

KUOPIO

Hyvisviesti 11/2019

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 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. Järjestöjen vuoden 2020 yleisavustukset haettavana 29.11.2019 mennessä

Lomakkeet ja ohjeet löytyvät [täältä](#). Suositellaan sähköisen lomakkeen käyttämistä. Liitteeksi toimintasuunnitelma ja talousarvio 2020. HUOM. Liikuntaseuroille oma lomake, valitse yleisavustushakemus – liikuntaseurat

2. Lippumäen liikuntapuistosta rakentuu mahtava liikkumisen keskus – tule mukaan järjestämään alueen avajaisia 1.12.2019!

Uudistuneen alueen avajaisia vietetään su 1.12. klo 10-15. Lippumäkeen toivotaan tuolloin runsaasti ja monipuolisesti liikkumisen, tekemisen ja kohtaamisen riemua! Kohderyhmänä ennen kaikkea lapsiperheet.

Osoitetaan avajaistapahtumalla, kuinka teemme Kuopiosta yhdessä liikuttavan hyvän elämän pääkaupungin.

Millaista toimintaa seurasi/yhdistyksesi haluaisi järjestää alueella tapahtumapäivänä? Ulkona vai sisällä? Mihin kellonaikaan?

Tervetuloa tapahtuman toteuttajaksi! Koko Lippumäen alue on käytössämme ja Jynkänvuorellekin pääsee alueelta näppärästi. Tavoitteena on saada runsaasti perheitä liikkeelle ko. päivänä Lippumäen alueella monen lajin parissa.

Tilaa eri toimijoille löytyy runsaasti, sillä ylipainehalli valmistunee avajaisiin mennessä! Toimintaa toivotaan silti myös mahdollisimman paljon ulos. Kelistä emme tiedä – voi olla

aurinkoa, voi olla vettä ja voi olla lunta. Keli on yhdentekevä asia – liikkuminen ja hauskuus on pääasia.

Otathan pikaisesti yhteyttä kaupungin liikunnanohjaaja Hanne-Mariin! Kerro, kuinka haluatte olla mukana liikuttamassa kuopiolaisia. (HUOM! Jos olet jo aikaisemmin ilmaissut seuranne/organisaationne puolesta kiinnostuksen, lähetä vielä varmistusviesti mukanaolostanne sekä tarkempi tieto aktiviteetistanne alla olevaan osoitteeseen.)

PIKAINEN AIKATAULU!! Yhteydenotto viimeistään pe 8.11. – mieluummin mahdollisimman pian! hanne-mari.leskinen@kuopio.fi p. 044 718 1303

3. Tervetuloa järjestämään perinteisiä Lasten ja nuorten Pakkaspäiviä!

Lasten ja nuorten Pakkaspäivät -tapahtumaviikolla 20.–26.1.2020 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 26.1.2020 klo 14-16.

Lasten ja nuorten Pakkaspäivät-tapahtumaa on järjestetty Kuopiossa jo 1990-luvulta lähtien. Tapahtuman tuottaa Kuopion kaupungin hyvinvointipalvelut ja toimijoina tapahtumassa ovat olleet mm. kaupungin museot, kirjastot, liikuntapalvelut, oppilaitokset sekä iso joukko yhdistyksiä ja seuroja.

Toivotamme Teidät tervetulleiksi mukaan järjestämään ohjelmaa tapahtumaviikolle 20.-26.1.2020 sekä Pakkasjuhliin:

Brahen puistossa Kuopiossa su 26.1.2020 klo 14-16

Maaningan urheilutalolla la 25.1.2020 klo 10-13

Nilsin satamassa la 25.1.2020 klo 11-13

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

KERRO OMASTA PAKKASPÄIVÄT-VIIKON OHJELMASTASI [KUOPION SEINÄLLÄ](#) 7.1.2020 mennessä.

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

Jos sinulla on kysymyksiä liittyen Pakkaspäivien viikko-ohjelmaan, ota yhteyttä ionna.forsman@kuopio.fi , Nilsin osalta tiina.taskinen-viinikainen@kuopio.fi ja Maaningan osalta petra.haverinen@kuopio.fi

PAKKASJUHLIEN OHJELMAILMOITTAUTUMINEN sähköpostitse 10.12.2019 mennessä:

Brahen puiston ja Nilsin Pakkasjuhla-ohjelma: tiina.taskinen-viinikainen@kuopio.fi

Maaningan Pakkasjuhla-ohjelma: petra.haverinen@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!

