

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

Seniorin digiaskeleet

**muka**tti

**KMarket**  
AMURI



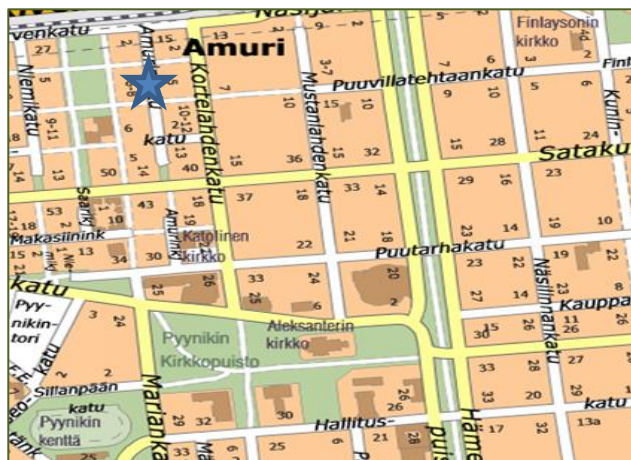
Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa

Huhtikuun 2022



**Tupa avoinna:**

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



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

**K-50**  
**MESSULIITE**

## Tervetuloa Iltatuvalle

Amurin Teon Tupa ry:n Iltatupa-toiminta pitää yllä matalan kynnyksen kohtaamispaikkaa Tampereen Amurissa. Kohtaamispaikassa järjestetään monipuolista toimintaa. **Toiminta on avointa kaikille yli 60-vuotiaille.** Tarjoilemme aukioloaikoina kahvia ja leivonnaisia 2€ omakustannehintaan.

\*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 digiasiantuntijan avun piiriin.

Löytyisikö sinulta aikaa kahvi- ja ulkoiluseuraksi ikääntyvälle? Kiinnostaako tulla avuksi ryhmiimme? Vapaaehtoisenaamme saat ja annat merkityksellisiä hetkiä. Soita 050 347 6429 tai poikkea, niin jutellaan lisää!



**Tuolijumppa aivojumpan kera** [www.vahvike.fi](http://www.vahvike.fi) VTKL Valitse mieluiten tuoli, jossa ei ole käsinoja. Istu ryhdikkäänä jalat tukevasti lattiassa.

1. Aloita lämmittelymarssilla. Nosta polvia ja heiluta käsiä marssin tahdissa. Luettele samalla ääneen kuukaudet tammikuusta joulukuuhun. Pidä lyhyt tauko, ravista jalkoja ja käsiä. Jatka marssia ja luettele kuukaudet takaperin joulukuusta tammikuuhun.
2. Purista polvet ja nilkat yhteen. Ota tuolin reunoista käsillä tukea. Nosta jalkapohjia irti lattiasta kuin tekisit tasahyppyjä ylöspäin. Luettele samassa tahdissa ääneen viikonpäivät maanantaista sunnuntaihin. Pidä tauko ja luettele hyppyjen tahdissa viikonpäivät takaperin sunnuntaista maanantaihin.
3. Tee käsillä vuorohiihtoa: oikea käsi eteen, vasen taakse ja vaihto. Luettele vuorohiihdon tahdissa kolmen kertotaulua ääneen 3,6, 9, 12, 15, 18, 21,24, 27,30. Pidä pieni tauko. Jatka hiihdon tasatyöntöliikkeillä: molemmat kädet pitkältä edestä alas taakse. Luettele tasatyöntöjen tahdissa kertotaulua takaperin.



Kiinnostuitko toiminnasta? Poikkea peremmälle! Tällä kupongilla saat tutustumiskäynnin kahvin ja kastettavan ilmaiseksi. Voimassa 31.5.22 asti. Koskee vain uusia kävijöitä.



## TULE MEILLE VAPAAEHTOISEKSI



Meillä voit toimia mm. seuraavissa tehtävissä:

- \* Kahvi- ja ulkoilutusseurana
- \* Digiopastajana
- \* Apuna ryhmissä tai vaikka ohjaamassa omaa ryhmää

Vapaaehtoisenamme saat

- \* Iloa ja hyvää mieltä ihmisten kohtaamisesta ja auttamisesta
- \* Perehdytyksen tehtäviisi
- \* Virkistystä ja kiitosta

Soita 050 347 6429 tai poikkea, niin jutellaan lisää!

