

Mummot ja papat nousevat barrikadeille – rollaattorimarssi valloittaa Haminan!

Tule mukaan rollaattorimarssille perjantaina 8.5. klo 13:45 Haminan torille

Rollaattorimarssi on meidän kaikkien yhteinen mielenilmaus, jonka tavoitteena on nostaa esiin jokaisen oikeutta hyvään ja arvokkaaseen vanhuuteen. Haluamme positiivisen kautta osoittaa huolemme palveluiden tilanteesta ja samalla muistuttaa ikääntymisen moninaisuudesta – ja siitä, että ilo kuuluu myös vanhuuden elämänvaiheeseen. Rollaattorimarssi on yhtä aikaa kannanotto ja ikäkarnevaali.

Rollaattorimarssi järjestetään samanaikaisesti 35 eri paikkakunnalla ympäri Suomea. Marssin teemoja ovat *”Koska meissä on elämä”* ja *”Hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta”*. Haminassa ikääntyneen väestön osuus on huomattavan suuri. Viimeisimpien tietojen mukaan yli 64-vuotiaiden osuus Haminan väestöstä on noin 31,9 %. Tähän määrään mahtuu monen alan osaajia - vapaaehtoisia, talkoolaisia, lasten hoitajia, tapahtuman toteuttajia. Tässä joukossa on suunnaton voimavara, he eivät ole pelkästään kuluerä. Haminan marssilla halutaan nostaa erityisesti esiin palveluiden saatavuuden turvaaminen.

Ohjeet osallistujille:

- pukeudu värikkäästi tai tuo mukanasasi värikäs huivi
- kokoonnutaan klo 13:45 torin esiintymislavan eteen
- järjestäytytään ja jaetaan ennalta tehty materiaali marssijoille
- kaupunginjohtaja Ilari Soosalu lausuu avaussanat lavalta ja siirtyy sitten kulkueen kärkeen
- kierretään tori myötäpäivään, kevyen liikenteenväylää pitkin
- marssi päättyy lavan eteen, missä osallistujille on tarjolla makkaraa ja mehua
- mahdollisuus yhteiseen keskusteluun ikääntymisen iloista ja haasteista

Seniorimessut Sujuva arki - kaiken ikää!

Haminan Seniorimessut 2026 järjestetään teemalla "Sujuva arki – Kaiken ikää" tiistaina 12.5.2026 klo 10.00–13.00 Haminan liikuntahallilla. Tapahtuma keskittyy ikääntyneiden toimintakyvyn ja kotona pärjäämisen tukemiseen, tarjoten tietoa palveluista, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Tarjolla maksuton keittolounas ja pullakahvit 250:lle ensimmäiselle.

Lasten kevättrieha – museokadun kauden avajaiset!

Kumppanuustalo Hilma on mukana Haminan Museokadun kauden avajaisissa lauantaina 16.5. järjestämällä Lasten kevättriehan!

Toimintaa on tarjolla sisällä ja ulkona klo 11-15:

- MLL:n koulumummit ja -vaarit lukevat haminalaisen Tuukka Sandströmin Rontti-kissa -kirjoja nonstoppina!
- Lukukoira Nipsu kuuntelee tarinoita herkällä korvalla ja on lasten rapsuteltavana
- Kasvomaalauksia lapsille taiteilee Haminan nuorisopalvelut
- Haminan Keskiaikaiset ohjaavat kokeilemaan perinteisiä kättentaitoja
- Sisäpihalla pääsee purkamaan energiaa keppariradalla! Muutamat lainahepat Hilmalta löytyy, mutta kannattaa ottaa myös oma polle mukaan
- Tarjolla on lisäksi askartelua, mehua ja pipareita!

Museokadun kauden avajaisten koko ohjelman löydät täältä: <https://fb.me/e/4qyuU4jfW>

Hilman pihajuhlat

Haminalaisille ikäihmisille suunnattu pihajuhla järjestetään Hilman sisäpihalla ke 10.6. klo 13-15. Tarjolla on pullakahvit ja makkaraa! Ohjelmassa iloista musiikkia, tanssia, jumppaa, pihapelejä, muistirata, yhdistysesittelyjä ja mukavaa yhdessä oloa. Tapahtumaa toteuttamassa on Haminan kaupunki yhteistyössä alueen yhdistystoimijoiden kanssa.

Vapaaehtoiseksi hoivakotiin!

Vie vanhus ulos -toiminta:

- Tule ulkoiluttamaan asukkaita to 21.5. klo 13-15!
- Nähdään fysioterapian ovella klo 12:50 mennessä.

Kesäjuhla hoivakodilla:

- Hoivakodin kesäjuhlaa vietetään torstaina 11.6. klo 14:00 alkaen.
- Tänne tarvittaisiin myös lisäkäsipareja!
- Tehtävinä juhla valmistelut ja tarjoilussa apuna oleminen.
- Paikalle tulisi saapua klo 13:00 ja varautua olemaan n. 15:30 asti.

