

Yhdistyskahvit, messut, mielenilmaus ja monipuolisia tapahtumia!

Kumppanuustalo Hilmalla edessä mielenkiintoinen kevät ja alkukesä! Tarjolla on monenlaisia vierailijoita, tapahtumia kaikenikäisille ja yhteistä toimintaa. Yhdistysväkeä koskettavat myös Haminan kaupungin henkilöstömuutokset. Hyvinvointikoordinaattorina nelisen vuotta toiminut Mia Iivonen jatkoi uusiin haasteisiin ja hänen saappaisiinsa astui Emmi Niiranen. Emmi pääset tapaamaan jo heti yhdistyskahveilla! Emmillä on

Hilman Järjestöt ry:n vuosikokouksessa päätettiin hieman korottaa yhdistysksen jäsenmaksuja. Jatkossa jäsenmaksu on jäsenyhdistyksille 25 €/vuosi. Kannatusjäsenmaksu on 55 €/vuosi. Hilman jäsenmaksuja ei ole koskaan aiemmin korotettu, vaikka yleinen hintataso on tässä vuosien aikana aika paljon noussut.

TAPAHTUMIA & TOIMINTAA:

Yhdistyskahvit to 9.4. klo 17-19

Tervetuloa yhdistyskahville Hilman siniseen kabinettiin. Kevään kahveilla esitellään vasta valmistunut Haminan kaupunkistrategiaa. Uudet kaupungin työntekijät, Jaana Mattila ja Emmi Niiranen esittäytyvät ja kertovat omista vastuualueistaan. Hilman hankekoordinaattori Leila Brewis esittelee Yhdessä näkyväksi ESR+ hanketta. Jutellaan järjestöyhteistyöstä kevään tapahtumien ja toimintojen kautta. Lisäksi puhutaan muista ajankohtaisista asioista ja yhdistysten esille nostamista asioista.

Katse työnhakuun ja opiskeluun!

Kiinnostaako työt tai opiskelu, mutta tarvitset apua ja ohjausta suunnan etsimiseen?

Tule Hilman työpajoihin **lauantaisin 11.4., 18.4. ja 25.4. klo 10-15**

Työpajoissa saat ohjausta seuraavasti:

- Osaaminen esiin:
 - o kartoitetaan omat vahvuudet ja osaaminen. Löydä ja sanoita oma osaamisesi.
- Tule tekemään työhakemus tai CV, joka kertoo tarinasi.
- Ammatti ja opiskelu:
 - o Löydä sopiva suunta Unelma-ammattibotin avulla.

Voit ottaa oman läppärimän tai tabletin mukaan. Tarvittaessa Hilmasta löytyy laite työpajan ajaksi! Voit osallistua kerran tai useampaan kertaan. Tilaisuudet ovat maksuttomia. Kahvia ja teetä tarjolla. Hankekoordinaattori ja toimintaterapeutti Leila-Johanna Brewis on paikan päällä ohjaamassa ja avustamassa. Lisätietoja hankekoordinaattori@kumppanuustalohilma.fi tai 044 712 9210. Toteuttajana Yhdessä näkyväksi ESR+ -hanke.

Mitä täältä Kymenlaaksost museoon?

Tule juttelemaan Hilman teematiistaissa 21.4. klo 12, Kymenlaakson projektikoordinaattori Saara Pourun ja tutkija Jaanan Katajan kanssa siitä, mitä kotiseutu ja kymenlaaksolaisuus sinulle merkitsevät ja millainen Kymenlaaksosta kertovan museon satavuotisnäyttelyn tulisi olla. Kymenlaakson museo täyttää vuonna 2027 sata vuotta. Juhlavuoden kunniaksi Merikeskus Vellamossa, avautuu uusi näyttely museon satavuotispäivänä 6.11.2027. Juhlavuoden näyttelyn sisältö ideoidaan yhdessä kymenlaaksolaisten kanssa. Lisätietoja: projektikoordinaattori Saara Pouru p. 040 120 8244, saara.pouru@kotka.fi

