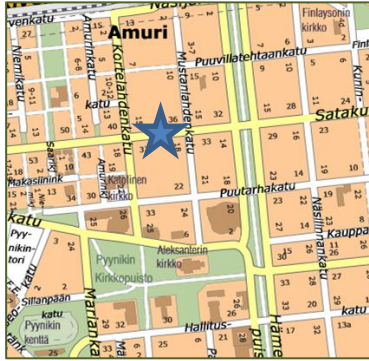


Yhteystiedot:

Elina Ranta
Vastaava toiminnanohjaaja
Puh. 050 447 2888

Saara Ahlroth
Toiminnanohjaaja
Puh. 050 347 6429



Yhteistyössä:



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa

SYYSKUU 2020

Tupa ja kuntosali avoinna:

maanantai	suljettu
tiistai	klo 10-19
keskiviikko	klo 10-16
torstai	klo 10-19
perjantai	klo 10-14
lauantai	suljettu
sunnuntai	suljettu

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

Tervetuloa!



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 (2019-21). Kotipalveluina yhdistys tarjoaa asiakkailleen siivousta, muuta kotihoitoapua ja hoiva-palveluja.

Amurin Teon Tuvan hallintotoimisto sijaitsee osoitteessa Mustalahdenkatu 10, (katutaso).

Toiminnanjohtaja Birgitta Valli puh. 050 570 5277

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

www.teory.fi

Y-tunnus 1086081-3

Syyskuun tapahtumia

Ma 7.9 klo 13-14 Neuvokkaat naiset; mitä kuuluu ja syksyn teemojen suunnittelua. Enintään 10 hlö.

Ti 22.9 klo 16 Korvikeilta. Mitä on korvike, mitä vastike? Tulee muistelemaan ja maistelemaan. Enintään 10 hlö.



To 17.9 klo 14-16 LUKUPIIRI aloittaa syyskauden. Kirjana omavalintainen islantilainen romaani.

Syyskuun kursseja, vain ennakoon ilmoittautuneille

Istumatanssikurssi keskiviikkoisin 2.9-23.9. klo 10-11
Vain ennakoon ilmoittautuneille! Enintään 8 hlö.

Keväällä kesken jäänyt kurssi jatketaan nyt loppuun!
Ohjaajana Anu Launis /NääsVille ry. Kurssi on maksuton.
Ilmoittautumiset/lisätiedot: Iltatupa 050 590 2303



Muisti notkeaksi- kurssi jatkuu perjantaisin 25.9. saakka klo 11:30-12:30, vain ennakoon ilmoittautuneille.

Yksilödigipastusta keskiviikkoisin 2.9, 16.9, 30.9 klo 11-13 välillä, 30-60min aikoja/ Mukanetti.
Varaa aikasi Tuvan numerosta 050 590 2303. Kysy myös muita aikoja jos keskiviikko ei sovi sinulle.

To 3.9 klo 16 alkaen iltaohjelmana lähiretki ”Palatsin puistossa” - opastettu kävelykierros Näsinpuistossa. Maksuton retki, ei vaadi ilmoittautumista. Tupatila on illan suljettu. Lähtö Tuvalta kävellen klo 15.30 tai tule suoraan paikan päälle Näsilinnan pääoville 15.50. Säänmukainen varustus ja hyvät jalkineet. Kierros kestää 1-1,5h.

Näsinkallion historialliset rakennukset, luonto ja patsaat tulevat tutuksi, kun opas tarinoi Näsinkallion vaiheista. Kierroksella vierailaan myös toistaiseksi vielä yleisöltä suljetussa Olgan kellarissa.

Mikäli sattuu ihan kaatosade, niin tutustumme palatsin sisätiloihin.

Retket ja ruokailut/ vaatii ilmoittautumisen

Pe 4.9 Ruokatreffit

Kattaukset klo 11.30 ja klo 13.00. Hinta 7€.

Menu: kinkkukiusaus ja sitruunaunelma

Ilmoittaudu ke 2.9 mennessä



To 24.9 Keittotreffit

Kattaukset klo 15.30 ja klo 17.00. Hinta 5 €.

Menu: kanakeitto sekä marjakiisseli ja kermavaahto

Ilmoittaudu 22.9 mennessä

Ma 28.9 klo 13-14 Ravintolatreffit ravintola Linkosuo ,

Tapaaminen paikan päällä klo 13. Ravintola sijaitsee, osoitteessa Näsilinnankatu 26. Eläkeläislounas 8,50€ seisovasta pöydästä, jälkiruokana kahvi. **Ilmoittaudu ke 23.9 mennessä.**

Korona ja Tuvan toiminta

Tuvan yhtäaikaista henkilömäärää on toistaiseksi rajattu. Tuvan istumapaikat on sijoitettu niin, että turvavälisuositus toteutuu. Tilaan ei voida ottaa istumapaikkoja ylittävää määrää kävijöitä. Istumapaikkoja on noin kymmenelle kävijälle.

Tavallista rajatumasta henkilömäärästä johtuen **Seniorikaffetit ja Sunnuntaikahvit ovat toistaiseksi edelleen tauolla.**

Tupatoimintaan voi osallistua vain täysin terveenä.

