

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 3/2017

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. Hyperhiihtoloma on talvinen runsaudensarvi: tarjolla liikuntaa, työpajoja, hauskaa toimintaa ja koettavaa eri puolilla Kuopiota**

Perinteinen lasten ja nuorten Hyperhiihtolomaviikko starttaa perjantai-iltana 3.3.2017. Tarjolla on tekemistä ja koettavaa eri puolilla Kuopiota maaseutualueita myöten. Museoissa on tarjolla mm. eriaiheisia opastuksia ja työpajoja. Kuopion taidemuseon Pakkaspäivät-näyttelyyn liittyen järjestetään Jääkuningatar-opastuksia, Suomen ortodoksisessa kirkkomuseossa RIISAssa eläinaiheisia opastuksia ja korttelimuseossa pääsee kansanmusiikilla maustetulle museokierrokselle. Nuorisotaloilla järjestetään mm. kädentaitotyöpajoja, kokkausta, leffailtoja, yönuokkareita, kilpailuja, retkiä ja pelejä. Nuorten Palvelun työpajassa Matkuksessa pääsee kokeilemaan kuvallista ilmaisua ohjatusti 4.3.

Kuopion kaupunginkirjastossa lukukoira Sylvi tapaa lapsia 9.3. ja satuhuoneessa lorutellaan Sanataidekoulu Aapelin ohjaamana 10.3. Kuopion kaupunginteatterin Annie Mestariampuja -musikaaliin pääsee perhelipulla 11.3., ja Kuopion Musiikkikeskuksessa on lastenkonsertti 11.3. Kuopion Perheentalo Apajassa tarjoilee mukavaa tekemistä perheen pienimmille ja lasten vanhemmille.

Hyperhiihtolomalla ei tarvitse jäädä sohvalle pötköttelemään, vaan liikuntapaikkoihin pääsee maksutta tai alennuksella. Alle 18-vuotiaat pääsevät keskustan ja Lippumäen uimahalleihin uimaan ja kuntosalille maksutta maanantaista perjantaihin klo 8-16 sekä Lippumäen jäähalliin myös luistelemaan maksutta maanantaista perjantaihin klo 12-15. Uimahalleissa on lisäksi Wibit-temppurata osan viikkoa käytössä. Keilahalleissa, kiipeilykeskuksessa ja pelikeskuksissa on alennuksia. 7.3. järjestetään laskettelumatka Tahkolle ja 11.3. retki Vesileppikseen.

Muuruveden jääkiekkokaukalossa järjestetään luistelukoulu esikouluikäisille.

Hyperhiihtoloman tapahtumiin kuuluu perinteinen jääkiekko-ottelu KalPa-Sport 11.3. Ottelu on maksuton alle 16-vuotiaille. Lisäksi koko perheen talvitapahtumia järjestetään Juankoskella 7.3., Nilsiässä 8.3., Inkilänmäellä 10.3. ja Muuruvedellä 11.3.

Hyperhiihtoloman koordinoi Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualue / kulttuuriin aktivointi yhdessä eri toimijoiden kanssa.

Katso koko Hyperhiihtoloman [ohjelma](#)

### **2. Liikuntautisia**

Maanantaisin maksuton kuntosali vuoro Suokadun palvelutalolla klo 13-14.

Kuntosalille voi tulla maksutta harjoittelemaan kaikki 18-64 vuotiaat. Ohjaajana toimii joko vertaisohjaaja/ opiskelija tai liikunnanohjaaja.

Ohjaaja ei ole paikalla hiihtolomalla viikolla (10).

Lisätietoja liikunnanohjaajilta: Pasi 044 718 2510 tai Jaana 044 7482363.

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 3/2017

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.

Perinteinen ulkoilutapahtuma Jäähässäkkä jälleen Kallavedellä Vasikkasaaren laavulla torstaina 2.3.2017 klo 12.00alkaen. Samana päivänä myös Hyvän mielen päivätanssit Raittiustalolla klo 13.30-15.30.

Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. TERVETULOA MUKAAN!

Lisätietoja: Janne Hiltunen, puh.044 3865544 tai Jaana Niskanen 044 7482363

Räsä-Ukon laturetki hiihdetään 4.-5.3.

