

Eläkeliiton Vehkalahtien yhdistys ry, 046 612 1619 /Vapaaehtoistoiminta Anna-Leena

Kaipaako osallistumista kerhotoimintaan? Kaipaako talkoopaia tai Juttuseuraa tai Kotoa-Kotiin etäjumppaa?
<https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/vehkalahti>

Haminan seudun Kristilliset Eläkeläiset ry,
040 715 3080/Puheenjohtaja Leena Morottaja

Joukkoomme ovat tervetulleita kaikki kristillisiä elämänarvoja tunnustavat, kirkkokuntaan tai suuntaan katsomatta. Kokoonnumme noin kuudesti vuodessa. Ilmoitamme kokoontumisista Reimarin yhdistyspalstalla. Tarjoamme avointa ystävöimintää.

<https://www.krell.fi/509-hamina>

Tärkeitä yhteystietoja sekä kaikille avointa toimintaa ja tekemistä Haminassa



HAMINA | KOHTAAMISTEN KAUPUNKI

IkäOpastin

 **HAMINAN SEURAKUNTA**

 **Muistiluotsi**
asiantuntija- ja tukikeskus
Kymenlaakso



Kamppanuustalo
Hilma

 **Kotkan Seudun muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

 **Eläkeliitto**

Hätänumero 112

Päivystysapu 116 117, soita aina ennen kuin menet päivystykseen tai kun mietit vaatiiko vaiva päivystyksessä käyntiä, joka päivä ympäri vuorokauden.

Kymenlaakson IkäOpastin, 05 220 6060

Neuvontaa ja ohjausta ikäihmisille mm. eri palveluista, eduista, hyvinvoinnista ja terveydestä. Ma - pe 8:30 - 15:30.

www.kymenlaaksonopastin.fi/

Haminan kaupunki, www.hamina.fi:

Liikuntapalvelut, 040 199 1491

Haminan kaupunki tarjoaa monipuolisesti liikuntaryhmiä, liikuntaneuvontaa ja erilaisia liikuntatapahtumia kaiken ikäisille. Lähde sinäkin mukaan!

Etsivä vanhustyö 040 526 2165

Etsivän vanhustyön periaatteena on kohdata eri tavoin ja eri paikoissa syrjäytymisvaarassa olevia, syrjäytyneitä ja palvelujen ulkopuolella jääneitä ikäihmisiä. Haminan kaupungin etsivä vanhustyö ohjaa ja tukee ikäihmisiä tarvitsemisensä toimintojen ja palvelujen piiriin.

Vanhusneuvosto, 0400 539 373

Vanhusneuvosto on eläkeläis- ja vanhusjärjestöjen yhteistyöelin, jonka tehtävänä on vaikuttaa ikäihmisten asioihin Haminaassa. Ole yhteydessä, mikäli huomaamasi asia kaipaa yhteiskunnallista vaikuttamista.

Digiopastus Hamina

Haminan kaupungin sivuilla:

<https://www.hamina.fi/asukkaalle/hyvinvointi-ja-osallisuus/digitukea-haminassa/> on koottu tietoa eri toimijoiden tarjoamasta digituesta.

Haminan seurakunnan diakoniatyö, ajanvaraus ma-ti ja to-pe klo 9-10, 0440 999 443

Diakoniatyössä kohdataan yksinäisyyteen, taloudelliseen pärjäämiseen sekä ulkopuolisuuden kokemukseen liittyviä huolenaiheita. Diakoniatyön tehtävänä näissä kysymyksissä on vahvistaa ihmisen kokemusta pärjäämisestään sekä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia huomioimalla myös hengelliset tarpeet. www.hamineseurakunta.fi/

Kumppanuustalo Hilma, 044 7129 210

kaikille avoin yhteisöllinen kansalaistoiminnan keskus sekä yhdistysten kokoontumispaikka. ma-to klo 8:00-16:00, pe klo 8:00-14:00. <http://kumppanuustalohilma.fi/hilma/>

Kymenlaakson Muistiluotsi, 040 523 9697

Huolestuttaako muistiasiat? Ohjausta ja neuvontaa muisti- ja aivoterveysasioissa. www.kouvolanseudunmuisti.fi

Kotkan Seudun muistiyhdistys ry, 040 834 9896

Monipuolista toimintaa sekä ohjausta ja neuvontaa muisti- ja aivoterveysasioissa. www.kotkanmuistiyhdistys.fi