

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 12/2018

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 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. Seurafoorumi 12.12.2018

Kuopion Seurafoorumi kokoontuu **keskiviikkona 12.12.2018 klo 17-19**. Illan isäntänä toimii Kuopion kaupunki ja kokouspaikkana on Valtuustotalon koulutussali (Suokatu 42, 3.kerros, käynti C-portaasta, sotaveteraanimuseon takaa).

Esillä on paljon mielenkiintoista asiaa, mm. erilaisia hanke-esittelyitä sekä uuden puheenjohtajan valinta. Tarjolla on myös pientä jouluisia purtavaa, joten **ilmoittauduthan kokoukseen su 9.12.2018 mennessä** seurakehittäjälle ([tiina.heikkinen@pohjois-savonliikunta.fi](mailto:tiina.heikkinen@pohjois-savonliikunta.fi)).

Lämpimästi tervetuloa paikalle kaikki kuopiolaisten urheiluseurojen edustajat!

### 2. Tervetuloa mukaan toteuttamaan lasten ja nuorten Pakkaspäiviä 21.-27.1.2019!

**Vielä ehtii ilmoittautua mukaan järjestämään perinteisiä Lasten ja nuorten Pakkaspäiviä! Mukaan mahtuu hyvin myös Brahen puiston pakkasjuhlaan su 27.1.2019 klo 14-16.**

**Lasten ja nuorten Pakkaspäivät -tapahtumaviikolla 22.-27.1.2019** on tarjolla monipuolisesti kulttuurin ja liikunnan sisältöjä! Sydäntalven aikaan lapset ja aikuiset pääsevät kokemaan iloa, elämyksiä ja talvista tekemistä niin sisällä kuin ulkonakin eri puolilla kaupunkia. Tapahtumaviikko Kuopiossa huipentuu koko perheen Pakkasjuhlaan Brahen puistossa sunnuntaina 27.1.2019 klo 14-16.

**Toivotamme Teidät tervetulleiksi mukaan järjestämään ohjelmaa tapahtumaviikolle 21.-27.1.2019 sekä erityisesti Pakkasjuhliin:**

Brahen puistossa Kuopiossa su 27.1.2019 klo 14-16

Maaningalla Käärmelahden koululla la 26.1.2019 klo 10-12

Nilsin satamassa la 26.1.2019 klo 11-13

Riistaveden Mantulla ja kodalla joko su 20.1.2019 tai su 27.1.2019

Ohjelmana voi olla lapsille, nuorille ja/tai perheille suunnattua kulttuuri- tai liikuntapuuhaa ja sen toivotaan olevan maksutonta tai alennushintaista.  
Ulkotapahtumilla on säävaraus.

**KERRO OMASTA PAKKASPÄIVÄT-VIIKON OHJELMASTASI KUOPION SEINÄLLÄ 7.1.2019 mennessä:**  
<https://kuopionseinä.fi/pakkaspaivat/>

Pakkaspäivät-sivun alaosasta löydät lomakkeen, tapahtuma julkaistaan moderoinnin jälkeen. Kuvauskohdassa voit ilmoittaa mahdollisista pääsymaksuista.

Jos sinulla on kysymyksiä liittyen Pakkaspäivien viikko-ohjelmaan, ota yhteyttä [jonna.forsman@kuopio.fi](mailto:jonna.forsman@kuopio.fi), Nilsin osalta [tiina.taskinen-viinikainen@kuopio.fi](mailto:tiina.taskinen-viinikainen@kuopio.fi) ja Maaningan osalta [kaisa.kahara@kuopio.fi](mailto:kaisa.kahara@kuopio.fi)

**PAKKASJUHLIEN OHJELMAILMOITTAUTUMINEN sähköpostitse 10.12.2018 mennessä:**

Brahen puiston ja Nilsin Pakkasjuhla-ohjelma: [tiina.taskinen-viinikainen@kuopio.fi](mailto:tiina.taskinen-viinikainen@kuopio.fi)

Maaningan Pakkasjuhla-ohjelma: [kaisa.kahara@kuopio.fi](mailto:kaisa.kahara@kuopio.fi)

Riistaveden Pakkasjuhla-ohjelma: [mari.nissinen@kuopio.fi](mailto:mari.nissinen@kuopio.fi)

Ilmoita sähköpostissa toimijan nimi, yhteystiedot, toiminnan sisältö, paikka ja aika, kiitos!