4. Pitäjäraadit tiedottavat - Täällä maaseutu on luonnonvoima Vielä pääset mukaan!

Pitkin pitäjiä -projekti on käynnistynyt elokuussa 2019. Projektin tavoitteena on kehittää Kuopion maaseutualueita ja kasvattaa niiden houkuttelevuutta ja kiinnostavuutta niin asukkaiden, vierailijoiden, paluumuuttajien kuin yritystenkin näkökulmasta. Projektiin osallistuu valittu joukko maaseutualueiden asukkaita sekä muualla asuvia, alueen kehittämistä kiinnostuneita henkilöitä. Juuri SINULLA on tärkeä rooli tässä projektissa! Yhteinen työskentely, ideointi ja ajatustenvaihto tapahtuvat suljetulla verkkoalustalla. Osallistuminen on luottamuksellista ja anonyymia, voit halutessasi osallistua keskusteluun nimimerkillä. Yhdessä noin 100 muun osallistujan kanssa muodostat yhteisön, jolla on yhteinen tavoite: Kuopion maaseutualueiden houkuttelevuuden lisääminen ja hyvän elämän rakentaminen. Yhteisössä on nyt käynnistymässä uusi aktiivijakso. Tule mukaan!

Ilmoittauduttuasi saat omat henkilökohtaiset tunnukset sekä ohjeet yhteisöön kirjautumiseksi ja siellä toimimiseen. Sen lisäksi että yhdessä työskentely on hauskaa ja antoisaa, kaikkien aktiivisesti osallistuvien kesken arvotaan kivoja palkintoja!

[ILMOITTAUDU MUKAAN TÄSTÄ!](#)

Yhteistyökumppanina tässä projektissa toimii markkinointitoimisto Avidly.

5. Kuopion hyvinvointiräppi vaatii ”tekoja päälle näiden kaikkien sanojen”

Tiedätkö sinä Kuopion kaupungin hyvinvointitavoitteet? Jos et, niin ei tiennyt räppäri **Niko Leinonenkaan** vielä vuosi sitten, mutta nyt hän on jo aiheen asiantuntija.

Kuopion kaupungin hyvinvointityöryhmässä on pohdittu jo pitkään, miten kaupungin eri toimijat, yhteistyöverkostot ja kuntalaiset saataisiin sitoutettua hyvinvointitavoitteisiin, kuten esimerkiksi terveempiin elintapoihin ja turvallisuuteen.

”Yhdessä kokouksessa annettiin ideoiden vapaasti lentää ja silloin joku heitti idean räpistä – tehdään Kuopion oma hyvinvointiräppi, joka kertoo ja muistuttaa vähän erilaisella tavalla meille kaikille tärkeistä asioista! Siitä se projekti sitten lähti”, muistelee Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattori **Säde Rytönen**.

Räppi päätettiin tilata kuopiolaiselta räppäriä Niko Leinoselta, joka otti hetken pohdittuaan haasteen mielellään vastaan. Leinonen tekee erilaista musiikkia pop-räpistä trappiin artistinimellä LEINO.

”Projekti kuulosti mielenkiintoiselta ja hyvältä mahdollisuudelta itselle olla mukana viemässä eteenpäin tärkeää asiaa. Jonkun verran jouduin miettimään mukaan lähtemistä, koska en ollut varma, onko aihe vähän liiankin haastava. Onneksi tartuin tilaisuuteen”, iloitsee Leinonen.

”Tuttui asioita, mut aina hyvä kertaa”

Kun Leinonen saatiin innostumaan räpin tekemisestä, alkoi varsinainen työ.

”Aihe oli hänestä kiinnostava, mutta runsauden pula teemoissa sekä ”virallisten” asioiden tuominen esille räppi-kielellä tuntui alussa hankalalta meistä kaikista”, Rytönen kertoo räpin alkutaipaleesta.

Räppäri sai ohjeistuksen sisällyttää tekstiin mieluiten kaikki kaupungin tärkeät hyvinvointitavoitteet jossain muodossa. Vaikeinta oli löytää aiheille ja sanoittamisen tyyllille kultainen keskitie.

"Halusin, että asioista puhutaan yleisellä tasolla, mutta halusin myös tehdä biisistä oman näköisen", Leinonen kuvaa.

Leinonen seisoo kaikkien biisissä mainittujen asioiden takana ja pitää hyvinvoinnin edistämistä tärkeänä. Hän korostaa pieniä muutoksia kerrallaan, koska niistä on paljon hyötyä pitkällä tähtäimellä.

"Itsellänikin on paljon vielä parannettavaa monella hyvinvoinnin osa-alueella. On tärkeää tiedostaa oma tilanne ja aloittaa omasta itsestä, ja sitä kautta lähteä rakentamaan yhteistä hyvinvointia", räppäri maalailee.

