

KUOPIO

Hyvisviesti 4/2021

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.

[Tietosuojaseloste](#)

1. Kutsu Kulttuurifoorumiin

Kuopion kaupungin Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue kutsuu kokoon ensimmäisen kuopiolaisille kulttuuritoimijoille kohdennetun **Kulttuurifoorumin 22.4.2021 klo 17-19**. Kulttuurifoorumiin ovat tervetulleita kaikki alueen kulttuurikentällä toimivat yhdistykset, taiteilijat, luovan alan yrittäjät ja muut toimijat. Tapahtuma toteutetaan Teams - alustalla, johon osallistumislinkin saa ilmoittautumalla tapahtumaan. Kulttuurifoorumissa keskustellaan yhdessä alueen kulttuurista, tapahtumista ja yhteistyöstä.

Puheenvuoroa voi pyytää etukäteen ilmoittautumislomakkeella. Puheenvuoro voivat olla mm. lyhyitä toimijaesittelyjä, yhteistyöpyyntöjä, tapahtumien esittelyjä tai ajatuksia foorumin toimintaan liittyen.

Ilmoittautumiset kulttuurifoorumiin maanantaihin 19.4. mennessä lomakkeella: <https://asiointi.kuopio.fi/elomake3/lomakkeet/4330/lomake.html>

Lisätietoja: Nina Venäläinen, kulttuurisuunnittelija, Kuopion kaupunki/
Kansalaistoiminnan palvelut, puh. 044 718 5142. nina.venalainen@kuopio.fi

2. Kutsu Seurafoorumiin

KUOPION SEURAFOORUMI

KUTSU

Paikka Etänä tai livenä Airakselan Seurantalolla
(Airakselantie 591) www.airaksela.fi/seurantalo

Aika Ti 13.4.2021 klo 18-20

Illan isäntä Voimistelu- ja Urheiluseura Airakselan Yritys ry

- Kaikille avoin etäosallistumismahdollisuus Teams-alustan kautta
- Airakselaan otetaan maksimissaan 15 osallistujaa

Ilmoittaudu Viimeistään ma 12.4.2021 klo 12
niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi /050 322 3971.
Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä, osallistutko tilaisuuteen paikan päällä vai etänä. Etäosallistujille lähetetään ilmoittautumisajan päätyttyä sähköpostitse linkki tilaisuuteen liittymiseen.

18:00 Tilaisuuden avaus ja illan isännän Voimistelu- ja Urheiluseura

18:15 Airakselan Yrityksen puheenvuoro
Pohjois-Savon Liikunnan ja Kuopion kaupungin ajankohtaiset: mm. tärkeät ajankohtaiset, Sporttikortti, Perheiden Liikuntalauantait

19:00 Liikkuva Kuopio -ohjelma, hyvinvoinnin edistämisen johtaja Janne Hentunen mm. liikkumattomuus -teema

19:45 Muut asiat, illan yhteenveto ja seuraavan kokoontumisen sopiminen

Pia Arola
Kuopion Seurafoorumi
Puheenjohtaja
040 539 8516
3971
pia1.arola@gmail.com
savonliikunta.fi

Niina Markkanen
Pohjois-Savon Liikunta ry
Seurakehittäjä
050 322
niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi

3. Löydä harrastus Kuopion Seinältä

Kuopion Seinä on kuopiolaisten oma tapahtumaportaali, josta voi löytää ajankohtaiset kulttuurimenot, tapahtumat ja mukavaa tekemistä lapsille, nuorille tai perheille koulujen loma-aikoina.

Nyt Kuopion Seinältä voi etsiä ja löytää myös harrastuksia! Harrastuksia löytyy monipuolinen tarjonta eri-ikäisille ja erilaisille kohderyhmille liikunnasta kulttuuriin. Harrastuksia voi etsiä päivämäärän, kategorian, paikkakunnan, maksullisuuden tai kohderyhmän mukaan. Sivustolta löytyy myös harrastusetuja. Tällä hetkellä sivustolta löytyy urheilua, liikuntaa, kerhoja, kursseja, leirejä sekä vapaaehtoistoimintaa. Tarjonta laajenee, kunhan toimijat löytävät sivuston.

Harrastuksia tarjoava järjestö, yritys tai muu toimija voi ilmoittaa omaa toimintaansa maksutta palveluun <https://kuopionseina.fi/loyda-harrastus/>. Lomake löytyy sivun alaosasta. Ilmoittaminen ei edellytä kirjautumista. Toiminta voi olla maksullista tai maksutonta.

