





| MAANANTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | TIISTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KESKIVIikko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TORSTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PERJANTAI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>PILATES &amp; VENYTTELY</b><br/>klo 10:10–11:30<br/>Leijasali<br/>Ohj. Taina</p>  <p><b>TEATTERI ORIGON AVOIN IMPROVISAATIORYHMÄ</b><br/>maanantaisin klo 18-21<br/>Ohj. Petteri Vessman<br/>Leijasali</p> <p><b>FATTALUUTA</b><br/>Apua<br/>viranomaisverkostoissa<br/>asiointiin! Neuvoa saatavilla<br/>talon aukioloaikoina.</p> <p>① Ompelupaja on<br/>maanantaisin suljettu.</p> | <p><b>KUNTOPIIRI</b><br/>"Kilot kuriin ja mieli virkeäksi"<br/>klo 10:15–12:15<br/>Ohj. Birgitta</p> <p><b>JURIDISIA NEUVOJA<br/>TESTAMENTIN JA<br/>PERUKIRJAN TEKEMISEEN</b><br/>Apua saatavilla vierailevalta<br/>juristilta<br/>klo 10:30–12<br/>Paikka: tilanteen mukaan</p> <p><b>OHJATTU<br/>OMPELUPAJA</b><br/>klo 11-14<br/>Ohj. Anna</p> <p><b>TUOLIJUMPPAA<br/>TOIPILAILLE</b><br/>Tiistaisin 24.10.–7.11.<br/>klo 12:15–12:45<br/>Ohj. Taina</p>  | <p><b>PILATES &amp; VENYTTELY</b><br/>klo 10:10–11:20<br/>Leijasali<br/>Ohj. Taina</p> <p><b>TAIDERYHMÄ</b><br/>klo 12-14<br/>Leijasali<br/>Ohj. Birgitta</p>  <p><b>KUNTOSALI</b><br/>Helsingin Diakonissalaitos<br/>Alppikatu 2<br/>klo 13:30–14:30<br/>Ohjaaja: Toni</p> <p><b>BITTI-HANNA<br/>Internet-piste:</b><br/>Käytössä aina talon<br/>aukioloaikoina.<br/>Henkilökohtaista<br/>neuvontaa!<br/>Ohj. Robert</p> | <p><b>OHJATTU<br/>OMPELUPAJA</b><br/>klo 11-14<br/>Ohj. Anna</p> <p><b>TORSTAILOUNAS:</b><br/>Pasta Carbonara<br/>Pasta Puttanesca<br/>klo 11-13<br/>Ruokaa on tarjolla niin<br/>kauan kuin sitä riittää.<br/>Aterian hinta 3 €.</p> <p><b>LUKUPIIRI:</b><br/>klo 11-12:30<br/>Ohj. Sari</p> <p><b>NISKAN, OLKAPÄÄN<br/>JA HARTIANSEUDUN<br/>ITSEHOITOKURSSI</b><br/>klo 13–14:45<br/>Ohj. Taina<br/>Ilmoittautuminen viim.<br/>25.10.</p> | <p><b>ASAHI:<br/>Video-ohjattu<br/>ryhmä</b><br/>Myös ohjaaja paikalla<br/>klo 11-12<br/>Leijasali</p> <p><b>ITALIA-AIHEINEN<br/>TIETOVISA</b><br/>klo 12:30<br/>Ohj. Mona</p>  <p><b>OMATOIMINEN<br/>LIIKUNTA</b><br/>Leijasalissa voi<br/>kuntoilla aina kun sali<br/>on vapaa muusta<br/>toiminnasta! Kysy<br/>tarvittaessa apua<br/>henkilökunnalta</p> | <p><b>Taidenäyttelyt</b></p> <p><b>LOKAKUUN NÄYTTELY</b><br/>Markku "Sika" Puustinen:<br/><i>Helsinki nyt kuin ennen:</i><br/><b>2.10.–27.10.</b><br/>Leijasali</p> <p><b>Tulevia tapahtumia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tuolijumppaa toipilaille</b><br/>Tiistaisin 24.10.–7.11. klo<br/>12:15–12:45</li> <li>● <b>Niskan, olkapään ja<br/>hartianseudun<br/>itsehoitokurssi</b><br/>To 26.10. klo 13–14:45</li> <li>● <b>Monikulttuuriset viikot</b><br/>Vko 43: Italia<br/>Vko 44: Aasia<br/>Vko 45: Kreikka<br/>Vko 46: Venäjä</li> <li>● <b>Kaamoksen kaatajaiset<br/>-juhla</b><br/>Ke 8.11. klo 11-14</li> <li>● <b>Kävijöiden ja<br/>henkilökunnan Ideariih<br/>Hannan tulevasta<br/>toiminnasta</b><br/>Ti 21.11. klo 13–14</li> </ul> |