

Vastaava toiminnanohjaaja Eija

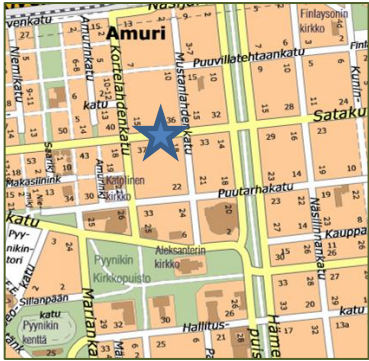
puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Sari

puh. 050 347 6429

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

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry



Yhteistyössä:



Kohtaamispaikka Tampereen  
Amurissa

## SYYSKUU 2021

### Tupa avoinna:

Maanantaina klo 10-16  
Tiistaina klo 10-16  
Keskiviikkona klo 10-16  
Torstaina klo 10-16  
Perjantaina sopimuksesta  
Sunnuntaina klo 12-16  
Muutokset mahdollisia!



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

*Tervetuloa!*

## Tältä sivulta löydät tärkeää tietoa poikkeusolojen aukioloista ja henkilörajoituksista

**Ryhmään ilmoittautumiset numeroon: Sari 050 347 6429 tai Eija 050 4472888**

KAIKKIIN RYHMIIN ON ENNAKKOILMOITTAUTUMINEN VIIMEISTÄÄN PÄIVÄÄ ENNEN TAPAHTUMAA. EHDOTON RYHMÄKOKO ON ENINTÄÄN 10 HENKILÖÄ ELI JOS RYHMÄT TÄYTTÄVÄT ENNAKKO-ILMOITTAUTUMISISTA, EMME VOI OTTAA SISÄTILOIHIN ENEMPÄÄ ASIAKKAITA! SUOSITTELEMME TURVAVÄLIEN HUOMIOIMISTA JA MASKIN KÄYTTÖÄ. RETKET JA RYHMÄT TOTEUTUVAT, MIKÄLI KORONATILANNE EI HUONONE.

Haluaisitko kokoontua tuvalla omalla pienellä porukalla nyyttikestiperiaatteella? Kerää oma 3-5 henkilön porukka ja kysy vapaita aikoja tuvan ohjaajilta!

**Mukanetin digiopastusajat syksyllä 2021:**  
8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. Ja 1.12. kello 11-13. Muistathan varata ajan, että opastaja on varmasti paikalla!

**JUTTUTUPA** alkaa 8.9. Ilmoittautumiset Sarille tai Eijalle.



*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 hoivapalveluja.

Satakunnankadulla sijaitsevan kohtaamispaikan lisäksi yhdistyksellämme on toimistotila osoitteessa Mustanlahdenkatu 10, katutaso.

**Toiminnanjohtaja Birgitta Valli** puh. 050 570 5277  
tavoitettavissa arkisin puhelimitse klo 9-15.

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

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

Y-tunnus 1086081-3

## Kuukauden tapahtumia ja menovinkkejä:

### Utta tuvalla:

Tuvan aamupala ke 1.9. klo 8.30

Tule nauttimaan terveellinen aamupala hyvässä seurassa.

Hinta: 4€

Ilmoittautuminen Sarille tai Eijalle. Mukaan mahtuu enintään 10 henkilöä.



### Ruokatreffit pe 10.9. Hinta: 7€

1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus klo 13

Menu: Stroganov ja perunat, jälkiruoka mustikkarahka

### Keittotreffit to 30.9. Hinta: 5€

1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30

Menu: Makkarakeitto ja jälkiruokana pannari+hillo

Muistathan ilmoittautua Sarille tai Eijalle!

### Muisti notkeaksi –kurssi 13.9-18.10.2021

Maanantaisin klo 13-14. Kurssikertoja 6.

Ryhmäläiset saavat valmiuksia harjoittaa muistiaan monipuolisesti, ymmärtäen harjoittelun merkityksen aivoterveydelle. Ryhmässä toimimisen positiivinen voima korostuu, vertaistukea saaden ja antaen. Kurssin toteuttaa Nääsவில் ry. Ilmoittautuminen Sarille!

### Menovinkki: Poikkeaa Laikun lavalla 18.9.21

klo 11 alkaen kuuntelemassa ukulelemusiikkia ja osallistumassa liikuntatuokioon. Samalla lähitorit esittäytyvät!

## Askarteluvinkki syysiltoihin: Pannunalunen

Pese ja silitä kahvipussit(16-24 kpl) tarvittaessa kankaan läpi.

