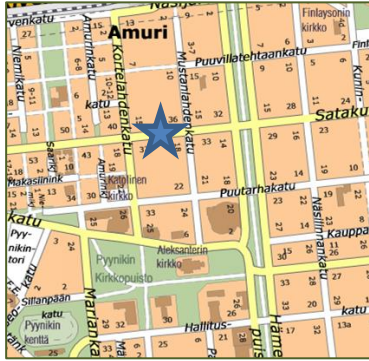


Yhteystiedot:

Elina Ranta
Vastaava toiminnanohjaaja
Puh. 050 447 2888

Saara Ahlroth
Toiminnanohjaaja
Puh. 050 347 6429



Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa

LOKAKUU 2020

Tupa ja kuntosali avoinna:

maanantai	suljettu
tiistai	klo 10-19
keskiviikko	klo 10-16
torstai	klo 10-19
perjantai	klo 10-14
lauantai	suljettu
sunnuntai	4.10 ja 18.10

Yhteistyössä:



Satakunnankatu 38, Tampere (katutaso, esteetön). Tuvan puh. 050 590 2303

Tervetuloa!

Ruokailut ja kahvittelut/ vaatii ilmoittautumisen

Sunnuntaikahvit järjestetään lokakuussa kahtena sunnuntaina **4.10. ja 18.10.** kahden kattauksen periaatteella. **Kattaukset ovat klo 12-13.30 ja 14-15.30**
Kattauksiin on ennakkoilmoittautuminen!

Myös **Seniorikahvit** jatkuvat lokakuulla kahtena tiistaina **6.10. ja 20.10.** kahden kattauksen periaatteella.
Kattaukset ovat klo 12-12.45 ja 13-13.45.
Kattauksiin on ennakkoilmoittautuminen!

Pe 2.10. Ruokatreffit

Kattaukset klo 11.30 ja klo 12.30. Hinta 7€.

Menu: Possuohrapata ja jälkkärinä Pannukakku ja hillo

Ilmoittaudu 30.9. mennessä

To 22.10. Keittotreffit

Kattaukset klo 15.30 ja klo 16.30. Hinta 5 €.

Menu: Lohikeitto ja jälkiruokana Mustikkarahka

Ilmoittaudu 20.10. mennessä



Pe 23.10. klo 13-14 Ravintolatreffit ravintola Pihassa

Tapaaminen paikan päällä klo 13. Ravintola sijaitsee osoitteessa Pyhäjärvenkatu 5 B (Klingendahl), sisäänkäynti Eteläpuiston puolelta, piipun juurelta.

Lounasbuffeen hinta 10,20 € sisältää salaattipöydän ruokajuoman sekä jälkiruokakahvin.

Ilmoittaudu 21.10. mennessä.

Korona ja Tuvan toiminta

Tuvan yhtäaikaista henkilömäärää on toistaiseksi rajattu. Tuvan istumapaikat on sijoitettu niin, että turvavälisuositus toteutuu. Tilaan ei voida ottaa istumapaikkoja ylittävää määrää kävijöitä. Istumapaikkoja on noin kymmenelle kävijälle.

Tavallista rajatumasta henkilömäärästä johtuen **osaan ryhmistä on poikkeuksellisesti ilmoittautuminen**

Tupatoimintaan voi osallistua vain täysin terveenä.

Tuvalla on kertakäyttöisiä suusuojaimia kävijöitä varten. Ohjaajat käyttävät suusuojaimia kävijöitä kohdatessaan. Tupatila tuuletetaan ja kosketuspinnat pyyhitään aina ryhmien välillä.

Tuvalle tullessasi:

- Huolehdi hyvästä käsien puhdistuksesta; heti Tuvan eteisessä on käsihuuhdetta ja Tuvalla on käsi pesumahdollisuus.
- Yski ja aivasta tarvittaessa ohjeiden mukaisesti käsivarteen tai kertakäyttönenäliinaan. Puhdista kädet yskimisen ja aivastamisen jälkeen.
- Vältä lähikontaktia muihin henkilöihin.

Kuntosali

Kuntosalia voi käyttää yhtäaikaisesti enintään viisi henkilöä. Käyttäjien tulee itse seurata henkilömäärää. Kuntosalilaitteiden kosketuspinnat tulee puhdistaa aina käytön jälkeen, tähän välineet ja tarkemmat ohjeet löytyvät kuntosalilta.



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 (2019-21). Kotipalveluina yhdistys tarjoaa asiakkailleen siivousta, muuta kotihoitoapua ja hoiva-palveluja.

Amurin Teon Tuvan toimisto sijaitsee osoitteessa Mustalahdenkatu 10 L 41 (sisäpiha, katutaso)

Toiminnanjohtaja Birgitta Valli puh. 050 570 5277

Kotipalvelun palveluohjaaja Tiina Hallamäki, tavoitettavissa puhelimitse arkisin klo 8.15-10, puh. 050 358 0072.

www.teory.fi

Y-tunnus 1086081-3

Lokakuun tapahtumia

Varmistat paikkasi ryhmissä ilmoittautumalla ennakoon. Sisätiloihin siirtymisen vuoksi paikkoja rajatusti. Mahdolliset muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.

Ma 5.10. klo 11-13 tule kertomaan meille arjen pienet ja suuret ilot. Kirjataan ne ylös ja ajatuksista laaditaan Tuvan omat Ikäonni kortit! Viikolla 41 vietetään valtakunnallista Vanhusten viikkoa ja sen teemana on tänä vuonna Onni on vanheta. Viikon aikana halutaan erityisesti löytää ja nostaa esille positiivisia asioita vanhenemisestä.