Käyt tutustumassa tarkemmin Kuopion Seinään osoitteessa <https://kuopionseina.fi/>.

Harrastuksia voi löytää <https://kuopionseina.fi/loyda-harrastus/>.

4. Kansallisen veteraanipäivän juhla 27.4.2021 verkkotallenteena

Kansallista veteraanipäivää juhlistetaan tänä vuonna Pohjois-Savossa verkkotallenteen välityksellä. Koronapandemian vuoksi juhlaa ei pystytä toteuttamaan perinteisenä yleisötapahtumana. Verkkojuhlaa pääsee katsomaan 27.4.2021 Kuopion kaupungin verkkosivuilta <https://www.kuopio.fi/veteraanipaiva>.

Tallenteella kuullaan muun muassa musiikkia uusintana vuonna 2019 Kuopiossa järjestetystä valtakunnallisesta pääjuhlasta Kuopion kaupunginorkesterin esittämänä. Juhlapuhujana Itä-Suomen yliopiston rehtori Jukka Mönkkönen. Verkkotallenteen tuotannosta vastaa Kuopion kaupunki yhteistyössä Pohjois-Savon kuntien kanssa. Paikallisia seppelleenlaskuista ja tilaisuuksista tiedotetaan lähempänä ja niitä järjestetään koronatilanne huomioiden.

Tampereen kaupunki järjestää kansallisen veteraanipäivän pääjuhlan televisioituna tapahtumana ilman paikalla olevaa yleisöä. Pääjuhlan teemana on "Ihmisten välillä hyvä tahto – Välvilja mellan människor". YLE TV1 taltioi juhlan ja se nähdään 27.4.2021 klo 15 – 16. Lähetys on katsottavissa jälkikäteen myös Yle Areenasta. Kuntaliitto ohjeistaa palvelutaloja ja hoitokoteja mahdollistamaan lähetettävien tapahtumien seuraamista veteraanipäivänä. Myös kouluja, oppilaitoksia sekä nuorisojärjestöjä kannustetaan huomioimaan veteraanipäivä tapahtumissaan.

5. Pohjois-Savon järjestöt tekevät laajasti erilaista hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyötä

Järjestöt tekevät hyvin moninaista ja laajaa hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyötä (HYTE) Pohjois-Savon alueella, kertoo **Säde Rytkönen** Pohjois-Savon sairaanhoitopiiristä, HYTE-tiimistä. Tiedot käyvät ilmi Pohjois-Savossa toteutusta kyselystä, johon toimintaansa kuvasi lähes 170 alueella toimivaa järjestöä. Kyselyllä haluttiin kartoittaa järjestöjen tekemää HYTE-työtä ja tuoda aihetta vahvemmin näkyville. Kysely myös herätteli järjestöjä pohtimaan omaa toimintaansa tarkemmin - millaista HYTE-toimintaa he ihmisille tuottavat.

Kyselyyn vastanneet järjestötoimijat kuvasivat toimintansa edistävän erityisesti osallisuutta ja yhteisöllisyyttä muun muassa vertaistuen keinoin ja yksinäisyyttä vähentämällä. Myös mielekkään tekemisen tarjoaminen ja liikkumisen edistäminen kuuluivat yleisimpiin järjestöjen toiminnan tavoitteisiin.

"Aika monessa yllä olevassa olemme mukana, joka koskettaa ikäihmistä, heidän tarpeitaan, avunsaantia, osallisuutta, asumista, turvallisuutta, yleensä hyvinvointia"

"Matalankynnyksen liikunta ilman kilpailua, Kaikki mukaan ottavaa ikään, kuntoon, sukupuoleen, titteliin tai arvoon katsomatta yhdenvertaisina hoitamaan omaa terveyttään, mielenterveyttään ja eristäytyneisyyttä ehkäisemistä liikunnan ja yhdessä olemisen kautta."

Järjestöjen toiminnan tavoitteet liittyivät vahvasti myös kulttuuritoimintaan ja elinympäristöön, kuten olosuhteiden ja kohtaamispaikkojen luomiseen ja ylläpitoon. Myös ilmastoasioiden edistäminen nousi esiin.

Järjestöjen toimintamuotoina hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä olivat useimmiten tapahtumat, virkistystoiminta, liikuntatoiminta ja vertaistoiminta tai vapaaehtoistoiminta.

