

KUOPIO

Hyvisviesti 1/2021

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.

[Tietosuojaeloste](#)

1. Kiinnostava koulutus TOIMINNALLISET RIIPPUVUUDET tulossa 4.2.2021 -nyt voi jo ilmoittautua!

Lämpimästi tervetuloa osallistumaan WEBINAARIIN TO 4.2.2021 KLO 12.00 – 15.30.

Puhujina paikallisia asiantuntijoita mm. päihde-, peli- ja syömishäiriöistä. Tilaisuus toteutetaan Teams-koulutuksena, jonka linkki lähetetään ennen koulutusta ilmoittautuneille.

Ilmoittautumiset 26.1.2021 mennessä <https://bit.ly/koulutuskuopio>

Lämpimästi Tervetuloa timanttiseen koulutukseen!

Järjestäjinä:

Kuopion päihdetoimijoiden koulutustyöryhmä:

Päihdepalvelusäätiö; Kuopion kaupunki ehkäisevä päihdetyö, Siilinjärven kunta ehkäisevä päihdetyö, Kirkkopalvelut/Riippuvuustyön kehittämissyksikkö, Pelituki

2. Kokemuksellinen hyvinvointikysely Pohjois-Savon maakunnan asukkaille

Hyvä Pohjois-Savon maakunnan asukas

Kerro henkilökohtainen kokemuksesi jokapäiväisestä hyvinvoinnistasi vastaamalla kokemukselliseen hyvinvointikyselyyn **6.2.2021 mennessä**. Voit vastata verkkokyselyyn <https://q.surveypal.com/kokemushyvinvoinnista> tai täyttämällä paperisen kyselylomakkeen. Paperisia kyselylomakkeita on saatavilla kuntasi pääkirjastosta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastaaminen vie noin 15 minuuttia.

Kyselystä saadaan tärkeää tietoa alueen asukkaiden kokemasta hyvinvoinnista. Tietoja hyödynnetään osana Pohjois-Savon maakunnan ja kuntien hyvinvointiraporttia <https://www.hyvinvointikertomus.fi/>

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan kolme 50e arvoista lahjakorttia kunnan (vastaaja voi toivoa, minkä kunnan) hyvinvointipalveluihin. Arvontaan osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselylomake ja arvontaan jätetyt yhteystiedot käsitellään erikseen. Arvonnan voittajille ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti.

Lisätietoja: Hyvinvointikoordinaattori, Sade Rytönen, Pohjois-Savon HYTE-tiimi, sade.rytkonen@kuh.fi, p. 044 717 6370

3. Hyvä Pohjois-Savon järjestöedustaja

Tämä kysely koskee kaikkien alojen yhdistyksiä ja järjestöjä. Jatkossa terminä käytetään järjestö. Kyselyssä kysytään järjestön toiminnasta, tällöin tarkoitetaan kaikkea järjestön toimintaan, mukaan lukien hankkeet ja erillisrahoitetut toimet, palvelutuotanto jne.

Tavoitteenamme tämän kyselyn myötä on

- tehdä järjestöjen tekemää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) -työtä näkyväksi
- saada tietoa järjestöjen HYTE -työstä osaksi Pohjois-Savon kuntien ja maakunnan hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa varten
- saada tietoa POSOTE20 (Tulevaisuuden Sote- ja soterakenneuudistus) -hankkeeseen

Eryteisesti olemme kiinnostuneita siitä, miten järjestöt kokevat oman roolinsa hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä ja millaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä järjestöjen parissa tehdään.

Kyselyä on työstetty yhteistyössä kuntien, järjestöjen, POSOTE20-hankkeen ja Pohjois-Savon HYTE-tiimin kanssa.

Vastaa kyselyyn <https://q.surveypal.com/jarjestokysely> **31.1.2021 mennessä**. Toivomme vastausta jokaisesta Pohjois-Savon alueella toimivasta järjestöstä.

Lisätietoja: Hyvinvointikoordinaattori, Sade Rytönen, Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri, HYTE-tiimi, sade.rytkonen@kuh.fi, p. 044 717 6370

4. Hyvän mielen liikuntaryhmät

Kuopion Kaupungin liikuntaryhmät ovat tarkoitettu lapsille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin, kuten seurojen tai kansalaisopiston ryhmiin. Ryhmät ovat tarkoitettu myös lapsille, kenellä on havaittavissa motorista viivettä tai tuen tarvetta liikkumisessa, sosiaalisissa taidoissa tai keskittymisessä.

