

KUOPIO

Hyvisviesti 1/2017

Hyvisviesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan aktivointiyksikön toiminnasta. Hyvisviesti lähetetään noin kerran kuukaudessa kaupungin avustuslomakkeessa yhdistysten ilmoittamiin sähköpostiosoitteisiin. Jos haluatte, että tämä lähetetään johonkin muuhun osoitteeseen tai ette halua saada tätä viestiä jatkossa, ilmoittakaa siitä meille. Hyvisviestiä saa välittää eteenpäin.

1. Tammikuussa alkavat liikuntaryhmät ja muuta hyvinvointiin liittyvää aktiviteettia

Uusia sarjakortteja Kuopion liikuntahalleihin
Vuoden 2017 alusta alkaen otetaan käyttöön uudet sarjakortit Kuopion liikuntahalleihin. Kortit oikeuttavat Niiralan ja Lippumäen uimahallien ja niiden kuntosalien sekä Kuopio-hallin kuntosalin ja juoksurata-alueiden käyttöön.

Päiväpassia kokeiltiin jo syksyllä 2016 ja kortti osoittautui suosituksi, joten sen käyttöä jatketaan koko vuoden 2017 ajan. Päiväpassilla voi liikkua Kuopion liikuntahalleissa joka päivä klo 10–15 välisenä aikana ja sen hinta on 20 € / kk.

Uudella Kuukausipassilla saa käyttää kuukauden ajan rajattomasti Kuopion liikuntahallien palveluja vain 36 € kuukausihintaan.

Molemmat kortit voi ostaa Niiralan ja Lippumäen uimahalleilta sekä Kuopio-hallista, ja kortit ovat henkilökohtaisia. Lisäksi tarvitaan 7,90 € maksava Terve Kuopio -toimintakortti, johon palvelu ladataan. Kortti-tarjoukset ovat voimassa 1.1.-31.12.2017.

Vesijuoksu ohjausta

Kaikille avointa vesijuoksu opastusta Niiralan uimahallilla joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina 2.1, 6.2, 3.4 klo 13.00- 13.45

Lippumäen uimahallilla joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona 4.1, 1.2, 1.3, 5.4 klo 13.15- 14.00

Perjantain aamun liikuntalajeihin tutustuminen:

Tervetuloa tutustumaan matalankynnyksen liikuntaryhmään, joka sopii liikuntaharrastusta aloitteleville. Mukaan voit tulla kerran tai innostua kaikista lajeista. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Kokoontumiset Puistokartanon liikuntasalissa (Puistokatu 20) perjantaisin klo 9.00- 9.45.

Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet.

13.1.2017 Lihashuolto putkirullalla ja pallolla

20.1.2017 Lihashuolto putkirullalla ja pallolla

27.1.2017 Lenkkeilijän lihashuolto ja harjoittelu

3.2.2017 Kahvakuula

10.2.2017 Kahvakuula

17.2.2017 Selän hyvinvointi

24.2.2017 Keppijumppa

3.3.2017 Lumikenkäily, kokoontuminen Puijon Majan edessä klo 9.00, varaa aikaa 1,5 tuntia

Ota oma liikuntaväline mukaan, jos sinulla on.

Kansalaisopiston luistelu kurssi:

Ma 23.1. - 13.2.2017 klo 17.30 - 18.15

Paikka: Lippumäen liikuntapuisto, kuntoluistelurata

Opettaja: Sari Saarelainen

Kurssimaksu 13,00 €

Kansalaisopiston ringette kurssi:

Ma 16.1.- 13.2.2017 klo 18.30-19.30

Paikka: Lippumäen liikuntapuisto, kaukalo

Opettaja: Anniina Ala-Kitula

Kurssimaksu 18,00 €

Matalankynnyksen maksuttomat liikuntaryhmät:

Teeretki

Tiistaisin klo 14.00 – 15.30

Kaupunkiretkeilyä lähellä sijaitsevissa virkistys- ja ulkoilupaikoissa (Lähtö Klubitalolta, Kasarmikatu 2. HUOM! Ryhmä alkaa 7.3.2017)

Helposti Liikkeelle

Keskiviikkoisin klo 11.00 – 11.30

Yksinkertaisia ja helppoja liikkeitä kokonaisvaltaisesti kehoa harjoittaen mm. tuoli-, keppi- ja kuminauhajumppaa.

