

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 2/2019

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. Kerro henkilökohtainen kokemuksesi jokapäiväisestä hyvinvoinnistasikysely**

Kuopiossa ja myös muissa Pohjois-Savon kunnissa ja maakunnassa tehdään vuosittain hyvinvointiraportti eli tarkastellaan, miten hyvinvointiasiat ovat edenneet ja mitkä ovat hyvinvoinnin kehittämiskohteet. Raportin valmistelun tueksi kaivataan kuntalaisten henkilökohtaisia kokemuksia jokapäiväisestä hyvinvoinnista. Vastaa kokemukselliseen hyvinvointikyselyyn **6.2.2019 mennessä** joko vastaamalla verkkokyselyyn <https://my.surveypal.com/kokemus2019> tai täyttämällä paperinen kyselylomake. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia. Paperisia kyselylomakkeita on saatavilla kuntasi pääkirjastosta ja kunnanvirastolta/ kaupungintalolta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Yhteenvedo vastauksista julkaistaan osana Pohjois-Savon maakunnan ja kuntien hyvinvointiraporttia <https://www.hyvinvointikertomus.fi/>. **Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan kolme 50e arvoista lahjakorttia kunnan hyvinvointipalveluihin.** Arvontaan osallistuminen on vapaaehtoista. Mikäli haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi (nimi ja puh.nro/sähköpostiosoite/osoite) verkkokyselyn tai paperisen kyselylomakkeen lopussa olevaan yhteystiedot arvontaa varten -kenttään. Kyselylomake ja yhteystiedot käsitellään erikseen. Arvonnan voittajille ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti.

## 2. Päihdeasennekysely

Kuopion ja Siilinjärven yhteinen päihdeasennekysely on auki ja pääset vastaamaan siihen alla olevasta linkistä.

Vastauksesi antaa tärkeää tietoa kuntien tilanteesta sekä ept-toimijoille myös eväitä oman työnsä kehittämiseen – Jokainen vastaus on siis meille tärkeä!

Voit välittää viestiä omissa verkostoissasi.

Kysely on auki pe 22.2.2019 saakka

<https://my.surveypal.com/paihdeasennekyselyKUOSII>

## 3. Tervetuloa tekemään Hyperhiihtistä 2019

Kuopion kaupungin koulujen hiihtolomaviikkoa vietetään viikolla 10 (4.-10.3.2019).

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

Hyperhiihtolomaan on edellisinä vuosina osallistunut n. 10 000 – 14 000 lasta ja nuorta.

Viikon aikana on hyvä mahdollisuus esitellä omaa toimintaansa uusille harrastajille.

Toivomme toiminnan olevan kynnyksetöntä, ei-kaupallista, yhteisöllisyyttä ja

hyvinvointia edistävää sekä maksutonta tai tapahtumaa varten räätälöity tarjous (eli ei normaali lasten hinta)!

Jos haluat järjestää ohjelmaa kaupungin liikuntapaikoissa, ota yhteyttä ja varaa aika ja tila:

Lippumäki: Lari Kilpeläinen [lari.kilpelainen@kuopio.fi](mailto:lari.kilpelainen@kuopio.fi)

Kuopio halli: Hanne-Mari Leskinen [hanne-mari.leskinen@kuopio.fi](mailto:hanne-mari.leskinen@kuopio.fi)

Niiralan uimahalli: Antti Riekkinen [antti.riekkinen@kuopio.fi](mailto:antti.riekkinen@kuopio.fi)

Koulujen liikuntasalit: [koulutilavaraukset@kuopio.fi](mailto:koulutilavaraukset@kuopio.fi)

HUOM! Liikuntapaikkojen yksittäiskäyttö on alle 18-vuotiaille maksutonta seura- tai tapahtumatoimintaan varattujen käyttöaikojen ulkopuolella sekä hyperhiihtoloman 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 Hyper-tapahtumasi osoitteessa [www.kuopionseina.fi](http://www.kuopionseina.fi)

Lomake löytyy sivun alaosasta, ei vaadi kirjautumista. Tapahtuma tulee esiin sivustolle pääkäyttäjän hyväksymisen jälkeen.

