4.10.2026

Hyvä vanhuus rakentuu pienissä hetkissä!

Valtakunnallista Vanhustenviikkoa vietetään 5.–11.10.2026 teemalla *Arjen pienen kohtaamiset*. Hyvinvointialue, alueen kunnat ja järjestöt haastavat kaikki mukaan toteuttamaan arjen pieniä kohtaamisia Vanhustenviikolla 5.-11.10.2026 ja samalla vahvistamaan iäkkäiden ihmisten osallisuutta ja hyvää arkea pienillä teoilla. Jokainen voi osallistua yksinäisyyden lievittämiseen tekemällä arjessa pieniä tekoja. Pienilläkin kohtaamisilla voi olla ikääntyneelle läheiselle, naapurille tai tuttavalle suuri merkitys.

Haastamme sinut toteuttamaan arjen pieniä kohtaamisia:

- *Kutsun naapurin kylään*
- *Otan tuttavan mukaan harrastukseen*
- *Tervehdin naapuria*
- *Hymyilen vastaantulijalle*
- *Tarjoan kyytiä*
- *Vierailen tuttavan luona*
- *Soitan läheiselle ja kysyn kuulumisia*
- *Lähetän viestin tai kirjeen*

Halutessaan mukaan voi hakea pienen muistilapun ja kerätä merkintöjä. Lapussa on QR-koodi, jonka avulla voi antaa palautetta kampanjasta. Vanhustenviikon aikana valmiiksi tulostettuja lappuja on jaossa Haminan pääkirjastolla, uimahallilla, Asiointipalvelu Rinkelissä sekä Kumppanuustalo Hilmalla.

Vanhustenviikon kaikkiin tapahtumiin Haminassa pääset tutustumaan: https://www.hamina.fi/hyvinvointi-vapaa-aika/iakkaat-asukkaat/vanhustenviikko/

SYKSYN RYHMÄTOIMINTA ON KÄYNNISTYNYT HILMASSA:

Mukana ovat vanhat suosikit, kuten käsityöryhmät ja liikuntahetket. Uutena toimintana syksyllä on käynnistynyt valokuvauskerho ja musaryhmä. Valokuvauskerho on tarkoitettu kaiken ikäisille kuvauksesta kiinnostuneille. Kerhossa käydään mm. valokuvauskävelyillä, tutustutaan kuvien jälkikäsittelyyn ja saadaan vinkkejä vierailevalta ammattilaiselta. Musaryhmässä on kuukausittain vaihtuva teema: lokakuussa Suomi pop, marraskuussa 80-luku, joulukuussa 90-luku. Ohjelmassa mm. levyraati, toivekappaleet ja musavisailua. Toteuttajana molemmissa toiminnoissa on Yhdessä näkyväksi ESR+ hanke.

Kohtaamispaikka on kaikille avoinna ma-to klo 9-15 ja pe 9-14. Tule mukaan tapaamaan muita ja nauttimaan kuppi kahvia! Kohtaamispaikassa on viikoittain omaa pienimuotoista yhteistoimintaa, kuten kättentaitoja, tietovisailua ja vierailijoita.

4.10.2026

TOIMINTAKALENTERI:

Maanantaisin:
- 10-12 Digiopastus
- 10-12 Kässäkerho (parittomat viikot)
- 16:30-19 Ompeluseura (parilliset viikot)

Tiistaisin:
- 17-18:30 Valokuvauskerho

Keskiviikkoisin:
- 10-13 Hilman pojat

Torstaisin:
- 8-12 Taidekahvila
- 10-11:30 Musaryhmä

Perjantaisin:
- 10-12 Hilman liikuntahetki

VAPAAEHTOISTEHTÄVIÄ TARJOLLA:

Tule mukaan iloiseen vapaaehtoisten joukkoon! Vapaaehtoisena toimiminen ei vaadi mitään erityisosaamista, vaan tärkeintä on iloinen, reipas ja kunnioittava asenne ikäihmisiä kohtaan. Syksyllä vierailemme hoivakodissa neljä kertaa. Jokaisella kerralla on hieman erilainen teema ja voit osallistua joka kerta tai miten parhaiten sinulle sopii.

SYKSYN 2026 VIERAILUPÄIVÄT:

ti 6.10. klo 13-15
- Musiikkia, runoja ja satuja – Valtakunnallinen vanhustenviikko

to 5.11. klo 13-15
- Tehdään luonnontarpeista asetelmia

to 10.12. klo 13-15
- Leivotaan siirappipipareita ja joulutorttuja

Kokoonnumme aina fysioterapian aulassa, kymmenen minuuttia ennen toiminnan alkua.

TAPAHTUMIA JA TOIMINTAA:

Vertaisohjaajakoulutus

Tule oppimaan lisää vahvuuksistasi ja valmistu samalla vertaisohjaajaksi. Koulutus sopii sinulle, jos haluat tutustua omiin vahvuuksiisi ja taitoihisi, kehittää itsevarmuutta ja vuorovaikutustaitoja sekä oppia ryhmien ohjaamisesta turvallisesti ja rennosti. Järjestäjänä Kakspyn K60 kulttuuripa

• Koulutuspäivät 13.10., 14.10., 21.10., 27.10., 28.10. ja 3.11. klo 9-11.30.

