



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Helmikuun 2023



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

Tervetuloa!

Vastaava toiminnanohjaaja Eija

puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Sari

puh. 050 347 6429



www.teory.fi/iltatupa

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

Yhteistyössä:



Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI

Lisätietoja:

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

Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissä kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin.

Kevätkaudella digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry joka toinen viikko seuraavasti: 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5 ja 31.5.

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

Lukupiirin Kevään kokoontumiset kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14.30-16.

2.2., 2.3., 13.4. ja 4.5. Luettavan kirjan tiedot löytyvät Tuvalta.

Huomioithan muutokset kahvi –ja ruokailumaksuissa: kahvi ja kastettava 3€, keittotreffit 6€ ja ruokatreffit 8€

Ruokatreffit pe 10.2. (8€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00. Menu: Stroganov ja perunat. Jälkiruoka: jogurttiunelma

Keittotreffit to 16.2. (6€) 1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30.

Menu: Lohikeitto ja pannari ja hillo.

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



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.

Palveluohjausta arkisin klo 9-15, 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.



MenuMAT esittely ti 28.2. klo 16-18

Miltä kuulostaa valmiit terveelliset ateriat kotiin tuotuna lämmittämistä vaille valmiina?

Tule kuulemaan ja maistelemaan!

Voit ottaa myös läheisesi mukaan.



K50-Messut la 25.2. klo 11-17 Tampere-talossa
Mekin olemme paikalla! Tapahtumaan on ilmainen sisäänpääsy.

Lisätietoja ja menovinkkejä:

Lenkkiretki Ikeaan ma 13.2. Lähtö bussilla nro5 Keskustorilta klo 11.35. Teemme lenkin Ikean sisätiloissa. Varaa mukaan bussikortti ja kahvirahaa.

Voimaa ruuasta -juhlawebinaari ti 14.2. klo 13.00–15.00. Webinaarin teemana on aivoterveysten ja hyvän toimintakyvyn edistäminen ikääntyessä. Kuuntelemme luennon suorana Tuvalla.

Ystävänpäiväilta ti 14.2. klo 16-18

Vietetään yhdessä ystävänpäiväiltaa yhdessä kahittelun ja yhteislaulun merkeissä. Laulattamassa Kikka Salmi.

Porinapiirin aiheena:

1.2. Ystävyys

15.2. Yllätysaihe ja vetäjä

Käsityöilta to 2.2. Valmistetaan pyykkietikkaa. Jos mahdollista, tuo mukanasasi 0,3l korkillinen lasipullo. Etukäteisilmoittautuminen tarvikkeiden hankkimista varten.

17.2. Omien käsitöiden äärellä klo 10-13. Ota mukaan oma käsityösi ja tule mukaan Tuvalle

Ke 22.2. klo 13.30-15 Ikäkuulo, mitä se on?

Kuulokojeet ja apuvälineet. Vierailmassa Kuuloliiton kuulolähipalvelu.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		1.2. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Porinapiiri	2.2. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 16-18 Käsityöilta: pyykkietikka	3.2.	5.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
6.2. 12-13.30 Yhteislenkki	7.2. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.15-13.45 Tietoisku hyvinvointialueasioista 16-18 BINGO ja iltakahvittelua	8.2. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30-14.30 Musiikkitupa	9.2. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Roosan piiri	10.2. 11.30 ruokatreffit 1 13:00 ruokatreffit 2	12.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
13.2. 11.30- Lenkkiretki Ikeaan. Lähtö Keskustorilta.	14.2. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-15 Luento: aivoterveysten ja toimintakyvyn edistäminen ravitsemuksella 16-18 Ystävänpäiväilta	15.2. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Porinapiiri	16.2. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2	17.2. 10-13 Omien käsitöiden äärellä	19.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
20.2. 12-13.30 Yhteislenkki	21.2. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 14- Vierailijoita Kalevan Kulmasta 16-18 Vohvelikahvila	22.2. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30- Ikäkuulo, mitä se on? Kuulokojeet ja apuvälineet	23.2. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Roosan piiri	24.2.	26.2. 12-16 Sunnuntaikahvit
27.2. 12-13.30 Yhteislenkki	28.2. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Menukat-ruoka- automaatin esittely				