Lapsi, jolla on laaja-alaisempaa ongelmaa liikuntataidoissa ja/tai keskittymisessä, tai ei kykene itsenäiseen työskentelyyn, tarvitsee oman avustajan. Avustaja voi osallistua maksutta.

TUKEA TARVITSEVIEN LASTEN LIIKUNTARYHMÄT Kevät 2021

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO
Ala-Pyörön koulu	Vaihtuva paikka	Maljapuron päiväkot
Leopardit liikuntakerho (5-7v.) Klo 17.00-17.45		Töpöhännät liikuntakerho 4-6v. klo 17.00-17.45
Rämäpäät liikuntakerho (8-11v.) klo 18.00-18.45	Sporttiskerho (10-18v.) Klo 18.00-18.45	Ketun Loikka liikuntakerho 7-9v. klo 18.00-18.45

Ikäryhmät ovat suuntaa antavia. Ryhmä valitaan aina yksilöllisesti!

Ikäjaotellut liikuntaryhmät (Leopardit, Töpöhännät ja Ketun Loikka) ovat monipuolisia kerhoja, joissa keskitytään perusliikuntataitojen harjaannuttamiseen mm. tempuratojen, leikkien ja pariharjoitteiden avulla. Tavoitteena on kehittää erityisesti motorisia taitoja, kuten koordinaatiota, tasapainoa, kehon tuntemusta, voiman tuottoa, keskittymiskykyä ja rytmiikkaa. Samalla iloisen liikkumisen avulla tuetaan lapsen sosiaalisten taitojen ja keskittymiskyvyn harjaantumista sekä pettymyksiä sietokykyä.

Rämäpäät –ryhmä on suunnattu energisille lapsille, jotka kaipaavat monipuolista, fyysistä tekemistä huomioiden eri pallopelit ja tempuradat. Heillä voi olla haasteita keskittymisessä ja aktiivisuuden säätelyssä. Suositus ikäryhmä 8–11-vuotta.

Sporttiskerhossa 10–18-vuotias erityistä tukea tarvitseva lapsi / nuori saa mahdollisuuden tutustua paikallisten seurojen liikuntatarjontaan kuukauden ajan kerrallaan. Ryhmä on suunnattu Pohjois-Savon alueen aisti-, kehitys- ja liikuntavammaisille lapsille ja nuorille.

Ryhmäläisillä voi olla myös neurologia häiriöitä tai haasteita aistisäätelyssä. Kerhon vahvuudeksi on koettu juuri ryhmäläisten heterogeenisyys.

Sporttiskerho on tukea tarvitsevalle lapselle turvallinen ja tuettu tapa harrastaa paikallisten seurojen toiminnassa. Kerhossa mukana on aina apuohjaajia Savonia ja Sakky opiskelijoista. Paikalla on myös Kuopion kaupungin Hyvinvointipalveluiden ohjaaja, jonka lapset tuntevat. Sporttiskerho on Kuopion kaupungin Hyvinvointipalveluiden ryhmä, joka toteutetaan yhteistyössä Oppimis- ja ohjauskeskus Mäntykankaan, Savonia ammattikorkeakoulu, Savon Ammatti- ja aikuisopiston, Suomen Paralympiakomitean ja TATU ry kanssa. Käy tutustumassa Sporttiskerhon toimintaan videoiden ja kuvien avulla *Facebook / Kuopion Sporttiskerho*.

Ryhmät alkavat viikolla 2 (Ma 11.1.2021). Hiihtolomaviikolla (vko 10) ei ole ohjausta. Lukukausimaksu 30€ / hlö / ryhmä, sisältää 13 ohjauskertaa. Kaksi kertaa on mahdollista käydä tutustumassa maksuttomasti!

UUSI! *Organisoimme erityistä tukea tarvitsevien lasten perheille suunnatun **perheliikunta kerhon**. Ryhmä kokoontuu lauantaisin klo 14.00-15.00 Ala-Pyörön koulun liikuntasalissa. Lapset osallistuvat ryhmään vanhempiensa kanssa. Perheet yhdessä ideoivat ja toteuttavat toiminnan. Paikalla ei ole ohjaajaa Kuopion kaupungin Liikuntapalveluiden puolelta.*

Lisäksi toteutamme:

Keskiviikko

klo 13.30-14.30

Liikuntakerho

Martti Ahtisaaren koulun 8-12 v.

erityistä tukea tarvitsevat lapset

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIETOJA:

Päivi Partanen

Liikunnanohjaaja (erityisryhmät)

Kuopion kaupunki / Liikuntapalvelu

Minna Canthinkatu 24, 70100, Kuopio

paivi.karoliina.partanen@kuopio.fi

044 718 2501

5. Kuopion kansalaisopisto tiedottaa

Uskalla unelmoida!

