

# YHTEYSTIEDOT

**Osoite:**

Sturenkatu 12  
00510 Helsinki

**Puhelin:**

(09) 3107 3933  
(aukioloaikoina)

**Sähköposti:**

[hanna.kumppanuustalo@hel.fi](mailto:hanna.kumppanuustalo@hel.fi)

**Hannan sosiaaliohjaaja:**

[jaana.turpeinen@hel.fi](mailto:jaana.turpeinen@hel.fi)

**Kulkuneuvot:**

Ratikat: 3, 9, (1, 8)  
Bussit: 23, 51, 70, (50, 58, 59)

**Hanna netissä:**

[www.alppila.net](http://www.alppila.net)

**Asukastalot netissä:**

[www.hel.fi/hanna](http://www.hel.fi/hanna)  
[www.hel.fi/asukastalot](http://www.hel.fi/asukastalot)  
[www.hel.fi/asukastalojen-tapahtumat](http://www.hel.fi/asukastalojen-tapahtumat)

**Hanna facebookissa:**

@kumppanuustalohanna1

**Stadin Asukastalot facebookissa:**

@StadinAsukastalotJaKampinKappeli

Tarkista asukastalojen ohjelmat netistä!

**TERVETULOA!**



Kuvat: J. Ilvonen, P. Kallioniemi, Hannan kuvapankki, Helsinki Material Bank



## Stadin asukastalot Kumppanuustalo Hanna

# SYKSY 2019

- Avoinna 12.8.–20.12.  
ma-to 9–16  
pe 9–15
- Sturenkatu 12



Kumppanuustalo Hanna on yksi Helsingin kaupungin yhdeksästä asukastalosta ja osa Asukastalotyö -yksikköä.

## Tervetuloa Hannaan!

### Liikettä syksyyn .....

- **Joogaa**  
Maanantaisin klo 14–15.30  
Perjantaisin klo 11–12.30
- **Niska-hartiajumppa&venyttely**  
Tiistaisin klo 14–15  
Keskiiviikkoisin klo 13–14
- **Meditaatio ja hengitysharjoitus**  
Torstaisin klo 10.15–11
- **Kuntosali**  
Torstaisin klo 10–12  
D-aseman aula 9.55, Castreninkatu 8
- **Asahia**  
Perjantaisin klo 10–11
- **Kasvojumppa&kasvohieronta**  
Perjantaisin klo 13–14

**Omatoiminen liikunta:** Leijasalissa voi kuntoilla aina kun sali on vapaa. Käytössä kuntopyörä, stepperi, selättäjät, tasapainolaudat, käsi- ja jalkapainoja, kahvakuulat, gym-stickit, kuminauhoja yms. **Paljon ulkopelejä!**

Kävelysauvoja lainattavissa kuittausta vastaan.

**HUOMIO!** Liikunta kaikissa Hannan ohjatuissa ryhmissä, kuntosalilla ja omatoimisesti tapahtuu omalla vastuulla. Hanna ei ole vakuuttanut osallistujia.



### Kädentaitoja .....

**Ohjattuun ompelupajaan** voit tulla ompelemaan, neulomaan ja virkkaamaan ma–to klo 12–16. Ompelupaja on suljettu perjantaisin.



### Retkelle .....

Syksyisessä Helsingissä riittää nähtävää sekä ulkona että sisätiloissa!

Retkipäivien matkat ovat omakustanteisia. Osalle retkistä talo voi tarjota pienet eväät (katso aina viikko-ohjelmasta).

**Seuraa** Hannan viikko-ohjelmaa, FB-sivujamme ja ilmoitustaulua!

### Taidenäyttelyt .....

**Syyskuu:** Kyösti Heikkisen kukkatauluja, avajaiset to 5.9. klo 16–18.

**Lokakuu:** Kirsi Huppunen, Manu ja starat ja Bertta Laine, Pasilan katit avajaiset to 3.10. klo 16–18

**Marraskuu:** Reija Mauria-Haidara, avajaiset to 14.11. klo 16–18

**Joulukuu:** Hannan taidepiiri, avajaiset to 5.12. klo 16–18

### Syyskauden parhaat tapahtumat! .....

- **Kekrijuhla**  
Ti 29.10. klo 11–14
- **Hyvinvointipäivä**  
To 21.11. klo 11–13.30
- **Joulupuuro**  
To 12.12. klo 11–14
- **Joulukonsertti**  
Pe 13.12. klo 17–18
- **Suva Das:n konsertti**  
Ma 16.12. klo 12–13

### Asumisneuvonta .....

Tarvitsetko **neuvoa asumiseen liittyviin asioihin?** Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksen asumisneuvojat opastavat esim. vuokranmaksu- vaikeuksissa, asunnottomuusuhka- tilanteissa tai muissa asumisen haasteissa. **Asumisneuvonnan asunnonhakuryhmä** on apunasi **Hannan Leijasalissa** syksyllä seuraavasti:  
**ti 22.10. klo 13–15**  
**ti 19.11. klo 13–15**  
Saat tarvittaessa yksilöllistä palvelua. Tervetuloa!

### Taidepiiri .....

**Ma klo 10–12** Leijasali. Ohj. Sirkku  
**To klo 13.30–15.30** Leijasali. Ohj. Sirkku



### Nettipiste .....

Nettipiste on käytössä talon aukioloaikoina. Käytössä viisi Windows 10 -konetta, skanneri, tulostin ja ilmainen wi-fi.

**Opastusta ja neuvontaa** – myös sähköiseen asiointiin.

### Tietoturvakurssi .....

**Ke 23.10.–13.11. klo 13–14.30** IT-huone  
Mm. Internetin käyttöä ja tietoturvatietoa aloittelijoille. Ohjelma tarkentuu osallistujien toiveiden mukaan.



### Lounas & puffetti

Maittavaa lounasta tarjolla **tiistaisin ja torstaisin klo 11–13**  
Annoksen hinta 3 €.

**Puffetista** suolaista ja makeaa ma-to klo 9–15.30, pe 9–14.30. Aamupuuro 0,50 €.

### Asukasraati .....

Asukasraati kokoontuu syksyllä, seuraa viikko-ohjelmaa.

### Ryhmiä .....

- **Lukupiiri** Joka toinen torstai parillisina viikkoina **klo 13:30-15**, ensimmäinen kerta **5.9.** (1. krs pieni ryhmätila)
- **Kehonhuoltoa monipuolisesti**  
**Ma klo 12–13.15 (30.9.–2.12.)**  
Helmi ry, suljettu ryhmä
- **Syksyn hyvinvointiryhmä**  
**Ke klo 14–15 (2.10.–4.12.)**  
Helmi ry, suljettu ryhmä

### Leijasali suljettu .....

Keskiiviikkoisin klo 10–12 (2.10. alk.)  
Tiistaisin klo 9.30–10.15 (20.8.–12.11.)

### Aukiolopöykkeukset

- Hanna kiinni itsenäisyyspäivänä 6.12.
- Pe 20.12. Hanna sulkeutuu klo 12.
- Hanna joululomalla 23.12.19–6.1.20

**Toimintamme on maksutonta ja kaikille avointa. Tervetuloa!**