

KUOPIO

Hyvisviesti 9/2019

Hyvisviesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen toiminnasta. Hyvisviesti lähetetään kerran kuukaudessa kaupungin avustuslomakkeessa yhdistysten ilmoittamiin sähköpostiosoitteisiin sekä muille yhteistyökumppaneille. Hyvisviestiä saa välittää eteenpäin. Hyvis-Kuopio myös [Facebookissa](#), tykkää meistä ja kutsu ystäviä.

EU:n yleinen tietosuoja-asetus astui voimaan 25.5.2018. Saat tämän viestin, koska saat meiltä tiedotteita. Jos haluat saada niitä jatkossakin, sinun ei tarvitse tehdä mitään.

Mikäli et niitä enää halua/tarvitse, ilmoita siitä sähköpostilla henkilölle, jolta olet ko. viestin saanut.

Säilytämme henkilötietoja tietosuoja-asetuksen edellyttämällä tavalla, emme luovuta niitä kolmansille osapuolille eikä tietoja siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

Tietosuojaseloste

1. Kuopion yhdistysten tulevaisuusilta to 12.9.2019 klo 17-20

Ilmoittaudu osoitteessa <https://link.webpolsurveys.com/S/D0367E65607A897A> 6.9. mennessä kahvituksen järjestämiseksi! Kahvitus on järjestetty klo 16:30 alkaen. Tilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki Kuopion alueella toimivat yhdistykset kantakaupungista sekä maaseutualueelta!

Ohjelma:

Matkalla kohti hyvän elämän pääkaupunkia 2030 – järjestöt mukana matkalla
Kati Vähäsarja, Kansalaistoiminnan palvelujen päällikkö, Kuopion kaupunki

Kansalaislähtöisellä kehittämisellä eloa maaseudulle ja kaupunkiin
Jaana Paananen, toiminnanjohtaja, Kehittämisyhdistys Kalakukko ry

STEAn strategian linjaukset – uhka vai mahdollisuus
Sanna Vesterinen, toiminnanjohtaja, Tukipilari

Työpajat

1. Kuinka järjestöt ja kaupunki voivat yhdessä toteuttaa Kuopio – Hyvän elämän pääkaupunki 2030 -visiota?

Työpajan vetäjänä Kati Vähäsarja (Kuopion kaupunki)

2. Maaseudun tulevaisuuden kehittämisen tarpeet

Työpajan vetäjänä Jaana Paananen ja Sanna Happonen (Kehittämisyhdistys Kalakukko ry)

3. Liikkeellelähtö viestintään ja tiedottamiseen – näkymisen merkitys yhdistyksen toiminnassa

Työpajan vetäjinä Henna Ovaskainen (Sakke-hanke) ja Minna Mielonen (Tukipilari)

4. Hyvinvointiyhteistyön palapeli – järjestöystävällisen kunnan kuntakortti koottavana.

Työpajan vetäjänä Anne Aholainen (Sakke-hanke)

Pajatyön helmet ja keskustelu jatkosta

2. Kuopion seurafoorumi 3/2019

Paikka: Lippumäen jäähalli (Rauhalahdentie 66, Kuopio)

Aika: ti 17.9.2019 klo 17.00-19.00

Ilmoittaudu: to 12.9.2019 mennessä tiina.heikkinen@pohjois-savonliikunta.fi

tai 044-7177 011

Mielenkiintoisten ajankohtaisten aiheiden lisäksi jatkamme vuoden pääteeman, nuorten syrjäytymisen ehkäisyä, käsittelyä. Teemme nyt ratkaisut jatkosta ja viemme asian päätökseen. Pyysimme aiemmin seuroilta ideoita toimenpiteistä ja koostimme niistä viisi eniten ääniä saanutta ehdotusta (seuratoiminnan polku, lajikokeilut, yhteiset perhevuorot, matalankynnyksen korttelitoiminta ja yhteiset höntsävuorot). Edellisessä seurafoorumissa aiheen työstö jäi kesken, joten nyt toivoisimme, että seurat ilmoittaisivat millä tavalla kukin olisi halukas lähtemään mukaan. Pohdi etukäteen tai ilmoita seurakehittäjälle viimeistään to 12.9.2019:

- Haluaako seurasi olla mukana joissakin yhteisissä toimenpiteissä, kerro missä toiminoissa ja millä tavalla?
- Löytyisikö seurasta innostusta / henkilöä koordinoida kyseistä toimintaa yksin tai yhdessä jonkin toisen seuran edustajan kanssa?

