

Iltatupatoiminta pitää yllä matalan kynnyksen kohtaamis-paikkaa Tampereen Amurissa. Kohtaamispaikassa järjestämme monipuolista toimintaa. Tavoitteenamme on alueellisen yhteisöllisyyden vahvistaminen, ikäihmisten hyvinvoinnin lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen. Toiminta on avointa kaikille yli 60-vuotiaille.

Vastaava toiminnanohjaaja Johanna

puh. 050 447 2888



Toiminnanohjaaja Juuli

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



Kohtaamispaikka Tampereen Amurissa

Joulukuu 2024



Satakunnankatu 38, Tampere
(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
MUUTOKSET	OHJELMASSA	MAHDOLLISIA
2.12. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Kikka Salmi laulattaa joululauluja	3.12 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Esittelyssä kirjaston Celia-äänikirjapalvelu ja kotipalvelu 16-18 Roosan piiri	4.12. 10-11 Palveluneuvonta (ilmoittautuminen) 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 12 alk. Retki yliopistolle
9.12. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Talonmies Pikkaraiset esittäytyvät	10.12. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14 Turvakahvit 16-18 Bingo	11.12. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 13-15 Mummodisko 
16.12. 12.13.30 Yhteislenkki joulutorille	17.12 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13-14 Info- ja keskustelutilaisuus edunvalvonta-asioista 16-18 Roosan piiri	18.12 10-13 Iltatuvan joulujuhlat
23.12. 12-13.30 Yhteislenkki	24.12. Hyvää joulua!	25.12. Joulupäivä
30.12. 12-13.30 Yhteislenkki	31.12. 10-10.45 Uuden vuoden tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 15-17.30 Uudenvuoden aaton iuhlat	



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

Tervetuloa jäseneksi!

Yhdistyksen jäsenet saavat postitse tietoa toiminnasta, voivat vaikuttaa yhdistyksessä ja heille järjestetään vuosittaisia virkistystilaisuuksia. Jäsenmaksu 20e/vuosi, yhteisöjäsenmaksu 100e/vuosi ja kannatusmaksu 10e/vuosi.

Uuden jäsenen hankinnasta saa palkkioksi suklaalevyn. Jäsenhakemuksia saa Iltatuvalta tai ottamalla yhteyttä toiminnanjohtajaan.

Lisätietoja:

Ti 3.12.klo 13.30-14.30 Esittelyssä kirjaston Celia-äänikirjapalvelu ja kotipalvelu. Tervetuloa kuulemaan mahdollisuuksista lainata äänikirjoja ja saada kirjaston kotipalvelusta kirjoja kotiinkuljetuksella. Mukana kaupungin kirjastosta Hanna Kaisti ja Sanni Petäjistä.

Ke 4.12. klo 13-16 retki Tampereen Yliopistolle.

Ohjelmassa kahden hankkeen kaikille avoin tilaisuus, suomenkielinen "Muistisairaus ja elämänlaatu" seminaari yliopiston Linna-rakennuksen auditoriossa K103. Tilaisuudessa puhutaan muistisairaasta ja läheisen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Tulijoille tarjolla torttukahvit. Lähtö Tuvalta klo 12.15, menemme ratikalla. Ratikkalippu omakustanteinen.

To 5.12.klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettava kirjana Yu Miri: Uenon asema

To 5. ja 19.12. klo 9.30-11.30 askartelutuokio.

Tehdään jouluisia askarteluita, ei materiaalimaksua. 19.12.mahdollisuus myös saippuoiden valmistukseen joululahjoiksi.

Ma 9.12.klo 14-15 Mummon Kammarin talonmies Pikkaraiset

esittäytyvät ja kertovat vapaaehtoisten kodin nikkarointitöistä.

Ti 10.12 klo 13-14 Turvakahvit. Suvantopaikan Mika Vääränkivi ja Tarja Mellanen tulevat kertomaan, mistä voi saada apua erilaisiin väkivaltatilanteisiin. Tule matalalla kynnyksellä kuulemaan! Huoli väkivallasta voi koskettaa meistä jokaista tai lähimmäisiämme. Tarjoamme kahvit.

Ke 11.12. Klo 13-15, Mummodisko Arttelissa, Mustahdenkatu 22.

Esiintyjinä Mummodiskon Mikko (DJ), Tuija Piepponen (juonto) ja artistina Päivi Lepistö & Duffy Terävä. Järjestäjinä Tampereen keskustan alueen etsivän vanhustyön verkosto. Paras diskoasu- kilpailu, kahvio. Kannattaa varata pientä rahaa mukaan. Vapaa pääsy!

To 12.12.klo 16-18 Peli-ilta. Pelataan mm. Skipboa, Aliasta yms.

Jääkiekkopeli myös kokeilussa.

Ma 16.12.klo 12-13.30 kävelyretki Joulutorille Keskustorille. Voit tulla suoraan torille, tai lähtö Tuvan edestä klo 12. Juodaan omakustanteiset glögit/kahvit perillä.

Ti 17.12 klo 13-14 Info- ja keskustelutilaisuus edunvalvonta-asioista. Paikalla Teija Repo Navisos Oy.stä. Tervetuloa kuulemaan tärkeästä aiheesta.

Ke 18.12 klo 10-13 Iltatuvan joulujuhlat

Tarjolla jouluisia naposteltavaa, mukavaa yhdessäoloa ja alpakoita! Vapaa pääsy.

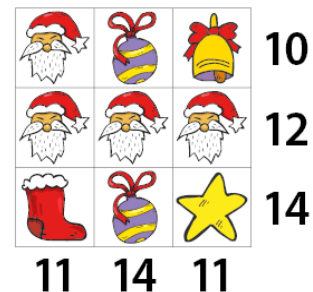
To 19.12. Klo 14-15 Turvapuhelin-info. Addsecure tulee kertomaan turvapuhelinpalvelusta. Esittelyssä turvapuhelinlaitteisto ja muuta kodin turvateknologiaa.

Joulukuussa Tuvalla joulukalenteri!

Minkä joululaulun alku?



9. Mitä lukua tähti vastaa?



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.

Keittotreffit (8€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: **Karjalanpaisti, perunasose ja luumurahka**

Ruokatreffit (15€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: **Jouluateria**



Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		1.12. 12-16 Sunnuntaikahvit
5.12. 9.30-11.30 Askartelutuokio 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Itsenäisyyspäivän etkot	6.12 Hyvää itsenäisyyspäivää!	8.12. 12-16 Sunnuntaikahvit
12.12 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Visailua Tampereen historiasta 16-18 Peli-ilta	13.12. 11.30 keittotreffit 1 13.00 keittotreffit 2 (ilmoittautuminen)	15.12. 12-16 Sunnuntaikahvit
19.12. 9.30-11.30 Askartelutuokio ja saippuapaja 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Addsecuren turvapuhelinpalvelu-info 16-18 Jouluinen levyraati	20.12. 11.30 jouluruoka 1 13.00 jouluruoka 2 (ilmoittautuminen)	22.12. 12-16 Sunnuntaikahvit
26.12. 12-16 Tapaninkahvit	 27.12. Tupa kiinni	29.12. 12-16 Sunnuntaikahvit