




MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	
<p>PILATES & VENYTTELY klo 10:10–11:30 Leijasali Ohj. Taina</p> <p>HUOM! Pilatesta ei viikoilla 14–15. 16.4.–28.5. pilates vain maanantaisin klo 11–12!</p> <p>PÄÄSIÄISASKARTELUA klo 11–14 Ompelupaja Ohj. Anna</p>  <p>① Ompelupaja on maanantaisin suljettu.</p>	<p>KUNTOPIIRI - Kilot kuriin ja mieli virkeäksi! klo 10:15–12:15 Leijasali Ohj. Birgitta</p> <p>HUOM! Viimeinen kerta, ryhmä päättyy tänään.</p> <p>OHJATTU OMPELUPAJA klo 11–14 Ohj. Anna</p> <p>OMATOIMINEN LIIKUNTA Leijasalissa voi kuntoilla aina kun sali on vapaa muusta toiminnasta! Kysy tarvittaessa apua henkilökunnalta.</p> <p>Huom!</p> <p>Liikunta kaikissa Hannan ohjatuissa ryhmissä, kuntosalilla ja omatoimisesti tapahtuu omalla vastuulla.</p> <p>Noudatathan varovaisuutta myös esimerkiksi ompelupajan välineistön kanssa, ja käänny aina ohjaajien puoleen epäselvissä tilanteissa.</p>	<p>ASAHI Video-ohjattu ryhmä klo 10:10–11:00 Leijasali</p> <p>TAIDERYHMÄ klo 12–14 Leijasali Ohj. Birgitta</p> <p>HUOM! Viimeinen kerta, ryhmä päättyy toistaiseksi.</p> <p>Uusi ryhmä! RUNOTARJOTIN Tekstejä Eino Leinosta esikoiskirjailijoihin klo 12:30–14 Toimisto, 1. krs. Ohj. Hanna</p>  <p>KUNTOSALI Helsingin Diakonissalaitos Alppikatu 2 klo 13:30–14:30 Ohj. Toni</p>	<p>Ompelupaja on tänään suljettu.</p> <p>TORSTAILOUNAS: Kalakeitto, kasviskeitto, pikkupulla klo 11–13 Ruokaa on tarjolla niin kauan kuin sitä riittää. Aterian hinta 3 €.</p> <p>BITTI-HANNA Internet-piste: Käytössä aina talon aukioloaikoina. Henkilökohtaista neuvontaa! Ohj. Robert</p> <p>Hanna suljetaan klo 13.</p> <p>ILOISTA PÄÄSIÄISTÄ!</p>	<p>PITKÄPERJANTAI Hanna on tänään suljettu.</p> <p>Avaamme pääsiäisen jälkeen tiistaina klo 10!</p> 	<p>Taidenäyttelyt Huhtikuussa ei taidenäyttelyä.</p> <p>Tulevia tapahtumia</p> <ul style="list-style-type: none"> Fattaluuta-neuvonta käynnistyy viikolla 14 (3.4. ▶). Fattaluuta on vertaispalveluohjaaja ihmisille, jotka tarvitsevat apua asioidessaan viranomaisverkostoissa, esim. Kela, sosiaalitoimi, päihdeneuvonta, ulosottoviranomaiset, lastensuojelu, asuntoneuvonta. Hannan fattaluutana toimii Jari. Asukasraati Ke 18.4. klo 15–16 <p>Kevään ohjelma Kevätkauden ohjelma on saatavissa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Netistä: www.alppila.net Ilmoitustauluilta