

# KUOPIO

---

Hyvisviesti 9/2018

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 minulle sähköpostilla [sirpa.niemi@kuopio.fi](mailto:sirpa.niemi@kuopio.fi) niin poistan yhteystietosi.

Säilytämme henkilötietoja tietosuoja-asetuksen edellyttämällä tavalla, emme luovuta niitä kolmansille osapuolille eikä tietoja siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

## Tietosuojaseloste

### 1. Supersyysloma

Kuopion kaupungin koulujen syyslomaviikkoa vietetään viikolla 42 (15.-21.10.2018).

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

Toivomme toiminnan olevan kynnyksetöntä, ei-kaupallista, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia edistävää sekä maksutonta tai tapahtumaa varten räätälöity tarjous (eli ei normaali lasten hinta)!

Jos järjestätte ohjelmaa Kuopio hallissa, uimahallissa tai Lippumäessä, sopikaa aikataulut ensin Lari Kilpeläisen [lari.kilpelainen@kuopio.fi](mailto:lari.kilpelainen@kuopio.fi) ja Laura Korhosen [laura.maria.korhonen@kuopio.fi](mailto:laura.maria.korhonen@kuopio.fi) kanssa!

Ilmoita oma Supersyysloman ohjelmasi tai tapahtumasi osoitteessa [www.kuopionseinä.fi](http://www.kuopionseinä.fi)

Skrollaa sivun alaosaan, josta löydät lomakkeen. Tapahtuma tulee esiin sivustolle pääkäyttäjän hyväksymisen jälkeen.

Sivuston ja lomakkeen käyttö on yksinkertaista eikä vaadi kirjautumista. Jos sinulla on paljon tapahtumia esim. nuorisotalot, voit pyytää tunnuksia: [seina@kuopio.fi](mailto:seina@kuopio.fi)

Pääsääntöisesti kuitenkin toimitaan lomakkeella.

Sijainti-kohtaan laitetaan esim. Pinari tai Niiralan uimahalli. Kuvaus-kohtaan kirjoitetaan sisältö ja mahdollinen hinta. Lomakkeen alaosassa on kohta ”Lisää uusi ajankohta”, johon voi kirjata kaikki päivät erikseen ilman kuvausta. Eli 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. Sivustolla voi käyttäjä klikkailla mieleisistä tapahtumista itselleen tulostettavan version.

Pyydämme teitä ilmoittamaan sivustolle ohjelmanne lokakuun alkupuolelle mennessä, kiitos! Ohjelmaa voi täydentää sivustolle loman alkuun saakka, mutta toivomme, että lomalaisten menojen suunnittelun vuoksi sivustolla olisi mahdollisimman paljon ohjelmaa lokakuun alussa!

Kuopion Seinä –sivusto linkitetään Kuopion kaupungin sivuille ja näyttötauluihin.

Sivustolinkki menee koteihin myös Wilman kautta.

Teille ei tule ilmoituskuluja.

## **2. Unkarin kulttuuriviikot Kuopiossa**

Unkarin kulttuuri näyttäytyy monipuolisesti tämän syksyn aikana, kun Kuopion ja Györin kaupungit juhlistavat 40-vuotista ystävyystään kuluvana vuonna ja Kuopiossa järjestetään valtakunnalliset Unkarin kulttuuriviikot. Unkarilaiseen kulttuuriin voi tutustua mm. konserteissa, näyttelyissä, nukketeatterissa, elokuvissa, lukupiireissä, luennoilla ja tanssiesityksissä.

Kulttuuriviikkojen tapahtumista päästään nauttimaan pitkin syksyä ja valtaosaan tapahtumista on vapaa pääsy.

Menovinkki perheille! Györiläisen Nukketeatteri Vaskakasin sanaton nukketeatteriesitys La Fontainen eläinsadut Kulttuuriareena 44:lla, Kauppakatu 44 torstaina 13.9. klo 18!

Esitykseen on vapaa pääsy, paikkoja rajoitetusti!

Katso koko ohjelma: [www.kuopio.fi/unkarin-kulttuuriviikot](http://www.kuopio.fi/unkarin-kulttuuriviikot)

## **3. Syksyn 2018 Kulttuurirohdot on ilmestynyt**

Kulttuuritarjonnan yksiin kansiin kokoava Kulttuurirohdot-esite syksyille 2018 on ilmestynyt. Mukana myös syksyn Kulttuurikahvila 60+ -ohjelma.

Kulttuurikahvila 60+ starttaa 5.9. klo 13 kaupunginkirjaston luentosalissa teemalla Unkarin kulttuuri.