3. Kuopion kaupungin koulujen syyslomaviikkoa vietetään viikolla 42 (14.-20.10.2019).

Tervetuloa järjestämään lapsille ja nuorille mielekästä tekemistä ja ohjelmaa perinteisen Supersyysloman merkeissä!

Tänä vuonna Superin teemana on **Kauhu!**

Toivomme toiminnan olevan kynnyksetöntä, ei-kaupallista, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia edistävää sekä maksutonta tai tapahtumaa varten räätälöity tarjous (eli ei normaali lasten hinta)!

Jos järjestät ohjelmaa Kuopio-hallissa tai uimahallissa, sovi aikataulut ensin Lari Kilpeläisen lari.kilpelainen@kuopio.fi ja Hanne-Mari Leskisen hanne-mari.leskinen@kuopio.fi kanssa!

Jos puolestaan haluat järjestää toimintaa lapsille ja nuorille koulujen liikuntasaleissa, ota hyvissä ajoin yhteyttä koulutilavaraukset@kuopio.fi ja varaa aika ja tila sekä ilmoita toimintasi Kuopion Seinällä.

HUOM! Liikuntapaikkojen yksittäiskäyttö on alle 18-vuotiaille maksutonta seura- tai tapahtumatoimintaan varattujen käyttöaikojen ulkopuolella sekä supersyysloman **maksuttomaan** ohjelmatarjontaan liittyvässä toiminnassa. Tilojen varauksessa tulee aina olla yhdistys tai oikeudellinen henkilö. Eli esim. asukas- tai kyläyhdistys sekä yli 18-vuotias voi varata tilat.

Ilmoita oma Super-tapahtumasi osoitteessa www.kuopionseinä.fi

Skrollaa sivun alaosaan, josta löydät lomakkeen. Se ei vaadi kirjautumista. Tapahtuma tulee esiin sivustolle pääkäyttäjän hyväksymisen jälkeen.

Jos sinulla on paljon tapahtumia esim. nuorisotalot, voit pyytää tunnuksia osoitteesta seina@kuopio.fi

Pääsääntöisesti kuitenkin toimitaan lomakkeella. Sijainti-kohtaan laitetaan esim. Niiralan uimahalli. Kuvaus-kohtaan kirjoitetaan sisältö ja mahdollinen hinta. Lomakkeen alaosassa on kohta "Lisää uusi ajankohta", johon voi kirjata kaikki päivät erikseen ilman kuvausta. Jokaista päivää ei tarvitse tehdä eri lomakkeelle, vaan kuvaus-kohtaan koko viikon tapahtumat: maanantaina klo 12-13 leivontaa, tiistaina klo 11-12 leffoja ym...

Jos tapahtuma on maksullinen, on tärkeää klikata MAKSULLINEN täppä, niin se näkyy maksullisissa tapahtumissa.

Pyydämme ilmoittamaan sivustolle Super-ohjelmasi aika, paikka, maksuton/mahdollinen hinta, minkä ikäisille suunnattu, mahdolliset ilmoittautumiset, yhteystiedot ym.

1.10.2019 mennessä, kiitos!

Ohjelmaa voi täydentää sivustolle loman loppuun saakka, mutta toivomme, että lomalaisten menojen suunnittelun vuoksi sivustolla olisi mahdollisimman paljon ohjelmaa 1.10. mennessä.

Kuopion Seinä linkitetään Kuopion kaupungin sivuille ja näyttötauluihin. Sivustolinkki menee koteihin myös Wilman kautta. Teille ei tule ilmoituskuluja.

