

KUOPIO

Hyvisviesti 9/2020

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. KULTTUURIKAHVILA 60+ / SYKSY 2020

Kulttuurikahvila 60+ on seniori-ikäisille tarkoitettu kohtaamis- ja keskustelupaikka mielenkiintoisten kulttuuriaiheiden äärellä. Vapaa pääsy! Kino Kuvakukko, Vuorikatu 27

to 3.9. klo 14-15.30 Unet luovuuden ja hyvinvoinnin voimavarana

Unen aikana aivot luovat neuroniverkostossa uusia yhteyksiä, tällöin tietoisuus ja järkeily väistyvät alitajunnan tieltä. Unia voi käsitellä eri tavoin. Se on antoisaa, itsetuntemusta ja luovuutta lisäävää. Kaikki näkevät unia. Mutta miten niitä oppii muistamaan? Miten pidät unipäiväkirjaa? Entä miten hyödynnät uniasi arkipäiväisessä elämässäsi? Miten teet unistasi satuja, tarinoita tai runoja? Miten unesi muuttuvat käsitöiksi tai lauluiksi? Vastauksia ja vinkkejä näihin kysymyksiin saat Kulttuurikahvilan iltapäivässä. Unen hyvinvointivaikutuksista kertoo kulttuurisuunnittelija Kirsi Rönkkö ja unista luovuuden lähteenä sanataide- ja kirjallisuusterapiaohjaaja Riitta Mäntylä.

2. HYVÄN MIELEN LIIKUNTARYHMÄT

Kaipaako lapsesi tukea tai soveltamista liikunnan harrastamisessa? Hyötyisikö lapsesi liikunnan harrastamisesta pienryhmässä? Onko lapsellasi haasteita aistien säätelyssä?

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.

TUKEA TARVITSEVIEN LASTEN LIIKUNTARYHMÄT

Syksy 2020 - kevät 2021

MAANANTAI

Ala-Pyörön koulu

TIISTAI

Vaihtuva paikka

KESKIVIIKKO

Maljapuron päiväkot

Leopardit - liikuntakerho (5-7v.)

Klo 17.00-17.45

Töpöhännät - liikuntakerho 4-6v.

klo 17.00-17.45

Rämäpääät - 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!

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. Ryhmä on maksuton!

Kaikkiin ryhmiin ensin ilmoittautuminen, jonka jälkeen voi käydä kaksi kertaa tutustumassa maksutta!

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIETOJA:

Päivi Partanen

paivi.karoliina.partanen@kuopio.fi / 044 718 2501

3. KUNTOSALIEN AVOIMET OVET SYKSY 2020

Ma 14.9. Nilsä, liikuntatalon kuntosali klo 16.30 – 18.00
Ma 14.9. Vehmersalmen kuntosali klo 15.30 – 18.00
Ti 15.9. Maaningan kuntosali klo 16.30 – 18.00
Ti 15.9. Karttulan kuntosali klo 16.30 – 18.00
Ke 16.9. Juankosken kuntosali Juvans klo 10.00 – 11.30
Juankosken Ponnistuksen sali klo 16.30 – 18.00
Pe 18.9. Karttulan kuntosali klo 10.00 -11.30
Pe 18.9. Maaningan kuntosali klo 12.00 – 13.30
Ma 21.9. Riistaveden kuntosali klo 15.30 – 18.00

Tervetuloa tutustumaan ja kokeilemaan !

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumisia. Paikalla Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja

Lisätietoja p. 044 7184 932, 044 7488 228

4. Zemppari-koulutusta

Viime kevät oli monelle nuorelle erityisen raskasta aikaa. Turvallisia aikuisia tarvitaan nyt enemmän kuin koskaan. Zempparina voit tuoda nuoren elämään valon pilkahduksen ja luoda uskoa tulevaisuuteen.