Rollaattorimarssi

Rollaattorimarssi on iloinen ja yhteisöllinen mielenilmaus hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta. Haluamme positiivisen kautta osoittaa huolestamme iäkkäiden palveluiden tilanteesta ja samalla muistuttaa ikääntymisen moninaisuudesta. Rollaattorimarssi on yhtä aikaa kannanotto ja ikäkarnevaali. Mukaan ovat tervetulleita kaikki, keitä teema koskettaa: eläkeläisjärjestöt, potilas- ja vammajärjestöt, vapaaehtoiset, ikäihmiset, liikuntarajoitteiset, vammaiset, vauvasta vaariin. Marssilla mukana ovat jo: Eläkeliiton Vehkalahden yhdistys ry, Haminanseudun Oloneuvokset ry, Haminan Martat, Haminan seurakunta, Kakspy K60 Kulttuuripaja, Kaakonkulman Kuluttajayhdistys, Kymenlaakson Syöpäyhdistyksen Haminan osasto, LC Hamina/Bastioni, Haminan kaupunki, Kumppanuustalo Hilma, Suomen Punainen Risti Haminan osasto, Haminan Kotien Puolesta, Haminan Sydänyhdistys ry, Haminan Seudun Reumayhdistys ry. ***Haminassa kokoonnutaan pe 8.5. klo 13:45 torin esiintymislavan luona.*** Rollaattorimarssi kiertää torin ympäri, päätyen aloituspisteelle. Marssille voi osallistua erilaisilla rollaattoreilla, erilaisilla apuvälineillä, pyörätuolilla kelaten, kävellen tai vaikka iloisesti tanssahdellen!

Rollaattorimarssin banderolli- ja iskulausetyöpajat:

- ma 20.4. klo 14-16
- to 23.4. klo 12-14 (Reimari tulee tekemään ennakkojutun)

Tehdään marssille sopivaa materiaalia yhdessä ja mietitään, millaisia asioita halutaan iskulausein nostaa esille. Toteutetaan yhteistyössä Kakspy K60 kulttuuripaja kanssa.

Seniorimessut liikuntahallilla

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 kotoona pärjäämisen tukemiseen, tarjoten tietoa palveluista, turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Messuille on vapaa pääsy. Ilmoittaudu mukaan näytteilleasettajaksi 12.4. mennessä! Ei paikkamaksuja. Ilmoittautuminen: <https://forms.gle/G42xKqyfmXQmD44e6>

Lasten kevättrieha

Museokadun kevätkauden avajaisten yhteydessä järjestetään Hilmassa lapsiperheille iloinen kevättrieha lauantaina 16.5. klo 11-15. Luvassa on ainakin kasvomaalausta, keppihepparata, lukukoira ja kouluvaarit ja -mummot, askartelua jne. Jos yhdistyksesi haluaa tulla mukaan tapahtumaa toteuttamaan, niin ole Hilmaan nopsasti yhteydessä!

Vapaaehtoiseksi hoivakotiin!

Kevään vapaaehtoispäivät Saviniemen hoivakodissa ovat:

to 16.4. klo 13-15 Ulkoilutusta

to 21.5. klo 13-15 Ulkoilutusta

Et tarvitse mitään erityisosaamista. Ilmoittaudu mukaan p. 040 7517955.

Hoivakodin ja vapaaehtoisten yhteinen suunnittelupäivä pidetään ma 4.5. klo 10 Saviniemen hoivakodilla.

YHTEISTYÖKUMPPANIT JA JÄSENET TIEDOTTAVAT:**Haminan seniorit ry järjestää Kahvikonsertin Tanelinkulmassa keskiviikkona 22.4.2026 klo 14.00!**

Suomalaista pianomusiikkia ja tangon taikaa -konsertissa kuullaan suomalaisia pianosävellyksiä sekä argentiinalaista ja suomalaista tangomusiikkia pianisti Esa Ylösen esittämänä. Tilaisuuden hinta on 20 €. Tilan rajallisuudesta (50 hlöä) johtuen, ennakkovaraukset sihteeriltä 15.4.2026 mennessä:

riikonen.marjaliisa@gmail.com

Kakspy K60 kulttuuripajan toimintaa:

Makramee solmeilua ti 14.4. kello 12.00-13.30, Kumppanuustalo Hilma (Kadettikoulunkatu 3, Hamina), Sininen kabinetti. Lisätietoja makramee solmeilusta: Saga Taskinen, riihihiiri@gmail.com

K60 Sateenkaaripaja

Maanantaisin kello 12.00-14.00, Kumppanuustalo Hilma (Kadettikoulunkatu 3, Hamina), Keltainen kabinetti. Kymenlaaksoalaisille 60+ ikäisille sateenkaari-ihmisille, läheisille ja sinulle, joka kaipaavat tietoa.

Tarinat talteen torstaisin kello 13.00-15.00. Kumppanuustalo Hilma (Kadettikoulunkatu 3, Hamina) Kerhohuone ja Punainen kabinetti
Kirjoitetaan ja jaetaan pieniä tarinoita muistoista ja itseä kiinnostavista asioista.