Jos sinulla on paljon tapahtumia esim. nuorisotalot, voit pyytää tunnuksia osoitteesta [seina@kuopio.fi](mailto: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 Hyper-ohjelmasi aika, paikka, maksuton/mahdollinen hinta, minkä ikäisille suunnattu, mahdolliset ilmoittautumiset, yhteystiedot ym. 15.2.2019 mennessä, kiitos!

Ohjelmaa voi täydentää sivustolle loman loppuun saakka, mutta toivomme, että lomalaisten menojen suunnittelun vuoksi sivustolla olisi mahdollisimman paljon ohjelmaa 15.2. mennessä.

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

#### **4. Minna Canthin syntymästä on 175 vuotta 19.3.2019 – tervetuloa toteuttamaan juhlavuotta Kuopioon!**

Minna Canth (1844-1897) oli mm. kirjailija, kauppias, tasa-arvon ja koulutuksen kehittäjä, toimittaja, äiti ja merkittävä yhteiskunnallinen keskustelija. Minna Canth asui Kuopiossa vuosina 1853-63 ja vuodesta 1880 elämänsä loppuun saakka.

Ilmoita oma juhlavuositapahtumasi osoitteessa <https://kuopionseina.fi/minna-canth-175/>

Lomake löytyy sivun alaosasta, ei vaadi kirjautumista. Tapahtuma tulee esiin sivustolle pääkäyttäjän hyväksymisen jälkeen.

Jos sinulla on paljon tapahtumia, voit pyytää tunnuksia osoitteesta [seina@kuopio.fi](mailto:seina@kuopio.fi)

Pääsääntöisesti kuitenkin toimitaan lomakkeella. Sijainti-kohtaan laitetaan esim. kaupunginteatteri ja kuvaus-kohtaan sisältö ja mahdollinen hinta. Lomakkeen alaosassa on kohta ”Lisää uusi ajankohta”, johon voit kirjata kaikki päivät erikseen ilman kuvausta, jos sama tapahtuma tapahtuu useana eri päivänä. Jos tapahtuma on maksullinen, on tärkeää klikata MAKSULLINEN täppä, niin se näkyy maksullisissa tapahtumissa.

Tapahtumatiedottamisen takia pyydämme ilmoittamaan tapahtumasi sivustolle 8.3.2019 mennessä, kiitos! Tapahtumia voi lisätä sivustolle pitkin juhlavuotta.

#### **5. Liikuntavinkkejä kevättälvelle**

Lisätietoja [tästä](#)

#### **6. Laturetkelle**

**Räsä-Ukon laturetki** la 2.3-su 3.3.2019. Laturetki on perinteikäs hiihtotapahtuma Siilinjärven ja Maaningan välillä. Lähtö molempina päivinä klo 8-12

Patakukkulalta (Huvikumuntie 45, 71800 Siilinjärvi) ja

Käärmelahdesta (Väänälänrannantie 1322, 71720 Käärmelahti)

Sinikivestä (Sinikiventie 25c, 71730 Kinnulanlahti)

Ilmoittautumiset paikan päällä Patakukkulalla Siilin Ladun majalla, Käärmelahden koululla tai Sinikivellä. Lähtöpisteillä myös kahviot.

Reitti:

Patakukkula – Käärmelahti edestakaisin noin 30km

Käärmelahti – Sinikivi edestakaisin noin 10km (säävaraus)

Pikku Räsä-Ukko lapsille (maksuton)

Lähtö Siilin Ladun majalta golfkentän lenkille noin 5km sekä Käärmelahden koululta Sinikiven suuntaan. Osallistumismaksu 5€. Alle 18-v maksutta.

