

Iltatupa-toiminta on kohtaamispaikka yli 60-vuotiaille kotona asuville. Järjestämme monipuolista toimintaa ja voit osallistua juuri silloin, kun sinulle sopii. Tutustu kuukausiohjelmaamme ja tule tutustumaan toimintaan! Kerromme mielellämme lisää!

Vastaava toiminnanohjaaja Eija

puh. 050 447 2888

Toiminnanohjaaja Sari

puh. 050 347 6429



www.theory.fi/iltatupa

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

Yhteistyössä:



Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI



*Kohtaamispaikka Tampereen
Amurissa
Maaliskuun 2023*



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

Tervetuloa!

Lisätietoja:

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

Digiopastuksemme pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja on maksutonta. Haasteellisimmissä kysymyksissä ohjaamme ammattiosaamisen piiriin.

Keväkaudella digiopastusta Tuvalla tarjoaa Seniorit Mukanetti ry joka toinen viikko seuraavasti: 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5., 17.5 ja 31.5.

MUISTA VARATA OMA AIKASI TUVALTA!

Lukupiirin Kevään kokoontumiset kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14.30-16.

2.3., 13.4. ja 4.5. Luettavan kirjan tiedot löytyvät Tuvalta.

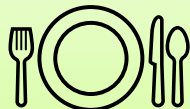
Huomioithan muutokset kahvi –ja ruokailumaksuissa: kahvi ja kastettava 3€, keittotreffit 6€ ja ruokatreffit 8€

Ruokatreffit pe 10.3. (8€) 1.kattaus klo 11.30 ja 2. kattaus 13.00. Menu: feta-kasviskiusaus ja karpalo-vaniljakiisseli

Keittotreffit to 30.3. (6€) 1.kattaus klo 15.30 ja 2.kattaus klo 16.30.

Menu: Minestronekeitto ja tiramisuleivos

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.

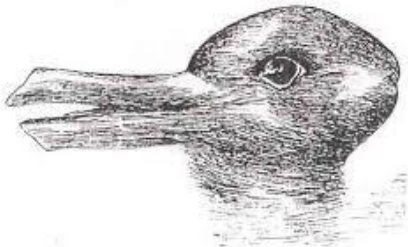
Palveluohjausta arkisin klo 9-15, puh. 050 358 0072.

www.teory.fi

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.

Mitä näet kuvissa?



Lisätietoja ja menovinkkejä:

Lenkkiretki (Säävaraus!)

6.3. Eteläpuisto: lenkkeilemme Eteläpuistoon, jossa grillaamme makkaraa. Ilmoittaudu Tuvalla!

Kun silmälasit ei riitä, millaisia näkemisen apuvälineitä on olemassa? Vaikka näkö heikkenee, on apua ja tukea tarjolla. Tervetuloa tutustumaan näkemisen pienapuvälineisiin ja tutustumaan Tampereen seudun Näkövammaisten yhdistyksen palveluihin ja toimintaan **KESKIVIKKONA 15.3.23 ALK. KLO 13.30**

14.-16.3. Käpypitsikurssi klo 16-18

Kurssilla harjoitellaan käpypitsin tekemisen taitoa. Kurssimaksu 10€ (sis. välineet ja opetus). Opettajana Terttu Viisainen

Porinapiirin aiheena:

1.3. Vahvoista naisista

29.3. Keskustelua mielenterveydestä

17.3. Omien käsitöiden äärellä klo 10-13. Ota mukaan oma käsityösi ja tule mukaan Tuvalla

23.3. Teatteriretki Hämeenlinnan kaupunginteatteriin katsomaan esitystä **Kaksi kuningatar**. Retken hinta 50€. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Tuvan ohjaajilta.

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Sunnuntai |
|---|--|---|--|--|--|
| | | 1.3. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Porinapiiri | 2.3. 12-13.30 Ukkotupa 14.30-16 Lukupiiri 16-18 Tietovisa | 3.3. | 5.3. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| 6.3. 12-13.30 Yhteislenkki Eteläpuistoon (makkaranpaistoa) | 7.3. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 BINGO ja iltakahvittelua | 8.3. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30 Naistenpäivän kahvit & Tuija Vuolle | 9.3. 12-13.30 Ukkotupa 17-19 Roosan piiri | 10.3. 11.30 ruokatreffit 1 13:00 ruokatreffit 2 | 12.3. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| 13.3. 12-13.30 Yhteislenkki | 14.3. 10-11 Hyvinvointiluento: lääkkeet ja ravitseminen sekä ravintolisät ikääntyessä 12-13 Seniorikahvit 16-18 Käypypitsikurssi | 15.3. 11-13 Digiopastus 13.30 Kun silmälasit ei riitä; Tampereen seudun Näkövammaiset 16-18 Käypypitsikurssi | 16.3. 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Käypypitsikurssi | 17.3. 10-13 Omien käsitöiden äärellä | 19.3. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| 20.3. 12-13.30 Yhteislenkki | 21.3. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Vohvelikahvila | 22.3. 11-13 Digiopastus (Mukanetti) 13.30-14.30 Musiikkitupa | 23.3. Teatteriretki Hämeenlinnaan (ennak.ilmoitt.) 17-19 Roosan piiri | 24.3. Tupa suljettu | 26.3. 12-16 Sunnuntaikahvit |
| 27.3. 12-13.30 Yhteislenkki | 28.3. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 16-18 Rairuohoa ja pääsiäistunnelmia | 29.3. 11-13 Digiopastus 13.30-14.30 Porinapiiri | 30.3. 12-13.30 Ukkotupa 15.30 Keittotreffit 1 16.30 Keittotreffit 2 | 31.3. | |