## Menovinkit

### **Kumppanuustalo Arttelin avajaiset pe 1.4. klo 13-18**

Tule tutustumaan järjestöjen taloon osoitteessa  
Mustanlahdenkatu 22.

**K-50 –MESSUT** (kielletty alle 50- vuotiailta)  
**lauantaina 9.4.2022 klo 11-17** Tampere-talolla. Löydät myös Iltatuvan messuilta!

**VIRITTÄYDY VAPAALLE-messut 22.-24.4.2022**  
Tampereen messu- ja urheilukeskuksessa.

## Kuukauden tapahtumia

### **To 7.4. Lukupiiri klo 14.30-16.30**

Kuukauden kirja: Gabrielle Zevin: Tuulisen saaren kirjakauppias

**To 5.5. Lukupiirin kuukauden kirja:** Ann-Christin Antell: Puuvillatehtaan varjossa

### **Linturetki lidesjärvelle ma 25.4.**

Lähtö klo 11.30 Tuvan edestä. Kuljemme retkelle TKL:n bussilla, joten varaa mukaasi bussikortti. Myös kiikarit kannattaa ottaa mukaan jos sellaiset kotoa löytyvät. Ilmoittautumiset Tuvan ohjaajille!

**Ruokatreffit pe 22.4. (7€)** 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00. Menu: Kanarisotto ja sitruunavadelma trifle. Ilmoittaudu Tuvalla!

**Keittotreffit to 28.4. (5€)** 1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30. Menu: Lohikeitto ja marjarahka

### **Karanteeniteatteri esittää:**

**Suomifilmin salaiset kansiot pe 29.4. klo 12.30**  
Katsomme yhdessä teatteristriimauksen Tuvalla. Esitys sisältää väliajan ja teatterikahvit. Liput 6€  
Paikkoja rajallinen määrä. Ilmoittaudu Tuvan ohjaajille.

### **KÄDENTAITOILLAT tiistaisin klo 17-19**

Illoissa kokeillaan erilaisia tekniikoita ja materiaaleja. Voit myös ottaa oman käsityösi mukaan. Osassa tekniikoista saattaa olla pieni materiaalimaksu.

Huhtikuussa aiheena:

12.4. Pienet pääsiäiskorit

26.4. Pajutaidetta

# Löydä oma ryhmäsi

## Ryhtiin etukäteisilmoittautuminen

### Yhteislenkki

Mukana 2 ohjaajaa, mahdollisuus reippaampaan ja pidempään lenkkiin toisen ohjaajan kanssa. Liikumme keskustan/Pyynikin alueella. Tuvalta mahdollisuus lainata kävelysauvoja.

### Tuolijumppa

Tehdään erilaisia tuolijumppatreenejä pienessä ryhmässä.

### Seniори- ja sunnuntaikahvit

Sopii kaikille. Kahvittelua (kahvimaksu) ja jutustelua ryhmässä.

### Ukkotupa

Miesten oma keskusteluryhmä. Kahvimaksu.

### Lukupiiri

Kokoonnutaan kerran kuussa ja keskustellaan ennakkoon luetusta kirjasta. Sopii lukemisesta kiinnostuneille.

### Keittotreffit

Sopii kaikille. Kotiruokaa kerran kuussa. Keittotreffeille ilmoitaudutaan etukäteen. Hinta 5€

### Ruokatreffit

Sopii kaikille. Kotiruokaa kerran kuussa. Ruokatreffeille ilmoitaudutaan etukäteen. Hinta 7€

### Käsityöryhmät

Kokeilemme rohkeasti erilaisia tekniikoita, valmistamme arjen iloksi itselle ja/tai myyjäisiin tuotteita. Joskus perimme pienen materiaalmaksun. Voit tulla mukaan myös oman käsityösi kanssa.

### Roosan piiri

Pilke silmäkulmassa jutustelua, improvisaatiota ja mukavaa yhdessäoloa.



## Liity jäseneksi!

Amurin Teon Tupa ry:n varsinaiseksi jäseneksi voi liittyä Pirkanmaalla asuva ikäihminen, läheistään hoitava omaishoitaja tai muu yhdistyksen tarkoituksen hyväksyvä henkilö tai yhteisö. Yhdistyksen toimintaa voi tukea myös maksamalla kannatusmaksua. Varsinaiset jäsenet saavat postitse tietoa toiminnasta, voivat vaikuttaa yhdistyksessä ja heille järjestetään vuosittain virkistystilaisuuksia.