Markkinoinnista ei tule teille kuluja. Muutokset mahdollisia. Kaikki ideat ovat arvokkaita! Tehdään yhdessä mukava talvinen tapahtumaviikko lapsille ja nuorille!

### **3. Tervetuloa kaikille avoimeen vesijuoksu opastukseen Niiralan uimahallille**

joka kuukauden toisena tiistaina 8.1, 12.2, 12.3 ja 9.4. klo 13.00-13.45

Ohjaus sisältyy hallimaksuun. Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat.

Lisätietoja Liikunnanohjaaja Lauri Nurminen, p. 044 718 2510

### **4. Tervetuloa kaikille avoimeen vesijuoksu opastukseen Lippumäen uimahallille**

joka kuukauden toisena keskiviikkona 9.1, 13.2, 13.3 ja 10.4. klo 13.00-13.45

Ohjaus sisältyy hallimaksuun. Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat.

Lisätietoja Liikunnanohjaaja Teemu Huhtakangas, p. 044 718 2300

### **5. LÄHDE LIIKKEELLE, INNOSTU JA IHASTU!**

Perjantaisin klo 9.00-9.45

Puistokartanon liikuntasali (Puistokatu 20)

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.

Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet.

1.2.2019 Kuminauhajumppa

8.2.2019 Medijooga, Huom. 60min.

15.2.2019 Lihaskunto kolmessa vartissa etänä

22.2.2019 Niskan hyvinvointi

1.3.2019 Toiminnallinen jumppa

Lisätietoja: Kuopion kaupunki, Hyvinvointipalvelut, p. 044 718 2300 tai [teemu.huhtakangas@kuopio.fi](mailto:teemu.huhtakangas@kuopio.fi) tai Kuopion kaupunki, kansalaisopisto p.044-7184721 tai [marjo.markkanen@kuopio.fi](mailto:marjo.markkanen@kuopio.fi)

### **6. Kuntosaliharjoittelun starttikurssit**

18–64 -VUOTIAILLE NIIRALAN UIMAHALLIN KUNTOSALILLA

Tule tutustumaan kuntosaliharjoitteluun Kuopion kaupungin liikunnanohjaajien opastuksella. Kurssi sisältää kolme ohjattua harjoittelukertaa, joiden aikana opetellaan ylä- ja alavartaloliikkeitä kuntosalilaitteiden avulla.

Kurssin hinta on **29 €**. Lisäksi jokaisella kerralla tulee maksaa **kuntosalin kertamaksu**. Yhdelle kurssille otetaan kolme kurssilaista.

Valitse alla olevista ajankohdista sinulle sopivin ryhmä ja ilmoittaudu mukaan:

**Aamukurssit tiistaisin klo 8.30-10:**

1. kurssi 15.1., 22.1., 29.1.
2. kurssi 12.3., 19.3., 26.3.
3. kurssi 2.4., 9.4., 16.4.

**Iltapäiväkurssit tiistaisin klo 14.30-16:**

1. kurssi 15.1., 22.1., 29.1.
2. kurssi 12.3., 19.3., 26.3.
3. kurssi 2.4., 9.4., 16.4.

**Iltakurssit tiistaisin klo 18-19.30:**

1. kurssi 8.1., 15.1., 22.1.
2. kurssi 29.1., 5.2., 12.2.
3. kurssi 12.3., 19.3., 26.3.
4. kurssi 2.4., 9.4., 16.4.
5. kurssi 23.4., 30.4., 7.5.

**Iltakurssit torstaisin klo 18-19.30:**

6. kurssi 10.1., 17.1., 24.1.
7. kurssi 31.1., 7.2., 14.2.
8. kurssi 14.3., 21.3., 28.3.
9. kurssi 4.4., 11.4., 18.4.
10. kurssi 25.4., 2.5., 9.5.