Katso ohjelma netistä: <https://www.kuopio.fi/fi/ikaihmiset3>

Lisätietoja: Kulttuurisuunnittelija, puh. 044 718 2469

## **4. Kuvapaja 7.9.2018 alkaen Männistön nuorisotalolla eli Latarilla**

(Männistönkatu 15). Paja on auki klo 14 alkaen seuraavina perjantai iltapäivinä:

7.9. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 5.10. / 26.10. / 2.11. / 9.11.

/ 16.11. / 23.11. / 30.11.

Kuvapajan kesto on kaksi tuntia. Ohjaajana kuvataiteilija Johanna Rossi.

Kaikenikäiset aikuiset ovat tervetulleita tähän avoimeen ryhmään! Aiempaa kokemusta piirtämisestä tai maalaamisesta ei tarvita, avoin mieli on tärkeämpi. Ei ennakoilmoittautumista, mukaan voi tulla silloin, kun itselle sopii.

Pajatoiminta on maksutonta. Taidetarvikkeita ja töiden säilytystilaa löytyy paikan päältä. Kahvit tarjolla kuvantekijöille.

## **5. Syksyn Arkeen voimaa ryhmät alkavat**

<https://www.kuopio.fi/arkeen-voimaa>

## 6. Syksyllä liikkumaan ryhmissä

[Tuolijooga](#)

[Uutta: Tuolijumppa Juankoskella](#)

[Lavis](#)

[VireLavis](#)

[Vesijuoksu Niiralan uimahallissa](#)

[Vesijuoksu Lippumäen uimahallissa](#)

[Maaseutualueiden kuntosalien avoimet ovet, syksy 2018](#)

[Matalan kynnyksen liikuntaryhmä, syksy 2018](#)

[Kuntosalistarttikurssi, syksy 2018](#)

[Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaryhmät, syksy 2018-kevät 2019](#)

[Uutta: Erityislasten liikuntakerho alakoululaisille Nilsiässä](#)

[Liikettä nivellin -opas](#)

Kaikille avoin vertaisohjattu kuntosaliryhmä Suokadun toimintakeskukselle klo 9.00–10.00  
Ensimmäinen kerta ma 17.9.2018. Ilmoittautuminen paikan päällä.

## 7. NAATI NUAPURISTA- KERRÄYVY YHTEEN! - vertaisiohjaajakoulutus

Kuopion kaupunki on valittu Voimaa vanhuuteen- ohjelmaan.

TERVETULOA KUOPION KAUPUNGIN JÄRJESTÄMÄÄN TALOYHTIÖIDEN VERTAISOHJAAJA  
KOULUTUKSEEN 3.10.2018 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. Maksuttoman koulutuksen jälkeen saat valmiudet ohjata liikuntatuokioita oman taloyhtiön kerhotilassa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 21.9.2018 mennessä liikunnanohjaaja Carita Randelin-  
Kauppinen p. 044 718 2509 tai [carita.randelin@kuopio.fi](mailto:carita.randelin@kuopio.fi)

## 8. Järjestötietopalvelu

Järjestötietopalvelun tarkoituksena on helpottaa tiedon saantia järjestöistä, yhdistyksistä ja yhteisöistä sekä niiden toiminnasta Pohjois-Savossa. <https://www.pohjoissavolaiset.fi/>  
Tehdään järjestöjen toiminta näkyväksi!

## 9. Pohjoissavolaisten järjestöjen, kuntien ja maakunnan järjestöjen elinvoimainen Pohjois-Savo – kumppanuuspöytä Kunnanpaikka, Jokiharjuntie 3, Vuorela, Siilinjärvi

perjantai 28.9.2018 klo 12:30-16:30

Lisätiedot ja [ilmoittautuminen](#)

Järjestöjen elinvoimainen Pohjois-Savo –tilaisuudessa on mahdollisuus verkostoitua kolmen teeman ympärille ja tuottaa ajankohtaisiin kysymyksiin tietoa järjestötoiminnan näkökulmasta. Miten järjestöt voivat toimia yhteistyössä viranomaisten kanssa ja millaisia odotuksia järjestöillä on viranomaisille näiden teemojen osalta?

Ilmoittautumiset 13.9 mennessä. Ilmoittautumisen yhteydessä kirjoita lisätietoja kohtaan, mihin teemapöytään osallistut.