Tervetuloa mukaan kevään 2021 kursseille. Kevätlukukauden kurssit alkavat pääsääntöisesti tammikuun toisella viikolla eli 11.1.2021.

Alla olevasta linkistä avautuu esite, josta pääset tutustumaan kevään kurssitarjontaan. Ainealueittain ja alueittain tehtyihin esitteisiin pääset klikkaamalla koosteen nimeä. Muista myös kurssit, jotka jatkuvat vielä keväällä. Monilla pitkillä kursseilla on myös vapaita paikkoja.

<https://spark.adobe.com/page/CWUViaHvtwzJb/>

Kursseille voit ilmoittautua [netissä 24/7](#), puhelimitse tai käymällä asiakaspalvelussa joko Kuopiossa tai Nilsiässä. [Katso tästä linkistä asiakaspalvelun aukioloajat.](#)

Vietämme joululomaa

Kuopion kansalaisopiston viettää joululomaa 18.12.2020-10.1.2021, jolloin ei ole opetusta.

Poikkeuksellisia aukioloaikoja 2021:

Viikko 1. ti 5.1.2021 avoinna klo 10–14, ke 6.1.2021 suljettu, to 7.1.2021 avoinna klo 10–18 (ma ja pe suljettu)

Viikko 2. ti 12.1.2021 asiakaspalvelu palaa normaaliin aukioloaikaansa.

Avoinna ti, to klo 10–14, ke klo 12–18, suljettu ma, pe

Puh. 017 184 711

Ilmaisluennot, joille voi osallistu etänä tai kuunnella tallenteena.

[Senioriaamupäivä: Hyvän mielen eväät](#)

to 14.1.2021 klo 10.00–11.30

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Paula Noronen, sosiaalipsykologi ja suunnittelija Ikäinstituutti

Luennolla perehdytään mielen hyvinvoinnin teemoihin positiivisen psykologian viitekehyksessä.

Lähestytään ikääntymistä ja arkea ratkaisukeskeisestä näkökulmasta ja kehitetään omia mielen hyvinvoinnin edistämisen taitoja. Puhutaan vahvuuksista, mielen kimmoisuudesta ja myönteisistä tunteista sekä keskustellaan käytännön harjoituksista ja tavoista, joilla omaa hyvinvointia voi tukea. Luento toteutetaan etäluentona Helsingistä ja Puistokartanossa on mahdollista seurata luentoa yhdessä muiden kuulijoiden kanssa. Samanaikainen etäluento. Ei videotallennetta. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

[Kansantaiteilija Veikko Lavin laulut osana suomalaista sielunmaisemaa. Osa 2.](#)

ti 19.1.2021 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Marko Tolonen, Lavifani, opettaja

Lavin tarina jatkuu. Kuka oli Veikko Lavi miniluentosarja avaa hauskojen, tunteellisten ja herkkien tekstien kirjoittajan ja laulajan tarinaa. Tarina alkaa Veikon kotikaupungista Kotkasta ja se vie läpi Veikon vaiherikkaan elämän auttaen kuulijaa ymmärtämään laulujen takana olevia tekstejä. Kuten Veikko itse sanoi: ”melodia on vain kuljetusalusta tarinalle”. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

[Nikotiiniriippuvuus – elimistön, mielen ja sosiaalisten suhteiden tanssi](#)

ti 26.1.2021 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Tarja Kristiina Ikonen,

toiminnanjohtaja

Nikotiiniriippuvuus ja sen katkaisemisen tukena 28 päivää ilman -toiminta. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion Hengityssäätiö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

Katso koko luentotarjonta tästä [linkistä](#)

Ilmaiskursseja

[Kevään tietotekniikkakurssien esittely](#)

To 7.1.2021 klo 16.00–17.00, Puistokartano, D149 Atk

Ari-Pekka Väisänen

Tule kysymään ja kuulemaan opiston kausitarjonnasta. Maksuton esittelytilaisuus. Ei ennakoilmoittautumista.