(Klubitalon tiloissa, Kasarmikatu 2).

MENOX – palloilu

Keskiviikkoisin 15.00 – 16.00

Tutustumme sovellettuihin palloilulajeihin hausalla mielellä!
(Haapaniemen koulun liikuntasali, Aseveljenkatu 7)

MENOX Mimmit

Torstaisin 16.15 – 17.00

Naisten oma ryhmä! Jumppaa ja kehonhuoltoa.
(Alavan palvelutalo, Siikaniemenkatu 4)

Kokkaillaan Hyvää, halpaa ja terveellistä ruokaa Klubitalolla torstaina 12.1.
klo 10

Työkuntoon-hanke järjestää kaikille avoimen kokkailutapahtuman Kuopion Klubitalolla (Kasarmikatu 2), jossa teemme ja syömme yhdessä edullista, terveellistä ja ennen kaikkea hyvää ruokaa. Tilaisuus on maksuton. Ruuat ovat helppoja valmistaa ja ohjaajat auttavat myös, eli et tarvitse ruuanlaittotaitoja mukaan tullaksesi.

Tilaisuudessa on jaossa maksutta myös edullisia, helppoja ja terveellisiä ruokaohjeita.

Ilmoittautumiset 7.1 mennessä liikunnanohjaaja Jaana Niskaselle, 044 748 2363.

Hiihtoladuista lisätietoja alla olevasta linkistä:

https://kunto.softroi.fi/LATUKUOPIO/latu_01.html;jsessionid=1ADB03AEC6B61DEAA101B7EE55193CE0#l_q18

Leivontuvan asukastuvalla, Nilsiässä alkaa maksuttomat hyvänmielen kävelyt.

Ensimmäinen kokoontuminen maanantai klo12.00, asukatuvan edessä.

Lisätietoja liikunnanohjaajat Minna Väisäseltä, minna.vaisanen@kuopio.fi tai 044 748 8228

2. Oletko kiinnostunut Arkeen Voimaa ryhmästä?

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet täysi-ikäinen ja sinulla on jokin pitkäaikaissairaus, haitta tai vamma tai olet pitkäaikaissairaana omainen. Useiden sairauksien mukanaan tuomat haasteet ovat samankaltaisia riippumatta diagnoosista ja ne vaikuttavat monella tavalla arjessa selviytymiseen. Tapaamisia on yhteensä 6. Tapaamiset ovat viikon välein. Ryhmässä käydään läpi asioita, jotka ovat yhteisiä pitkäaikaissairaille henkilöille esim. kipu, ravitsemus, liikunta, lääkitys, mieliala jne. Ryhmään osallistuminen on maksutonta (sisältää materiaalit, tilat ja kahvit). Jokainen kustantaa itse matkat ryhmätapaamisiin. Ryhmää ohjaa kaksi koulutettua

vertaisohjaajaa. Ryhmät järjestää Kuopion kaupunki yhteistyössä Kuntaliiton kanssa

Tule rohkeasti mukaan!
Seuraavat alkavat ryhmät:

Kuninkaankatu 23	Asemakatu 38-40
ti 14.2.2017 klo 16.30 – 19.00	to 16.2.2017 klo 13.00 – 15.30
ti 21.2.2017 klo 16.30 – 19.00	to 23.2. 2017 klo 13.00 – 15.30
ti 28.2.2017 klo 16.30 – 19.00	to 2.3. 2017 klo 13.00 – 15.30
HIIHTOLOMA	HIIHTOLOMA
ti 14.3.2017 klo 16.30 – 19.00	to 16.3. 2017 klo 13.00 – 15.30
ti 21.3.2017 klo 16.30 - 19.00	to 23.3. 2017 klo 13.00 – 15.30
ti 28.3.2017 klo 16.30 – 19.00	to 30.3. 2017 klo 13.00 – 15.30
Kotikulma, Jalkasenkatu 7	Asemakatu 38-40
to 23.3.2017 klo 16.30 – 19.00	ti 4.4.2017 klo 13.00 – 15.30
to 30.3 2017 klo 16.30 – 19.00	ti 11.4.2017 klo 13.00 – 15.30
to 6.4.2017 klo 16.30 – 19.00	ti 18.4.2017 klo 13.00 – 15.30
to 13.4.2017 klo 16.30 – 19.00	ti 25.4.2017 klo 13.00 – 15.30
to 20.4.2017 klo 16.30 – 19.00	ti 2.5.2017 klo 13.00 – 15.30
to 27.4.2017 klo 16.30 – 19.00	ti 9.5.2017 klo 13.00 – 15.30

