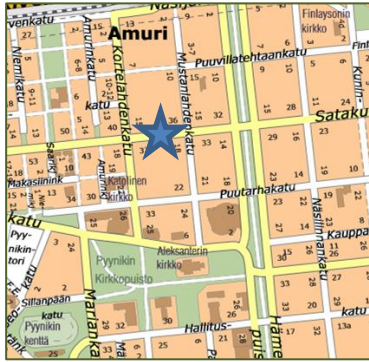


## Yhteystiedot:

Elina Ranta  
Vastaava toiminnanohjaaja  
Puh. 050 447 2888

Sari Brand  
Toiminnanohjaaja  
Puh. 050 347 6429



## Yhteistyössä:



Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa

## MARRASKUU 2020

### Tupa ja kuntosali avoinna:

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

**Kaikkiin ryhmiin on ennakoilmoittautuminen!**  
**Tuvan puh. 050 590 2303**

Satakunnankatu 38, Tampere  
(katutaso, esteetön).

*Tervetuloa!*

## Ruokailut ja kahvittelut/ vaatii ilmoittautumisen

**Sunnuntaikahvit** järjestetään marraskuussa kolmena sunnuntaina: **1.11., 15.11. ja 29.11.** kahden kattauksen periaatteella.

**Kattaukset ovat klo 12-13.30 ja 14-15.30**



**Seniorikahvit** jatkuvat marraskuulla kahtena **tiistaina 3.11. ja 17.11.** kahden kattauksen periaatteella.

**Kattaukset ovat klo 12-12.45 ja 13-13.45.**

### **Pe 13.11. Ruokatreffit**

Kattaukset klo 11.30 ja klo 12.30. Hinta 7€.

Menu: Broilervuoka, jälkiruokana suklaakiisseli ja kermavaahto.

**Ilmoittaudu 11.11. mennessä**

### **To 19.11. Keittotreffit**

Kattaukset klo 15.30 ja klo 16.30. Hinta 5 €.

Menu: Jauhelihakeitto, jälkiruokana marjarahka.

**Ilmoittaudu 17.11. 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 **osaan ryhmistä on poikkeuksellisesti ilmoittautuminen**

**Tupatoimintaan voi osallistua vain täysin terveenä.**

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

### **Tuvalle tullessasi:**

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

### *Kuntosali*

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



**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 toimisto sijaitsee osoitteessa Mustalahdenkatu 10 L 41 (sisäpiha, 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](http://www.teory.fi)

Y-tunnus 1086081-3

## Marraskuun tapahtumia

Varmistat paikkasi ryhmissä ilmoittautumalla ennakkoon. Sisätiloihin siirtymisen vuoksi paikkoja rajatusti.

**Mahdolliset muutokset ohjelmaan ovat koronan vuoksi mahdollisia.**

Yleisön pyynnöstä uusinta!

**Lokakuun Amuri-teemainen ilta uusitaan samansisältöisenä ma 9.11 klo 13-14.30.** Ilmoittaudu mukaan!

**Ti 3.11. klo 16-17.30 Luovan ilmaisun ilta.**

Sosionomiopiskelija ja teatteriharrastaja Noora ohjaa erilaisia improvisaatio – ja ilmaisuharjoitteita yksin ja yhdessä tehtäväksi.



**Kädentaitoillat**

**To 12.11. klo 16-19** valmistetaan karkkikonvehdeista kauniita kimppuja vaikkapa pukinkonttiin.

**Ti 24.11. klo 17-19** paperinaru taipuu moneen

**Ma 23.11. klo 13-14.30 Neuvokkaat naiset;**

**Tällä kertaa laaditaan henkilökohtaiset**

**aarre/unelmakartat.** Kartta voi auttaa toteuttamaan unelmia ja luomaan tulevaisuutta...



**To 12.11. klo 14-16 LUKUPIIRI.**

Marraskuun kirjana:

