

KUOPIO

Hyvisviesti 1/2019

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 henkilölle, jota 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. 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

2. 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

3. Kuntosaliharjoittelun starttikurssi

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

4. 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 | Mediijooga, Huom. 60min. |
| 15.2.2019 | Lihaskunto kolmessa vartissa etänä |
| 22.2.2019 | Niskan hyvinvointi |
| 1.3.2019 | Toiminnallinen jumppa |

5. Kuntosalien avoimet ovet maaseudulla tammikuussa 2019

Ti 15.1 Maaningan kuntosali klo 10-11.30 ja klo 16.30-18.00

Ma 21.1 Nilsiä, liikuntatalon kuntosali klo 10.00-11.30 ja 16.30-18.00

Ma 21.1. Karttulan kuntosali klo 15.30-18.00

Ti 22.1. Vehmersalmen kuntosali klo 15.30 - 18.00

Pe 25.1. Karttulan kuntosali klo 10.00 - 11.00

Ma 28.1. Riistaveden kuntosali klo 15.30 - 18.00

Ke 30.1 Juankosken Punnerrus ry:n kuntosali klo 12-14

Tervetuloa tutustumaan ja kokeilemaan!

Maksuton, ei ennakoilmoittautumisia.

Paikalla Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat

Lisätietoja p. 044 7488228, 044 718 84932

6. Pohjois-Savon Kylät ry tiedottaa

Valtakunnallista Avoimet Kylät –päivää vietetään taas ensi kesäkuussa. Tapahtumapäivä on lauantai 8.6. 2019. Tarkoituksena on esitellä maamme kylien monipuolista toimintaa ja lisätä kylätoiminnan tunnettavuutta. Jokainen kylä voi järjestää oman näköistään toimintaa - pientä tai suurta. Kylätapahtumat voivat olla esimerkiksi markkinoita, kirpputoreja, kahviloita, näyttelyitä, opastettuja kylä- tai luontokierroksia, lintubongausta, teatteria, musiikkiesityksiä, museokierroksia, kilpailuja tai jotain muuta.

Ilmoita Pohjois-Savon osalta oma kyläsi mukaan [tämän kyselyn kautta](#). Tapahtumaan ilmoittautumislinkki on auki 10.5.2019 saakka, jonka jälkeen ilmoittautumiset puhelimitse tai sähköpostilla Pohjois-Savon Kylät ry:n kyläasiamies Merja Kaijaan. Merjalta saa kysyä myös lisätietoja: 045 1791070 tai merja.kaija@pohjois-savonkylat.fi.

Materiaali Avoimet Kylät viestintään löytyy www.avoimetkylat.fi sivulta, tällä sivustolla julkaistaan lisäksi kaikki mukana olevat kyläkohteet sähköisellä kartalla.

Ikäihmiset kiinni lähiyhteisöön –hankkeen pop up –päivät haettavissa nyt!
Haemme nyt Pohjois-Savon harvaan asutuilta maaseutualueilta kyliä ja toimijoita, jotka haluavat olla kanssamme toteuttamassa pop up -palvelupäiviä oman alueensa ikäihmisille. Mukaan valitaan 10 kylää, joissa tullaan järjestämään pop up -palvelupäiviä tarpeiden mukaan.

Hankkeeseen voivat hakea seuraavien kuntien harvaanasutun alueiden kylät; Iisalmi, Kaavi, Kiuruvesi, Kuopio, Lapinlahti, Leppävirta, Pielavesi, Rautavaara, Siilinjärvi, Sonkajärvi, Suonenjoki, Tervo, Tuusniemi ja Vieremä.

Hae pop up -palvelupäiviä kylällesi [tällä lomakkeella](#) 11.1.2019 mennessä. Lisätietoja [kotisivuiltamme](#), tai projektipäällikkö Satu Iljolta (050 470 2381, satu.iljo@pohjois-savonkylat.fi) tai kyläasiamies Merja Kaijalta (045 179 1070, merja.kaija@pohjois-savonkylat.fi).

