

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

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

**Yhteistyössä:**



**Nääsவில்le ry**  
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet  
**muka**tti

**KMarket**  
AMURI



**Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa**

**Toukokuu 2024**



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

**Tervetuloa!**

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
		<b>1.5.</b> <b>Vapun päivä</b> <b>Tupa suljettu</b>
<b>6.5.</b> <b>12-13.30</b> <b>Yhteislenkki</b> <b>14-15</b> <b>Tänään teemana:</b> <b>Ikääntyminen ja</b> <b>päihteet</b>	<b>7.5.</b> <b>10-10.45</b> <b>Tuolijumppa</b> <b>12-13 Seniorikahvit</b> <b>16-18 Roosin piiri</b>	<b>8.5.</b> <b>10-11 Istumatanssi</b> <b>11-13 Digiopastus</b> <b>(ilmoittautuminen)</b> <b>12 Ravintolaretki</b> <b>Milo's</b> <b>(ilmoittautuminen)</b>
<b>13.5.</b> <b>12-13.30</b> <b>Yhteislenkki</b> <b>13.30-15</b> <b>Tuparaati</b>	<b>14.5.</b> <b>10-10.45</b> <b>Tuolijumppa</b> <b>12-13 Seniorikahvit</b> <b>16-18 Bingo</b>	<b>15.5.</b> <b>11-13 Digiopastus</b> <b>(ilmoittautuminen)</b> <b>13.30-14.30 Tietoa</b> <b>kotikuntoutuksesta</b>
<b>20.5.</b> <b>12-13.30</b> <b>Yhteislenkki</b> <b>14-15.30</b> <b>Yhteislaulua</b>	<b>21.5.</b> <b>10-10.45</b> <b>Tuolijumppa</b> <b>12-13 Seniorikahvit</b> <b>14-15 Kelo kertoo -</b> <b>luontotuokio</b> <b>16-18 Roosin piiri</b>	<b>22.5.</b> <b>11-13 Digiopastus</b> <b>Tuvan työntekijät</b> <b>(ilmoittautuminen)</b> <b>13.30-15 Porinapiiri</b>
<b>27.5.</b> <b>11.45-15</b> <b>Retki</b> <b>Tohloppijärvi</b> <b>(ilm.)</b>	<b>28.5.</b> <b>10-10.45</b> <b>Tuolijumppa</b> <b>12-13 Seniorikahvit</b> <b>16-18 Vohvelikahvila</b>	<b>29.5.</b> <b>11-13 Digiopastus</b> <b>Tuvan työntekijät</b> <b>(ilmoittautuminen)</b> <b>14-15 Liikkuen</b> <b>hyvää sydämelle-</b> <b>voimaa luonnosta -</b> <b>verkkoluento</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.

#### 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](http://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:

## To 2.5. klo 14.30-16 Lukupiiri

Luettavana Terhi Rannelan kirja Frau.

## Pe 3.5. klo 10-12 Olympialaiset (TAMKin sosionomiopiskelijat)

Säävaraus. Sateen sattuessa visailaan Tuvan sisätiloissa.

## Ma 6.5. klo 14-15 Tänään teemana: Ikääntyminen ja päihteet

Tervetuloa keskustelemaan ja kuulemaan ikääntyneiden päihteiden käytöstä. Aiheena mm. Riskitekijät ja mitä tehdä, jos herää huoli läheisen päihteiden käytöstä. Keskustelua ohjaavat Kirsi-Maria ja Elena Tampereen A-killasta.

## Ke 8.5 klo 12 Ravintolaretki Milo´s buffet

Nähdään ravintolassa klo 12. Osoite: Keskustori 7. Ruokailu omakustanteinen. Ilmoittautuminen etukäteen Tuvalle. Max 10 henkilöä.

## Pe 10.5 klo 11.30 ja 13 äitienpäivälounaskattaukset,

Erillinen info ja ennakoilmoittautuminen!

## To 16.5 klo 14-15.30 Kuvia Mustanlahden satamasta

Katsotaan kuvia ja muistellaan.

## Ma 20.5 klo 14-15.30 Yhteislaulua:

Kikka Salmi laulattaa.

## Ke 22.5. klo 13.30-15 Porinapiiri, aiheena kesämuistot

## Ma 27.5 Retki Tohloppijärvelle.

Kuljemme TKL:n bussilla, omakustanteinen. Lähtö Tuvalta klo 11.45, paluu klo 15 mennessä. Perillä esteetön luontoreitti. Ennakoilmoittautumiset Tuvalle. Otamme mukaan evästä ja kahvit. 5 e/hlö.

## Ke 29.5. klo 14-15 Liikkuen hyvää sydämelle, voimaa luonnosta-verkkoluento.

Katsotaan Sydänliiton luento yhdessä.

## To 30.5. klo 16-18 Saippuapaja

Kokeillaan saippuan valmistamista. Saadaan kesäksi ihania saippuoita! Materiaalimaksu 2e.



# Äitienpäivälounas pe 10.5.

Tervetuloa yhdessä ystävän tai läheisen kanssa!

## Menu:

Alkuruoka:  
sosekeitto ja patonki

## Pääruoka:

leike, uuniperunat, kastike ja lämmin kasvis

## Jälkiruoka:

valkosuklaamousse, kahvi

Kattaukset klo 11.30 ja 13.00,  
ennakoilmoittautumiset ja maksut (15e/hlö)  
tuvalle 6.5 mennessä



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

Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissa kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin. Digiopastusta

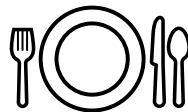
Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry

**MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!**

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

### Äitienpäivälounas pe 10.5. (15€)

1. kattaus klo 11.30
2. kattaus 13.00



### Ruokatreffit pe 24.5. (8€)

1. kattaus klo 11.30
2. kattaus klo 13.00

Menu: Rosmariini-broilerikiusaus ja kahvikiisseli

**Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!**

Torstai	Perjantai	Sunnuntai
2.5. 10-12 Bingo & Mөлkkö 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 16-18 Visailua ja pelailua	3.5. 10-12 Olympialaiset	5.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
9.5. Helatorstai Tupa suljettu	10.5. 11.30 Äitienpäivälounas 1 13.00 Äitienpäivälounas 2 (ilmoittautuminen)	12.5. 12-16 Sunnuntaikahvit Hyvää äitienpäivää 
16.5. 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Kuvia ja historiaa Mustalahden satamasta 16-18 Jarin Levyraati	17.5.	19.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
23.5. 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Mөлkkö 16-18 Kuvapaja Keskustelua ja kuvan tekemistä	24.5. 11.30 Ruokatreffit1 13.00 Ruokatreffit 2 (ilmoittautuminen)	26.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
30.5. 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Mөлkkö 16-18 Saippuapaja	31.5. 10-13 Omat kässä	