Perinteinen **Paulin taival -hiihtotapahtuma** järjestetään 45. kertaa sunnuntaina 10.3.2019. Hiihto kulkee reittiä Lapinlahti-Varpaisjärvi-Tahkovuori.

Osallistumiskortit ostetaan lähtöaamuna lähtöpaikoilta, Lapinlahdella monitoimitalolta, joka on avoinna klo 7.30-9.30 ja Varpaisjärvellä koulukeskuksesta, joka on avoinna klo 8-14.

Aikuisten kortti maksaa 30 € ja alle 16-vuotiaiden 10 €. Hinta sisältää ruoka- ja mehuasemien palvelut sekä yhden tunnin mittaisen kylpyläkäynnin Tahko Spassa heti hiihdon jälkeen ja lisäksi kaikki osanottajat saavat erillisen muistolahjan hiihdetyistä retkestä. Laturetkellä maksutapana on ainoastaan käteinen. Liikuntasetelit ja kortit eivät kelpaa.

Lue lisää mm. hiihtäjien linja-autokuljetuksista ja huoltoapaikkojen palveluista:

[www.paulintaival.fi](http://www.paulintaival.fi)

## **7. KULTTUURIKAHVILA 60+**

Seniורי-ikäisille suunnattu kohtaamis- ja keskustelupaikka. Vapaa pääsy!

To 7.2. klo 14.30-16 HIIHTO

Puijon hiihdon historiasta kertomassa Kyösti Miettinen.

Huom! tilaisuus alkaa klo 14.30 Musiikkikeskuksen Valokabinetissa.

Lisäksi teemoihin liittyvää kirjavinkkausta, informaattikko Terhi Anttila Kuopion kaupunginkirjasto.

Järj. Kuopion kaupungin Kulttuuri vanhustyön tukena –työryhmä.

## **8. Kiusaamisen ehkäisyn kampanja ystävänpäiväviikolla vko 7**

Kaupungissamme toimii moniammatillinen kiusaamisen ennaltaehkäisyn ja varhaisen puuttumisen työryhmä, jossa pohditaan erilaisia tapoja ennaltaehkäistä kiusaamista ja puuttua kiusaamiseen sekä harjoitella kaveritaitoja.

Viikko 7 on ystävänpäiväviikko ja toivomme, että ottaisitte erityisesti silloin lasten kanssa puheeksi, kuinka jokainen voi olla sankarikaveri toisille. Sankarikaveri on kaveri, joka puuttuu kiusaamiseen aina kun sellaista kohtaa. Meistä jokainen voi pukea ylleen sankarikaveriviitan ja kantaa sitä ylpeästi – myös aikuiset! Teemaa on hyvä ylläpitää luokassa myös pitkin lukuvuotta. Olemme keränneet tähän muutamia esimerkkejä siitä, kuinka aihetta voisi käsitellä luokassa helmikuussa (ja milloin vaan!):

- 1) Sankarikaveri-teemaan on tehty kuvamateriaalia, jota voitte tulostaa esim. ilmoitustauluille ja lapsille katsottavaksi ja väritettäväksi. Lapsille voi antaa työstettäväksi sankarikaverikuvan ilman kasvoja, jonka he voivat sitten täydentää omaksi kuvakseen. Nämä materiaalit löytyvät nettisivuilta: [www.kuopio.fi/kiitos-kaveruudelle](http://www.kuopio.fi/kiitos-kaveruudelle)
- 2) Diplomeja sankarikaveruudesta voitte jakaa lapsille, jotka ovat osoittaneet rohkeutta kiusaamiseen puuttumiseen, kiusatun tukemiseen tai olleet erityisen hyvänä kaverina -> [www.kuopio.fi/kiitos-kaveruudelle](http://www.kuopio.fi/kiitos-kaveruudelle)
- 3) Olemme keränneet myös tarinoita siitä, miten lapset, nuoret tai aikuiset ovat puuttuneet kiusaamiseen eli ovat toimineet sankarikaverina, näitä tarinoita voi käyttää esimerkiksi keskustelun avauksena tai kirjoittaa lisää (otamme mielellämme

vastaan lisää tarinoita osoitteeseen [henna.lindroos@kuopio.fi](mailto:henna.lindroos@kuopio.fi) ,tarinat julkaistaan totta kai nimettöminä!): [www.kuopio.fi/sankaritarinoita](http://www.kuopio.fi/sankaritarinoita)