Ilmoittautumiset koulutukseen 18.9. mennessä: Riitta Rönkkö p. 040 487 4683

www.zemppari.fi



ZEMPPARI

Nuorten Palvelu ry

HALUATKO SINÄ TUKEA NUORTA

Koulutus Kuopiossa
28.9. & 1.10. klo 17-20
sekä 3.10. klo 9:30-15:30 (yht. 12 h)

Ilmoittautumiset 18.9. mennessä:
040 487 4683 | Riitta Rönkkö

zemppari.fi KUOPIO

5. Kuopion kansalaisopisto tiedottaa

Tervetuloa opiskelemaan, Yhdessä hyvää elämää

Asiakaspalvelu palvelee:

Puhelinpalvelu

Puh. 017 184 711

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

kansalaisopisto@kuopio.fi

Asiakaspalvelu

Kuopio, Puistokatu 20, 70110 Kuopio

ti klo 10-14, ke klo 12-18, ma, to ja pe suljettu

Nilsinä, Nilsiantie 78, 73300 Nilsinä

Postiosoite: Ukko-Paavontie 15, 73300 Nilsinä

ti-ke klo 10-14 ma, to, pe suljettu

Laskuihin ja laskutukseen liittyvät yhteydenotot ensisijaisesti sähköpostitse:

kansalaisopisto.kurssimaksut@kuopio.fi

Kurssilaskutus

puh. 044 718 4712

ma, to klo 9-11

Käyntiosoite: Puistokatu 20, 70110 Kuopio

Kuopion kansalaisopiston luennot, etäluennot ja videotallenteet

Kuopion kansalaisopisto toteuttaa luentoja, joista suurinta osaa voit seurata samanaikaisesti verkon välityksellä kotona, etäryhmässä tai katsoa videotallenteena myöhemmin. Yksityisten henkilöiden ei tarvitse ilmoittautua luennoille. Luentolinkki ja tarkemmat tiedot löytyvät netissä jokaisen luennon kohdalta. Vain etäryhmät ilmoittautuvat asiakaspalveluun sähköpostilla kansalaisopisto@kuopio.

Katso lisää

Netti: bit.ly/luennot_kalenteri_2020-2021

Esite: Luennot 2020-2021 <https://bit.ly/luennot2020-2021>

Hyvinvointia ja terveyttä -luentosarja 2020

Kaaos haltuun. Hyvinvointia järjestämällä

ti 8.9.2020 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali,

Puistokatu 20, Kuopio

Nina Päivinen,

Koulutettu ammattijärjestäjä

Arki helpottuu ja mieli virkistyy samalla kun koti vapautuu ylimääräisistä tavaroista. Tule hakemaan hyvinvointivinkkejä, miten arkeen saa lisää tilaa ja aikaa. Samanaikainen etäluento. Ei videotallennetta. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

Sydänpotilaan ensihoito

ti 22.9.2020 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali,

Puistokatu 20, Kuopio

Helena Jäntti, ensihoitolääkäri KYS

Sydäninfarkti tai muu sydäntapahtuma vaativat välitöntä sairaalahoitoa. Nopea tilannearvio ja toiminta ovat tärkeitä. Luennoilla käydään läpi, miten sydänpotilaan tehokas ensihoito tapahtuu. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion seudun Hengityssäätö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

Siperia - suomalaisen perheen ihmeellinen vuosi ikiroudan maassa

to 24.9.2020 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Jussi Konttinen, toimittaja Helsingin Sanomat

Luennoitsija kertoo perheensä kokemuksista Siperian kylmimmällä alueella Jakutiassa. Hän käsittelee Siperian kansoja ja kulttuureita, luontoa, taloutta, politiikkaa, luonnonvaroja ja ympäristökysymyksiä. Ei etäluentoa. Ei videotallennetta.

Senioriaamupäivä: Opiskele kieliä – aktivoi aivojasi

to 10.9.2020 klo 10.00–11.30

Puistokartano, B059 Opistosali,

Puistokatu 20, Kuopio
Marjo Markkanen ja
Hanna-Reetta Metsänheimo

Luennolla käsitellään kielten opiskelua aivojen aktivoinnin näkökulmasta. Saat tietoa erilaisista oppimistyyleistä ja oppimiseen vaikuttavista tekijöistä aikuisiässä. Saat myös vinkkejä siitä, kuinka voit edistää omaa kielten opiskelua. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

Senioriaamupäivä: Tekoäly tänään ja huomenna
to 1.10.2020 klo 10.00–11.30

Puistokartano, B059 Opistosali
Puistokatu 20, Kuopio
Ari-Pekka Väisänen

Tekoäly vaikuttaa ja auttaa elämäämme jo päivittäin, mutta mitä tekoäly todellisuudessa on? Milloin siitä on hyötyä, entä millaisia uhkia ja riskejä se tuo tullessaan? Opitaan perusteita tekoälystä ja sen erilaisista sovelluksista. Keskustellaan myös sen hyvistä ja huonoista puolista. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