4. Oletko kiinnostunut Arkeen Voimaa ryhmästä?

APUA JA TUKEA ARJEN SUJUVUUTEEN!

Ryhmä on tarkoitettu täysi-ikäisille, joilla on pitkäaikaissairaus, vamma, haitta tai pitkäaikaissairaana omaisille.

Syksyn 2019 ryhmät alkavat seuraavasti:

Tiistaina 3.9. klo 13.00 - 16.00 Minnantupa, Minna Canthin katu 43

Tiistaina 22.10. klo 13.00 - 15.30 Katiska, Särkiniemen asukastupa, Rimpitie 2

Keskiviikkona 23.10. klo 16.00-18.30 Kohtaamo, Ala-torin kauppakeskus Apaja, Kauppakatu 45

Tapaamisia on yhteensä kuusi viikon välein ja niissä käydään läpi pitkäaikaissairaille yhteisiä asioita. Maksutonta ryhmää ohjaa koulutetut vertaisohjaajat.

Järjestäjänä Kuopion kaupunki yhteistyössä Kuntaliiton kanssa.

Tule rohkeasti mukaan! **Ilmoittautuminen:** www.kuopio.fi/arkeen-voimaa

tai puh. 044 718 2435, 044 718 2462

5. Millaisen vapaaehtoisen polun valitset?

VAPAAEHTOISTOIMINNAN INFO 10.9. klo 17-19

Kuopion kansalaisopiston opistosalissa, Puistokatu 20, Kuopio

Voit tutustua vapaaehtoiisiin, Tapaat runsaasti yhdistyksiä, saat perustiedot

vapaaehtoistoiminnasta

Vapaa pääsy!

6. Kulttuurikahvila 60+ to 12.9. klo 14-15.30

ANTI-festivaalin taiteilija Lycy Willow (UK) kutsuu Kulttuurikahvilan kävijät teokseensa The Mourner – Lamentation in Dust vieraaksi. Katsellaan teosta, taiteilija kertoo siitä ja vastaa kysymyksiin. Tulkkaus suomeksi.

Huom! paikkana VR:n Konepaja (Pohjolankatu 1, Kuopio). Ei esteetön tila. Maksuton edestakainen bussikuljetus (Maljalahdenkatu- Pohjolankatu -Maljalahden-katu). Lähtö kaupungintalon takaa klo 13.45. Paluu klo 15.30 mennessä. Ilmoittautumiset kyyditykseen 5.9. mennessä kirsi.ronkko@kuopio.fi tai 044 7182469.

7. Tanssiryhmä potilasjärjestöjen jäsenille

Oletko kiinnostunut tanssista ja liikkeellisestä ilmaisusta, mutta uskot ettei sinulla ole siihen taipumusta, sopivaa kehoa tai koet olevasi liian vanha? Silloin tämä ryhmä on sinulle. Tule kokeilemaan liikkeellistä ilmaisua ja kehollista luovuutta. Anna ajatustesi, aistiesi, muistojesi ja tunteidesi liikuttaa itseäsi.

Ryhmä on avoin ja ilmainen kaikille kiinnostuneille potilasjärjestöjen jäsenille taustasta riippumatta. Aiempi tanssikokemus ei ole tarpeen. Löydetään yhdessä keinot omaan tanssiin!

Maksuton potilasjärjestöjen jäsenille!

Aika: torstaisin klo 10-12, 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11. ja 21.11.

Paikka: Mäntylän toimintakeskuksen liikuntasali (Untamonkatu 5)

Ohjaaja: tanssitaiteilija Eevi Tolvanen

Ilmoittautumiset: eevi.tolvanen@kuopio.fi

Ilmoita viestissä nimi, puhelinnumero ja potilasjärjestö jonka jäsen olet

8. Kulttuuriluotsikoulutus

Uusia kulttuuriluotseja perehdytetään toimintaan

2.10.2019 klo 13.30 – 16.30 Minnan asukastuvalla, Minna Canthin katu 43

Ilmoittautumiset 20.9.2019 mennessä:

riitta.oksanen(at)kuopio.fi 044 718 3611

maarit.patama(at)kuopio.fi 044 718 3633

Kulttuuriluotsi on koulutettu vapaaehtoistoimija, jonka ikäihminen voi pyytää avukseen käydäkseen kulttuurikohteessa, kuten museoissa, teatterissa, konsertissa tai luotsin voi pyytää kulttuuri kyläilemään.