Ryhmiä suunnitteilla myös Nilsisään ja Maaningalle. Näistä tietoa myöhemmin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen nonstoppina:
<https://my.surveypal.com/Arkeenvoimaa2017>

Ritva Rytönen ritva.rytkonen@kuopio.fi;
puh; 0447 182 463
Säde Rytönen sade.rytkonen@kuopio.fi
puh: 0447 182 462

3. **Sporttikortti**

tarkoitettu 7-18 -vuotiaille lapsille ja nuorille

- tarkoituksena antaa lapsille ja nuorille mahdollisuus kokeilla monipuolisesti erilaisia lajeja ja löytää kiinnostava liikuntaharrastus
- Sporttikortti oikeuttaa osallistumaan kolme kertaa ilmaiseksi kampanjassa mukana olevien urheiluseurojen toimintaan kauden aikana. Lapsi ja nuori voi joko kokeilla kolmea eri urheilulajia tai käyttää kaikki kolme kertaa samaan harrastukseen tutustumiseen

Sporttikortin kevätkausi on käynnistynyt ja toiminta on laajentunut myös Siilinjärven puolelle. Kaikki harjoitusvuorot ovat avoimia kaikille. Tietoa saa levittää eteenpäin, jotta kävijöitä vuoroilla olisi. Kiitos!

Lisätietoja ja harjoituskalenteri löytyy osoitteesta <https://pohjois-savonliikunta-fi.directo.fi/seuroille/sporttikortti/>

Lisäksi sporttikortille on avattu facebook-sivu
<https://www.facebook.com/Sporttikortti-931795790284649/>

4. **Sinustakin Suomen kasvot**

Nyt sinäkin voi tehdä itsestäsi hauskan sinivalkoisen piirroskuvan uuden Suomen kasvot-sovelluksen avulla. Suomen kasvot on Suomi 100-juhlavuotta varten luotu kuvituskuosi, joka koostuu sinivalkoisista piirrosmaisista kasvokuvista. Kohta Suomen kasvoja pilkahtelee kaikkialla! Piirroskuvan tekeminen on helppoa. Se ei vaadi sovelluksen lataamista omalle laitteelle, vaan kuva syntyy helposti verkossa ja voi muokata sitä neljän erilaisen filtterin avulla. Tallenna kuva itsellesi, käytä sosiaalisen median profiilissasi ja jaa ystäviesi iloksi!

Löydät Suomen kasvot -sovelluksen osoitteissa suomenkasvot.fi, finlandsansikten.fi ja finlandsfaces.fi

Tule mukaan kuvittamaan juhlavuotta!

5. Kalakukon uudet teemahankehaut on nyt avattu -PUIKU ja Kylät

Go - teemahankkeet - mahdollisuuksia investointeihin ja toiminnan kehittämiseen

Uusien teemahankkeiden haku on avautunut ja hakuaika päättyy 28.2.2017.

PUIKU - Puitteet kuntoon - teemahanke on kone-, laite- ja harrastusvälineiden hankinnan sekä pienimuotoisen rakentamisen mahdollistava investointihanke.

Hankkeen osa-alueet ovat:

1. Kylän toimintoja ja palveluja monipuolistavat pienhankinnat
2. Yhteisten tilojen kunnostaminen ja rakentaminen

Hankkeessa voi esimerkiksi

- hankkia kylälle kyläturvallisuutta parantavia laitteita kuten defibrillaattori, agregaatit tai pelastusveneet
- parantaa asukkaiden sähköisten palvelujen käyttömahdollisuuksia esim. varustamalla kylätalo atk- ja av-laitteilla
- Hankkia kylälle uusia harrastusvälineitä tai hakijan toiminnalle lisäarvoa tuovia koneita, laitteita ja välineitä
- Parantaa / kunnostaa yhteisiä tiloja pienillä remonttitoimenpiteillä tai rakentaa uusia yhteisiä tiloja, kuten esim. uudet leikkipaikat, kodat, liikuntapaikat jne.