Kyselyn tuloksista oli ilo huomata järjestöjen toteuttama laaja yhteistyö, kertoo Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattorina toimiva **Tanja Tilles-Tirkkonen**. Yli puolet (64 %) kyselyyn vastanneista järjestöistä kertoivat kuuluvansa johonkin työryhmään tai verkostoon, jossa hyvinvoinnin edistäminen on esillä. Järjestöt olivat mukana erityisesti järjestöfoorumeissa tai -tapaamisissa, vanhusneuvostoissa ja kylä- ja yhdistysparlamenteissa. Kyselyyn vastanneista järjestöistä reilu kolmasosa ei ollut mukana HYTE-työryhmissä tai -verkostoissa. Ne järjestöt, jotka eivät kuuluneet HYTE-ryhmiin, olivat useimmiten kylä- tai kaupunginosayhdistyksiä ja urheilu- ja liikuntaseuroja, joilla ei ollut yleensä päätoimisia tai osa-aikaisia työntekijöitä. Suurin osa niistä, jotka eivät kuuluneet näihin ryhmiin, kokivat ettei heillä ole myöskään HYTE-toimintaa. Kokemukseni mukaan osa järjestöistä eivät

välttämättä ole myöskään tunnistaneet, että heidän toimintansa on HYTE-toimintaa, toteaa Säte Rytönen.

Yhteistyötä julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa oli järjestöillä satunnaisesti (35%) ja suurimmalla osalla ei lainkaan (43%). Yleisimmin yhteistyö oli ollut neuvontaa ja ohjausta julkisiin palveluihin (22%) tai järjestön toimintaan (21%) ja asiantuntija- ja koulutuspyyntöjä (21%) sekä jonkin verran yhteistä asiakastyötä.

Kysely toteutettiin Kuopion kaupungin, järjestötoimijoiden, POSOTE20-hankkeen ja Pohjois-Savon HYTE-tiimin kanssa. Kyselyn tuloksia hyödynnetään kuntien ja järjestöjen hyvinvoinnin edistämistyössä sekä POSOTE20 (Tulevaisuuden Sote- ja soterakenneuudistus) -hankkeessa.

Lisätietoja: https://www.psshp.fi/documents/8699635/8767445/Pohjois-Savon_j%C3%A4rjest%C3%B6kysely+nettisivuilleFINAL.pdf/d9f80052-84b3-4fa3-83a0-8b78f43bc305

Säte Rytönen, sade.rytkonen@kuh.fi, p. 044 717 6370, <https://www.psshp.fi/web/hyte/suunta>

Tanja Tilles-Tirkkonen, tanja.tilles-tirkkonen@kuopio.fi, p. 044 718 2506, www.kuopio.fi/hyvinvointi

6. Tukea vanhemmuuteen saadaan puolisoilta ja ystäviltä

Monissa perheissä arkeen liittyy erilaisia huolen ja stressin aiheita. Viimeisen vuoden aikana puolessa kuopiolaisista lapsiperheissä on koettu ylimääräistä huolta tai stressiä koronan vuoksi. Tiedot tulevat ilmi Kuopiossa helmikuussa 2021 toteutetusta kyselystä lasten ja nuorten vanhemmilla ja huoltajille. Kyselyssä selvitettiin eri ikäisten lasten vanhempien kokemuksista vanhemmuudesta ja tuen tarpeista. Yhteensä 1153 kuopiolaista vanhempaa vastasi kyselyyn.

Koronan lisäksi työelämään liittyvä kuormitus aiheuttaa merkittävälle osalle (44 %) vanhemmista huolta. Hieman reilu neljännes vanhemmista kertoi kokeneensa viimeisen vuoden aikana huolta myös lasten ja nuorten median käyttöön liittyen ja hieman vajaa neljännes perheen talouteen liittyen. Lähes puolet vanhemmista koki toisinaan yksinäisyyttä vanhempana ja 65 % vanhemmista koki keinottomuutta.

- Perheissä huolta aiheuttavat tekijät näyttäisivät vaihtelevan lasten iän mukaan, kertoo Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattori **Tanja Tilles-Tirkkonen**.

Pienten, alle kouluikäisten lasten vanhemmilla parisuhteeseen ja työelämän kuormitukseen liittyvät asiat korostuvat. Kouluikäisten lasten vanhemmilla korostuvat sen sijaan koulun käyntiin ja oppimiseen, lasten ja nuorten

sosiaalisiin suhteisiin sekä digilaitteiden käyttöön liittyvät aiheet. Lapsen kasvaessa myös päihteisiin liittyvät kokeilut korostuvat.