**Jäsenmaksu on 20€/vuosi**, yhteisöjäsenmaksu on 100€/vuosi, kannatusmaksu on 10€/vuosi.

Kun tuot jäsenhakemuksen Tuvalle 31.5.2022 mennessä osoitteeseen Satakunnankatu 38, 33210 Tampere, saat maistuvan liittymislahjan.

### JÄSENHAKEMUS

Päiväys \_\_\_\_\_

Haluan liittyä jäseneksi

Haluan liittyä yhteisöjäseneksi

Haluan tukea toimintaa kannatusmaksulla

Sukunimi \_\_\_\_\_ Etunimi \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_

Postinumero \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Kutsuiko joku sinut mukaan toimintaan?

Kuka? \_\_\_\_\_





**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](http://www.teory.fi)

Y-tunnus 1086081-3

## Löydä oma ryhmäsi

**Oletko tulossa SIIHEN ikään?** Eläkepäivät häämöttää edesspäin tai olet juuri päässyt eläkkeelle? Mihin sen kaiken liikenevän aina kanssa oikein joutuu vai siitkö se kiire vasta alkaa? Mikä kaikki muuttuu vai muuttuuko mikään?

Amurin Teon tuvan Iltatupatoiminta järjestää huhti-toukokuun aikana luentosarjan, jossa kuulemme mm. ikääntyvän itsetunnosta, osallisuuden merkityksestä ja vanhuuteen varautumisesta. Tilaisuudet on suunnattu eläkkeelle pian jääville tai hiljattain eläkkeelle jääneille. Kahvitarjoilu.

**Tilaisuuksiin ennakoilmoittautuminen Tuvalle p.050 347 6429**

**20.4. klo 16.30 Mielen hyvinvointia osallisuudesta**  
**27.4. klo 16.30 Hyvän itsetunnon ja muistin avaimet ikääntyneen elämässä**

**RAKKAUDESTA RUOKAAN-** ryhmässä pääset jakamaan sinulle tärkeät ruokaohjeet ja tarinat niiden taustalta muiden kanssa. Ohjaajamme kokoaa ohjeet yhteen ja niistä julkaistaan kirjanen vuoden 2022 loppuun mennessä.

Ja tietysti nautimme reseptien annista yhdessä tehden ja nauttien hyvästä ruuasta! Kysy lisätietoja Tuvalta Sarilta!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
				1.4. 10-12 Nääsvillen Vireyttä vuosiin-kurssi (ryhmä täynnä)	3.4. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
4.4. 11.30-12.45 Yhteislenkki	5.4. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 17-19 BINGO ja iltakahvittelua	6.4. 11-13 Digiopastusta (Mukanetti) 13-14.30 Ikäinstituutin striimattu luento ihmisen vahvuuksista, puhujana näyttelijä Ritva Oksanen	7.4. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16.30 Lukupiiri 17-19 Roosan Esiintymispiiri	8.4. 10-12 Nääsvillen Vireyttä vuosiin- kurssi (ryhmä täynnä)	10.4. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
11.4. 11.30-12.45 Yhteislenkki	12.4. 10-11 Muistimatto 12-13 Seniorikahvit 17-19 Käsityöilta: Pienet pääsiäiskorit	13.4. 11-13 Digiopastusta	14.4. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Tuolijumppaa Annen kanssa & iltakahvittelua	15.4. PITKÄPERJANTAI Tupa suljettu	17.4 1.PÄÄSIÄISPÄIVÄ Tupa suljettu
18.4. 2.PÄÄSIÄISPÄIVÄ 12-13.45 Pääsiäiskahvit 1 14-15.45 Pääsiäiskahvit 2	19.4. 10-11 Muistimatto 12-13 Seniorikahvit 17-19 Vohvelikahvila	20.4. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 16.30-18.00 Luento kts. esite (ennakkoilmoittaut.)	21.4. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Roosan Esiintymispiiri	22.4. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	24.4. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
25.4. 11.30- Linturetki Iidesjärvelle	26.4. 10-11 Muistimatto 12-13 Seniorikahvit 17- 19 Käsityöilta: pajutaidetta	27.4. 11-13 Digiopastus 16.30-18.00 Luento kts.esite (ennakkoilmoittaut.)	28.4. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2 Klo 19 asti iltakahveet	29.4. 10-12 Nääsvillen Vireyttä vuosiin- kurssi (ryhmä täynnä) 12.30-15.30 Karanteeniteatteri: Suomifilmin salaiset kansiot (ilmoittautuneille)	1.5. VAPPU 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2