"Hyvinvointi, se yhteinen tavoite, se kuuluu Kuopiossa täällä jokaiselle taholle"

Lokakuun lopulla julkaistava musiikkivideo hyvinvointiräpistä kruunaa projektin ja auttaa hyvinvoinnin ilosanoman levittämisessä ympäri Kuopiota, Suomea ja ehkä jopa ulkomaille erilaisten kaupungin yhteistyöverkoston kautta. Röpissäkin toivotaan hyvinvoinnin leviävän mahdollisimman laajalle, *"tukea kotiin ja tukea sen ulkopuolelle. Paremmalle Kuopiolle, paremmalle Suomelle."*

Leinonen pääsi hyvinvointiräppi-projektissa hyödyntämään omia vahvuuksiaan niin musiikin tekijänä kuin myös yhteisöpedagogi-opiskelijana.

"Aiheena yleinen hyvinvointi on aina ajankohtainen. Olen itse tyytyväinen lopputulokseen. Tämä oli haastava projekti ja toivonkin että se tavoittaisi mahdollisimman monia ja herättäisi keskustelua aiheesta."

- Lisätietoja: hyvinvointikoordinaattori Säde Rytönen, sade.rytkonen@kuopio.fi, 0447182462
- Hyvinvointiräppi-video: <https://vimeo.com/365770160>
- Hyvinvointikertomus: www.kuopio.fi/fi/hyvinvointi

6. Lähde liikkeelle, innostu ja ihastu!

Perjantai klo 9- 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.

8.11.2019 Jalkateräjumppa

15.11.2019 Circuit-treeni

22.11.2019 Lantionpohjalihasten harjoittelu

Ota oma liikuntaväline mukaan, jos sinulla on.

7. Liikuta taiteen äärellä

Kuopion taidemuseossa keskiviikkoisin 13.11. ja 20.11. klo 10.00

Ikäihmisille suunnattu opastuskierros liikuttaa mieltä ja kehoa M_itä? Nykytaiteen biennaalin parissa. Luvassa on elämyksellinen kierros Kuopion taidemuseossa

yhteisötaiteilija Sinikka Lumiluodon ja museoassistentti Pertti Lounin kanssa. Tapahtuma on maksuton. Maksimiosallistujamäärä on 15 henkeä.

Ilmoittautumiset Kuopion taidemuseon asiakaspalveluun, Kauppakatu 35, p. 017-182 633, ti-su 10.00 –17.00

Tapahtuman järjestää:

Kuopion kaupunki, Hyvinvointipalvelut ja Kuopion Taidemuseo osana Voimaa Vanhuuteen -ohjelmaa. Tapahtuma on Itä-Suomen aluehallintoviraston osarahoittama hanke.

8. Kulttuurikahvila 60+

To 14.11. klo 14 Kino Kuvakukko, Digitaaliset kulttuuripalvelut

Digitaaliset kanavat mahdollistavat uudenlaiset kulttuuripalvelut ja markkinointikanavat. Digitalisoituvassa yhteiskunnassa kulttuuriperintö karttuu uusilla tavoilla.

9. Kirjoja selkokielellä

Kuopiolainen kirjailija Marja-Leena Tiainen puhuu torstaina 7.11. klo 17.30 alkaen pääkirjastolla, Maaherrankatu 12.

Pullakahvit tarjoaa Selkokeskus.

Tässä listassa valikoima selkokirjoja Kuopion kaupunginkirjastossa:

<https://kuopio.finna.fi/List/742228>

10. Ajankohtaista Kuopion kansalaisopistossa

Kursseille puoleen hintaan!

Syyslukukauden yli 10 viikkoa kestävät kurssit alkavat olla puolivälissä, joten loppuille kurssikerroille voit ilmoittautua puoleen hintaan. Ei muita alennuksia.

Alennuksen saa vain ilmoittautumalla [asiakaspalvelussa](#).

[Kurssitarjonta](#) aina avoinna netissä, lisätietoja asiakaspalvelusta tai suunnittelevalta opettajalta (yhteystiedot löydät jokaisen kurssin kohdalta netissä).

LUENNOT

Toteutamme monipuolisia luentoja, joista suurinta osaa voi seurata myös verkon välityksellä samanaikaisesti tai katsella videotallenteena myöhemmin. Tule mukaan myös lukuisiin konsertteihin ja esityksiin sekä näyttelyihin. Tarjonta täydentyy nettisivuillamme koko lukuvuoden ajan. Luennot ja tapahtumat ovat maksuttomia, kaikille avoimia ja ennakkoilmoittautumista ei tarvita, tervetuloa!