Tarjolla myös maksuttomat pikku Räsä-Ukon laturetket lapsille ja nuorille. Lisätietoja löydät [täältä](#).

### **3. Voimaa Vanhuuteen-ohjelma Kuopiossa**

Lisätietoja <http://www.voimaavanhuuteen.fi/kuopio/>

Koulutusta tarjolla:

#### **NAATI NUAPURISTA-KERRÄYVY YHTEEN!**

Kuopiossa toiminta tulee keskittymään ensi vaiheessa Puijonlaakso-keskusta alueelle.

TERVETULOA KUOPION KAUPUNGIN JÄRJESTÄMÄÄN TALOYHTIÖIDEN VERTAISOHJAAJA KOULUTUKSEEN 21.3.2017 klo 12.00- 16.00 Kuopio-hallille (Opistotie 4)

Koulutuksen tavoitteena on kouluttaa vertaisohjaajia, jotka pitävät liikuntatuokioita taloyhtiöiden kerhotiloissa vertaisohjattuna yhdessä talon asukkaiden kanssa.

Koulutukseen sisältyy teoriaa ja käytännönharjoitteita. Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet. Tapaaminen Kuopio-hallin aulassa.

Maksuttomat koulutuksen jälkeen saat valmiudet ohjata liikuntatuokioita oman taloyhtiön kerhotilassa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 14.3.2017 mennessä

Liikunnanohjaaja Carita Randelin-Kauppinen

p. 044 718 2509 tai [carita.randelin@kuopio.fi](mailto:carita.randelin@kuopio.fi) (puhelimitse tavoittaa parhaiten klo 13-15 välisenä aikana)

#### **Kutsu Ikäihmisten liikuntaraati –tilaisuuteen**

Kuntamme on yksi 18 kunnasta, joka on mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa. Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä järjestää Ikäinstituutin toimintamallin pohjalta Ikäihmisten liikuntaraati -tilaisuuden.

Tavoitteena on kuulla ajatuksianne, mielipiteitänne, ideoitanne sekä toiveitanne kuntanne

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 3/2017

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.

ikäihmisten liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyvistä asioista. Esiin tuotuja mielipiteitä hyödynnetään liikuntatoimintojen ja liikkumisen olosuhteiden kehittämisessä niin paikallisella kuin valtakunnallisella tasolla.

Keskustelua johdattelee puheenjohtaja, hyvinvoinnin edistämisen johtaja Heli Norja.

Liikuntaraadin toteutuksessa ovat mukana Viretorin opiskelijat ja Viretorin koordinaattori Hanna Nevala. Lisäksi mukana ovat kuntanne Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmästä Sari Saarelainen, kansalaisopiston liikunnanopettaja ja Carita Randelin-Kauppinen, ikäihmisten liikunnanohjaaja, Kuopion kaupunki. Heille on mahdollista esittää kysymyksiä ja toiveita aiheesta.

Tilaisuus järjestetään

**Aika:** 15.3.2017 klo 10-12.

**Paikka:** Kuopion kansalaisopisto, Puistokatu 20, Opistosali (B059)

**Ilmoittaudu 13.3. mennessä:** <https://my.surveypal.com/liikuntaraati15032017> tai Ritva Rytköselle, [ritva.rytkonen@kuopio.fi](mailto:ritva.rytkonen@kuopio.fi), p. 0447182463

## Kahvitarjoilu!

### Tilaisuudessa keskustellaan seuraavista aiheista:

Liikuntaneuvonta

- tiedon saanti liikunnan merkityksestä ja liikunnan harrastamismahdollisuuksista
- henkilökohtainen liikuntaneuvonta

Liikunta sisällä ja ulkona

- ohjattu ryhmäliikunta
- omatoiminen harjoittelu ja arkiliikunta

**Tervetuloa!**

## 4. #suomi100kuopiossa

### Kuvaa oma Suomi 100 -tekosi ja voita palkinto

Millainen on sinun oma Suomi 100 -tapahtumasi tai -tekosi? Haluatko kenties haastaa ystäväsi tai vaikka yhteistyökumppanisi tekemään hyvää Suomi 100 -juhlan kunniaksi? Juhlitpa Suomen sataa vuotta kotona, töissä tai harrastusporukan kanssa, kuvaa oma Suomi 100 -tapahtumasi, julkaise ja tägää kuva somessa, niin olet mukana kilpailemassa palkinnoista.

