

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

Facebook: Iltatupa-toiminta, Amurin Teon Tupa ry

Yhteistyössä:



Nääsவில்le ry
— Tehrään yhdessä! —



Seniorin digiaskeleet
mukatti

KMarket
AMURI



Kohtaamispaikka Tampereen Amurissa

Marraskuu 2024



Satakunnankatu 38, Tampere

(katutaso, esteetön)

Tuvan puh. 050 590 2303

(Muutokset ohjelmassa mahdollisia)

Tervetuloa!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
MUUTOKSET	OHJELMAAN	MAHDOLLISIA
4.11. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Luksushotellin historia ja rakentamisen prosessi	5.11. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Muisti notkeaksi: aivoterveys 16-18 Roosin piiri	6.11. 10-11 Palveluneuvonta (ilmoittautuminen) 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 12 alk. Ravintolaretki (ilmoittautuminen)
11.11. 12-13.30 Yhteislenkki 14-15 Rentoutushetki: äänimaljat	12.11. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Muisti notkeaksi: liikunta ja muisti 16-18 Tutustumista ja pelailua, mukana nuoria Kølvi-toiminnasta	13.11. 11-13 Mobiilivarmenne-opastus 13.30-15 Tuparaati
18.11 12-13.30 Yhteislenkki 14-15.30 Asumisen turvallisuus/ pelastuslaitos	19.11. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Muisti notkeaksi: ravitsemus ja muisti 16-18 Roosin piiri	20.11. 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen) 13.30-15 Porinapiiri
25.11. Jouluretki (ks.lisätiedot)	26.11. 10-10.45 Tuolijumppa 12-13 Seniorikahvit 13.30-14.30 Muisti notkeaksi: aivojen aktivointi 16-18 Vohvelikahvit	27.11. 10 alk. Tutustumiskäynti Nokia-areenalle 11-13 Digiopastus (ilmoittautuminen)



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 kohtauspaikan 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

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.

TERVETULOA
RUPATTELEMAAN

POLUSTASI TEON TUVALLE

AMURIN TEON TUPA TÄYTTÄÄ
30 VUOTTA
JA TEETTÄÄ JUHLAKIRJAN

Tule jakamaan muistosi Teon Tuvasta
sekä matkastasi sinne! Yksilöllisesti tai
ryhmässä, halutessasi myös täysin
anonymisti.

Ryhmäporinatuokiot järjestää TAMKIn
sosionomiopiskelijat seuraavina
torstai-iltoina klo 16-18:
7.11., 14.11. ja 21.11.

Yksilöajat varattavissa ohjaajilta!

 Tampereen
ammattikorkeakoulu

 Amurin
TEON TUPA ry
iltatupa-toiminta

KAHVITARJOILU!


PIKKUJOULURETKI Kalevan Kulman ja Teon Tuvan väki maanantaina 25.11.2024!



Lähtö Hakametsän jäähallilta
(Keltinkatu 2, Uudenkylän puoleinen piha-alue) klo 9.30,
Väinämöisenkatu 25:stä klo 9.35,
Kaupinkadulta (Sammon yläasteen pysäkki) klo 9.45,
Tampereen Vanhalta kirkolta klo 9.55
Amurin Teon Tuvalta klo 10.00
Paluu klo 17.00 aikoihin.

- * **Akaan Pellavatehdas:** Suomen suurin naisten pellavavaatteiden myymälä
- * **Lepaan Viinitilan** perinteinen jouluateria, pikkujoulujuhla matkavetäjä
Juhanin johdolla sekä iltapäiväkahvit joululeivonnaisten kera
- * Lepaan Viinitilan juhla juomat ja muut ostosmahdollisuudet
- * **Iittalan Lasikylä:** Tutustuminen Lasimuseon taidearteisiin ja lasitehtaan historiaan. Outlet-myymälästä mahdollisuus hankkia lahjiesineitä,
kodintuotteita tai vain pientä piristystä jokapäiväiseen arkeen

Retken hinta 45-59 hengen ryhmällä **60 € / henkilö**,
sis. bussikuljetuksen, runsaan jouluaterian, pikkujoulujuhlan, iltapäiväkahvit ja
Lasimuseon pääsymaksun. Matkanjohtajana ja viihdyttäjänä **Juhani Viita**.