- 4) MLL on tehnyt Kaveriviikolle myös hauskan [kaveripassin](#), jonka avulla lapset voivat harjoitella kaveritaitoja pitkin viikkoa pienten tehtävien muodossa
- 5) Kiitos kaveruudelle -käsikirjasta saa apua ja ideoita käsitellessänne lasten ja nuorten kanssa tunne-, kaveri- ja vuorovaikutustaitoja. Kirjasta löytyy monia hyviä, lyhyitä harjoituksia, joita voi tehdä lasten ja nuorten kanssa esimerkiksi ystävänpäivänä ja muulloinkin.

Kiitos jo etukäteen tärkeän asian esiin nostamisesta ja käsittelemisestä!

## 9. Koulutukset kuntoon – ossoominen mukaan

Paljon hyviä koulutuksia tulossa järjestöväelle mm. järjestyksenvalvojakoulutus Riistavedellä.

[Lisätietoja](#)

## 10. Pohjois-Savon Järjestöfoorumi - Voimaa järjestötoimintaan!

**30.3.2019 klo 9.00 – 16.00 Kylpylähotelli Kunnanpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 Siilinjärvi**  
**Tilaisuus on maksuton. Mahdollisuus omakustanteiseen lounaaseen.**

Ohjelma ja lisätiedot: <https://www.pohjoissavolaiset.fi/tapahtuma/pohjois-savon-maakunnallinen-jarjestofoorumi-voimaa-jarjestotoimintaan/>

Pohjois-Savon ensimmäinen maakunnallinen Järjestöfoorumi kokoaa yhteen yhdistyksiä ja järjestöjä ympäri Pohjois-Savoa ajankohtaisten aiheiden äärelle. Tilaisuuden ohjelmassa on mielenkiintoisia puheenvuoroja ja ajankohtaista tietoa Pohjois-Savon järjestökentästä. Lisäksi yhdistyksille on tarjolla työkaluja ja ideoita omaan toimintaan teematyöpajoissa.

## 11. Lausuntopyyntö Pohjois-Savon Järjestöstrategia

Hyvät järjestöt, yhteistyökumppanit sekä maakunnan valmistelijat,

Sakke-hanke on valmistellut maakunnallista järjestöstrategiaa. Työ on nyt hyvässä luonnosvaiheessa, joten he ottavat mielellämme lausunnot tässä vaiheessa.

Järjestöstrategiaan kootaan tietoa järjestökentän tulevaisuudennäkymistä, tavoitteista ja roolista suhteessa muuttuvaan yhteiskunnan rakenteeseen. Kokonaisuus sisältää järjestöjen yhteisen strategian ja toimenpideohjelman tuleville vuosille.

Järjestöstrategia toimii työkaluna järjestöjen toimintaedellytysten vahvistamiseksi ja yhteistyön edistämiseksi. Strategia valmistuu ja julkaistaan keväällä 2019.

Tuo oma asiantuntemuksesi mukaan kommentoimalla luonnosversiota.

Puuttuuko mielestäsi jotain olennaista? Mitä? Mihin kohtaan strategiaa puutteen voisi lisätä? Onko jokin kohta mielestäsi turha? Toteuttaako järjestösi tai joku muu esimerkiksi ohjelmaosioon kirjattuja toimenpiteitä, mitkä täytyisi kirjata näkyviin?

Oheisen linkin takaa löydät Järjestöstrategian luonnoksen sekä vastauslaatikot eri osia varten. <https://www.pohjoissavolaiset.fi/ajankohtaista/jarjestostrategia/>

## 12. KUOPION KANSALAIPOPISTOSSA TAPAHTUU

Tule mukaan Kuopion kansalaisopiston kevääseen!