Vanhemmista valtaosa (62%) koki kaipaavansa tukea vanhemmuuteen. Erityisesti tukea kaivattiin omaan jaksamiseen vanhempana, työn ja perheen tasapainoon sekä lasten ja nuorten digilaitteiden käyttöön. Digilaitteiden käytössä tukea kaivattiin erityisesti laitteiden parissa vietetyn ajan hallintaan, käytön vaikutuksiin lapsen hyvinvointiin ja yhteisistä säännöistä sopimiseen. Eräs vastaaja kirjoittaa: *"Toivoisin yhtenäistä linjaa luokan vanhempien kanssa pelien ikärajoista. Moni 7-vuotias pelaa K12-pelejä, jolloin tietysti omakin lapsi haluaisi. Itse pidämme kuitenkin ikärajoista tiukasti kiinni. Tämän toiveen toteutuminen on kuitenkin mahdotonta."*

Hieman vajaa puolet vanhemmista koki saavansa riittävästi tukea vanhemmuuteensa. Yleisimmin tukea saatiin puolisoilta, ystäviltä ja sukulaisilta sekä toisilta vanhemmilta. Myös sosiaalisen median kanavat toimivat keskeisenä tukimuotona. Vanhempainillat tarjoavat tärkeän tukimuodon, sillä lähes kaikkiin lastansa koskeviin vanhempainiltoihin oli osallistunut 65 % vanhemmista. Vanhempainiltoja toivottiin erityisesti oman lapsen luokan vanhempien kesken. Kolmasosa vanhemmista toivoi teemakohtaisia, suuremmalle joukolle avoimia vanhempainiltoja. Lasten ja nuorten osallistuminen vanhempainiltoihin nähtiin hyvänä.

Kyselystä saatua tietoa hyödynnetään osana palvelujen suunnittelua ja kehittämistä. Kysely tarjoaa tärkeää tietoa myös muille toimijoille, kuten järjestöille. Kyselyn tuloksiin voi tutustua tarkemmin: www.kuopio.fi/hyvinvointi.

Lisätiedot:

Tiina Nykky, ehkäisevän päihdetyön koordinaattori, tiina.nykky@kuopio.fi
Tanja Tilles-Tirkkonen, hyvinvointikoordinaattori, tanja.tilles-tirkkonen@kuopio.fi

7. Ilmainen somewebinaari tarjolla järjestöille!

Maksullinen mainonta ja tuloksien analysointi

ke 21.4.2021 klo 14 – 16

- mitä some-mainonta on
- mihin ja miksi sitä käytetään
- milloin ja mihin mainontaa kannattaa käyttää ja milloin ei
- miten valita oikeat kanavat some-mainonnassa
- mitä työkaluja on olemassa
- miten arvioida maksullisen mainonnan budjettia

Kouluttajana: Janita Arkko, Sollertis

Ilmoittautuminen 19.4. mennessä tästä: <http://bit.ly/MaMa21>

8. Voimaa ja tasapainoa kuntosalilla

VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA YLI 65-VUOTIAILLE

12.4.-10.5.2021

Maanantaisin klo 10.00-10.45

Nilsä, liikuntatalon kuntosali

Oletko miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista?
Tai tarvitsetko tukea kuntosaliharjoittelun jatkamiseen?
Tule mukaan tutustumaan kuinka voit harjoitella kuntosalilla
monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita, kuten
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 8.4. mennessä
liikunnanohjaaja Noora Jauhiainen p. 044 748 8228.

Hinta: 20€



LIKKUVA KUOPIO
www.liikkuvakuopio.fi

VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA YLI 65-VUOTIAILLE

12.5.-9.6.2021

Keskiviikkoisin klo 10.00-10.45

Maaninka, urheilutalon kuntosali

Oletko miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista?
Tai tarvitsetko tukea kuntosaliharjoittelun jatkamiseen?
Tule mukaan tutustumaan kuinka voit harjoitella kuntosalilla
monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita, kuten
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 6.5. mennessä
liikunnanohjaaja Noora Jauhiainen p. 044 748 8228.

Hinta: 20€



LIKKUVA KUOPIO
www.liikkuvakuopio.fi

VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA YLI 65-VUOTIAILLE

12.4.-10.5.2021

Maanantaisin klo 13.00-13.45

Juankoski, Kuntokeskus Juvans

Oletko miettinyt kuntosaliharjoittelun aloittamista?
Tai tarvitsetko tukea kuntosaliharjoittelun jatkamiseen?
Tule mukaan tutustumaan kuinka voit harjoitella kuntosalilla
monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita, kuten
lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 8.4. mennessä
liikunnanohjaaja Noora Jauhiainen p. 044 748 8228.