Toimi näin:

1. Ota kuva omasta juhlavuoteen liittyvästä teostasi, Suomi 100 -tapahtumastasi tai sen suunnittelusta. Ilmennä kuvallasi juhlavuoden teemaa ”Yhdessä”. Kuvan tulee olla hyvien tapojen mukainen.

# KUOPIO

## Hyvisviesti 3/2017

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.

2. Julkaise kuva ja lyhyt kuvateksti omalla tai yhteisösi Facebook- tai Instagram-tilillä ja tää #suomi100kuopiossa. Muista kysyä lupa julkaisuun kaikilta kuvassa mukana olevilta. Kuvia voivat julkaista niin yksityishenkilöt kuin yhteisöt, esimerkiksi koululuokat (vaatii oman Facebook- tai Instagram-tilin).

3. Kuopion kaupunki palkitsee seuraavan kuun alussa aina edellisen kuukauden parhaan kuvan pääsylippupalkinnolla. Voittajakuvan julkaisseelle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti.

### **5. Tervetuloa Yhteistyöllä tulevaisuuteen 4.4.2017 pidettävään järjestöjen, kunnan ja rahoittajien yhteistyöfoorumiin**

**Paikka:** Hotelli IsoValkeinen, Majaniementie 2, Kuopio

**Aika:** 4.4.2017 klo 12 – 15.30

**Kenelle:** Pohjois-Savon alueella toimiville yhdistyksille ja järjestöille, jotka hakevat hankerahoitusta ja haluavat kuulla yhteistyöstä uudessa maakunnassa.

Ilmoittaudu: 25.3. mennessä: <https://my.surveypal.com/ilmoittautuminen04042017>

#### **Ohjelma:**

##### **12.00 Tervetulosanat ja päivän tarkoitus**

Heli Norja, hyvinvoinnin edistämisen johtaja, Kuopion kaupunki

##### **12.10 Järjestöjen ja kaupungin yhteistyö uudessa maakunnassa**

Jari Saarinen, terveysjohtaja, Kuopion kaupunki

##### **12.45 Ajankohtaista järjestörintamalla**

Timo Lehtinen, va johtaja, SOSTE

##### **13.15 Uusi STEA, rahoituksen hakeminen ja kunta-järjestö yhteistyö**

Elina Varjonen, erityisasiantuntija, STEA

##### **13.45 Kahvitauko**

##### **14.15 ELY rahoituksista**

Jaana Tuhkalainen, rahoitusasiantuntija, ELY-keskus

##### **14.45 Yhteistyöllä vahvuutta**

Ismo Linnus, puheenjohtaja, Pohjois-Savon Sosiaaliturvayhdistys ry

##### **15.00 STOP Diabetes –ratkaisuja tyyppin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi, yksilön, ympäristön ja yhteisön tasolla**

Tanja Tilles-Tirkkonen, TtT, laill. ravitsemusterapeutti, Itä-Suomen Yliopisto

##### **15.15 Päivän yhteenveto**

Heli Norja, hyvinvoinnin edistämisen johtaja, Kuopion kaupunki

Järjestäjinä tukipilari ja Kuopion kaupunki, kansalaistoiminnan aktivointiyksikkö

### **6. HYVINVOINTIMARKKINOINTISEMINAARI - hyvinvoinnin aarretta etsimässä**

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 3/2017

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.

Ke 10.5.2017 klo 8.30 – 12.00

Tulliportinkatu 31, 2. krs. Kuopion kaupungintalo, juhlasali

Kohderyhmä:

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijat niin kunta, yritys kuin kolmannella sektorilla

Tavoitteet:

- Hyvinvoinnin edistämisen uudet työkalut – sosiaalinen markkinointi hyvinvoinnin edistämisen käyttövoimana.

- Tuotetaan vaikuttavuuslähtöinen aarrekartta hyvinvoinnin edistämiseksi

[Ilmoittautuminen](#) 2.5.2017 mennessä.

## 7. KUOPION KANSALAIOPISTO TIEDOTTAA

### Kerro toiveesi suunnittelijoille

Tulevan lukuvuoden 2017-2018 kurssisuunnittelu on käynnistynyt.

