

# 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. Iivonen, 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



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



### Retkelle .....

Keväisessä Helsingissä riittää nähtävää ja erilaisia tapahtumia. Lähdetä 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 6.2. klo 16–18

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

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

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

**Kesäkuu:** Pirkko Ropponen,  
avajaiset 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

**Tiistaipäivisin 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 ryhmättilä)
- **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.)  
Keski- ja viikkoisin klo 10–11.30 (15.1.–25.3.)

### Aukiolopöykkeukset 🕒

- 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!**