Mille kurssille voisi kannettavan tietokoneen käyttäjä osallistua? Entä kosketusnäytöllisen tabletin kanssa? Mitä uutta iPad-ohjelmissa? Verkkopankin turvallisen käytön voisi oppia? Harkitsetko uuden laitteen ostoa? Päivittäisitkö käyttöjärjestelmän?

[Kevään tietotekniikkakurssien esittely](#)

To 7.1.2021 klo 17.00–18.00, Rautavaaran kunnantalo, Koulutie 1.

Kaisu Polso

Tule kysymään ja kuulemaan opiston Rautavaaran osaston tietotekniikan opetustarjonnasta. Maksuton esittelytilaisuus. Ei ennakoilmoittautumista. Mikä kurssi sopisi juuri minulle? Mille kurssille voisi tuoda oman kannettavan tietokoneen mukaan? Entä kosketusnäytöllisen tabletin? Harkitsetko uuden laitteen ostoa? Verkkopankin turvallisen käyttö kiinnostaa, voiko sitä opiskella? Tilaisuudessa voit ilmoittautua tai opetella ilmoittautumaan netin kautta kurssille.

[Kielikaruselli kevät](#)

28.1, 25.2., 25.3., To 16.45–17.45

Puistokartano, A020 Tekstiili

Tule tutustumaan eri kieliin natiivin kanssa! Kielikarusellin idea on innostaa ja kannustaa ihmisiä tutustumaan eri kieliin ja kulttuureihin.

Yhdellä kokoontumiskerralla tutustutaan yhteen kieleen ja kulttuuriin. Kokoontumiset:

Kokoontumiset: 28.1 italia, 25.2. venäjä ja 25.3. kiina. Tilaisuuksissa

voidaan verkostoitua ja pohtia kielen opiskelemisen jatkamista yhdessä. Ei kurssimaksua eikä ennakkoilmoittautumista!

Hop on the language carousel! Our language carousel evenings are here to inspire and encourage students to get to know other languages and cultures. Each meeting introduces one language.

Meetings in the spring: 28.1 Italian, 25.2. Russian and 25.3. Chinese. More information about studying the language presented will be provided during the meetings. No course fee or enrollment.

Ei huolta huomisesta vai viisaasti ennakoiden?

Tämä ilmaiskurssi on tarkoitettu ainoastaan yli 63-vuotiaille tai alle 63-vuotiaille eläkeläisille. Oletko pohtinut omaa tai läheisesi vanhenemista? Tiedätkö, miten varautua elämänmuutoksiin? Tule hakemaan tietoa oman ja läheisesi tulevaisuuden suunnittelun tueksi. Käsiteltävät aiheet: terveys, talous, asumisen ennakointi, mielekäs elämä ja asiakirjat. Pohdimme myös ikääntymiseen liittyviä tärkeitä teemoja ja jaamme yhdessä uusia ideoita ja ajatuksia.

Kurssilla

- on mahdollista valmistella omia asiakirjoja (mm. hoitotahto ja edunvalvontavaltuus)
- tehdään oman asumisen suunnitelmia tulevaisuutta varten
- pohditaan liikkumistapoja ja ravitsemustottumuksia
- tarkastellaan taloutta
- pohditaan omaa hyvinvointia omassa arjessa

Opettajina Anu Ihalainen ja Tarja Siltanen

Kurssi toteutetaan kevään aikana useassa eri paikassa, valitse sinulle sopivin kokoontumispaikka:

Kuopio, Ma 8.2.-22.3.2021, klo 15.30-17, Puistokartano

Maaninka, Ke 17.3., 24.3. ja 31.3.2021 klo 13-16, Maaninkatalo, 2.krs kokoushuone

Nilsinä, To 18.3., 25.3. ja 1.4.2021 klo 13-16, Virastotalo

Karttula, La 20.3.2021 klo 9-16, Asukastupa

Vehmersalmi, Ma 12.4. ja 19.4.2021 klo 12-16, Asukastupa

Kurssitiedot ja jatkuva ilmoittautuminen:

<https://opistopalvelut.fi/kuopio/search.php?l=fi&search=ei+huolta+huomisesta>

Kurssit, ilmoittautuminen ja asiakaspalvelu

Kaikki tiedot kansalaisopiston toiminnasta, tapahtumista, [kurssitarjonnasta ja ilmoittautumisesta löydät netistä 24/7 osoitteesta <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/>](#)

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