Kevään luennoilla ja kursseilla on vielä tilaa! Löydät omat suosikkikurssisi ja ilmoittautumisen netistä 24/7.

Voit asioida myös asiakaspalvelupisteissämme:

Puh. 017 184 711, lisätietoja sähköpostilla: [kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi)

Kuopio, Puistokatu 20

ma – ti, to 10.00-14.00, ke 10.00-17.30, pe suljettu

Nilsinä, Nilsiantie 78

ti – to 10.00-14.00, ma, pe suljettu

Juankoski, Juankoskentie 13

ma – to 10.00-14.00, pe suljettu

**Luennot** - vapaa pääsy, tervetuloa!

#### Yskätutkimus Itä-Suomessa

ti 19.2.2019 klo 18.30-20.00

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Anne Lätti erikoislääkäri, väitöskirjatutkija Itä-Suomen yliopisto

Teemana pitkittynyt yskä. Luento toteutetaan Savon Sydänpiiri ry:n ja Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry:n sekä Kuopion Hengityssäätiön kanssa yhteistyönä. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

#### [Kaikki kevään 2019 luennot](#)

#### **Alkavia kursseja**

##### Atk-klubi aloitteleville KEVÄT

ma 25.2.-29.4.2019, klo 18.00-19.30

Nilsinän yhtenäiskoulu, alakoulu lk 152 ATK-luokka, Syvärintie 48, Nilsinä

Tietokoneen ja internetin käytön alkeita tietokoneen käyttöä aloitteleville sekä enemmän henkilökohtaista opastusta ja kertausta toivoville.

##### Kieliklubi

to 17.1.-28.3.2019, klo 16.15-17.15

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Kieliklubin idea on innostaa ja kannustaa ihmisiä tutustumaan eri kieliin ja kulttuureihin.

##### Liiku ja leiki 7-9 v.

ti 5.2.-9.4.2019, klo 17.15-18.00

Vehmersalmen koulu, sali B 119, Vehmersalmenkatu 27, Vehmersalmi

Monipuolisen liikunnan, pelien, leikkien ja erilaisten liikuntavälineiden avulla kehitetään lapsen liikuntataitoja.

##### Ompelu

pe 8.2.-29.3.2019, klo 09.00-14.00

Nilsinä, Arja Koistisen työtila, Heikkilänniemi 37, Haluna

Kurssilla ommellaan perusvaatteita ja kodintekstiilejä sekä tutustutaan ompelukoneeseen ja saumuriin niin, että aloittelija pääsee hyvin mukaan ompeluharrastukseen.

#### Päivitystä puutarhaasi

ke 20.2.-10.4.2019, klo 18.00-20.30

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Saat opastusta kasvien käytöstä, pihan rakenteista, materiaaleista, niin uudelle kuin vanhalle pihalle.

#### Savo à la carte

la 9.2.2019, klo 11.00-14.45

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

"Liian paljon hyvvee on ihanoo" - savolainen sanonta tehdään todeksi tällä kurssilla, kun kokkaamme ja vietämme savolaista syömälystiä herkullisen ala carte menun äärellä.

#### **Verkkokurseja**

##### Lihaskuntoa kotona kolmessa vartissa KEVÄT

ma 14.1.-1.4.2019, klo 13.00-13.45

Lihaskuntopainotteinen kurssi etäosallistujalle, jossa liikeratoja avaavien liikkeiden jälkeen tehdään lihaskuntoliikkeitä omankehonpainolla ja pienvälineillä.

##### Ukulelen haaskat alakeet

Jatkuva ilmoittautuminen

Uudenlaisen nettikurssin avulla voit harjoitella helposti ukulelen soittamista mobiililaitteen äärellä millohyvään. Kurssi on käytettävissä ilmoittautuneille kurssimaksua vastaan ti 30.4.2019 asti.

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](#).

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