Hinta: 20€



LIKKUVA KUOPIO
www.liikkuvakuopio.fi

9. Liikunnan iloa ulkona

LIIKUNNAN ILOA ULKONA

Tervetuloa ulkoliikunnan pariin tiistaisin klo 14.00–15.00.

Hinta on 18 €* , sisältää viisi ohjauskertaa.

ILMOITTAUTUMINEN 1.3.2021 ALKAEN:

1. sähköisesti osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/kuopio 2. Soittamalla liikunnanohjaajille
numeroihin: 044 718 2509 ja 044 748 8228

Kaupungin omissa liikuntaryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuulla. Suosittelemme jokaista liikkujaa ottamaan vakuutuksen tapaturmien varalta. Kyseiset liikuntaryhmät ovat kaikille avoimia ryhmiä, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä. Ryhmä järjestetään mikäli koronatilanne sen sallii.

6.4.2021

Sauvakävely, Valkeisenlampi, uimarannan pääty. Omat sauvat mukaan, jos on.

13.4.2021

Puijon portaat, kokoontuminen stadionin huoltorakennuksen edessä. Tutustutaan porraskävelyn harjoitteisiin.

20.4.2021

Pelisovellukset, Hapelähteen puisto

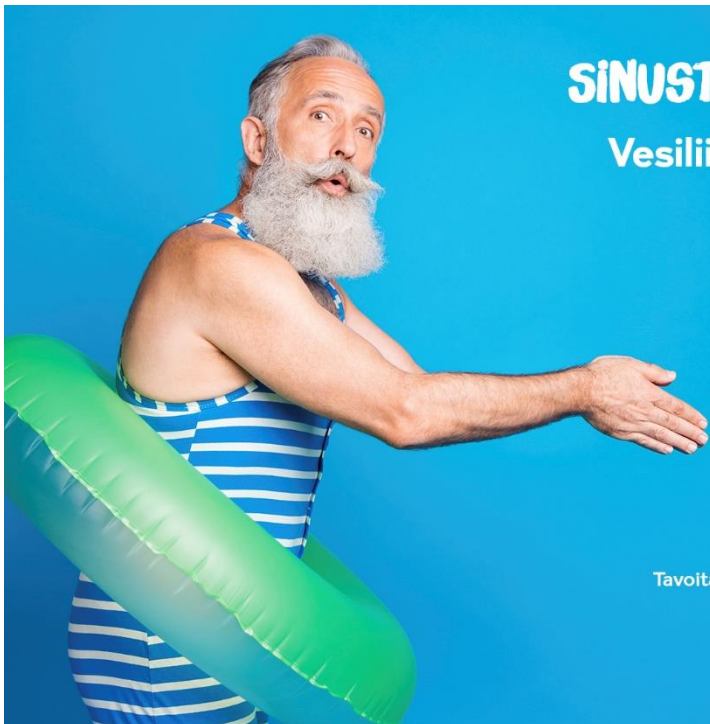
27.4.2021

Kehonhuoltoa ulkoilmasta nauttien, kokoontuminen Puijon stadionin huoltorakennuksen edessä

4.5.2021

Lihaskuntojumppa, Hapelähteen puisto

10. Vesiliikuntaa ikääntyneille



SINUSTAKO IKINUORI VESIPETO?

Vesiliikunnan kurssi yli 60-vuotiaille
ti 4.5.-1.6.2021 klo 14.00-14.45

**Tarvitsetko vahvistusta uimataidoillesi?
Haluatko harjoitella uinnin alkeita?
Kiinnostaako vesijumppa?**

Tule kokeilemaan vesiliikunnan mahdollisuuksia ohjastusti ja tutustumaan uuteen Kuntolaakson uimahalliin.

Hinta: 20 € (ryhmä max 10 hlö)

Sitova ilmoittautuminen 23.4.2021 mennessä soittamalla liikunnanohjaajille:
Carita Randelin-Kauppinen p. 044 718 2509 tai
Noora Jauhiainen p. 044 748 8228

Tavoitat meidät parhaiten ma-pe klo 12.00-15.00 välisenä aikana.

LIIKKUVA KUOPIO
liikkuvakuopio.fi

11. Sinustako ketterä oppija – hyödynnä maksuton koulutus!

Oletko työtön, lomautettu tai määräaikaisessa työsuhteessa ja haluat päivittää työelämä- ja digitaitojasi? Oletko vastavalmistunut tai työsuhteessa, ja työelämä- ja digitaitosi kaipaavat päivittämistä?

