

YHTEYSTIEDOT

**Osoite:**

Sturenkatu 12
00510 Helsinki

**Puhelin:**

(09) 3107 3933
(aukioloaikoina)

**Sähköposti:**

hanna.kumppanuustalo@hel.fi

**Hannan sosiaaliohjaaja:**

jaana.turpeinen@hel.fi

**Kulkuneuvot:**

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

**Hanna netissä:**

www.alppila.net

**Asukastalot netissä:**

www.hel.fi/hanna
www.hel.fi/asukastalot
www.hel.fi/asukastalojen-tapahtumat

**Hanna facebookissa:**

@kumppanuustalohanna1

Stadin Asukastalot facebookissa:

@StadinAsukastalotJaKampinKappeli



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



Helsinki

Stadin asukastalot Kumppanuustalo Hanna

Kevät 2020



- Avoinna 7.1.–19.6.
ma-pe 9–16
- Sturenkatu 12



Tarkista asukastalojen ohjelmat netistä!

..... **TERVETULOA!**

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

Tervetuloa Hannaan!

Liikettä kevääseen

- **Joogaa**
Maanantaisin klo 14–15.30
Perjantaisin klo 10–11.30
- **Niska-hartiajumppa&venyttely**
Tiistaisin klo 14–15
Keskiviikkoisin klo 9–10
- **Meditaatio ja hengitysharjoitus**
Torstaisin klo 13–14
- **Kuntosali**
Torstaisin klo 10–12 (ohjaaja mukana)
D-asema, Castreninkatu 8
- **Asahia**
Maanantaisin klo 10–11
- **Kasvojumppa&kasvohieronta**
Perjantaisin klo 12–13

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 ompelamaan, neulomaan ja virkkaamaan ma-to klo 12–16. Ompelupaja on suljettu perjantaisin.



Retkelle

Keväisessä Helsingissä riittää nähtävää ja erilaisia tapahtumia. Lähde mukaan Hannan retkille, vaihtoehtoja löytyy!

Retkipäivien ohjelma on yleensä maksuton ja matkat omakustanteiset.

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

Taidenäyttelyt

Tammikuu: Hannan taidepiiri

Helmikuu: Katariina Hillo,
avajaiset to 6.2. klo 16–18

Maaliskuu: Anssi Lundgren,
avajaiset to 5.3. klo 16–18

Huhtikuu: Kallion taidepiiri KTP,
avajaiset to 2.4. klo 16–18

Toukokuu: Elena Hopsu,
avajaiset to 7.5. klo 16–18

Kesäkuu: Pirkko Ropponen,
avajaiset to 4.6. klo 16–18

Kevätkauden parhaat tapahtumat!

- **Kallio kukkii**
To 14.5. klo 10–14
- **Grillikauden ja kevään avajaiset**
ajankohta ilm. myöhemmin

Asumisneuvonta

Tarvitsetko **neuvoa asumiseen liittyviin asioihin?** Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskuksen asumisneuvojat opastavat esim. vuokranmaksu-vaikeuksissa, asunnottomuusuhkatilanteissa tai muissa asumisen haasteissa.

Asumisneuvonnan asunnonhakuryhmä on apunasi **Hannan Leijasalissa** keväällä

Tiistapäivisin klo 13–16 seuraavasti:

**ti 28.1., ti 11.2., ti 10.3.,
ti 7.4., ti 5.5. ja ti 2.6.**

Torstai-iltaisin klo 16–19 seuraavasti:

**to 23.1., to 20.2., to 19.3.,
to 23.4., to 14.5. ja to 11.6.**

Saat tarvittaessa yksilöllistä palvelua. Tervetuloa!

Sosiaaliohjausta

Onko sinulla huolia, mietityttääkö joku asia elämässäsi? Tule Hannaan juttelemaan Kalasataman sosiaaliohjaajien kanssa joka kuun 1. torstaina klo 12–14.

Nettipiste

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

Opastusta ja neuvontaa – myös sähköiseen asiointiin.



Taidepiiri

Ke klo 14–15.30 Leijasali. Ohj. Sirkku
To klo 14–15.30 Leijasali. Ohj. Sirkku
Kevään taidepiiri 8.1.–30.4.



Lounas & puffetti

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

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

Asukasraati

Asukasraati kokoontuu keväällä, seuraa viikko-ohjelmaa.

Ryhmiä

- **Lukupiiri** Joka toinen torstai parillisina viikkoina **klo 13:30-15**, ensimmäinen kerta **16.1.** (1. krs pieni ryhmätily)
- **Kehonhuoltoa monipuolisesti**
Ma klo 12–13.15 (13.1.–4.5.)
Helmi ry, suljettu ryhmä
- **Kevään hyvinvointiryhmä**
Ke klo 12–13.30 (15.1.–6.5.)
Helmi ry, suljettu ryhmä

Leijasali suljettu

Tiistaisin klo 9.30–10.15 (21.1.–21.4.)
Keskiviikkoisin klo 10–11.30 (15.1.–25.3.)

Aukiolopikkeukset 🕒

- **Pe 1.5.** suljettu vappuna
- **To 21.5.** suljettu helatorstaina
- **To 18.6.** suljetaan klo 15
- **Pe 19.6.** suljettu juhannusaattona
- **Hannan kesätauosta tiedotetaan myöh.**

Toimintamme on maksutonta ja kaikille avointa. Tervetuloa!