

KUOPIO

Hyvisviesti 1/2018

Hyvisviesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen toiminnasta. Hyvisviesti lähetetään kerran kuukaudessa kaupungin avustuslomakkeessa yhdistysten ilmoittamiin sähköpostiosoitteisiin sekä muille yhteistyökumppaneille. Jos haluatte, että tämä lähetetään johonkin muuhun osoitteeseen tai ette halua saada tätä viestiä jatkossa, ilmoittakaa siitä meille. Hyvisviestiä saa välittää eteenpäin. Hyvis-Kuopio myös [Facebookissa](#), tykkää meistä ja kutsu ystäviä.

1. LASTEN JA NUORTEN PAKKASPÄIVÄT KUOPIOSSA

Sydäntalven aikaan vietetään jälleen perinteisiä lasten ja nuorten Pakkaspäiviä.

Tapahtumaviikolla 22.-28.1.2018 on tarjolla monipuolisesti erilaista toimintaa eri puolilla kaupunkia niin päivä- kuin ilta-aikaankin, sekä viikonloppuna. Pakkasjuhlia vietetään tänä vuonna tutussa Brahen puistossa sunnuntaina 28.1., Lippumäen lähiliikunta-alueella keskiviikkona 24.1 ja Nilsin satamassa ja Nilsin Mantulla sekä Maaningan liikuntatalolla lauantaina 27.1. Juankoskella vietetään Ulkona kuin lumiukko –perhetapahtumaa Pukkikalliolla sunnuntaina 28.1.

Pakkaspäivät käynnistyvät jo lauantaina 20.1. KRV:n Polkuja 2018 -koreografiakilpailulla Pyörössä. Liikkumisen riemuihin voi myös osallistua viikon aikana avoimissa karateharjoituksissa, pikaluistelun kokeilussa, päiväkotien Pienet lapset liikkeelle -päivässä, Liikelaitikko-työpajoissa tai KalPan ulkojäätapahtumassa.

Museoihin on aina vapaa pääsy alle 18-vuotiaille, mutta Pakkaspäivien aikana museoissa on paljon tarjolla mielenkiintoista ohjelmaa, opastuksia ja työpajoja. Kuopion taidemuseossa voi tutustua opastetusti Suomen taiteen tarina -näyttelyyn. Kuopion museossa tutustutaan eläinten talveen ja Pikku Kakkosen juhlanäyttely ja Suuri lukuseikkailu kutsuvat Kuopion korttelimuseoon. RIISassa voi tehdä itselleen maatuskanuken.

Teatteria tarjoavat Kuopion Sirkus Pakkassirkus-esityksellään VoimatOn; Kuopion kaupunginkirjaston Nukketeatteri Tädit esittävät Pupu valkoturkki -esityksen ja Nukketeatteri Satuaarre Adalminan Helmen. Kiertoo-esitys ja kierrätyspäivä Kulttuuriareena 44:lla johdattavat kierrätysteemaan. Tarina Babarista -orkesterisatukonsertit ja Rati riti ralla -oppilasesitys kutsuvat nauttimaan musiikista. Tarjolla on myös Pakkaskino-elokuvia päiväkodeille ja maksuton Viiru ja Pesonen -elokuva perheille; Muotoiluakatemian värilaboratorio, kädentaitotyöpajoja ja RUMIS-lastentanssiesitys ja työpaja. Isommille koululaisille on tarjolla mm. Break the fight – I was here -nykytanssiesitys, valokuvaustyöpajoja VB-valokuvakeskuksella ja ohjattu teatterikurssi.

Pakkasjuhlien lisäksi tapahtumia järjestetään viikon aikana myös maaseutualueilla. Nilsissä on tarjolla musiikkia ja tanssia, Maaningalla boffausmiekkailua, hönzälätkää, lumikenkäilyä ja satutunti, Juankoskella vietetään musiikillista Yllätysten iltaa.

Pakkaspäivät toteuttavat Kuopion kaupunki, Humanistinen ammattikorkeakoulu ja iso joukko kulttuuri- ja järjestötoimijoita.

Katso koko viikon ohjelma Pakkasjuhlineen osoitteesta www.kuopio.fi/pakkaspaivat
Lisätietoja: kulttuurisuunnittelija Jonna Forsman, jonna.forsman@kuopio.fi , 044 718 2468 tai kulttuurisuunnittelija Tiina Taskinen-Viinikainen, tiina.taskinen-viinikainen@kuopio.fi , 044 748 2374.

2. KEVÄÄN KULTTUURIKAHVILA 60+ -OHJELMA JULKAISTU

Kuopion kaupungin Kulttuurikahvila 60+ -tapahtumasarjan kevään ohjelma on julkaistu. Kulttuurikahvila 60+ on seniori-ikäisille suunnattu kohtaamis- ja keskustelupaikka mielenkiintoisten kulttuuriaiheiden äärellä.