Teemapöydät tilaisuudessa ovat:

1. Maaseudun elinvoiman kehittäminen

Vetäjänä: Juha Nykänen, Maaseutujohtaja ja Laura Reinikainen, maaseutuasiamies, Sydän-Savon maaseutu-palvelut

2. Välityömarkkinat ja järjestöt, järjestöt työllisyyden edistäjinä

Vetäjä ilmoitetaan pian

3. Järjestöt toimijoina ja tiedonvälittäjinä luonto- ja ympäristöasioissa

Vetäjänä: Jari Mutanen, johtaja, ympäristö ja luonnonvarat -vastuualue, Pohjois-Savon ELY-keskus

Tilaisuuden luento-osuudet tulevat nähtäviksi tallenteina ja teemat kommentoitavaksi

Facebook-ryhmään: Järjestöyhteistyön kehittäminen Pohjois-Savossa.

Lisätietoja:

Pohjois-Savon järjestöyhteistyön kehittämishanke – Sakke

Projektipäällikkö Anne Aholainen etunimi.sukunimi@pssotu.fi, p. 0442358997

#### **10. Kiitos kaveruudelle – aineistot yhdistysten käyttöön**

Kuopion kaupungin yhtenä hyvinvointitavoitteena on, että ketään ei kiusata. Kaupungissa toimii moniammatillinen kiusaamisen ennaltaehkäisyn ja varhaisen puuttumisen työryhmä, jossa pohditaan erilaisia tapoja ennaltaehkäistä kiusaamista ja puuttua kiusaamiseen sekä harjoitella kaveritaitoja.

Sankarikaveri – Koulutuspaketti kiusaamisen tunnistamisen ja puuttumiseen

Kiusaamiseen puuttuminen ja sen ennaltaehkäisy – Ohjeita vanhemmille

<https://www.kuopio.fi/kiitos-kaveruudelle>

#### **11. KKI-hanketuen avulla harrasteliikuntatoimintaa työikäisille**

KKI-hanketuki on tarkoitettu myönnettäväksi hankkeille, joissa järjestetään aloittelijoille sopivaa liikuntatoimintaa sekä hankkeille, jotka kehittävät keinoja kannustaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työikäisiä säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Vuodelle 2019 tukea hakevia kannustetaan huomioimaan luontoliikunta osana hankkeen toteutusta. Hakuaika on 1.9.-30.9.2018. Hankeideoinnissa, hakemuksen viimeistelyssä ja talousarvion laadinnassa saa maksutonta konsultointiapua Pohjois-Savon Liikunnan Tanja Tukiaiselta.

[tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi](mailto:tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi) / 050-571 8400

#### **12. KalaKukko Leaderin PUIKU 2- teemahanke yhteisten tilojen investointeihin**

PUIKU 2- teemahankkeen haku alkaa 1.9.2018.

PUIKU2-teemahankkeessa voi tehdä seuraavia investointeja:

##### **Korjausrakentaminen:**

Parantaa ja kunnostaa yhteisiä tiloja pienehköillä remonttitoimenpiteillä

Hankkia ja asentaa ilmalämpöpumppuja

##### **Kone-laite-kalustohankinnat:**

Hankkia yhteisiin tiloihin turvallisuutta parantavia laitteita (aggregaatit, sydäniskurit, valvontalaitteisto), av-laitteita (äänentoisto, - videotykki,- valkokangas/näyttö, karaokelaitteet yms.), tilojen toiminnallisuutta lisäävää kalustoa (esim. astiat, tuolit, pöydät, kodinkoneet)

Hankkeeseen voi hakea mukaan rekisteröidyt yksityisoikeudelliset toimijat, kuten yhdistykset, säätiöt ja yleishyödylliset osuuskunnat.

Hakemus liitteineen on jätettävä viimeistään 4.1.2019 (postileima viim.

4.1.2019). Hakemuslomake tulee toimittaa sekä paperisena että sähköpostilla

([sanna.happonen@kalakukkory.fi](mailto:sanna.happonen@kalakukkory.fi)). Hakemuksen liitteet tulee toimittaa vain paperisena, ei sähköpostilla.

### **13. Kuopion kansalaisopistossa tapahtuu**

Syyslukukausi alkaa 3.9.2018. Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautuminen ja [asiakaspalvelu](#)

Netissä 24/7 [opistopalvelut.fi/kuopio](http://opistopalvelut.fi/kuopio)

Asiakaspalvelu puh. 017 184 711

Avoinna:

ma-ti, to 10-14, ke 10-17.30 pe suljettu

ti-to 10-14, ma, pe suljettu (Nilsinä)

ma-to 10-14, pe suljettu (Juankoski)

Kuopio: Puistokatu 20, Kuopio

Nilsinä: Nilsinäntie 78, Nilsinä

Juankoski: Juankoskentie 13, Juankoski

#### **Luennot**

Unkari idän ja lännen välissä

ti 11.9.2018 klo 17.30-19.00

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Ildikó Lehtinen, dosentti

Unkarilainen perinteinen kulttuuri ja sen taustatekijöitä. Yhteistyössä Kuopio-Unkari - yhdistys ja Kuopion kulttuuriin aktivointiyksikkö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Miksi nukumme? Unen tarve ja uniterveyden lääkkeetön omahoito

ti 18.9.2018 klo 18.30-20.00

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Maria Luojus FT

Unen terveysvaikutukset. Yhteistyössä Pohjois-Savon Syöpäyhdistys. Samanaikainen etäluento.