**Lisätietoja ja kurssivaraukset:**

**Teemu Huhtakangas**, Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja, **044 718 2300**

[teemu.huhtakangas@kuopio.fi](mailto:teemu.huhtakangas@kuopio.fi)

**7. Kuntosaliharjoittelun jatkokurssi**

18–64 -VUOTIAILLE NIIRALAN UIMAHALLIN KUNTOSALILLA

Tule kehittämään kuntosaliharjoitteluasi Kuopion kaupungin liikunnanohjaajien opastuksella.

Jatkokurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet käynyt starttikurssin tai olet muuten kokenut kuntosalikävijä. Kurssi sisältää kolme ohjattua harjoittelukertaa, joiden aikana opetellaan vapaiden painojen liikkeitä kokonaisvaltaisen harjoittelun kautta.

Kurssin hinta on 29 €. Lisäksi jokaisella kerralla tulee maksaa kuntosalin kertamaksu. Yhdelle kurssille otetaan kolme kurssilaista.

Valitse alla olevista ajankohdista sinulle sopivin kurssiryhmä ja ilmoittaudu mukaan:

**Aamukurssit tiistaisin klo 8.30–10:**

1. kurssi 12.2., 19.2., 26.2.
2. kurssi 23.4., 30.4., 7.5.

**Iltapäiväkurssit tiistaisin klo 14.30–16:**

1. kurssi 12.2., 19.2., 26.2.
2. kurssi 23.4., 30.4., 7.5.

Lisätietoja ja kurssivaraukset:

**Teemu Huhtakangas**, Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja, **044 718 2300**

[teemu.huhtakangas@kuopio.fi](mailto:teemu.huhtakangas@kuopio.fi)

## 8. KUOPION KANSALAIPOISTOSSA TAPAHTUU

Tule mukaan Kuopion kansalaisopiston kevääseen!

Muistathan ennen tulevia joulukiireitä varata paikkasi kevään kurseille. Osa kursseista alkaa jo tammikuun toisella viikolla. Löydät omat suosikkikurssisi ja ilmoittautumisen netistä 24/7

Voit asioida myös asiakaspalvelupisteissämme:

Puh. 017 184 711, lisätietoja sähköpostilla: 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

Asiakaspalvelupisteemme ovat suljettuina 21.12.2018 – 1.1.2019.

Ilmoittautuminen ja [asiakaspalvelu](#)

Kaikki kurssit ja ilmoittautuminen [netissä](#) 24/7

### Luennot

Soiva luento: Ukulele kainaloon—aloittaisinko soittoharrastuksen?

ti 11.12.2018 klo 18.00-19.15

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Juuso Happonen

Soittoharrastuksen aloittaminen voi olla helppoa ja kivaa. Tule kuuntelemaan ja kokeilemaan millainen soitin on ukulele. Kokeile vaikka tuttujen joululaulujen laulamista ukulelen säestyksellä! Soittoharrastuksen kautta opit uusia taitoja ja löydät uusia puolia itsestäsi.

Voimaa vanhuuteen

ti 11.12.2018 klo 18.30-20.00

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Teemu Huhtakangas Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja

Voimaharjoittelun hyödyt arkielämässä. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry ja Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

### Tapahtumat

Jouluiset kylämarkkinat

5.12.2018 klo 18-20

Käärmelahden koulu, sali, Väänälänrannantie 1322, Käärmelahti

Tervetuloa mukavaan Käärmelahden kylätapahtumaan, jossa musiikkia tarjoilevat Kuopion kansalaisopiston oppilaat. Vapaa pääsy.

### Konsertit

Viihteellistä Joulua - svengaavat jouluklassikot

12.12.2018 klo 18.30-19.30

Kuopion kaupungintalo, juhlasali, Tulliportinkatu 31, Kuopio

Kuopion kansalaisopiston Viihdekuoro Sawo Ensemblen svengaavan jouluisen konsertti. Kuoron johtajana toimii Tiina Taskinen-Viinikainen ja pianistina Heikki Vuorinen. Tiedossa iloista tunnelmaa ja taidokasta musisointia. Liput 12 € / 10 € / alle 12-vuotiaat ilmaiseksi.

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](#)