Kevään 2018 kulttuurikahvila 60+ -ohjelma käynnistyy keskiviikkona 10.1.

sukututkimusteemalla. Sukututkimus ennen ja nyt -aiheesta kertoo Kaija Heiskanen Savon sukututkimusharrastajista.

Keskiviikon 28.2. kulttuurikahvilassa keskustellaan Savon kielestä. Savon kielen seura ry puhuu Kalevalan päivän kunniaksi aiheesta Suloinen Savon mua.

Valokuvaus on teemana keskiviikkona 28.3. pidettävässä kulttuurikahvilassa: Humanistisen ammattikorkeakoulun lehtori Erja Anttonen johdattelee voimauttavan valokuvan teemaan sanoin ja kuvin.

Huhtikuun kulttuurikahvilassa 25.4. mietitään ja keskustellaan kirkkomusiikin opiskelijoiden johdolla, onko kirkkomusiikissa paino sanalla kirkko vai musiikki.

Kevään viimeisessä kulttuurikahvilassa 23.5. Riuttalan Talonpoikaismuseon kehitysasiantuntija Sanna Laitinen tuo tuulahduksen menneen ajan talonpoikaistalon elämästä.

Kulttuurikahvilat pidetään kaupunginkirjaston luentosalissa klo 13. Tapahtumiin on vapaa pääsy, mahdollisuus omakustanteiseen kahvitteluun. Muutokset mahdollisia!

Tapahtumasarjan järjestää Kuopion kaupungin Kulttuuri vanhustyön tukena -työryhmä yhteistyökumppaninaan Kuopion kaupunginkirjasto. Lisätietoja:

Kulttuurisuunnittelija Liisa Hämäläinen, puh. 044 718 24 69, [liisa.hamalainen\(at\)kuopio.fi](mailto:liisa.hamalainen(at)kuopio.fi)

3. KEVÄÄN 2018 KULTTUURIROHDOT-ESITE ON ILMESTYNYT

Muistathan, että kulttuurista saa virtaa ja valoa kevääseen!

Ikäihmisille suunnatun kulttuuritarjonnan yksiin kansiin kokoava Kulttuurirohdot-esite on jälleen ilmestynyt. Linkki Kulttuurirohtoihin [tästä](#)

4. HOUKUTUKSIA JA KOULUTUKSIA – PUHEENVUOROJA PÄIHTEISTÄ 7.2.2018 klo 12-16,

Kulttuuriareena 44

”Houkutus- ja koukutus-” on nuorille, vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille suunnattu päihdeaiheinen koulutus, jossa paikalliset asiantuntijat ovat kertomassa päihteistä kuopiolaisesta näkökulmasta. Koulutus on maksuton, mutta vaatii ennakoilmoittautumisen. Koulutuksen järjestää yhteistyössä Kuopion päihdetoimijat, tule tutustumaan toimintaamme! Tervetuloa!

Ohjelma: 12.00 Kahvit (omakustanne), esittelypisteille tutustuminen

12.15-13.15 Paneeli, teemana digi&rahapelaaminen

13.15 -13.50 Nuuska ja muut nikotiinituotteet

13.50-14.25 Kannabis

14.30-15.30 Riippuvuudet

15.30-15.45 Keskustelua ja loppusanat

Ilmoittautuminen [tästä](#) 1.2.2018 mennessä

Lisätietoja: Tiina Nykky, tiina.nykky@kuopio.fi

5. APUA JA TUKEA ARJEN SUJUUVUUTEEN ARKEEN VOIMAA RYHMÄSTÄ

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet täysi-ikäinen ja sinulla on jokin pitkäaikaissairaus, haitta tai vamma tai olet pitkäaikaissairaana omainen.

Seuraavat Arkeen Voimaa ryhmät alkavat Kuopiossa

* ti 13.2.2018 klo 13.30 Petosen asukastuvalla, Jalkasenkatu 7

* ke 14.3.2018 klo 12.30 Neulamäen asukastuvalla, Juontotie 6

* to 12.4.2018 klo 13.00 Särkiniemen asukastuvalla, Rimpitie 2

Tapaamisia on yhteensä 6. Tapaamiset ovat viikon välein. Ryhmässä käydään läpi asioita, jotka ovat yhteisiä pitkäaikaissairaille henkilöille esim. kipu, ravitsemus, liikunta, lääkitys, mieliala jne. Ryhmään osallistuminen on maksutonta (sisältää materiaalit, tilat ja kahvit). Jokainen kustantaa itse matkat ryhmätapaamisiin. Ryhmää ohjaa kaksi koulutettua vertaisohjaajaa. Ryhmät järjestää Kuopion kaupunki yhteistyössä Kuntaliiton kanssa.