Lisätietoja: kansalaisopisto.kuopio.fi >opetustarjonta> luennot, tapahtumat ja matkat

Hyvinvointia ja terveyttä –luentosarja

Luennot http://bit.ly/kko_luennot

Maailma muuttuu, mutta mikä ihmeen kestävä kehitys?

ke 6.11.2019 klo 18.30-20.00

Valtuusto-virastotalo, Valtuustosali, Suokatu 42, C-rappu, Kuopio

Luennoitsija: Kimmo Ohtonen, toimittaja, kirjailija

Kukaan meistä ei voi nykyään välttyä uutisilta uhkakuvista, jotka koskettavat koko planeettaa. Ilmastonmuutos, kuudes sukupuuttoaalto tai ympäristömyrkyt ovat sanoja, jotka vilisivät mediassa päivittäin.

Monet ovat ryhtyneet elämäntapamuutoksiin planeetan hyvinvoinnin nimissä. Jotkut potevat ilmastoahdistusta, kun vuorostaan jotkut ovat ryhtyneet muutosvastarintaan. Jo saa vouhotus riittää. Suomen kokoisessa maassa kiistely oikeista ilmastotoimista kiteytyy suhteellisuuskäsitteeseen. Mitä tämän kokoinen pieni kansa voi tehdä? Eikös maapallon tulevaisuus ole suurten pelureiden kuten Kiinan, Intian tai Yhdysvaltojen käsissä? Ja onko yksittäisen ihmisen teoilla ylipäätään merkitystä? Samanlainen etäluento ja videotallenne.

Oletko turvassa?

ti 19.11.2019 klo 18.30-20.00

Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20, Kuopio

Luennoitsija: Mika Kolehmainen, toimitusjohtaja Kuopion Vartiointipalvelu Oy

Tietopaketti ja vastauksia arjen turvallisuudesta. Tietoa vaaroista ja niihin varautumisesta sekä toiminnasta, kun olet joutunut rikoksen uhriksi. Yhteistyössä Pohjois-Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry, Kuopion Seudun Hengityssäätiö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Senioriaamupäivät –luento ja keskustelusarja

Senioriaamupäivä: Ethän joudu huijauksen uhriksi?

to 7.11.2019 klo 10.00-11.30

Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20, Kuopio

Luennoitsijat: Antti Aamuvuori, rikosylikonstaapeli Kuopion Poliisilaitos ja Eino Launonen kouluttaja Kuopion Vartiointipalvelu

Luento käsittelee: Millaisia huijausrikoksen muotoja ikäihmisiin suuntautuu ja sisältää paljon esimerkkejä ja tärkeitä neuvoja kuinka suojautua ja kuinka toimia huijaustilanteen uhriksi joutuessaan. Samanaikainen etäluento.

TAPAHTUMAT

Minna Canth taideopiskelijoiden silmin -näyttely

18.-29.11.2019

ma-pe klo 8.00 – 20.00, la 10.00 - 15.00

Puistokartano, 1. krs. B-käytävä, Puistokatu 20, Kuopio

Valtuustotalo, Suokatu 42, Kuopio

ma-ke klo 8.00-15.30 to klo 8.00–16.00, pe klo 8.00–14.00

Kuopion kansalaisopiston taideopiskelijat ovat syksyn aikana tutustuneet Minna Canthiin ja juhlimekin Minnan 175-juhlavuotta näyttelyn merkeissä. Aihetta pohdittaessa on keskusteluissa noussut esiin mm tällaisia teemoja: "kanta-aottava taide" "moderni nainen" "rohkea nainen". Näiden pohjalta on työskennelty. Tervetuloa näyttelyyn Puistokartanoon sekä Valtuustotalolle!

Kansalaisopistojen kuorokonsertti

su 24.11.2019 klo 16

Kuopion Musiikkikeskus, Kuopionlahdenkatu 23, Kuopio

Kuopion kansalaisopiston ja Siilinjärven kansalaisopiston kuorojen yhteiskonsertti.

Konsertissa esiintyvät Kuopion kansalaisopiston kuorot: Sekakuoro Veljsiskot, Kamarikuoro Pikantti, Naiskuoro Laululikat, Naiskuoro Ruukittaret, Sawo Ensemble ja Siilinjärven kansalaisopistosta kuorot: Mieskuoro Lauluveikot, Naiskuoro TriAngeli, Sekakuoro Vielä raikaa, Sekakuoro Sekaset

Kuorokonserttia tukemassa Suomen Kulttuurirahaston Irja ja Toivo Hamusen nimikkorahasto. Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kurssit, ilmoittautuminen ja asiakaspalvelu

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

Asiakaspalvelupisteet avoinna:

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

Kuopio: Puistokatu 20, Kuopio

ti–to 10–14, ma ja pe suljettu, Nilsinä: Nilsiantie 78, Nilsinä

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