To 15.10. klo 16.30-18 Luovan ilmaisun ilta. Sosionomiopiskelija ja teatteriharrastaja Noora ohjaa erilaisia improvisaatio – ja ilmaisuharjoitteita yksin ja yhdessä.



Kädentaitoillat 13.10. ja 29.10 klo 16-19
13.10. paperinaru taipuu moneen...
29.10. taitetaan syksyn lehdistä koristeita

Ma 26.10. klo 13-14.30 Neuvokkaat naiset;
Teemana mielen hyvinvointi.
Vieraana Kati Eisto Kriisikeskus Osviitasta.

Ti 27.10. klo 12 lähiretki; Werstaan näyttely Muistoja Finlaysonilta, tehdasalue 200-vuotta. Vapaa pääsy. Lähtö Tuvalta klo 11.40 tai tapaaminen paikan päällä museon ala-aulassa klo 11.55.



To 15.10 klo 14-16 LUKUPIIRI.

Lokakuun kirja

Värittömän miehen vaellusvuodet; Haruki Murakami

Maanantai, suljettu	Tiistai, klo 10-19	Keskiviikko klo 10-16	Torstai klo 10-19	Perjantai klo 10-14	Su klo 12-16
	<p>Huom! Punaisella merkattuihin ryhmiin varmistat paikkasi ilmoittautumalla ennakkoon. Koronarajoitusten vuoksi paikkoja rajatusti.</p>		<p>1.10. 10-14 ja 16-19 Kuntosali 12-13 Ukkotupa 13.30-14.15 Tuolijumppa 1 14.30-15.15 Tuolijumppa 2 16.30-18 pelataan mölkkyä takapihalla (sateen sattuessa sanapelejä Tuvalla)</p>	<p>2.10. 10-14 Kuntosali (naiset) 11.30 & 12.30 Ruokatreffit</p>	<p>4.10. Sunnuntai-kahvit Kattaukset 12-13.30 ja 14-15.30/ Ilmoittaudu mukaan!</p>
<p>5.10. Onni on vanheta-11-13 tule ja kerro arjen pienet ja suuret ilot! 15-16 Tehdään runo</p>	<p>6.10. 10-19 Kuntosali 12-12.45 Seniorikaffeet 1 13-13.45 Seniorikaffeet 2 16.30-18 Amuri-ilta Klo 19 saakka iltakahvittelua</p>	<p>7.10. 10.30-16 Kuntosali (miehet) 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2</p>	<p>8.10 10-14 ja 16-19 Kuntosali 12-13 Ukkotupa 13.30-14.15 Tasapainojumppa1 14.30-15.15 Tasapainojumppa2 16-19 bingo ja iltakahvittelua</p>	<p>9.10. 10-14 Kuntosali (naiset) 11-12.30 Kevyt kävelylenkki, lähtö Tuvalta</p>	<p>11.10.</p>
<p>12.10.</p>	<p>13.10. 10-19 Kuntosali 15-17 Muisteluryhmä: Mun tarina, sun tarina. Klo 16-19 Kädentaitokahvila; paperinarusta on moneksi</p>	<p>14.10. 10.30-16 Kuntosali (miehet) 11-13 yksilödigiopastusta ajanvaraus/ Mukanetti 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2</p>	<p>15.10. 10-14 ja 16-19 Kuntosali 12-13 Ukkotupa 14-16 Lukupiiri Klo 16.30 -18 Luovan ilmaisun ilta Klo 19 saakka iltakahvittelua</p>	<p>16.10. 10-14 Kuntosali (naiset) 11-12.30 Kevyt kävelylenkki, lähtö Tuvalta</p>	<p>18.10. Sunnuntai-kahvit Kattaukset 12-13.30 ja 14-15.30/ Ilmoittaudu mukaan!</p>
<p>19.10.</p>	<p>20.10. 10-19 Kuntosali 12-12.45 Seniorikaffeet 1 13-13.45 Seniorikaffeet 2 16.30-18 jumppaa aivoille Klo 19 saakka iltakahvittelua</p>	<p>21.10. 10.30-16 Kuntosali (miehet) 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2</p>	<p>22.10. 10-14 ja 16-19 Kuntosali 12-13 Ukkotupa 13.30-14.15 Tuolijumppa 1 14.30-15.15 Tuolijumppa 2 15.30 & 16.30 Keittotreffit klo 19 saakka iltakahvittelua</p>	<p>23.10. 10-14 Kuntosali (naiset) 11-12.30 Kevyt kävelylenkki, Tuvalta 13-14 Ravintolatreffit Ravintola Piha</p>	<p>25.10.</p>
<p>26.10. 13-14.30 Neuvokkaat naiset</p>	<p>27.10. 10-19 Kuntosali 12-14 Lähiretki Werstaan näyttelyyn- Muistoja Finlaysonilta 15-17 Muisteluryhmä: Mun tarina, sun tarina. 17-19 Peli-ilta, Tampere aiheisia pelejä</p>	<p>28.10. 10.30-16 Kuntosali (miehet) 11-13 yksilödigiopastusta ajanvaraus/ Mukanetti 13:15-14:30 Juttutupa 1 14:45-16 Juttutupa 2</p>	<p>29.10. 10-14 ja 16-19 Kuntosali 12-13 Ukkotupa 13.30-14.15 Tuolijumppa 1 14.30-15.15 Tuolijumppa 2 Klo 16-19 Kädentaitokahvila; taiotaan syksyn lehdistä koristeita</p>	<p>30.10. 10-14 Kuntosali (naiset) 13-14 Voimaa ja vetreyttä pilatesvälineillä/ Nääsville</p>	<p>1.11.</p>