

Vastaava toiminnanohjaaja Johanna

puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Juuli

puh. 050 347 6429



[www.teory.fi/iltatupa](http://www.teory.fi/iltatupa)

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

Yhteistyössä:



*NääsVille ry*  
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet  
**muka**tti

**KMarket**  
AMURI



Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa  
Tammikuu 2025



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

*Tervetuloa!*

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
		<b>1.1. Tupa suljettu</b>
<b>6.1. Loppiainen Tupa suljettu</b>	<b>7.1. 12-13 Seniorikahvit</b>	<b>8.1. Tupa suljettu ikkunaremontin vuoksi!</b>
<b>13.1. 12-13.30 Yhteislenkki</b>	<b>14.1. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Roosin piiri</b>	<b>15.1. 10-11.30 Tietoisku Iltatuvan vapaaehtoistoiminnasta 13.30-15 Tuparaati</b>
<b>20.1. 12-13.30 Yhteislenkki 13.30-15 Skipbo-tuokio</b>	<b>21.1. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Bingo</b>	<b>22.1. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 13.30-15 Porinapiiri</b>
<b>27.1. 12-13.30 Yhteislenkki</b>	<b>28.1. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Amurin Teon Tupa ry /koti- ja hoivapalvelut esittäytyy 16-18 Roosin piiri</b>	<b>29.1. 10-11 Palveluneuvonta (ilmoittautuminen) 12 alk. Ravintolatreffit Ravintola Tivoliin/ Finlaysonilla (ilmoittautuminen)</b>



*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](http://www.teory.fi)

Y-tunnus 1086081-3

Iltatupa-toiminta 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:

### To 2.1.klo 16-18 Peli-ilta

Pelataan Skipboa ja muita pelejä.

### Ke 15.1. klo 10-11.30 Tietoisku Iltatuvan vapaaehtoistoiminnasta

Jos sinua kiinnostaa vapaaehtoistoiminta, tule kuulemaan, minkälaisia mahdollisuuksia Iltatuvan vapaaehtoistoiminta tarjoaa.

### Ke 15.1. klo 13.30-15 Tuparaati

Tule kuulolle ja vaikuttamaan Tuvan toimintaan.

### To 16.1. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana Kjell Westö/Lang

### Ke 22.1. klo 13.30-15 Porinapiiri

Aiheena lohtu hyvä mieli

### To 23.1. klo 14-15 Historiakeskustelua 50-luvusta, Tampere-seura

Ry.n vapaaehtoiset järjestävät

### Su 26.1.Sunnuntaikahveilla vohveleita! Vohvelit+ kahvi 4e.

### Ke 29.1. klo 12 alkaen Ravintolatreffit Tivoliin (voileipäravintola),

osoitteessa Itäinenkatu 9-13. Lounas 13,50e, sis.kahvin/teen.

### Uusi toiminta:

#### Palveluneuvonta ke 29.1. klo 10-11!

Varaa oma yksilöaikasi ohjaajille. Voit kysyä neuvoa esimerkiksi liittyen erilaisiin palveluihin. Voit myös tulla ihan vaan keskustelemaan sinulle ajankohtaisista asioista. Ajan voit varata Tuvan puhelimesta p. 050 590 2303.

*Nääsவில்le ry*  
— Tehrään yhdessä! —

## AIVOTREENIT

Amurin Teon tuvalla

Satakunnankatu 38

TORSTAINEN

klo 10-11

16.1.-12.6.2025

Aivotreeniryhmässä aktivoidaan muistia ohjatusti monipuolisten tehtävien avulla

### Lisätietoja Nääsவில்le muistiohjaajilta:

Tuija p. 050 406 7160 ja Sirpa p. 050 321 4068

Toiminta on maksutonta. Ei ilmoittautumista.



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

Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissa kysymyksissä

ohjaamme ammattiosaamisen piiriin. Tammikuussa digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry

**MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!**

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

### **Ruokatreffit pe 17.1. (8€)**

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

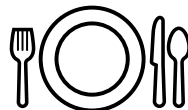
Menu: Kanarisotto ja hedelmärahka

### **Keittotreffit pe 24.1. (6€)**

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Lohikeitto ja marjakiisseli+ kermavaahto



**Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!**

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
<b>2.1.</b> <b>12-13.30</b> Ukkotupa <b>16-18</b> Peli-ilta	<b>3.1.</b> <b>Tupa suljettu</b>	<b>5.1.</b> <b>12-16</b> Sunnuntaikahvit
<b>9.1.</b> <b>Tupa suljettu</b> <b>ikkunaremontin</b> <b>vuoksi!</b> <b>12 alk.</b> Museotreffit Työväenmuseo Verstaaseen (ilmoittautuminen)	<b>10.1.</b> <b>Tupa suljettu</b> <b>ikkunaremontin</b> <b>vuoksi!</b>	<b>12.1.</b> <b>Tupa suljettu</b> <b>Ikkunaremontin</b> <b>Vuoksi!</b>
<b>16.1.</b> <b>10-11</b> Aivotreenit <b>12-13.30</b> Ukkotupa <b>14-15.30</b> Lukupiiri <b>16-18</b> Levyraati	<b>17.1.</b> <b>12.00</b> Ruokatreffit 1 <b>13.30</b> Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen)	<b>19.1.</b> <b>12-16</b> Sunnuntaikahvit
<b>23.1.</b> <b>10-11</b> Aivotreenit <b>12-13.30</b> Ukkotupa <b>14-15</b> Tampereen historiaa 50-luvulta <b>16-18</b> Toivemusiikkia	<b>24.1.</b> <b>11.30</b> Keittotreffit 1 <b>13.00</b> Keittotreffit 2 (ilmoittautuminen)	<b>26.1.</b> <b>12-16</b> Sunnuntaikahvit (vohvelikahvit)
<b>30.1.</b> <b>10-11</b> Aivotreenit <b>12-13.30</b> Ukkotupa <b>16-18</b> Visailua	<b>31.1.</b> <b>10-13</b> Omat kässät	