Valittavan toimenpiteen kustannusarvio voi olla max. 10 000 euroa/hakija.

Hankkeen tukiprosentti on 75 %. Omarahoitusosuuden voi kattaa rakentamisen osalta vastikkeettomalla työllä, kone- ja laitehankinnoissa rahallisella rahalla.

Kylät Go - teemahanke on kylien toiminnan kehittämiseen tähtäävä kehittämishanke. Hankkeessa voi esimerkiksi

- Kehittää kyläturvallisuutta tai -palveluja
- Kehittää ja käynnistää uusia toiminta- tai harrastusmuotoja kylälle, esimerkiksi kylätalon palvelupäiväpilotit, koululaisten loma-aikojen päivätoiminta, tai uudenlaiset pienehköt kylätapahtumat (esim. Suomi100)

Valittavan toimenpiteen kustannusarvio voi olla max. 12 000 euroa.

Hankkeen tukiprosentti on 90 %. Omarahoitusosuuden voi kattaa joko vastikkeettomalla työllä tai rahallisella rahalla.

Teemahankkeisiin voivat hakea mukaan rekisteröidyt yksityisoikeudelliset toimijat, kuten yhdistykset, säätiöt ja osuuskunnat. Hakuaika päättyy

28.2.2017 klo 16 ja hallitus valitsee toteuttajat maaliskuun kokouksessa.

Molempien hankkeiden toteutusaika on 30.6.2018 saakka.

Kalakukko ry toimii teemahankkeissa hallinnoijana eli hoitaa hanke- ja maksuhakemusten tekemisen Hyrrässä sekä hankkeen seurantatietojen raportoimisen. Teemahankkeiden toteuttajat tekevät Kalakukko ry:n kanssa tuensiirtosopimukset ja ovat siten vastuussa toimenpiteen toteuttamisesta

kuten olisivat omassa hallinnoimassa hankkeessakin. Toimenpiteiden toteuttajat hakevat teemahankkeeseen mukaan toimenpiteiden hakulomakkeella ja liittävät siihen tarvittavat liitteet.

Lue lisätietoa teemahankkeista ja hakuohjeet kotisivuiltamme Omat hankkeet- osiosta tai linkistä

<http://www.kalakukkory.fi/fi/omat-hankkeet/teemahankkeet-2015-2020/>

Teemahankeinfot:

- ke 4.1.2017 klo 18 -19 Nilsia, Nilsian museo, Simolantie 41
- to 5.1.2017 klo 18-19.30 Rautavaara, Valtuustosali
- ti 10.1.2017 klo 18 Vehmersalmi (vahvistamaton)
- ke 11.1.2017 klo 17-18 Riistavesi (vahvistamaton)

6. Kylätalot tunnetuiksi ja turvallisiksi

Kylätalot kaipaa lisää käyttäjiä! Kenelle, mitä ja miten viestimme ja markkinoimme, että meidät löydetään ja varauskirja täyttyy? Mitä tulee ottaa huomioon, että kylätalomme on turvallinen paikka kokoontua ja toimia?

Pohjois-Savon Kylät ry Järjestää neljä saman sisältöistä tilaisuutta, valitse sinulle sopiva paikka sekä ajankohta ja ilmoittaudu mukaan!

19.1. klo 17-20 Karttula, Syvänniemi, Hermannitalo

15.2.2017 klo 17.30 - 20 Nilsia, Palonurmi, Poukama

1.3.2017 klo 17.30 - 20 Vieremä, Kauppilanmäen Kyläkeskus

6.4.2017 klo 17.30 - 20 Maaninka, Tuovilanlahti, nuorisoseuratalo

Sirpa Niemi

Kansalaistoiminnan asiantuntija

Kuopion kaupunki

Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue

Kansalaistoiminnan aktivointiyksikkö

Minna Canthin katu 24, 2.krs.

70100 Kuopio

puh. 044 7182504

[sirpa.niemi\(at\)kuopio.fi](mailto:sirpa.niemi(at)kuopio.fi), www.kuopio.fi