• Ilmoittaudu 7.10. mennessä Patrikille: p.044 7603250 patrik.ikalainen@kakspy.com

Kulttuuria monessa muodossa alueen senioreille!
Kakspyn K60 Kulttuuripajan syksyn tarjonnassa on mukana upea kattaus musiikkia, taidetta, askartelua ja kirjoittamista, sateenkaarisenioreita unohtamatta. Ajantasaiset toiminnot löydät helpoiten FB-sivujen kautta: https://www.facebook.com/k60kulttuuripaja/

Seuraavaksi Hilmassa käynnistyy:

Tarinat talteen -ryhmä tiistaisin 13.10., 27.10. ja 3.11. klo 12-14

- Tule mukaan muistelemaan, kirjoittamaan ja jakamaan tarinoita

Lauletaan yhdessä – keskiviikkoisin 14.10., 21.10. ja 28.10. klo 13-14

- Yhteislauluhetket haitarisäestyksellä on suunnattu kaikille kymenlaaksolaisille senioreille. Kahvia tarjolla, maksuton.

Haminan keskiaikaiset
Tule mukaan matalan kynnyksen harrastukseen elävöittämään historiaa! Su 25.10. ja 22.11. klo 14-17, ja torstaisin 5.11. ja 3.12. klo 17-19.

Hamina Priden Sateenkaarikahvila
Kokoontuu joka kuun toinen torstai klo 18:30-20. Sateenkaarikahvila on ikärajaton ja maksuton. Vapaaehtoisvetoinen Sateenkaarikahvila on leppoisa matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonne kaikki ovat tervetulleita omana itsenään.

Hilman myyjäiset
Kumppanuustalo Hilmassa järjestetään taas jo perinteiset **myyjäiset la 21.11.2026 klo 12-14.**
Ilmoittaudu myyjäksi 13.11. mennessä: kumppanuustalo.hilma@gmail.com tai 040 751 7955
Ei paikkamaksuja. Mukaan mahtuvat kaikenlaiset tuotteet ja tekijät, niin harrastajat kuin ammattilaiset!

Haluatko ilahduttaa ikäihmistä jouluna?
Kumppanuustalo Hilma järjestää yhteistyössä kaupungin kanssa joulukorttikeräyksen 12.10.-13.12.2026. Joulukortit toimitetaan juuri ennen joulua haminalaisiin hoivakoteihin seurakunnan diakoniatyön avustuksella. Kortteja voi toimittaa Hilmalle aukioloaikojen puitteissa. Olemme mukana valtakunnallisessa Joulupostia ikäihmiselle -kampanjassa.

YHDISTYKSILLE:

Järjestöfoorumi Kouvolassa!
Mitä järjestöille kuuluu juuri nyt – ja miltä tulevaisuus näyttää? Tervetuloa mukaan Kymenlaakson järjestöjen yhteiseen iltapäivään keskiviikkona **14.10. klo 14–17 Kouvolaan**. Järjestöfoorumissa pysähdymme ajankohtaisten teemojen äärelle, vaihdamme kokemuksia ja rakennamme yhdessä näkymiä tulevaan.

Ohjelmassa muun muassa:

- Eduskuntavaalipaneeli järjestöjen rahoituksesta
- Inspiroivia onnistumistarinoita järjestökentältä
- Keskustelua työllistämisen uudesta ajasta
- Verkostoitumista ja kohtaamisia järjestötoimijoiden kesken

Tule kuulemaan, keskustelemaan ja vaikuttamaan. Järjestöfoorumi tarjoaa mahdollisuuden saada uusia näkökulmia, vahvistaa yhteistyötä ja löytää ratkaisuja muuttuvan toimintaympäristön haasteisiin. Tarkempi ohjelma ja virallinen kutsu:
https://www.kymennekku.fi/tapahtumat/jarjestofoorumi-kouvolassa-14-10-20/

Yhdistyskahvit
Haminan kaupungin kanssa järjestetään jälleen **yhdistyskahvit torstaina 5.11. klo 17-19.** Kahveilla on mukana kaupungin uusi hyvinvointikoordinaattori Anna-Kaisa Hollanti. Aiheet tarkentuvat lähempänä ja toiveitakin saa esittää! Puhutaan ainakin avustuksista ja ajankohtaisista asioista.

Haminan kaupungin avustusinfo
Kaupunki järjestää pääkirjaston Kasper-salissa avustusinfon ma 7.12. klo 17:30-19:30.

- Hyvinvoiva haminalainen -avustukset 2027 (hakuaika 30.11.-5.1.2027)
- William ja Helvi Säles -säätiön avustukset
- Suomen harrastamisen malli

Lisätietoja avustukset@hamina.fi

Muistutuksena myös, että Kymen HVA:n järjestöavustusten hakuaika on tänä vuonna 2.-30.11.2026. HVA jakaa toiminta-avustuksia ja kumppanuusavustuksia. Avustuksista löydät hieman myöhemmin lisätietoja: https://kymenhva.fi/tietoa-meista/palveluntuottajat-ja-jarjestot/jarjestoavustukset/

Yhteistyöterveisin,
Minna, Marjut & Leila

Kumppanuustalo
Hilma