



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Huhtikuun 2023

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:

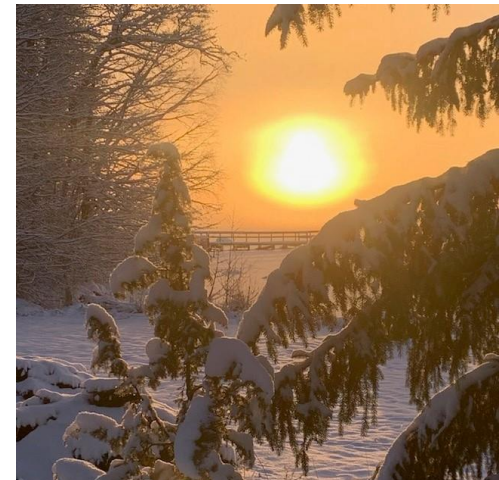


Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI



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

Tervetuloa!

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: 5.4., 19.4., 3.5., 17.5 ja 31.5.

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

Huomioithan, että otamme retki-ilmoittautumisia ja maksuja vastaan vain arkipäivisin.

Lukupiirin Kevään kokoontumiset kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14.30-16. 13.4. ja 4.5. Luettavan kirjan tiedot löytyvät Tuvalta.

Ruokatreffit pe 14.4. (8€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00. Menu: Kinkkupasta ja marjakiisseli



Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

UUTTA: Torstai-ilta purtavan äärellä 27.4. klo 16-18
Illassa tarjolla suolaista palaa: pitsaa ja täytettyjä sämpylöitä kahvin kera. Esim. kahvi 1,5€ ja reilun kokoinen täytetty sämpylä tai pitsapala 3,5€/kpl.



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.

Jupinabingo

LIIAN LIUKASTA, EI OLE HIEKOITETTU TARPEEKSI	LIIKAA HIEKOITUSHIEKKA, EI OLE TARPEEKSI NOPEASTI HARJATTU POIS	LIIKAA HARJATAAN HIEKKA POIS, PÖLYÄÄ ÄRSYTTÄVÄSTI	KOIRANKAKAT	IHMISET, JOTKA VALITTAVAT KOIRANKAKASTA	IHMISET, JOTKA VALITTAVAT KOIRANKAKKA-KESKUSTELUSTA
ROUTAKUOPAT ASVALTISSA	TYÖKONEET, JOTKA TUUKKIVAT ROUTAKUOPPIA TÄYTTÄESSÄÄN HÄIRITSEVÄSTI AJOTIEN	AURINKO PAISTAA LIIKAA JA HEIJASTUU MÄRÄSTÄ TIESTÄ, TULEE PÄÄNSÄRKY	AURINKO EI PAISTA TARPEEKSI, ON LIIAN PILVINEN KEVÄT	AURINKO POROTTAÄ SISÄLLE, ON VAIKEA TEHDÄ RUUTUTYÖTÄ	AURINKO EI PAISTA SISÄLLE, EI TUNNU YHTÄÄN KEVÄÄLTÄ
KEVÄTAURINKO PALJASTAA, MITEN LIKAISET IKKUNAT OVAT	IHMISET, JOILLE TULEE KEVÄÄLLÄ OUTO VIMMA PESTÄ IKKUNOITA	IKKUNANPESUNIKSIT, JOTKA EIVÄT TOIMI	IHMISET, JOTKA VÄITTÄVÄT LESKENLEHTIÄ VOIKUKIKSI	LESKENLEHDET HOIDETULLA PIHALLA	KELLOJEN SIIRTELY
IHMISET, JOTKA LUULEVAT, ETTÄ ON VIELÄ TALVI, JA LÄKÄHTYVÄT PAKSUISSA TAMINEISSA	SE, ETTÄ EI NÄY LESKENLEHTIÄ	MOPOT	IHMISET, JOTKA NIPOTTAVAT KUKKIEN NIMISTÄ, KAIKKI Keltaiset kukat ovat VOIKUKKIA	KELLOJEN SIIRTELYSTÄ VALITTAMINEN	LUMET LÄHTEVÄT
KEVÄTVÄSYMYS	AUTOILIJAT, JOTKA EIVÄT AJA KEVÄÄLLÄ YLINOPEUTTA	IHMISET, JOTKA LUULEVAT, ETTÄ ON JO KESÄ, JA TUTISEVAT PUOLIALASTOMINA	LUMET EIVÄT LÄHDE	IHMISET, JOITA EIVÄT ÄRSYTÄ MOPOT	AUTOILIJAT, JOTKA RYHTYVÄT AJAMAAN KEVÄÄLLÄ YLINOPEUTTA
IHMISET, JOITA ÄRSYTTÄVÄT MOPOT	IHMISET, JOTKA OVAT ISTUTTANEET NURMIKOLLE KUKKASIPULEITA	KEVÄINEN YLIPIRTEYS	SIITEPÖLY	IHMISET, JOTKA TALLOVAT NURMELTA KUKKASIPULIEN PILKISTÄVIÄ PÄITÄ	NIISKUTTAVAT JA AIVASTELEVAT IHMISET