Ilmoittaudu mukaan 15.11. mennessä.



ETSI VIHANNEKSIA JA JUUREKSIA

K	A	A	L	I	H	E	R	N	E	F	P	A	K
U	L	I	M	U	A	P	E	R	U	N	A	E	U
R	A	K	U	U	N	A	T	E	P	U	R	J	O
K	F	E	N	K	O	L	I	R	Y	F	S	E	K
K	E	I	T	I	L	L	I	E	B	A	A	P	T
U	K	U	R	P	I	T	S	A	K	H	L	O	E
T	O	M	A	A	T	T	I	S	E	U	I	R	R
S	U	P	P	E	R	S	I	L	J	A	P	K	A
I	R	A	K	A	N	A	U	R	I	S	S	K	P
P	A	P	S	E	L	L	E	R	I	S	T	A	A
U	K	U	M	I	N	A	N	E	K	A	I	N	R
L	U	R	A	E	M	A	I	S	S	I	K	A	P
I	N	T	L	A	N	T	T	U	N	K	K	I	E
B	A	T	A	A	T	T	I	R	O	N	A	N	R
E	I	P	A	P	R	I	K	A	R	O	N	O	I

Ruudukossa on vihannesten ja juuresten nimiä kirjoitettuna ylhäältä alas ja vasemmalta oikealle. Etsi ja yliviivaa ne! Montako löydät? (26 kpl)
Oletko maistanut niitä kaikkia?

Ti 12.11.klo 16-18 Kølvi-toiminnan nuoret tuvalle.

Nuorten ryhmä tulee mukaan tiistai-illan ohjelmaan! Vietetään yhteistä iltaa mm. pelaillen ja rupatellen.

Ke 13.11. Klo 11-13 Mobiilivarmenneopastus

Yhteistyössä Mukanetin kanssa. Info mobiilivarmeneteesta, ja sen jälkeen mahdollisuus saada apua mobiilivarmeneteen asentamiseen.

To 14.11.klo 10 Museotreffit Tampereen taidemuseoon.

Tutustutaan vuoden nuori taiteilija- näyttelyyn. Tavataan suoraan museolla. Maksuton.

Ma 18.11.klo 14-15.30 Asumisen turvallisuus.

Yhteistyössä pelastuslaitoksen kanssa. Tule kuulemaan mm. paloturvallisuuteen liittyvistä asioista!

Ke 20.11.klo 13.30-15 Porinapiiri

Aiheena vahvuudet. Huomataan, mikä itsessämme ja toisissamme on hyvää.

Ke 27.11.klo 10 tutustuminen Nokia-areenaan.

Yhteistyössä Mummon Kammarin Myötätuulen kanssa. Tapaaminen Areenan pääovilla klo 10. Olethan ajoissa paikalla, myöhässä tulijoita ei voida ottaa. Vaihtoehtoisesti yhteinen lähtö kävellen Tuvalta klo 9. **Huomioithan toimintakysyi!** Areenalla tutustuminen tiloihin, mahdollisuus nähdä Tapparannan aamujääharjoittelua ja tavata pelaajia.

To 28.11. klo 15-18 Välittämisen päivän Taidepaja

Nuoret Kulttuuripaja Virrasta tulevat ohjaamaan taidepajan.

Lisätietoja:

Ma 4.11.klo 14-15 Luksushotellin historia ja rakentamisen prosessi.

Markku Hjelm tulee kertomaan Helsingin Mariahotellista.