Kulttuuriluotsitoiminta on vapaaehtoistoimintaa, jolla edistetään kulttuurin saavutettavuutta.

9. Kuopion kaupunki kartoittaa maaseutualueiden toimijoiden kiinnostusta uudenlaiseen palvelutuotantoon

Elokuussa aloittanut osuuskunta palvelutuottamisen ja aluekehittämisen väylänä -hanke selvittää millaisia toimenpiteitä maaseutualueilla voidaan tehdä palvelujen parantamiseksi ja alueiden elinvoiman vahvistamiseksi. Hankkeen puitteissa tullaan syksyn aikana järjestämään avoimia keskustelu- ja kartoitustilaisuuksia Juankoskella, Karttulassa, Maaningalla, Nilsiässä, Riistavedellä ja Vehmersalmella. Tilaisuuksien tarkoituksena on selvittää maaseutualueiden asukkaiden kiinnostusta osuuskuntatoimintaa, yrittäjyyttä ja

uudenlaista palvelutuotantoa kohtaan. Hanke pyrkii huomioimaan toimenpiteissään myös yrittäjien ja maatalousyrittäjien toiveet ja tarpeet.

Osuuskuntatoiminnasta on hyviä kokemuksia esimerkiksi Suonenjoella, Rautalammilla ja Joensuussa. Näiden esimerkkien innoittamana vastaavanlaisten rakenteiden mahdollisuutta selvitetään vaihtoehdoksi vahvistamaan maaseutualueiden palvelutuotantoa.

[Lisätietoa](#) sekä hankekoordinaattori Mari Kortelaiselta puh. 044 718 2431, sähköposti mari.kortelainen@kuopio.fi

10. Kenelle Turvallisuusteko-palkinto arjen turvallisuuden parantamisesta?

Kuopion kaupunki hakee ehdotuksia vuoden 2019 Turvallisuusteko-palkinnon saajaksi. Turvallisuusteko-palkinto voidaan myöntää henkilölle tai yhteisölle, joka on oma-aloitteisella teolla parantanut turvallisuutta tai tehnyt aloitteen, joka on johtanut turvallisuuden paranemiseen.

Turvallisuutta edistävänä toimintana voi olla esimerkiksi yleistä arjen turvallisuutta lisäävä toiminta tai teko, ilkeiden ja rikollisuuden torjunta, syrjäytymisen ja väkivallan ehkäisy, päihdeongelmien ehkäisy tai turvallisuutta vaarantavan ympäristöhaitan korjaus. Palkinnon saaja voi olla yksityishenkilö, yhteisö, ryhmä, yhdistys tai viranomainen.

Palkinnon ehdottajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia Kuopion kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluihin. Palkinnon jakamisen järjestää Kuopion kaupungin monialainen turvallisuustyöryhmä.

Voittaja valitaan asukkaiden ehdotuksista

Esityksiä vuoden 2019 palkinnon saajaksi voivat tehdä kaikki kuopiolaiset, yhdistykset, järjestöt ja työyhteisöt. Esitykset on toimitettava **4.10.2019 mennessä** osoitteella Kuopion kaupunginkanslia, Tulliportinkatu 31, 70100 KUOPIO, ja kuoreen merkintä "Turvallisuus", tai sähköpostilla osoitteeseen kirjaamo@kuopio.fi. Turvallisuusteko-palkinnon saaja julkistetaan perjantaina 15.11.2019 kaupungin vuosipäivän palkinnonjakotilaisuudessa. Palkinnon saaja kutsutaan myös kaupungin vuosijuhlaan.

