



Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa  
Toukokuu 2023

Vastaava toiminnanohjaaja Eija

puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Sari

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



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. Haasteellisimmissä 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.**

**Lukupiirin** kevään viimeinen kokoontuminen torstaina 4.5. klo 14.30-16. Luettavan kirjan tiedot löytyvät Tuvalta.

**Ruokatreffit** pe 5.5. (8€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00.  
Menu: Kinkkukiusaus ja munkki & kahvi

**Äitienpäivälounas** pe 12.5. (12€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2.kattaus klo 13.00.  
Menu tiedot Tuvalta.



**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.

**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](http://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.

**Kävijöiden pyynnöstä : TOUKOKUU  
ON TAVARANVAIHTOKUUKAUSI**

**VOIT TUODA TOUKOKUUN AIKANA  
SINULLE TARPEETONTA  
TAVARAA VAIHTOPÖYTÄÄMME  
AJATUKSELLA "TOISEN ROSKA ON  
TOISEN AARRE"  
PÖYDÄLTÄ VOIT VASTAVUOROISESTI  
VALITA ITSELLESI TARPEELLISTA KOTIIN  
VIETÄVÄKSI.  
HUOMIOITHAN TILOJEMME VARSINAISEN  
KÄYTTÖTARKOITUKSEN, ISOJA MÄÄRIÄ  
EMME  
PYSTY VASTAANOTTAMAAN;TAVAROIDEN  
PITÄÄ MAHTUA YHDELLE PÖYDÄLLE JA  
VAATTEET YHTEEN NAULAKKOON.  
TUOTHAN VAIN PUHDASTA JA  
KÄYTTÖKELPOISTA  
TAVARAA. TUODESSASI TAVARAA  
VAIHTOON, SITOUUDUT MYÖS SIIHEN , ETTÄ  
LAHJOITTAMASI TAVARAT SAATETAAN  
VIEDÄ KESÄKUUN ALUSSA  
KIERRÄTYSKESKUKSEEN.  
EMME SÄILYTÄ TAVAROITA  
KESÄKUUN ALKUA  
PIDEMMÄLLE TILOISSAMME.**



*Lisätietoja ja menovinkkejä:*

**Linturetki lidesjärvelle 8.5.** Kokoontuminen klo11.30 Aleksanterin kirkon bussipysäkillä. Matkaamme kohteeseen TKL:n bussilla 10, joka lähtee klo11.41. Mukaan bussikortti, maastoon soveltuvat jalkineet ja omat kiikarit jos löytyy. Ilmoittaudu Tuvan ohjaajille. Säävaraus

**Porinapiirin aiheena:  
24.5. Kevät ja minä**

**Ravintolaretki ke 31.5.**

Lähdetään yhdessä lounaalle Ravintola Kulmaan. Tapaamme ravintolan luona klo 12. Osoite Åkerlundinkatu 3. Lounaan hinta seisovasta pöydästä on 11,20€. Ilmoittaudu Tuvan ohjaajille!

**Vinkkejä parempaan valokuvaamiseen -ryhmä** kokoontuu 10.5. klo 15 alkaen. Ryhmä on maksuton ja sopii kaikille kuvaamisesta kiinnostuneille. Lisätietoja ryhmästä saat Tuvan ohjaajilta.

**22.5. Luontoretkeä Makkarajärvelle** Kokoontuminen Pyynikintorilla 11.20. Ratikka lähtee 11.30. Mukaan bussikortti, maastoon sopivat jalkineet ja vesipullo. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Tuvan ohjaajille (arkipäivisin).

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
1.5. <b>Vappu</b> <b>Tupa suljettu</b>	2.5. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 BINGO ja iltakahvittelua	3.5. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30-14.30 Musiikkitupa	4.5. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 17-19 Roosan piiri	5.5. 11.30 ruokatreffit 1 13.00 ruokatreffit 2	7.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
8.5. 11.30- Linturetki Iidesjärvelle (ennakk.ilm.)	9.5. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Käsityöilta: Meksikon tähti	10.5. 11-13 Digiopastus 15-16 Vinkkejä parempaan valokuvaamiseen	11.5. 12-13.30 Ukkotupa 14-15 Etäluento Kela etuuksista 16-18 Levyraati	12.5. Äitienpäiväruokailu 11.30 1 Kattaus 13.00 2 Kattaus (Ilmoittautumiset ja menu tiedot Tuvalta)	14.5. Äitienpäivä 12-16 Sunnuntaikahvit
15.5. 12-13.30 Yhteislenkki	16.5. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvila	17.5. 11-13 Digiopastus (Mukanetti)	18.5. <b>Helatorstai</b> <b>Tupa suljettu</b>	19.5. Tupa suljettu	21.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
22.5. 11.20- Luontoretki Makkarajärvelle (Ilmoittautumiset)	23.5. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Käsityöilta: Keijupuutarha	24.5. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Porinapiiri	25.5. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Korttipeli-ilta	26.5.	28.5. 12-16 Sunnuntaikahvit
29.5. 12-13.30 Yhteislenkki	30.5. 10-11 Hyvinvointiluento: Erityisruokavaliot ikääntyessä 12-13 Seniorikahvit 16-18 Tehdään yhdessä: välipalapatukat (ilmoit.)	31.5. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 12- Lounasretki Ravintola Kulmaan (ilmoittautumiset)			