



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Lokakuu 2023

Vastaava toiminnanohjaaja Johanna

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

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!



Lisätietoja:

Digiopastus Autamme pienissä kysymyksissä liittyen kännykän, tietokoneen ja tabletin käyttöön. Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissa kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin. Toukokuussa digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry joka toinen viikko seuraavasti: 3.5., 17.5 ja 31.5. **MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!**

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

Lukupiiri kokoontuu to 5.10. klo 14.30-16.

Luettava kirja: Susanna Alakoski: Lontoon tyttö

Ruokatreffit pe 13.10. (8€)

1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus klo 13.00.

Menu: Kanapasta ja passionrahkamousse

Keittolounas pe 20.10. (6€)

kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus klo 13.00.

Menu: Lohikeitto ja banaanipuolukkarahka



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.

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.

Hunajaiset uunikasvikset

300 g palsternakkaa 500 g porkkanaa 300 g lanttua tai naurista 2 punasipulia 2 eriväristä paprikaa 4 rkl oliiviöljyä 3 rkl juoksevaa hunajaa ½ sitruunan mehu 1 tl suolaa ½ tl mustapippurirouhetta tuoretta rosmariinia tai timjamia

Kuori ja leikkaa lanttu, porkkana ja palsternakka paloiksi. Kuori ja lohko sipulit. Halkaise paprikat, poista kanta ja siemenkoti ja leikkaa paprikat kuutioiksi. Voitele uunivuoka öljyllä ja kumoa juuret, paprikat ja sipulit vuokaan. Valuta päälle öljyä, sitruunamehua ja hunajaa. Ripota kasviksille suolaa ja pippuria. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla 40 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Koristele tuoreilla yrteillä.
Resepti: kotitalousopettaja Aira Kuvaja



Lisätietoja ja menovinkkejä:

6.10. Avoimet ovet. Tule tutustumaan Tuvan toimintaan ja tuo kaverisikin mukaan. Ohjelmassa kahvittelua, puristusvoiman mittausta ja arvonta.

Ti 10.10. Retki Vapriikkiin. Olipa kerran – Tarina satujen synnystä - näyttelyyn. Kokoontuminen klo 13.30 Vapriikin aulassa, josta aloitamme opastetun kierroksen. Retki on maksuton, Tupa tarjoaa opastuksen. **Ilmoittaudu ohjaajille.**

To 12.10. klo 14-15 alkaa Nääsvillen vetämä Muistimatto-kurssi, joka kokoontuu kuutena torstaina 12.10.- 23.11. (ei 2.11.) Muistimatto-harjoittelu on liikkeen ja aivotreenin yhdistelmä. Liikkeitä tehdään seisten tai tuolilla istuen. **Vain etukäteen ilmoittautuneille. Max 10 henkilöä.**

Porinapiiri ke 25.10. Aiheena: Koulumuistoja

Vinkkejä parempaan valokuvaamiseen -ryhmä kokoontuu **11.10. klo 15 alkaen.** Ryhmä on maksuton ja sopii kaikille kuvaamisesta kiinnostuneille. Tuo mukanasasi kuva syksyn ruskasta.

31.10. klo 16-18 Makumatkalla tutustutaan eksoottisten hedelmien makuihin.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
					1.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
2.10. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30 Kikka laulattaa	3.10. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Bingo	4.10. 10-11 Istumatanssit 11-13 Digiopastus (Mukanetti)	5.10. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 17-19 Roosan piiri	6.10. 10-14 Avoimet ovet 12-14 Puristusvoiman mittausta	8.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
9.10. 12-13.30 Yhteislenkki	10.10. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30 alk. Vapriikki-retki 16-18 Syysaskartelupaja	11.10. 11-13 Digiopastus 15-16 Vinkkejä parempaan valokuvaamiseen	12.10. 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Muistimatto (ilmoittautuminen) 16-18 Levyraati	13.10 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	15.10 12-16 Sunnuntaikahvit
16.10 12-13.30 Yhteislenkki	17.10. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvila	18.10 10-11 Istumatanssit 11-13 Digiopastus (Mukanetti)	19.10. 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Muistimatto 17-19 Roosan piiri	20.10. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2	22.10. 12-16 Sunnuntaikahvit
23.10. 12-13.30 Yhteislenkki	24.10. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Sanapelit	25.10. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Porinapiiri	26.10. 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Muistimatto 16-18 MusaVisa	27.10.	29.10 12-16 Sunnuntaikahvit
30.10. 12-13.30 Omatoimilenkki (lähtö tuvan edestä)	31.10. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Makumatka: Eksoottiset hedelmät				