

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p><b>LIKETTÄ LIHAKSILLE</b> klo 10-11 Leijasali Ohj. Kata</p> <p><b>KEHONHUOLTO/ VENTTELY</b> klo 11-12 Leijasali Ohj. Kati</p> <p><b>ÄITI-VAUVA-RYHMÄ</b> klo 12-13 Leijasali Suljettu ryhmä</p> <p><b>NETTIPISTE</b> Avoinna aina talon aukioloaikoina. Myös tietotekniikkaan liittyvää neuvontaa ja opastusta! Ohj. Mohamed</p> <p><small>📍 Ompelupaja on maanantaisin suljettu.</small></p>	<p><b>LYHTY RY:N OMA LIIKUNTARYHMÄ</b> klo 9.30-10.15 Ohj. Kata</p> <p><b>OHJATTU OMPELUPAJA</b> klo 11-14 Ohj. Sari</p> <p><b>LOUNAS:</b> Curry-kanakeitto/ kasviskeitto + jälkiruoka klo 11-13</p> <p>Lounaan hinta 3 e. Puffetti avoinna <b>ma-pe klo 9 - 15</b></p> <p><b>LIKETTÄ LIHAKSILLE</b> klo 14-15 Leijasali Ohj. Kata</p>	<p><b>FATTALUUTA-NEUVONTAA</b> Apua viranomaisverkostoihin! Fattaluuta (Jari) päivystää talon aukioloaikoina.</p> <p><b>VOIMAVARARYHMÄ</b> Suljettu ryhmä Leijasali klo 10-12</p> <p><b>LEMPEÄÄ LIKETTÄ JA HYVINVOINTIA</b> Keskiviikkoisin 14.11. saakka klo 13.30-14.30, Leijasali Ohj. Taina, Suljettu ryhmä</p> <p><b>KUNTOSALI</b> Helsingin Diakonissalaitos Alppikatu 2 klo 13.30-14.30 Lähtö Hannasta klo 13.10 Ohj. Kata</p>	<p><b>TAIJI</b> uusi ajankohta! klo 8.30-10 Leijasali, Ohj. Kati Suljettu ryhmä</p> <p><b>OHJATTU OMPELUPAJA</b> klo 11-14 Ohj. Sari</p> <p><b>LOUNAS:</b> Kinkku-uunipasta/ kasvispasta + salaatti/raaste klo 11-13</p> <p><b>TAIDERYHMÄ</b> Tutustumme monotypia-taidegrafiikkatekniikkaan. klo 13-15 Leijasali. Ohj. Terhi</p>	<p><b>PELATAANKO SHAKKIA?</b> Peliseuraa Hannassa perjantaisin! klo 9.30-11.30</p> <p><b>JOULUKORTTI-TYÖPAJA</b> Joulukortteja huovuttamalla! klo 11-13.30 Ompelupaja Ohj. Terhi</p> <p><b>KARAOKEA</b> klo 12-14 Leijasali Ohj. Jari</p> <p><b>ASUNTOKLINIKKA</b> Tukea asunnonhakuun klo 12-15, IT-piste Ohj. Oona, Juliija, Petra</p> <p><b>ASAHI</b> Video-ohjattu ryhmä (ohjaaja Kata) klo 14-15 Leijasali</p>

## Taidenäyttelyt

Marraskuun näyttelyt:

**Liisa Lall, Eeva Lall ja Allan Wilén** 1.-30.11.

**Utujoutsu**-ryhmän pop-up-taidenäyttely 31.10. alkaen

## Tulevia tapahtumia

■ **Taiji/ Qi Gong -ryhmä** tapaa torstaisin klo 8.30.

■ Alppiharjun kotikaupunkipolun julkistus (Alppila Seura) la 24.11. klo 14-17

## Syksyn ohjelma

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

- Netistä: [www.alppila.net](http://www.alppila.net)
- Ilmoitustauluilta