Ketterä oppija työssä ja työtä hakemassa -

valmennukseen ilmoittautuminen on avoinna. Tarjoamme 4 opintopisteen laajuisen **maksuttoman** opintokokonaisuuden, joka suoritetaan oman aikataulun mukaisesti verkossa, noin 1-3 kuukauden aikana. Voit olla miltä tahansa ammattialalta ja koulutustasolta, riittää että sinulla on halu kehittää työelämä- ja digitaitoja.

Valmennus alkaa omien työelämä- ja digitaitojen arvioinnilla sekä henkilökohtaisen oppimissuunnitelman tekemisellä, jonka jälkeen pääset valitsemaan sinua kiinnostavat kurssit. Valittaviasi on 4-6 kurssia seuraavista aiheista: Ajanhallinta, Ajattelun taidot, Etätyötaidot, Hyvinvointitaidot, Itsensä johtaminen, Luovuus, Ongelmanratkaisutaidot, Oppimaan oppiminen, Palvelumuotoilu, Projektityöskentely, Resilienssi, Tiimityötaidot, Tunnetaidot, Vuorovaikutustaidot, Aloitteleva digikäyttäjä, Perusdigikäyttäjä, Hyötydigikäyttäjä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: <https://snellmanedu.fi/keto-hanke/>

12. Kuopion kansalaisopisto tiedottaa

Kevätlukukausi alkaa olla jo lopuillaan, mutta vielä ehdit mukaan harrastamaan ennen kesää. Katso alkavia kursseja ja löydä omasi, ajankohtaiset kurssit löydät [tästä linkistä](#).

Tulevan lukuvuoden 2021-2022 uusille kursseille pääset ilmoittautumaan 25.5.2021 klo 10 alkaen. Silloin valittavissa on lähes 2000 uutta ja mielenkiintoista kurssia. Olethan nopea, suosituimmat kurssit täyttyvät nopeasti! Kurssit löydät [tästä linkistä](#) netistä.

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

Huhtikuun ilmaistapahtumia

[Kuopion kansalaisopiston kevätnäyttelyt 2021 - Yhdessä hyvää elämää.](#)

Kuopion kansalaisopiston monipuoliset kevätinäyttelyt esittelevät satojen harrastajien taitoja ja tekemisen iloa. Näyttelyissä on esillä runsas kattaus Kuopion kansalaisopiston aikuisten ja lasten kurssien kuvataidetta ja käsitöitä. Päänäyttely on katsottavissa verkossa 9.4.2021 alkaen. Töitä on myös esillä Kuopion Valtuustotalon aulagalleriassa, Kuopion yliopistollisen sairaalan aulavitriinissä, Tuusniemen kirjastossa ja Kaavin keskustassa. Tervetuloa tutustumaan upeisiin töihin ja ihastumaan oppimisen tuloksiin.

Kevätinäyttely Yhdessä hyvää elämää -verkossa 9.4.2021 klo 12 alkaen

Osoitteessa kuopionkansalaisopisto.kuvat.fi

Laaja katsaus aikuisten ja lasten kurssien kuvataidetta ja käsitöitä koko Kuopion kansalaisopiston toimialueelta.

Metsä

9.–22.4.2021

Valtuustotalon aulagalleria, Suokatu 42, Kuopio

ma klo 8–16, ti-to klo 8–15.30, pe klo 8–14

Kuopion kansalaisopiston kuvataideryhmien Metsä-aiheisia kuvia.

Kuvanveistoa, Kuopio

30.4.–28.7.2021

KYS:n aula, vitriini, Puijonlaaksontie 2, Kuopio

Kuopion kansalaisopiston kuvanveistoryhmien töitä.

Valoa kohti, Tuusniemi

1.–30.4.2021

Tuusniemen kirjasto, Keskitie 34, Tuusniemi

Kuopion kansalaisopiston Tuusniemen keramiikkaryhmän töitä.

Keramiikkaa, Kaavi

7.–21.4.2021

Tupasen ikkuna, Kaavintie 12, Kaavi

Kuopion kansalaisopiston Kaavin keramiikkaryhmien töitä.

Pienimuotoinen teatteriesitys: Satumaista satuilua

22.4.2021 klo 18–20

Livestriimattuna Zoomilla.

Aikuisten satuja ja muita pieniä esityksiä.

<https://zoom.us/j/95706090859?pwd=YkZJUnNveFBPUmp5dkxoNDdMNFROdz09>

Meeting ID: 957 0609 0859

Passcode: 220421

Vapaa pääsy, tervetuloa!

Ohjaus: Johanna Leksis

Tekstit: Osa valmiita tekstejä, osa näyttelijöiden itse kirjoittamia tai harjoituksissa improamia.