Tuvalla on kertakäyttöisiä suusuojaimeja kävijöitä varten. Ohjaajat käyttävät suusuojaimeja kävijöitä kohdatessaan. Tupatila tuuletetaan ja kosketuspinnat pyyhitään aina ryhmien välillä.

Tuvalle tullessasi:

- Huolehdi hyvästä käsien puhdistuksesta; heti Tuvan eteisessä on käsihuuhdetta ja Tuvalla on käsienpesumahdollisuus.
- Yski ja aivasta tarvittaessa ohjeiden mukaisesti käsivarteen tai kertakäyttönäiliinaan. Puhdista kädet yskimisen ja aivastamisen jälkeen.
- Vältä lähikontaktia muihin henkilöihin.

Kuntosali

Kuntosalia voi käyttää yhtäaikaaisesti enintään viisi henkilöä. Käyttäjien tulee itse seurata henkilömäärää. Kuntosalilaitteiden kosketuspinnat tulee puhdistaa aina käytön jälkeen, tähän välineet ja tarkemmat ohjeet löytyvät kuntosalilta.

Maanantai, suljettu	Tiistai, klo 10-19	Keskiviikko klo 10-16	Torstai klo 10-19	Perjantai klo 10-14	Su suljettu
	1.9. 10-19 Kuntosali 15-17 Muisteluryhmä: Mun tarina, sun tarina. 17-19 Peli-ilta, lauta- ja korttipelejä	2.9. 10-11 Istumatanssi 11-16 Kuntosali (miehet) 11-13 yksilödigiopastusta ajanvaraus/ Mukanetti 15-16 Tehdään runo	3.9. 10-14 ja 16-19 Kuntosali 10:30-11:30 Kaffetupa, max 10 hlö 12-13 Ukkotupa, max 10 hlö 14.30-15.15 Tuolijumppa, max 5 hlö Klo 16 iltaohjelmana opastettu kävelykierrros Näsinpuistossa. Illalla Tupatila suljettu!	4.9. 10-14 Kuntosali (naiset) 11.30-12.30 Muisti notkeaksi kurssi/ Ennakkoon ilmoittautuneille 11.30 & 13.00 Ruokatreffit	6.9. Tupa ja kuntosali suljettu
7.9. 13-14 Neuvokkaat naiset; mitä kuuluu ja syksyn teemojen suunnittelua, max.10 hlö	8.9. 10-19 Kuntosali 15-19 Kukista väriä; Kukilla värittämistä ja askartelua iltakahvittelua	9.9. 10-11 Istumatanssi 11-16 Kuntosali (miehet) 11-12 pelataan mölkkyä takapihalla (säävaraus) 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2	10.9. 10-14 ja 16-19 Kuntosali 10:30-11:30 Kaffetupa, max 10 hlö 12-13 Ukkotupa, max 10 hlö 14.30-15.15 Tasapainojumppa, max 5 hlö 16-19 bingo ja iltakahvittelua	11.9. 10-14 Kuntosali (naiset) 11.30-12.30 Muisti notkeaksi kurssi/ Ennakkoon ilmoittautuneille	13.9. Tupa ja kuntosali suljettu
14.9.	15.9. 10-19 Kuntosali 15-17 Muisteluryhmä: Mun tarina, sun tarina. 17-19 Peli-ilta, lauta- ja korttipelejä	16.9. 10-11 Istumatanssi 11-16 Kuntosali (miehet) 11-13 yksilödigiopastusta ajanvaraus/ Mukanetti 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2	17.9. 10-14 ja 16-19 Kuntosali 10:30-11:30 Kaffetupa, max 10 hlö 12-13 Ukkotupa, max 10 hlö 14-16 Lukupiiri 14.30-15.15 Tuolijumppa, max 5 hlö Klo 16-19 Kädentaitokahvila; valmistetaan persoonallisia tiskirättejä	18.9. 10-14 Kuntosali (naiset) 11.30-12.30 Muisti notkeaksi kurssi/ Ennakkoon ilmoittautuneille	20.9. Tupa ja kuntosali suljettu
21.9.	22.9. 10-19 Kuntosali 14-15 pelataan mölkkyä takapihalla (säävaraus) 16-19 KORVIKEILTA max. 10 hlö	23.9. 10-11 Istumatanssi 11-16 Kuntosali (miehet) 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2	24.9. 10-14 ja 16-19 Kuntosali 10:30-11:30 Kaffetupa, max 10 hlö 12-13 Ukkotupa, max 10 hlö 14.30-15.15 Tuolijumppa, max 5 hlö 15.30 & 16.30 Keittotreffit 19 saakka iltakahvittelua	25.9. 10-14 Kuntosali (naiset) 11.30-12.30 Muisti notkeaksi kurssi/ Ennakkoon ilmoittautuneille	27.9. Tupa ja kuntosali suljettu
28.9. 13-14 Ravintolatreffit Linkosuo	29.9. 10-19 Kuntosali 15-17 Muisteluryhmä: Mun tarina, sun tarina. 17.30-19 Kädentaitokahvila; valmistetaan makramee tekniikalla avaimenperä	30.9. 10.30-16 Kuntosali (miehet) 11-13 Yksilödigiopastusta ajanvaraus/ Mukanetti 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2	Huom! Tuoli- ja tasapainojumppaan varmistat paikkasi ilmoittautumalla ennakkoon. Sisätiloihin siirtymisen vuoksi jumpissa paikkoja rajatusti.		