Tule rohkeasti mukaan!

Lisätietoja ja [ilmoittautuminen](#) nonstopina:

Ritva Rytönen ritva.rytkonen@kuopio.fi , puh; 0447 182 463

Säde Rytönen sade.rytkonen@kuopio.fi, puh: 0447 182 462

Seuraa [nettisivuja](#)

6. VAIKUTA IKÄIHMISTEN ASIOIHIN – OTA YHTEYTTÄ KUOPION VANHUSNEUVOSTOON

Uuden vanhusneuvoston yhteystiedot ja esite löytyvät nyt verkkosivulta:

<https://www.kuopio.fi/fi/vanhusneuvosto>

Vanhusneuvosto edistää ja seuraa eri hallinnon aloilla tapahtuvaa toimintaa ikääntyneiden näkökulmasta, vaikuttaa siihen, että kehitettäessä palveluja, ne ovat riittäviä ja soveltuvia myös iäkkäille ihmisille, tekee aloitteita, esityksiä ja antaa lausuntoja vanhuksia ja heidän elinolojaan koskevissa asioissa ja edistää osaltaan vanhuksien, heidän elinolojaan ja heille tarkoitettuja palveluja koskevaa tiedottamista ja tiedonkulkua

Meidät löydät myös [Facebookista vanhusneuvostoKuopio](#)

7. KUTSU JÄRJESTÖILLE VOIMAA VANHUUTEEN –TYÖHÖN

Lisätietoja liitteessä.

8. KUOPION KANSALAI SOPISTO TIEDOTTAA

Nyt on oikea aika varata paikka kevään opiskeluun. Kevätlukukauden opetus alkaa ma 8.1.2017.

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.

Asiakaspalvelu: puh. 017 184 711, lisätietoja s-postilla: kansalaisopisto@kuopio.fi

Kuopio: ma-ti, to-pe 10-14, ke 10-17.30, Puistokatu 20

Nilsia: ma-pe 10-14, Nilsiantie 78

Juankoski: ma-pe 10-14, Juankoskentie 13

Tutustu ja katso lisää kansalaisopisto.kuopio.fi ja [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) sekä [Blogi](#)

LUENTO

[Ruoka ja mieliala](#)

ti 23.1.2018 klo 18.00-19.30

Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Mari Härkönen ravitsemusterapeutti, THM

Ruokavalion laadun ja yksittäisten ravintoaineiden vaikutus mielialaan. Lähiluento Kuopiossa ja samanaikainen etäluentomahdollisuus. Luento toteutetaan yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry:n ja Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry:n sekä Kuopion Hengityssäätöön kanssa.

Tervetuloa, vapaa pääsy!

MAKSUTON KURSSI

Asahi-terveysliikuntaa etäosallistujille (kurssitunnus: 065012018K)

12.1. - 23.3.2018 (10 oppituntia) pe klo 09.00-09.45

Opetuspaikka: Verkkoympäristö

Kaikille sopivaa ja turvallista terveysliikuntaa. Hengitykseen yhdistettyjen, venyttävien ja avaavien liikesarjojen vaikutukset kohdistuvat niska-hartiaseutuun, selkään, jalkoihin, tasapainoon ja mielen rauhoittamiseen. Aloittelijoille ja aikaisemmin harrastaneille.

Voit osallistua kurssille kotoasi yksin tai kaverin kanssa, tai koota ryhmän osallistumaan yhdestä tilasta käsin. Toteutamme etäyhteyden helppokäyttöisellä Adobe Connectilla.

Tarvitset tietokoneeltasi tai mobiililaitteeltasi internetyhteyden ja äänilaitteen (kaiuttimet ja/tai kuulokkeet). Tarkemmat ohjeet opetuksen seuraamiseksi etänä lähetetään sähköpostitse lähempänä kurssin alkamista.

Kurssi on osallistujille maksuton.

Ilmoittautuminen osoitteessa: <https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=14759#>

MATKA

[Espanjan kieltä Aurinkorannikolla](#)

16. – 26.04.2018!

Lähde opiskelemaan espanjaa Aurinkorannikon lämpöön 16. – 26.04.2018! Yhteistyökurssi Espanjan Aurinkorannikolla sijaitsevan suomalaisen Sofia-opiston kanssa. Ohjelmassa on 14 h Espanjan opetusta Sofia-opistolla. Lisäksi muuta ohjelmaa, retkiä, ruokailuja ja opastuksia voidaan järjestää Sofia-opiston järjestämänä sekä yhdessä sopien. Sitovat ilmoittautumiset 15.2. mennessä.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja osoitteessa:

<https://opistopalvelut.fi/kuopio/course.php?l=fi&t=14792>