Ilmaisluennot

Voit osallistu luennoille Puistokartanossa, etänä tai kuunnella

tallenteena. Vapaa pääsy, tervetuloa

[Senioriaamupäivä: Sota kaupungissa - siviilien kohtaloita kriisiaikoina](#)

to 8.4.2021 klo 10.00–11.30

Puistokartano, B059 Opistosali,

Puistokatu 20, Kuopio, Etäluento Helsingistä, luentoa on kuitenkin mahdollista seurata Puistokartanon opistosalissa.

Klikkaa tätä linkkiä liittyäksesi

etäluennolle <https://kol.adobeconnect.com/luentokuopio>

Kirjailija Sirpa Kähkönen kertoo tuotannostaan ja siitä, miten sodat ja kriisit ovat vaikuttaneet suomalaisten sukujen psykohistoriaan. Kähkönen on kuvannut arjen historiaa ja siviilien kokemusta sota- ja kriisiajoista sekä

tietoteoksissa että historiallisissa romaaneissa. Kähkönen on ollut kolme kertaa Finlandia-palkintoehdokkaana ja kerran Tieto-Finlandia-ehdokkaana. Etäluento Helsingistä ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

[Kuopion kansallinen kaupunkipuisto, osa 3:](#)

Puistot ja rakennukset

ti 13.4.2021 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Matti Nikoskelainen, kaupunginpuutarhuri ja Aada Mustonen, suunnittelija
Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Klikkaa tätä linkkiä liittyäksesi

etäluennolle <https://kol.adobeconnect.com/luentokuopio>

Miniluentosarjan kolmas osa vie kuulijat ruutukaava-alueen viehkeisiin puistoihin ja kertoo kaupungin kasvutarinaan liittyvistä rakennuksista.

Teemaluentosarjan viimeinen osa. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat asiakaspalveluun sähköpostilla kansalaisopisto@kuopio.fi

[Hyvää, halpaa ja terveellistä ruokaa](#)

ti 20.4.2021 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Mari Härkönen, ravitsemusterapeutti

Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Klikkaa tätä linkkiä liittyäksesi

etäluennolle <https://kol.adobeconnect.com/luentokuopio>

Mitä pitäisi syödä, että pysyy terveenä? Onko terveellinen ruoka kallista?

Luennolla käymme läpi terveyttä edistävän ja edullisen ruokavalion kulmakiviä.

Yhteistyössä Savon Sydämpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ja Kuopion Hengityssäätiö. Vain etäryhmät ilmoittautuvat asiakaspalveluun

sähköpostilla kansalaisopisto@kuopio.fi

Katso koko luentotarjonta tästä [linkistä](#)

Tutustu ja katso

lisää kansalaisopisto.kuopio.fi ja Facebook, Instagram, YouTube sekä Blogi.

Hyvän olon webinaari

- Kevättä rintaan ja vireyttä mieleen

Aika: 18.5.2021 KLO 10.00-15.00

Tule mukaan!

Aamupäivä

Klo 10.00 Webinaarin avaus

Klo 10.05 Pienimuotoinen teatteriesitys / Kuopion kansalaisopisto

Klo 10.20 Ensiapu -corner / SPR

Klo 10.35 Taukojumppa

Klo 10.45 Ikäystävällinen orkesteri / Kuopion kaupunginorkesterin pienyhtye

Klo 11.00 Tietoa ja tarinoita – Kantin palveluja senioreille

Klo 11.10 Katsaus ikäteknologiaan ja sen mahdollisuuksiin / Valli Ry, Kaisa Huuhtanen

Klo 11.40 Harrastuksena opiskelu / SnellmanEDU

Klo 12:00 Sawon Talent 60+

klo 12:10-13:00 TAUKO

Iltapäivä

klo 13.00 Vastavoimia korona-arkeen / Ikäinstituutti, Ikäopisto, Suunnittelija Stina Fågel

klo 13.30 Riittävä ravitsemus / Savonia AMK, Wellness-tradenomi opiskelija, Jooseppi Kauhanen

Klo 13.50 Taukojumppa

Klo 14.00 Uusi Tieliikennelaki / Liikenneturva, Erkka Savolainen

Klo 14.20 Iloa ja innostusta vapaaehtoistyöstä / Kuopion kaupunki

Hyvinvointikoordinaattori Tarja Tilles-Tirkkonen

Klo 14.40 Minä - huolenpidon arvoinen? / Omaishoitajaliitto, Pohjois-Savon Omaishoitajat ry Toiminnanjohtaja Johanna Nikonen,

Klo 15.00 Sawon Talent 60+ ja tapahtuman päätös

Liittymislinkki tapahtumaan:

Liity mukaan tästä:

<https://zoom.us/j/97150483695>

Meeting ID: 971 5048 3695

Näin osallistut tietokoneella

- <https://www.youtube.com/watch?v=KJmTgJ5W6Wo>

Näin osallistut tablet-laiteella tai älypuhelimella

- <https://www.youtube.com/watch?v=5IAjMly1hIU>

Sinustako Sawon Talent 60+?