Saviniemen hoivakodin kesäkahvila

- Hoivakodin asukkaat nauttivat päiväkahvit sisäpihalla keskiviikkoisin klo 13-15!
- Vapaaehtoisia kaivattaisiin kahvioon avuksi. Hoitajat tuovat asukkaat pihalle ja kahvit sekä pullat tulevat hoivakodin kautta. Apua tarvittaisiin tarjoiluun, asukkaiden kanssa rupatteluun ja pienen ohjelman järjestämiseen.

Ilmoittaudu mukaan hoivakotitilaisuuksiin kumppanuustalo.hilma@gmail.com tai 040 751 7955.

HILMAN KESÄN KOHTAAMISPAIKKATOIMINTA

Hilman kohtaamispaikka on avoinna:

- Toukokuussa ma-to 9-15 ja pe 9-14.
- Kesä-heinäkuussa ma-pe 9-14

Yhteistä toimintaa tarjolla:

- Maanantaisin klo 13:30-14:30 Kaikille avoimet pihapelit.
 - o Pelataan yhdessä erilaisia pihapelejä, kuten mölkkyä, rimagolfia, petanqueta jne.
- Perjantaisin klo 10-11 Hilman liikuntahetki.
 - o Ulkoilua hyvässä seurassa!

YHTEISTYÖKUMPPANIT JA JÄSENET TIEDOTTAVAT

Kakspy K60 kulttuuripajan toimintaa:

K60 Sateenkaaripaja

Maanantaisin kello 12.00-14.00, Kumppanuustalo Hilman keltaisessa kabinetissa. Kymenlaaksoilaisille 60+ ikäisille sateenkaari-ihmisille, läheisille ja sinulle, joka kaipaat tietoa. Toiminta jatkuu 22.6. asti.

Tarinat talteen torstaisin kello 13.00-15.00. Kumppanuustalo Hilman kerhuhuoneessa. Kirjoitetaan ja jaetaan pieniä tarinoita muistoista ja itseä kiinnostavista asioista. Toiminta jatkuu 28.5. asti.

Puutarhakerho joka toinen tiistai 5.5. alkaen klo 16:30-18 Kumppanuustalo Hilmalla. Jutustelu, retkeilyä ja puuhailua luontoon liittyen. Toiminta jatkuu elokuun loppuun asti.

Petankkia pelataan rennolla otteella torstaisin klo 10-11 Poitsilan koulun kentällä (Rastipolku 7). Läpi kesän.



Tule mukaan marssimaan rollaattorilla tai ilman!

Stahlausten palveluiden mukaisesti!

Rollaattorimarssi HAMINA 8.5.2026

Iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta.
Tule mukaan rollaattorilla tai ilman.

Pe 8.5.2026 | klo 14.00

Kokoontuminen Haminan torilla, esiintymislavan edessä klo 13:45.

Lisätietoja:
Facebook: Kymenlaakson rollaattorimarssi
minna.marjut@kumppanuustalo.hilma.fi
0407517953



LASTEN KEVÄTRIEPI

LA 16.5. KLO 11-15
KUMPPANUUSTALO HILMASSA

Iloista toimintaa sisällä ja ulkona!

MLL:n lukumummot ja -vaarit lukevat hämäläisen Tuukka Sandströmin Rontti-kissa -kirjoja Lukukoiria Nipsun tarkesti tarinoita kuunnellussa. Tarjolla kasvomaalauksia ja askartelua sekä pipareita ja mehua. Haminan Keskiäikäiset ohjaavat perinteisissä käyttäytymisissä. Pihalta löytyy kepparirata ja pihapelejä. Tapahtuma on osa museokadun kauden avajaisia, kaikille evoin ja maksuton!



PIHAPELIT

Maanantaisin klo 13:30-14:30
Kumppanuustalo Hilman sisäpihalla
Kadettikoulunkatu 3, Hamina

Kumppanuustalo
Hilma
KAAKKO-SEURAT
SININAULIA RY

Kaikkille avoimia pihapelejä pelataan 11.5. - 31.8.2026
Lisätietoja: Minna Mänttari 040 751 7955



★ TOIMINTATUOKIOITA, ESITYKSIÄ & MUSIIKKIA
★ USEITA ERI NÄYTTEILLEASETTAJIA
★ MAKSUTON KEITTOLOUNAS & PULLAKAHVIT!
(n. 250 annosta)

Sujuva arki - kaiken ikää SENIORIMESSUT

Tiistaina 12.5.2026 Klo 10.00-13.00
Haminan liikuntahallilla

HAMINA
MAAILMANLUOKAN PIKKUKAUPUNKI

Yhteistyöterveisin,

Minna, Marjut & Leila

Kumppanuustalo

Hilma