Avaa pussin pohjasauma ja taita pussi niin, että sauma jää keskelle.

1. Leikkaa pussi neliön muotoiseksi.

2. Taita kaksi kulmaa keskelle neliötä. Taita neliö kaksinkerroin.

3. Tee aputaitot merkittyihin kohtiin.

--- > taittuu

palan sisäpuolelle,

-.-.> taittuu ulospäin

4. Vie x:llä merkityt kärjet palan sisälle.

Painele taitteet napakasti.

5. Asettele taitetut palat

sisäkkäin, paksumpi

kulma tulee ulkoreunaan

n. 1,5 cm päähän edellisestä

6. Käännä renkaan

keskelle tulevassa

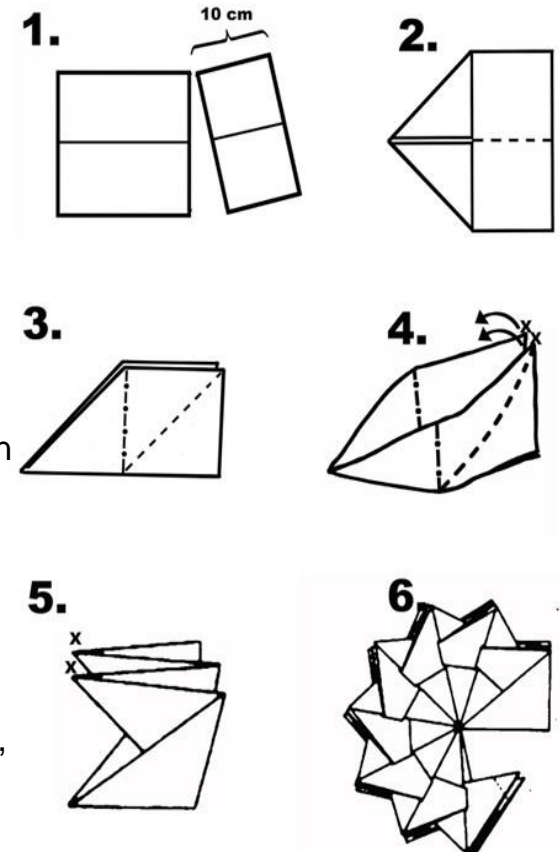
reunassa ulomman

palan pieni irtokulma

sisemmän palan sisään,

käännä samoin myös

palan toiselta puolelta.



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Sunnuntai
		1.9. 8.30-10 Tuvan aamupala (ilmoittautuminen)	2.9. 12-13.30 Ukkotupa	3.9.	5.9. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
6.9. 11.30-12.45 Yhteislenkki	7.9. 10 – 10.45 Tuolijumppa (max. 5 hlöä) 12-13 Seniorikahvit 15-16.30 Mun tarina, sun tarina 17-19 Peli-ilta: BINGO	8.9. 11-13 Digiopastusta (Mukanetti) 14-16 Juttutupa	9.9. 12-13.30 Ukkotupa  14.30-16.30 Lukupiiri	10.9. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	12.9. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
13.9. 11.30- 12.45 Yhteislenkki  13-14 Muisti notkeaksi (Nääsville)	14.9. 10-10.45 Tuolijumppa (max.5 hlöä) 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Tehdään runo 15- 16.30 Mun tarina, sun tarina 17-19 Käsityöilta ja kahvittelua	15.9. 11-13 Digiopastusta 14-16 Juttutupa	16.9. 12-13.30 Ukkotupa  17-19 Kulttuuritorstai	17.9.	19.9. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
20.9. 11.30- 12.45 Yhteislenkki  13-14 Muisti notkeaksi (Nääsville)	21.9. 10-10.45 Tuolijumppa (max. 5 hlöä) 12-13 Seniorikahvit 15-16.30 Mun tarina, sun tarina 17-19 Iltakahvittelua	22.9. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 12-13.30 Neuvokkaat naiset 14-16 Juttutupa	23.9. 12-13.30 Ukkotupa  17-19 Kulttuuritorstai	24.9.	26.9. 12-13.45 Sunnuntaikahvit 1 14-15.45 Sunnuntaikahvit 2
27.9. 11.45-12.45 Yhteislenkki  13-14 Muisti notkeaksi (Nääsville)	28.9. 10-10.45 Tuolijumppa (max. 5 hlöä) 12-13 Seniorikahvit 15-16.30 Mun tarina, sun tarina 17-19 Käsityöilta & kahvittelua	29.9. 11-13 Digiopastusta 14-16 Juttutupa	30.9. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2 Klo 19 asti iltakahveet		