Huomiota arjen turvallisuuteen

Kuopion kaupungin Turvallisuusteko-palkinnon saivat viime vuonna Alko Oy Kuopion seudun myyjät. Kunniainninnat saivat Kuopion Settlementti Puijolan Tyttöjen Talo ja Kuopion bussiturman siviiliauttajat.

Aiemmat Turvallisuusteko-palkinnot on luovutettu seuraavasti: v. 2012 ViaDian toiminnanjohtaja Pekka Matilainen; v. 2013 Kallan Melojat; v. 2014 koulujen iltapäiväkerhojen toteuttajat; v. 2015 Punaisen Ristin Kuopion osaston ensiapuryhmä ja henkisen tuen valmiusryhmä; v. 2017 Kuopion Settlementti Puijola; ja v. 2017 Suojatiesuojelijat-kampanjan vapaaehtoiset suojatiesuojelijat.

Turvallisuusteko-kiertopalkinto on seppä Tuomo Halosen takoma suurikokoinen avain avainpesineen.

Päätöksen Turvallisuusteko-palkinnon saajasta tekee tuomaristo, jonka muodostaa Kuopion kaupungin monialainen turvallisuustyöryhmä. Tuomariston sihteerinä toimii turvallisuustyöryhmän sihteeri Säde Rytönen.

Säännöt löytyvät kaupungin verkkosivuilta: www.kuopio.fi/turvallisuusteko-palkinto.

Lisätietoja antavat:

hyvinvointikoordinaattori Säde Rytönen, 044 718 2462, sade.rytkonen(at)kuopio.fi, ja turvallisuuspäällikkö (ma.) Petri Huttunen, 044 718 5630, petri.juho.huttunen(at)kuopio.fi.

11. Liikuntautisia

<https://www.kuopio.fi/ohjattu-liikunta>

- Lasten liikunnallista kehitystä tukevat ryhmät
- Kaikille avoin vesijuoksuopastus TahkoSpassa
- Vanhusten viikolla tuolijoogaa kirjastoissa
- Kuntosalien avoimet ovet
- Lähde liikkeelle, innostu ja ihastu! pe klo 9- 9.45 Puistokartanon liikuntasali (Puistokatu 20)
- Vireä eläkeläinen, haluatko liikkua ja ”liikuttaa” vertaisia? Tervetuloa Kuopion kaupungin järjestämään uusien vertaisohjaajien koulutukseen
- Kaikille avoin vesijuoksuopastus Lippumäen uimahallilla
- Kaikille avoin vesijuoksuopastus Niiralan uimahallilla
- läkkäiden ulkoilu- ja liikuntaneuvontatapahtuma Pilpan majalla 8.10.

Lisätietoja kaupungin liikunnanohjaajilta!

12. Hymyn tuojat -vapaaehtoisseminaari 22.11.2019 Kuopion kaupungintalolla

Nuorten Palvelu ry juhlii tänä vuonna 50-vuotista työtään nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Vapaaehtoisten tekemä työ on järjestössämme merkittävässä roolissa, minkä kunniaksi Zemppari-tukihenkilötoimintamme järjestää juhlavuotenumme Hymyn tuojat -vapaaehtoisseminaarin 22.11.2019 Kuopion kaupungintalolla. Puhumassa mm. Rosa Meriläinen ja Frank Martela. [Ilmoittautuminen](#)

13. Kuopion kansalaisopistossa tapahtuu

Syyslukukausi alkaa 2.9.2019. Tervetuloa mukaan, kaikilla on lupa loistaa!

Opinto-opas

Nouda uusi opinto-opas jakelupisteistä tai asiakaspalvelusta.

Kurssit, ilmoittautuminen ja asiakaspalvelu

Kaikki tiedot kansalaisopiston toiminnasta, tapahtumista, [kurssitarjonnasta](#) ja

ilmoittautumisesta löydät netistä 24/7 osoitteesta <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/>

Poimi omasi ja ilmoittaudu mukaan netissä silloin, kun sinulle parhaiten sopii tai asioi [asiakaspalvelupisteissämme](#).