Koulutukset kuntoon - ossoominen mukkaan –hanke tarjoaa monipuolista koulutusta yhdistyksille kehittämissyhdystys Kalakukko ry:n toiminta-alueella (Kaavi, Kuopion maaseutualueet, Rautavaara, Siilinjärvi ja Tuusniemi). Hankkeen kevääseen 2019 kuuluu muun muassa todella edullinen Järjestyksenvalvoja-koulutus, hinta vain 96 euroa! Kaikki muut koulutukset ovat maksuttomia, ja tarjolla on muun muassa yhdistyksen kotisivujen luomista, jäsenrekisteriasiaa, Facebookin hyödyntämistä, verkkokoulutuksiin osallistumisen treenausta, talkootyön perusteita ja paljon muuta. [Tutustu koko kurssitarjontaan ja ilmoittaudu mukaan Pohjois-Savon Kylien Tapahtumakalenterin kautta](#)

7. Tulevaisuusilta 2 teemalla Uuden toiminnan rahoituskanavat

Hankkeen toinen kuopiolaisille/Kuopiossa toimiville yhdistyksille suunnattu Tulevaisuusilta pidetään Kuopiossa 29.1.2019 klo 17:30-20:00. Tilaisuus on osallistujille maksuton ja klo 17 alkaen on kaikille ilmoittautuneille kahvitarjoilu. Tulevaisuusillan esitteeseen pääset [tästä](#).

Lisätiedot: niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi / 050 322 3971

8. Järjestöille oma hiilijalanjälkilaskuri

Nyt myös järjestöillä on mahdollisuus selvittää oman toimintansa ilmastovaikutukset järjestöjen hiilijalanjälkilaskurin avulla. Laskuri auttaa järjestöjä todentamaan ja vähentämään päästöjä. Suomalaiset järjestöt voivat toimia esimerkkinä ilmastonmuutoksen hillinnässä muuttamalla toimintaansa mahdollisimman vähäpäästöiseksi. Laskuri on Sitran ja Helsingin yliopiston kehittämä, tiettävästi maailman ensimmäinen järjestöille tarkoitettu hiilijalanjälkilaskuri.

Lisätietoja: <https://www.sitra.fi/uutiset/maailman-ensimmainen-jarjestoille-raataloity-hiilijalanjalkilaskuri-helpottaa-ilmastotoimia/>

Hiilijalanjälkilaskuri: <https://blogs.helsinki.fi/hiilifiksu/laskuri/>

9. KUOPION KANSALAI SOPISTOSSA TAPAHTUU

Tule mukaan Kuopion kansalaisopiston kevääseen!

Osa kevään kursseista alkaa jo tammikuun toisella viikolla. Löydät omat suosikkikurssis 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

Nilsia, Nilsiantie 78

ti – to 10.00-14.00, ma, pe suljettu

Juankoski, Juankoskentie 13

ma – to 10.00-14.00, pe suljettu

Ilmoittautuminen ja [asiakaspalvelu](#)

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

Lisäsimme opintotielialennuksia eläkeläisille ja maahanmuuttajille

Olemme lisänneet kevään kursseihin uusia [opintotielialennuksia](#). Muistathan, että alennuksen saa niistä kursseista, joissa on merkintä Opintotielialennus. Alennus on kurssimaksusta 5 €/10€.

Jos olet yli 63-vuotias tai maahanmuuttaja, jolla on kotikuntaoikeus, saat alennuksen automaattisesti.

Jos olet alle 63-vuotias eläkeläinen, saat alennuksen esittämällä eläkekortin asiakaspalvelupisteessä

viimeistään kurssin alkamispäivänä. [Opintotielialennukset](#) löydät lukuvuoden opinto-oppaasta tai [netistä](#).

Luennot

Soiva luento: Romanilaulut Suomessa

to 17.1.2019 klo 18.15-19.30

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Tenho Nikkinen, Kuopion Roma Ry

Tule tutustumaan paikalliseen romaniperinteeseen erityisesti musiikin ja laulujen kautta. Tietoa suomalaisesta romanikulttuurista sekä perinteisiä romanilauluja, joita on myös mahdollisuus laulaa mukana. Huomaa myös kurssi 105528199K Romanilaulut 18.1.

Voimaa ja terveyttä ravinnosta

ti 22.1.2019 klo 18.30-20.00

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Mari Härkönen ravitsemusterapeutti

Ravitseminen ja hyvinvointi. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry ja Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry sekä Kuopion Hengityssäätiö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

[Kaikki kevään 2019 luennot](#)

Ilmaiskursseja

Kevään tietotekniikkakurssien esittely

7.1.2019 klo 16.00-17.00

Puistokartano, B054 Teoria, Puistokatu 20, Kuopio

Tule kysymään ja kuulemaan opiston kausitarjonnasta. Maksuton esittelytilaisuus.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Täyttä elämää eläkkeellä –eläkevalmennus B

21.-28.1.2019 ma, ke 17.00-20.15

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 ma 21.1., ke 23.1. ja ma 28.1. Vapaa pääsy, ennakkoilmoittautuminen.

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 ja [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) sekä [Blogi](#)