Hyvän olon webinaarissa sinulla on mahdollisuus esitellä oma taitosi.

Esitys voi olla myös useamman henkilön yhteinen.

Onko sinulta jokin talentti, joka on vielä tuntematon ja jonka haluaisit tuoda esiin?

Oletko Savon nopein halkopinin tekijä?

Osaatko imitoida lintuja tai jotain muuta?

Onko laulunlahjasi vielä tuntematon? Oletko virkkausvirtuoosi tai nerokkain neuloja?

Pieksetkö huumoria, oletko vitsiniekka?

Taidatko Savon murteen? Oletko notkea? Taitava lausuja? TAI ihan mitä vain?

Ole rohkea. Tule mukaan tuomaan iloa ja hyvää mieltä koronakevääseen meille kaikille!

Ohjeet osallistumiseen:

Esite voi olla yhden henkilön talentti tai ryhmän yhteinen

Kuvaa älypuhelimella 30 sek. – 2 min. video talentistasi

Mainitse alussa oma nimesi, kotipaikkasi ja talenttisi

Lähetä videosi 7.5.2021 mennessä: ari-pekka.vaisanen@kuopio.fi

5 parasta videota julkaistaan 18.5.2021 Hyvän olon -webinaarissa.

Parhaan talentin äänestys käynnistyy webinaaripäivänä jälkeen Savon Sanomien nettisivuilla.

Äänestysaika 1.6.asti

Voittaja julkaistaan kesäkuun alussa.

Kaikki 5 finalistia palkitaan.

Yhteistyössä:

Kuopion Kaupunki: kansalaisopisto, vanhuspalvelut, kulttuuripalvelut, liikuntapalvelut, asukastuvat, muistihoitajat: kuuluukohan mh:t vanhuspalveluihin?

SPR

Pohjois-Savon Muisti ry

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

Pohjois-Savon Sydämpiiri

SnellmanEDU

Savonia/Viretori

Lisäksi:

Kuopion kaupungin kirjasto ja Kuopion museo

Valli Ry

Liikenneturva

Kuopion kaupunginorkesteri

Ikäinstituutti/Ikäopisto

ILMAISKURSSI

Ei huolta huomista vai viisaasti ennakkoiden?

Vehmersalmella: Vehmersalmen asukastupa, kokoontumistila, Laivarannantie 1, 71310 Vehmersalmi

12.- 19.4.2021, maanantaisin klo 12-16, opettajana Anu Ihalainen

Oletko pohtinut omaa tai läheisesi vanhenemista? Tiedätkö, miten varautua elämänmuutokseen jo ennalta? Tämä uusi ennakkoinnin kurssi tarjoaa tietoa oman ja läheisen tulevaisuuden suunnittelun tueksi. Käsiteltävät teemat ovat: terveys, talous, asumisen ennakkointi, mielekäs elämä sekä asiakirjat.

Pohdimme ikääntymiseen liittyviä tärkeitä teemoja ja jaamme yhdessä uusia ideoita ja ajatuksia.

Kurssi on tarkoitettu ainoastaan yli 63- vuotiaille tai alle 63-vuotiaille eläkeläisille.

Kurssilla voit:

- valmistella omia asiakirjojasi (mm. hoitotahto ja edunvalvontavaltuutus)
- tehdä oman asumisen suunnitelmasi tulevaisuutta varten
- pohtia liikkumistapojasi ja ravitsemustottumuksiasi
- tarkastella talouttasi
- pohtia omaa hyvinvointiasi omassa arjessa

Jokaisella tapaamiskerralla saadaan videomuotoinen asiantuntija-alustus aiheeseen, pohditaan teemoja yhdessä keskustellen sekä työstetään omaan tahtiin aiheeseen liittyviä tehtäviä.

Seuraava Hyvis -viesti ilmestyy 5.5.2021. Hyvis -viesti ilmestyy aina kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona. Aineisto edellisen viikon perjantaihin mennessä tai tilaa viesti: nina.venalainen@kuopio