Marja-Liisa Vartio, Hänen olivat linnut

Maanantai, suljettu	Tiistai, klo 10-19	Keskiviikko klo 10-16	Torstai klo 10-19	Perjantai klo 10-14	Su klo 12-16
	<b>Huom!</b> <b>Kaikkiin ryhmiin varmistat paikkasi ilmoittautumalla ennakkoon.</b> <b>Koronarajoitusten vuoksi paikkoja rajatusti.</b>				<b>1.11</b> Sunnuntai-kahvit Kattaukset 12-13.30 ja 14-15.30
<b>2.11</b>	<b>3.11.</b> 10-19 Kuntosali 12-12.45 Seniorikaffeet 1 13-13.45 Seniorikaffeet 2 <b>Klo 16 -17.30 Luovan ilmaisun ilta</b> Klo 19 saakka iltakahvittelua	<b>4.11.</b> 11-16 Kuntosali (miehet) <b>10.30-11</b> <b>Tuolivoimisteluryhmä</b> 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2	<b>5.11.</b> 10-14 ja 16-19 Kuntosali 12-13 Ukkotupa 13.30-14.15 Kevyt tuolitanssi 1 14.30-15.15 Kevyt tuolitanssi 2 <b>16-19 bingo</b> ja iltakahvittelua	<b>6.11</b> 10-14 Kuntosali (naiset) <b>13-14 Voimaa ja vetreyttä pilatesvälineillä/ Nääsville</b>	<b>8.11</b>
<b>9.11.</b> 13-14.30 Amuri ennen <b>15-16 Tehdään runo</b>	<b>10.11.</b> 10-19 Kuntosali 15-17 Muisteluryhmä: Mun tarina, sun tarina. <b>17-19 Peli-ilta, korttipelit</b>	<b>11.11.</b> 11-16 Kuntosali (miehet) <b>10.30-11</b> <b>Tuolivoimisteluryhmä</b> 11-13 yksilödigiopastusta ajanvaraus/ Mukanetti 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2	<b>12.11.</b> 10-14 ja 16-19 Kuntosali 12-13 Ukkotupa 14-16 Lukupiiri <b>Klo 16-19 Kädentaitokahvila; kukkakimppuja karkeista</b> Klo 18-19 iltakahvittelua	<b>13.11.</b> 10-13 Kuntosali (naiset) <b>11.30 &amp; 12.30 Ruokatreffit</b> <b>13-14 Voimaa ja vetreyttä pilatesvälineillä/ Nääsville</b>	<b>15.11.</b> Sunnuntai-kahvit Kattaukset 12-13.30 ja 14-15.30
<b>16.11.</b>	<b>17.11.</b> 10-19 Kuntosali 12-12.45 Seniorikaffeet 1 13-13.45 Seniorikaffeet 2 <b>16.30-18 jumppaa aivoille</b> Klo 19 saakka iltakahvittelua	<b>18.11.</b> 11-16 Kuntosali (miehet) <b>10.30-11</b> <b>Tuolivoimisteluryhmä</b> 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2	<b>19.11.</b> <b>10-14</b> ja 16-19 Kuntosali 12-13 Ukkotupa 13.30-14.15 Tuolijumppa 1 14.30-15.15 Tuolijumppa 2 <b>15.30 &amp; 16.30 Keittotreffit</b>	<b>20.11.</b> 10-14 Kuntosali (naiset)	<b>22.11.</b>
<b>23.11.</b> <b>13-14.30 Neuvokkaat naiset</b>	<b>24.11.</b> 10-19 Kuntosali 15-17 Muisteluryhmä: Mun tarina, sun tarina. <b>Klo 17-19 Kädentaitokahvila; paperinaruuskartelua</b>	<b>25.11.</b> 10-16 Kuntosali (miehet) 11-13 yksilödigiopastusta ajanvaraus/ Mukanetti 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2	<b>26.11. HUOM Tupa ja kuntosali avoinna klo 10-13</b> 10-13 Kuntosali 12-13 Ukkotupa	<b>27.11.</b> 10-14 Kuntosali (naiset)	<b>29.11.</b> Sunnuntai-kahvit Kattaukset 12-13.30 ja 14-15.30