Ilmaiskursseja

Hyvää kotiruokaa edullisesti A 3.9.2020 to 16.30 – 20.15, Puistokartano
Mietitään ja opetellaan yhdessä, miten selvitä ruoka-arjesta minimibudjetilla ja kuinka valmistetaan edullista, mutta kuitenkin hyvää ja ravitsevaa kotiruokaa
<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=19670>

Kielikaruselli syksy 3.9.2020 – 26.11.2020 to 16.45 – 17.45 Puistokartano Hyppää Kielikaruselliin!
Kielikarusellin idea on innostaa ja kannustaa ihmisiä tutustumaan eri kieliin ja kulttuureihin. Yhdellä kokoontumiskerralla keskitytään yhteen kieleen. Syksyn kokoontumiskerrat: 3.9. turkki, 24.9. suomen puhekieli (ulkomaalaisille), 29.10. japani, 26.11. saksa. Tilaisuuksissa voidaan pohtia mahdollisuuksia jatkaa kielen opiskelua. Ei ennakoilmoittautumista.
<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=18888>

Liikunta, lepo ja ravinto -hyvinvoinniksesi! Kurssi ikäihmisille A 2.9. – 25.11.2020 ke 10 – 11.30, Puistokartano
Kursilla käydään käytännönläheisesti ravinnon, liikunnan ja levon merkitys ikäihmisen hyvinvoinnin kannalta. Tehdään aiheisiin liittyviä mittauksia ja suunnitellaan ohjelmat hyvinvoinnin parantamiseksi. Kurssi on tarkoitettu ainoastaan yli 63-vuotiaille tai alle 63-vuotiaille eläkeläisille.
<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=19544>

Juttutupakurssi A syksy 1.9. – 24.11.2020 ti 10 – 11.30, Puistokartano
Tarkoitettu jo aiemmin Juttutupa-ryhmään osallistuneille. Sopii henkilöille, joilla on afasia.
<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=19054>

Juttutupakurssi B syksy 3.9. – 26.11.2020 to 10 – 11.30, Puistokartano
Sopii henkilöille, joilla on afasia. Ryhmä on uusi ja tarkoitettu Juttutupaan ensikerta tuleville.
<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=19056>

Kasvomaskin ompelu - non stop työpajat

Kuopion kansalaisopiston maksuttomassa non stop työpajassa voit ommella itsellesi kasvomaskin tai kaksi. Ota mukaasi itsellesi mieluinen pala puuvillakangasta. Opistolla on kaavat, ompelukoneet ja opettaja auttamassa. Työpajat ovat avoinna 8.9. ti 16.00-19.00 ja 9.9. ke 11.00-14.00 Työpajaan ei tarvitse ilmoittautua, voit tulla itsellesi sopivana aikana ja lähteä pois, kun maskisi on valmis. Varauduthan siihen,

että luokkaan voidaan ottaa vain rajattu määrä ompelijoita kerrallaan.

<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?!=fi&t=21128>

Edullista ruokaleipää itse tehden B 13.9.2020 su 10.00 - 15.00

Leipomalla ruokaleivän itse säästät kauppalaskussa reilusti. Opettelemme tekemään sekä nopeampia ruokaleipiä että aitoa juureen valmistettavaa ruisleipää, jonka juuren saa mukaan. Kurssi toteutetaan hankerahoituksella ja se on osallistujille maksuton.

<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?!=fi&t=21120>

Muistikoulu - Huolla aivot virkeiksi syksy 30.9.2020 - 25.11.2020 ke 9.30 – 11, Kaavi

Huolla aivot virkeiksi -ryhmässä tutustutaan monipuolisesti aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin sekä aivoterveiden osa-alueisiin. Sisältö pohjautuu monipuoliseen taustamateriaaliin ja on tarkoitettu aivojen ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Sisältää 5 € materiaalimaksua, josta ei alennusta. Kokoontuu joka toinen viikko ke 30.9. 14.10. monimuoto-opetus (sovitaan kurssin ensimmäisellä kokoontumiskerralla) 28.10., 11.11. ja 25.11.

<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?!=fi&t=20659>

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](#).