Asiakaspalvelu puh. 017 184 711

Asiakaspalvelupisteet avoinna:

ma–ti, to 10–14, ke 10–17.30, pe suljettu (Kuopio)

ti–to 10–14, ma ja pe suljettu (Nilsjä)

Kuopio: Puistokatu 20, Kuopio

Nilsinä: Nilsiantie 78, Nilsinä

Tutustu ja katso lisää kansalaisopisto.kuopio.fi ja [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) sekä [Blogi](#).

Hyvinvointia ja terveyttä –luentosarja

Luennoille on vapaa pääsy, tervetuloa!

Intercultural Communication

ti 3.9.2019 klo 18.30-20.00

Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20, Kuopio

Rachel Kuisma MA in intercultural communication

Intercultural communications and the benefits of multicultural communities in both everyday and business life. Kansainvälistä viestintää monikulttuuristen yhteisöjen hyötyjä arki ja liike-elämässä. Luentokieli englanti. Ei etävälitystä.

Voidaanko muistisairauksia ennaltaehkäistä? Kansallisen Finger-tutkimuksen tuloksia
ti 17.9.2019 klo 18.30-20.00

Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20, Kuopio

Ilona Hallikainen, psykologi, tutkija, PsT

Luennolla käydään läpi taustatietoa muistisairauksista ja niiden ennaltaehkäisystä ja aivoterveiden ylläpidosta ikääntyessä tutkimustietoon pohjautuen, sekä esitellään kansallisen Finger-tutkimuksen tuloksia erityisesti kognitiivisen toimintakyvyn ja mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Samanaikainen etäluento.

Rennosti läsnä - Sydänmindfulness

ti 24.9.2019 klo 18.30-20.00

Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20; Kuopio

Anne Kuusisto, Mindfulness-ohjaaja, Sydänliitto

Tule kokeilemaan SydänMindfulness-harjoituksia ja kuulemaan, miten harjoituksilla voi vahvistaa omaa sydänterveyttä ja tukea hyvinvointia. Tutkimusnäyttöön perustuva menetelmä vahvistaa läsnäolotaitoja ja pyrkii vähentämään kielteisiä ajatusmalleja ja murehtimistaipumusta. Jo muutama tietoinen rauhallinen hengitys vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen, sydämen lyöntitiheyteen ja stressihormonien määrään. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion seudun Hengityssäätö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Pohjois-Norjan rannikkoreitit

to 26.9.2019 klo 18.30-20.00

Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20; Kuopio

Harri Ahonen, Tietokirjailija ja luontokuvaaja

Pohjois-Norjan rannikon, vuonojen ja saariston kauneimmat päiväretkikohteet.

Esimerkkeinä mm. Tromsan kaupungin lähitunturit, upeat Vesterålenin ja Lofoottien saaristot sekä tarunhohtoinen Norlandin rannikko. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Senioriaamupäivät –luento ja keskustelusarja

Senioriaamupäivä: Arjen turvallisuus

to 5.9.2019 klo 10.00-11.30

Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20, Kuopio

Heikki Sederholm, ETK (Ensiavun ja Terveystiedon kouluttaja) SPR

Yleisimmät kotitapaturmat ja niiden ehkäisy sekä niiden ensiapu. Ei etäluentoa.

TAPAHTUMAT

Tietotekniikkakurssien esittelyt syksy 2019

Tule kysymään ja kuulemaan opiston kurssitarjonnasta. Maksuton esittelytilaisuus.

Ei ennakoilmoittautumista.

Rautavaara to 5.9.2019 klo 17.00-18.00

Rautavaaran kunnanvirasto, Koulutie 1

Kuopion kädentaitomessut

28.-29.9.2019 la 10.00-17.00, su 10.00-16.00

Kuopio-halli, Opistotie 4, Kuopio

Kuopion kansalaisopiston messuosasto A0 (infon vieressä). Saat tietoa

toiminnastamme ja voit osallistua maksuttomiin työpajoihimme. Työpajojen lisäksi järjestämme työnäytöksiä Taitotorilla.