Valokuvaaminen omalla puhelimella

Torstai 16.4. kello 10.00-11.30

Torstai 23.4. kello 10.00-11.30

Keskiviikko 29.4. kello 10.00-11.30

Kumppanuustalo Hilma (Kadettikoulunkatu 3, Hamina), Keltainen kabinetti

Harjoitellaan valokuvien ottamista ja kuvien käsittelyä omalla puhelimella. Mukaan mahtuu 10 osallistujaa. Ilmoittautuminen: Patrik Ikäläinen, patrik.ikalainen@kakspy.com, p. 044 7603 250
Ohjaajana Miika

Vertaisohjaajakoulutus

21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 26.5. ja 27.5. Kumppanuustalo Hilma (Kadettikoulunkatu 3, Hamina), Keltainen kabinetti. Koulutus sopii sinulle, jos haluat tutustua omiin vahvuuksiisi ja taitoihisi, kehittää itsevarmuutta ja vuorovaikutustaitoja sekä oppia ryhmien ohjaamisesta turvallisesti ja rennosti. Koulutus ei velvoita mihinkään. Voit osallistua vain oppiaksesi uutta itsestäsi!
Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Patrik Ikäläinen, patrik.ikalainen@kakspy.com, p. 044 7603 250

Runokaraoke 13.4., 20.4. ja 27.4. kello 12.00-13.30. Kumppanuustalo Hilma (Kadettikoulunkatu 3, Hamina), Punainen kabinetti. Sukellamme runojen, kirjoitelmien, tekstien maailmaan. Tule kanssamme lukemaan, pohtimaan runojen sanomaa, lukemaan omia runoja tai kuuntelemaan. Yhteistyössä Yhdessä näkyväksi ESR+ hanke. Lisätietoja: Leila-Johanna Brewis, hankekoordinaattori@kumppanuustalohilma.fi, p. 044 0557 724

Naistenilta Simeon-salissa

Haminan seurakunta järjestää Simeon-salissa (Pikkuympyräkatu 34), Naistenillan ke 6.5. klo 18 alkaen. Teemana on kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Ohjelmassa:

- Messuosastot: 18-19.30
- Kahvio yhteisvastuun hyväksi klo 18 - 19.30
- Muotinäytös Kotkan Fida
- Arpajaisten arvonta 19.30 (Näytteilleasettajat tuovat paikkamaksun sijaan pienen palkinnon arpajaisiin)
- Musiikkimeditaatio illan päätteeksi n . 19.40 (Ulla Suutari ja niina Venäläinen)

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: liisa.lansmans@evl.fi tai 050 464 3852

HILMAN ILOA ARKEEN -TOIMINTA

Iloa arkeen -toiminta on kaikille avointa ja maksutonta. Hilman kohtaamispaikka eli olohuone on avoinna ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-14. Tule nauttimaan kuppia kahvia tai teetä, pipareita ja lukemaan päivän lehdet – aina hyvässä seurassa!

Maanantai

10-12 Kässäkerho 20.4. Yhteistyössä EL Vehkalahti.

10-12 Kaikille avoin digiopastus

12-14 K60 Sateenkaaripaja. Ryhmässä toteutetaan osallistujien suunnittelemaa toimintaa. Suunnattu 60+-ikäisille sateenkaari-ihmisille ja heidän läheisilleen.

16:30-19 Ompeluseura 13.4. ja 27.4.

Tiistai

Teematiistait klo 12-13:30!

14.4. Aamupalan uudet tuulet – yhteistä puuhailua

21.4. Mitä täältä Kymenlaaksost museoon? Tule kertomaan ideasi, siitä millainen Kymenlaaksosta kertovan museon satavuotisnäyttelyn tulisi olla.

28.4. Raha-asiat ja talousneuvonta - Suvi Ojanen, Kaakkois-Suomen Martat

Keskiviikko

13-15 Hilman pojat – miesten ryhmätoimintaa vertaisohjauksella.

16:30-19 Juttutupa – maahanmuuttajien ja suomalaisten kohtaamispaikka. Yhteistyössä SPR Haminan osasto.

Torstai

8-12 Taidekahvila

13-15 Tarinat talteen – K60 kulttuuripaja. Ryhmässä muistellaan, kirjoitetaan ja jaetaan omia tarinoita. Ryhmä on suunnattu kymenlaaksolaisille senioreille.

13-14:30 Muistikahvila kokoontuu 9.4. Voit tavata muita, jutella muistiasioista ja virkistää muistia pienten tehtävien avulla.

15-16:30 Avoin vertaistapaaminen muistisairaiden läheisille kokoontuu 9.4. Yhteistyössä Kymenlaakson Muistiluotsi.

18:30-20 Sateenkaarikahvila kokoontuu 9.4.

Perjantai

10-11 Hilman liikuntahetki. Ulkoilua hyvässä seurassa!

Lauantai

12-14 Kielikerho. Kielikerhossa pääset opettelemaan arkielämän suomen kieltä. Yhteistyössä SPR Haminan osasto.

Sunnuntai

14-15 Haminan Keskiaikaisissa pääset elävöittämään historiaa, kokoontumiset 12.4. ja 26.4.

Yhteistyöterveisin,

Minna, Marjut & Leila