavissa arkisin klo 9-15
Kotipalvelun palvelupuhelin arkisin klo 9-12
puh. 050 358 0072.

www.teory.fi

Y-tunnus 1086081-3

Tervetuloa jäseneksi!

Yhdistyksen jäsenet saavat postitse tietoa toiminnasta, voivat vaikuttaa yhdistyksessä ja heille järjestetään vuosittaisia virkistystilaisuuksia. Jäsenmaksu 20e/vuosi, yhteisöjäsenmaksu 100e/vuosi ja kannatusmaksu 10e/vuosi. Uuden jäsenen hankinnasta saa palkkioksi suklaalevyn. Jäsenhakemuksia saa Iltatuvalta tai ottamalla yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Lisätietoja:

Ti 4.3.klo 13.30-15 Laskiaisretki. Lähtö Tuvalta klo 13.30. Otamme kuumaa mehua ja pullaa mukaan ja suuntaamme Tampellan rantaan nauttimaan keväästä. Ilmoittautuminen, maksuton.

Ke 5.3 klo 13.30-15 Kulttuuritupa, uutta! Kulttuurituvassa vaihtuvaa kulttuuriohjelmaa. Ensimmäisellä kerralla saamme vieraaksemme kirjailija Aino Hagnerin.

To 6.3. klo 14-15.30 Lukupiiri
Luettavana kirjana Maeve Binchyn Seitsemän talvista päivää

Ke 12.3.klo 10-11 Istumatanssi. Nääsவில் Ry:n etäyhteydellä ohjaama tanssituokio. Tule rohkeasti kokeilemaan!

TUVAN 70-LUVUN TEEMAVIIKKO

6.-13.3.2025

70's

Viikon aikana muistelemme 70-lukua musiikkia kuunnellen visailen ja keskustellen. Voit halutessasi tuoda vuosikymmenen rekvisiittaa Tuvalle. Tervetuloa mukaan!

To 6.3. klo 16-18 Levyraati,
musiikkia 70-luvulta

To 13.3. klo 16-18 Muistelua ja visailua,
70-luvulta

Ti 17.3. klo 14-15 Historiatuokio,
Tampere-seuran vapaaehtoiset Matti ja Hannu kertovat 70-luvun Tampereesta



Ke 19.3.klo 12 ravintolaretki Afgan ravintolaan, Finlaysonilla osoitteessa Itäinenkatu 5-7. Tavataan ravintolalla klo 12. Lounas 13,90e. Ilmoittautuminen.

Ma 24.3.klo 13.30-15 Pispalan Säili esiintyy. Ilkka Kuusniemi tulee viihdyttämään meitä ja kertomaan kirjastaan.

Ke 26.3. klo 10 Lapset Tuvalle. Amurin päiväkodin 1-3-vuotiaiden ryhmä tulee Tuvalle tervehtimään.

Ma 31.3. klo 14-15 Tietoisku Kelan ikätyneiden tuista. Katsotaan videoyhteydellä Kelan tekemät esittelyvideot.



TUVAN KANSAINVÄLISYYS -VIIKKO

17.3. - 23.3.2025

Viikon aikana matkustamme eri makumaailmihin ja tutustumme eri maihin ja kulttuureihin sekä visailen että keskustellen.



Ma 17.3. klo 14-15
Toivemusiikkia maailmalta

To 20.3. klo 13.30-15
Tarjan ja Ahdin matkassa maailman ympäri

Ti 18.3. klo 16-18
Visailua ympäri maailman

To 20.3. klo 15.30 -18
Retki Kölvi-toimintaan
Lähdetään yhdessä Tuvalta ja siirrytään TKL:n bussilla Pinninkadulle. (ilmoittautuminen)

Ke 19.3. klo 12
Ravintolatreffit Afgan-ravintolassa
(ilmoittautuminen)

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

Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissa kysymyksissä

ohjaamme ammattiosaamisen piiriin. Digiopastusta

Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

Huomioithan, että otamme retki-ilmoittautumisia ja –maksuja vastaan vain arkipäivisin.

Ruokatreffit pe 14.3. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

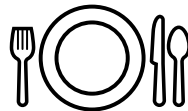
Menu: Munakoisolasagne ja banaani-puolukkarahka

Keittolounas pe 28.3. (6€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Siskonmakkarakeitto ja kahvikiisseli+kermavaahto



Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		2.3. Sunnuntaikahvit
6.3. 10-11 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Levyraati 70-luvun musiikista	7.3. 10-13 Omat kässä	9.3. 12-16 Sunnuntaikahvit
13.3. 10-11 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Muistelua ja visailua 70-luvulta	14.3. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen)	16.3. 12-16 Sunnuntaikahvit
20.3. 10-11 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 13.30-15 Tarjan & Ahdin matkassa maailman ympäri 15.30 Retki Kөлvitoimintaan (ilmoittautuminen)	21.3. Tupa suljettu	23.3. 12-16 Sunnuntaikahvit
27.3. 10-11 Aivotreenit 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Ruokamuistoja maailmalta	28.3. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2 (ilmoittautuminen)	30.3 12-16 Sunnuntaikahvit