Ti 5.11., 12.11., 19.11. ja 26.11. klo 13.30-14.30

Muisti notkeaksi kurssi. Nääsவில்le ry:n kanssa yhteistyössä. Vapaa pääsy!

Ke 6.11.klo 12 ravintolaretki Tredun opetusravintola Elmeriin, osoitteessa Ammattikoulunkatu 18. Lounasbuffet 12e. Nähdään paikan päällä. Ilmoittautuminen.

To 7.11 ja 21.11 klo 9.30-11.30 askartelutuokio. Tehdään jouluisia askarteluita. Ei materiaalimaksua.

To 7.11, 14.11 ja 21.11. Klo 16-18 Sosionomiopiskelijoiden ryhmäporinatuokiot. Ei erillistä ilmoittautumista! Tervetuloa mukaan matalalla kynnyksellä. Ks.erillinen mainos. Mukaan voit halutessasi ottaa myös valokuvia muistelun tueksi.

To 7.11. klo 14-15.30 Lukupiiri

Luettavana kirjana Per Petterson: Kirottu ajan katoava virta.

Ma 11.11.klo 14-15 Äänimaljahetki

Hyvinvointipalvelut Suveus ohjaa, maksuton. Halutessasi voit ottaa oman joogamaton/tyynyn ja/tai viltin mukaan. Rentoutustuokio sopii kaikille (paitsi, jos sinulla on sydämentahdistin/rytmihäiriöitä tai aktiiviset syöpähoidot menossa). Rentoutuksen voi tehdä myös tuolilla istuen. Tule mukaan nauttimaan.



SUOMALAISIA ARVOITUKSIA:

Kulkee samaa tietä joka päivä, mutta et koskaan näe sitä paluumatkalla. Mikä se on?

Menee kauaksi, mutta ei liikahta paikaltaan. Mikä se on?

Millä ei ole alkua eikä loppua?

Syö syömistään, kunnes kuolee. Mikä se on?

Mikä pysyy paikoillaan nurkassa ja silti matkustaa ympäri maailman?

Kruunu päässä, kaulus kaulassa, ei ole pappi ei kuningas. Mikä se on?

Vastaukset voit tulla tarkistamaan Tuvalta

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.

Ruokatreffit (10€)

1. kattaus klo 11.30

2. kattaus 13.00

Menu: Leike ja uuniperunat + mustikka-ruisvaahto

Keittolounas (6€)

1.kattaus klo 11.30

2.kattaus klo 13.00

Menu: Kanakeitto + hedelmäpaistos ja vaniljakastike

Ilmoittautumiset ruokailuihin Tuvalle!



Torstai	Perjantai	Sunnuntai
	1.11. 10-13 Omat kässät	2.11. 12-16 Sunnuntaikahvit
7.11. 9.30-11.30 Askartelutuokio 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Lukupiiri 16-18 Muistelu- ja keskustelutuokio (ks. Lisätiedot)	8.11. Tupa suljettu	10.11. 12-16 Isänpäivän Sunnuntaikahvit
14.11. 10- Museotreffit Tampereen taidemuseoon 12-13.30 Ukkotupa 14-15.30 Valokuvia ja historiaa Keskustorin taloista 16-18 Muistelu- ja keskustelutuokio (ks. Lisätiedot)	15.11. 11.30 Ruokatreffit 1 13.00 Ruokatreffit 2	17.11. 12-16 Sunnuntaikahvit
21.11. 9.30-11.30 Askartelutuokio 12-13.30 Ukkotupa 16-18 Muistelu- ja keskustelutuokio (ks. Lisätiedot)	22.11. 11.30 Keittolounas 1 13.00 Keittolounas 2	24.11. 12-16 Sunnuntaikahvit
28.11. 12-13.30 Ukkotupa 15-18 Välittämisen päivän Taidepaja, mukana nuoria Kulttuuripaja Virrasta	29.11. Tupa suljettu	