Kuinka luonto voi edistää sydänterveyttä?

ti 25.9.2018 klo 18.30-20.00

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Kati Vähäsarja, projektisuunnittelija Metsähallitus

Luonto houkuttelee meitä liikkumaan ja edistää sitä kautta terveyttämme. Luento sopii omasta terveydestä kiinnostuneille sekä eri alojen ammattilaisille. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion Seudun Hengityssäätö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

[Kaikki luennot ja tapahtumat](#)

**Ilmaiskursseja**

Seniори-iltapäivä: Ikääntymisen hidastaminen 101550018S

ma 14.00-15.30

17.9.-17.9.2018

Puistokartano, B054 Teoria, Puistokatu 20

Tule kuulemaan ja keskustelemaan senioreita koskettavista teemoista! Aiheena ikääntymisen hidastaminen ja kuinka käänän biologista kelloa taaksepäin. Ei kurssimaksua, ennakoilmoittautuminen.

[Katso kaikki Seniори-iltapäivät](#)

Täyttä elämää eläkkeellä –eläkevalmennus A 101520018S

ma, ti, to 17.00-20.15,

25.9.-1.10.2018

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Valmennuskurssilla pohditaan uutta elämäntilannetta ajankäytön, roolien, voimavarojen ja elämän tärkeiden asioiden näkökulmasta teorian ja tehtävien kautta. Kurssi on tarkoitettu hiljattain eläkkeelle siirtyneille tai siirtyville henkilöille. Kokoontumiset ti 25.9., to 27.9. ja ma 1.10. Ei kurssimaksua, ennakoilmoittautuminen.

[Katso kaikki Täyttä elämää eläkkeellä –eläkevalmennukset](#)

[Kansainvälinen käsityöklubi– International Handicraft Club](#)

ti 11.9.2018 klo 13-14.30

Puistokartano, A045 Taito, Puistokatu 20, Kuopio

Ota mukaan lapsesi tai lapsenlapsesi ja tulkaa oppimaan sekä kädentaitoja että kieliä ja kulttuuria. Käsityöklubilla on mukavaa tekemistä sekä lapsille että aikuisille ja samalla voit puhua ja harjoitella vierasta kieltä eri-ikäisten ja erilaisista taustoista tulevien ihmisten kanssa. Ei kurssimaksua, ennakoilmoittautuminen.

[Kieliklubi](#)

to 13.9.2018 klo 16.15-17.15

Puistokartano, A020 Tekstiili, Puistokatu 20, Kuopio

Tule puhumaan ja harjoittelemaan opiskelemaasi kieltä natiivin kanssa! Kieliklubin idea on innostaa ja kannustaa ihmisiä tutustumaan eri kieliin ja kulttuureihin. Voit itse opiskella kieltä toisesta maasta tulleen henkilön kanssa ja opettaa hänelle samalla suomea. Klubin ohjelmassa lyhyitä esittelyjä: 13.9. Unkari, 20.9. Kiina, 27.9. Karjala

[Lähde liikkeelle, innostu ja ihastu! \(Kuopio\)](#)

pe 14.9.2018 - 23.11.2018 klo 8.45- 9.30

Puistokartano, Liikuntasali, Puistokatu 20, Kuopio

Tervetuloa tutustumaan matalankynnyksen liikuntaryhmään, joka sopii liikuntaharrastusta aloitteleville. Mukaan voit tulla kerran tai innostua kaikista lajeista. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, ennakoilmoittautumista ei tarvita.

Kokoontumiset Puistokartanon liikuntasalissa (Puistokatu 20, sisäänkäynti Automuseon puoleisesta päädyistä) perjantaisin klo 8.45- 9.30. Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet. 14.9. Keppijumppa 21.9. Fasciarullan käytön ohjaus 28.9. Käsipainojumppa 5.10. Selän hyvinvointi 12.10. Tasapainoharjoittelu 26.10. Keppijumppa 2.11. Fasciarullan käytön ohjaus 9.11. Käsipainojumppa 16.11. Selän hyvinvointi 23.11. Tasapainoharjoittelu

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](#)