

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p>LIIKETTÄ LIHAKSILLE ryhmää ei pidetä tänään.</p> <p>KEHONHUOLTO/ VENYTTELY ryhmää ei pidetä tänään.</p> <p>NETTIPISTE Avoinna aina talon aukioloaikoina. Myös tietotekniikkaan liittyvää neuvontaa ja opastusta! Ohj. Mohamed</p> <p>① Ompelupaja on maanantaisin suljettu.</p>	<p>LYHTY RY:N OMA LIIKUNTARYHMÄ ryhmää ei pidetä tänään.</p> <p>OHJATTU OMPELUPAJA klo 11–14 Ohj. Sari</p> <p>LOUNAS: Seljanka, kasvisseljanka, jälkiruoka klo 11–13</p> <p>Ruokaa on tarjolla niin kauan kuin sitä riittää. Aterian hinta 3 €. Puffetti avoinna ma-pe 9-15.</p> <p>LIIKETTÄ LIHAKSILLE klo 14-15 ryhmää ei pidetä tänään.</p>	<p>FATTALUUTA-NEUVONTAA Apua viranomaisverkostoihin! Fattaluuta (Jari) päivystää talon aukioloaikoina, poikkeus: keskiviikkoisin vain klo 11-15.</p> <p>TAIJI / QI GONG klo 11:30-13 Leijasali Ohj. Kati Suljettu ryhmä</p> <p>LEMPEÄÄ LIIKETTÄ JA HYVINVOINTIA Keskiviikkoisin 14.11. saakka klo 13:30-14:30 Leijasali Ohj. Taina Suljettu ryhmä</p> <p>KUNTOSALI Helsingin Diakonissalaitos, Alppikatu 2 klo 13:30-14:30 Lähtö Hannasta klo 13:10</p>	<p>OHJATTU OMPELUPAJA klo 11–14 Ohj. Sari</p> <p>LOUNAS: Tonnikalapasta, kasvispasta + salaatti/raaste klo 11–13</p> <p>TAIDERYHMÄ: Teemana hiilipiirustustekniikka klo 13-15 Leijasali Ohj. Terhi</p> <p>LUKUPIIRI Pertti Tonteri: Vain ruumis klo 13:30-15 Toimisto, 1. krs. Ohj. Sari</p>	<p>PELATAANKO SHAKKIA? Peliseuraa Hannassa perjantaisin! klo 9:30-11:30</p> <p>KARAOKEA klo 12-14 Leijasali</p> <p>ASUNTOKLINIKKA Tukea asunnonhakuun klo 12-15 Paikka: IT-piste Ohj. Oona, Julija, Petra</p> <p>ASAHI Video-ohjattu ryhmä, ohjaaja (Kata) mukana. klo 14-15 Leijasali</p>

Taidenäyttelyt

Lokakuun näyttely:

Reija Mauria-Haidara
2.-31.10.

Tulevia tapahtumia

■ **Hannan Halloween-juhlat!**

Ti 30.10. klo 11-14

■ **Utujoutsu**

Osa 3/3:
Pop-up-aidenäyttely
Hannan aulassa
Ke 31.10. klo 14-15

■ **Retki Sinebrychoffin taidemuseoon** (maksuton)
Ke 7.11. klo 16-18

Ilmoittautumiset Hannan ilmoitustaululle tai:
hanna.kumppanuustalo@hel.fi.

Syksyn ohjelma

Syyskauden ohjelma ajalle **20.8.–21.12.** on saatavissa:

- Netistä: www.alppila.net
- Ilmoitustauluilta