Lisätietoja ja menovinkkejä:

To 13.4. klo 16-18 Tule tutustumaan ja pelaamaan Marjapussia tai Huutopussia. Kyseessä on vanha korttipeli, jossa kerätään pisteitä. Pelin saloja meille opastaa Hannu A.

Ke 19.4. klo 11-13 Avoin digiopastus: tervetuloa keskustelemaan ja haastamaan lääketieteen opiskelijoita digiasioissa.

Porinapiirin aiheena:
5.4. Puhuminen hopeaa, vaikeneminen kultaa?
26.4. Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan

Vinkkejä parempaan valokuvaamiseen klo 19.4. klo 15-16. Kaikille valokuvaamisesta kiinnostuneille sopiva kurssi. Kevään päivät päätetään ensimmäisessä kokoontumisessa. Ilmoittaudu Tuvan ohjaajille.

Valmistaudutaan vappuun pe 28.4. klo 11-13
 Vapputunnelmia ja herkkuja. Paras hattu palkitaan!

21.4. Omien käsitöiden äärellä klo 10-12. Ota mukaan oma käsityösi ja tule mukaan Tuvalla

25.4. Kotikaupungin kierros –Juhani Viidan opastuksella. Retken hinta 30€ (sis.kuljetukset, opastukset ja pullakahvit). Ilmoittautumiset ja retkimaksut 13.4. mennessä Tuvan ohjaajille (arkipäivisin p.050 590 2303)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
					2.4. 12-16 Sunnuntaikahvit
3.4. 12-13.30 Yhteislenkki	4.4. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 BINGO ja iltakahvittelua	5.4. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30-14.30 Porinapiiri	6.4. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Roosan piiri peruttu	7.4. PITKÄPERJANTAI Tupa suljettu	9.4. 1.Pääsiäispäivä Tupa Suljettu
10.4. 2.Pääsiäispäivä 12-16 Pääsiäiskahvit	11.4. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Käsityöilta	12.4. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Musiikkitupa	13.4. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 16-18 Pelataan Marjapussia/ Huutopussia	14.4. 11.30 ruokatreffit 1 13:00 ruokatreffit 2 (Ilmoittautuminen)	16.4. 12-16 Sunnuntaikahvit
17.4. 12-13.30 Yhteislenkki	18.4. 10-11 Hyvinvointiluento: Terveysttä palkokasveista 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvila (ilm.)	19.4. 11-13 Avoin Digiopastus (vierailemassa lääketieteen opiskelijoita) 15-16 Valokuvausryhmän aloitusinfokerta (ilm.)	20.4. 12-13.30 Ukkotupa 17 -19 Roosan piiri	21.4. 10-12 Omien käsitöiden äärellä	23.4. 12-16 Sunnuntaikahvit
24.4. 12-13.30 Yhteislenkki	25.4. 12-13 Seniorikahvit 11-17 KOTIKAUPUNKIRETKI (Ennakkoilmoit.)	26.4. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Porinapiiri	27.4. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Purtavan äärellä	28.4. 11-13 Valmistaudutaan vappuun	30.4. 12-16 Vappuaaton Sunnuntaikahvit