Lähetä ideat ja toiveet ensi vuoden kurssitarjontaan

- [opetusta suunnitteleville henkilöille](#) s-postilla tai puhelimitse
- asiakaspalvelun sähköpostiin [kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi)
- [palautealomakkeella](#)

Kurssimuotoisen opetustarjonnan lisäksi tarjoamme myös runsaasti kaikille avoimia luentoja ja tapahtumia, jotka ovat pääosin maksuttomia. Mikäli olet kiinnostunut esim. luentoyhteistyöstä, kerro meille toiveesi maaliskuun loppuun mennessä sähköpostilla [kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi)

### Tulevia luentoja

Lähiluennot: Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

[Uniapneahoito tänään](#) ke 22.3.2017 klo 18.30-20

[Löydetäänkö syöpä geenitestillä?](#) to 6.4.2017 klo 16-17.30

kts. [etäluentomahdollisuus](#)

[Suomalaisuus ja alkuperäisyys](#) to 16.3.2017 klo 18.30

[Uudet ja vanhat suomalaiset](#) to 27.4.2017 klo 17.00

Suomalaisuutta etsimässä, myyttejäkö vain vai myös todellisuutta - keskustelu- ja luentosarja

### Tulevia tapahtumia

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 3/2017

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.

[Suomen askeleet –kansalaiskeskustelu](#) ti 21.3.2017 klo 17-20 Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

**Ilmoittaudu** mukaan! Tapahtuma on osa Kansanvalistusseuran kansallista [Suomi100-hanketta](#). Tilaisuudessa keskustellaan avoimen demokratian World Café-menetelmällä Suomen tulevaisuuteen liittyvistä kysymyksistä. Vapaa pääsy.

[Puutarhapäivä kotipuutarhureille](#) la 1.4.2017 klo 9-14.30, Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

[Kevätnäyttely](#) 7.-9.4.2017, pe 14-18, la 10-14 ja su 10-16

Kuvataiteen ja käsityön yhteinen kevätnäyttely Puistokartanossa, Puistokatu 20, Kuopio.

[Katso kaikki kevään näyttelyt](#)

[Kuopion kansalaisopiston 100 -vuotisjuhlat 8.4.2017 klo 15 Kuopion Musiikkikeskuksella](#)

Tulethan juhlimaan kanssamme upeaan 100-vuotisjuhlaan. Luvassa on monipuolista ohjelmaa, musiikkia ja esityksiä historiasta tähän päivään. **Nouda ilmainen pääsylippu juhlaan 1.3.**

**alkaen Puistokartanon asiakaspalvelusta tai Musiikkikeskuksen lippukassalta.** Lippuja on rajoitettu määrä.

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

### 8. Musiikkikeskus tiedottaa

#### GEORG OTS – RAKASTAN ELÄMÄÄ

Ti 14.3. klo 19

Kuopion kaupunginorkesteri

Petri Juutilainen, kapellimestari

Gabriel Suovanen, baritoni

Suvereeni Ots-tulkitsija Gabriel Suovanen palaa Kuopion kaupunginorkesterin eteen.

Lämminääninen baritoni herättää muistot menneiltä ajoilta laulajalegendan sävelmin.

Liput 30 / 25 / 11 € / S-Etukortilla 27 / 22 €

#### ”SININEN JA VALKOINEN” 100 VUOTTA SUURTA SUOMALAISTA VIIHDETTÄ

Ke 29.3. klo 19

Kuopion kaupunginorkesteri

Markku Johansson, kapellimestari

Heidi Pakarinen

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 3/2017

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.

Hannu Lehtonen

Kaupunginorkesterin Sininen ja valkoinen –konsertissa tehdään matka Suomen musiikkiviihteen historiaan. Konsertti tarjoaa mm. Malmstenin, Godzinskyn, Helismaan, Chydeniuksen, Kuoppamäen ja Juicen unohtumattomia kappaleita. Ennen konserttia avoin Suomi 100 vuotta – keskustelusarjan tilaisuus teemalla ”Mitä on hyvinvointi ja onnellisuus 100-vuotiaassa Suomessa?” Valohallissa klo 17.30.

Liput 35 / 30 € / S-Etukortilla 33 / 28 €

---

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](http://www.kuopio.fi)

---