

Vastaava toiminnanohjaaja Johanna

puh. 050 447 2888



www.teory.fi/iltatupa

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

Yhteistyössä:



Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa

Huhtikuun 2024



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
1.4. 2. pääsiäispäivä Tupa suljettu	2.4. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Bingo	3.4. 9-12.30 Senioreille iloa ja liikettä Hakametsässä (ilmoittautuminen) 11-12 Digiopastus (ilmoittautuminen)
8.4. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Finnarican-duo esiintyy	9.4. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-15 Agricola- aiheista visailua 16-18 Roosin piiri	10.4. 10-11 Istumatanssi 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 12 Ravintolaretki Frenckell & Piha (ilmoittautuminen)
15.4. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Tuparaati	16.4. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvila	17.4. 12-16 Tampere-kiertoajelu (ilmoittautuminen)
22.4. 12-13.30 Kevään merkkien bongausta yhteisellä lenkillä	23.4. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-15 Kirjan ja ruusun päivä 16-18 Roosin piiri	24.4. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen)
29.4. 12-13.30 Yhteislenkki 14-16 Pelailua ja keväinen levyraati	30.4. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14-16 Vappuhulinat 16-18 Vappuilta	



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

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.

Lisätietoja:

Ke 3.4. klo 9-12.30 Senioreille iloa ja liikuntaa Hakametsässä

Lähdetään yhdessä TKL:n bussilla Hakametsään, jossa ohjelmassa on luentoja terveydestä ja hyvinvoinnista, liikuntatuokioita kaiken kuntoisille sekä mahdollisuus tutustua erilaisiin liikuntamahdollisuuksiin toimijoiden esittelyjen kautta. Osallistujille tarjotaan herkulliset pullakahvit. Tavataan klo 9 Tuvalle. Paluulähtö klo 12, halutessasi oma paluu. Ilmoittautuminen etukäteen Tuvalle.

To 4.4. klo 14.30-16 Lukupiiri

Luettavana kirjana: Ann Patchett/ Hollantilainen talo

To 4.4. klo 16-18 Kuvapaja

Tutustumme ja kokeilemme avoimessa kuvapajassa kuvataideterapeuttista menetelmää.

Ma 8.4. klo 14-15 Finnarican-duo esittää lauluja toivosta

Ke 10.4. klo 12 Ravintolaretki Frenckell & Piha

Nähdään ravintolassa klo 12. Osoite: Frenckellinaukio 2 H. Ruokailu on omakustanteinen. Ilmoittautuminen etukäteen Tuvalle. Max 10 henkilöä.

To 18.4. klo 14-15.30 Tampereen patsaat ja muistolaatat

Katsotaan yhdessä kuvia ja kuullaan patsaiden ja muistolaattojen taustoista.

To 18.4. klo 16-18 Iltakahvit ja rupattelua Tampereen yhteiskoulun lukiolla (TYK)

Voit tulla paikan päälle tai kävellä yhdessä Tuvalta. (Lähtö klo 15.45)

Pe 19.4. klo 10-13 Omat kässät

Ota oma käsityösi ja tule jatkamaan sitä yhteisen pöydän ja kahvikupin äärelle.

Ti 23.4. klo 13.30-15 Kirjan ja ruusun päivä

Keskustellaan omista lempikirjoista, voit halutessasi tuoda mukana oman kirjan.

30.4. klo 14-16 Vappuhulinat

Sosionomiopiskelijoiden järjestämä iltapäivä, jossa mm. laulua, simaa ja munkkeja.



TAMPEREEN KAUPUNKI KIERROS

Ke 17.4.2024 klo 12-16

Bussikierroksen opastaa Tampereen kaupunkioipas, kierroksella mennään Hervannasta Lentävänniemeeseen ja kierros päätetään Tesoman yhteisökahvilan kahvi hetkeen.

Tutustumme Tampereen uusiin sekä vanhoihin kasvoihin.

Hinta **25 € / hlö**, sis. kuljetuksen

ja kolmen tunnin

opastetun kierroksen sekä pullakahvit.

Klo 12.00 Amurin teontupa/ Iltatupa toiminta

Klo 12.05 Vanha kirkko

Klo 12.15 Kaupinkatu, koulun edustalta

Klo 12.25 Kalevan kulma, Väinämöisenkatu 25

klo 12.30 Jäähalli, Uudenkylän puoleinen parkkipaikka



Viimeinen ilmoittautuminen 10.4., maksu etukäteen Tuvalle.

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 12.4. (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Kinkkupasta, uunibanaani ja jäätelö



Keittolounas pe 26.4. (6€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Siskonmakkarakeitto, appelsiini kiisseli ja kermavaahto

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
4.4. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 16-18 Kuvapaja	5.4.	7.4. 12-16 Sunnuntaikahvit
11.4. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Levyraati	12.4. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	14.4. 12-16 Sunnuntaikahvit
18.4. 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Tampereen patsaat ja muistolaatat 16-18 Iltakahvit ja rupattelua Tampereen yhteiskoulun lukiolla (TYK) (Ilmoittautuminen)	19.4. 10-13 Omat kässä	21.4. 12-16 Sunnuntaikahvit
25.4. 12-13.30 Ukkotupa 13-15 Mummodisko Arttelissa 16-18 Toivemusiikkia	26.4. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2	28.4. 12-16 Sunnuntaikahvit