

KUOPIO

Hyvisviesti 3/2018

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.

Heli Norja siirtyy vuosiloman kautta hyvinvoinnin edistämisen johtaja emeritaksi 1.4.2018 alkaen. Hyvinvoinnin edistämisen johtajan tehtäviä jatkaa 1.3. lähtien Kirsti Turunen, kirsti.turunen@kuopio.fi, puh. 044 7184701.

1. Hyperhiihtoloma alkaa...

Hyperhiihtoloma ja uusi Kids-ranneke tekevät Kuopiosta ison hiihtolomapuiston.

Kuopion alueen hiihtolomatarjonta laajenee tänä vuonna niin maantieteellisesti kuin ajallisesti. Kuopion alueen hiihtoloma-ajan lapsille suunnattu palvelutarjonta kootaan ensimmäistä kertaa yhteen ja näin synnytetään Kuopion ”hiihtolomapuisto”.

Kokonaisuuden ytimen muodostavat Suomen koulujen hiihtoloma-ajalle 16.2.-11.3.2018 perinteinen Kuopion Hyperhiihtoloma sekä Tahko / Kuopio Kids -konsepti.

www.kuopiokids.fi -sivustolta löytyvät mm. latukartat, tapahtumakalenteri, uimahallien ja museoiden erityistarjonta lomaviikoille. Iso osa Kids -konseptia on 3-15-vuotiaille tarkoitettu maksuton ranneke, joka symboloi sitä, että koko alueemme on oikea hiihtolomapuisto! Ranneke myös muistuttaa tarkistamaan päivän ohjelman ja edut.

Ranneke on maksuton, tarkoitettu kaikille 3-15-vuotiaille, voimassa hiihtolomien ajan ja tarjoaa etuja ja ennen kaikkia ideoita lomapäiviin. Rannekkeita on rajallinen määrä ja niitä jaetaan oma kiintiönsä jokaisen kolmen hiihtolomaviikon aikana. Kiinnostuneiden kannattaa hakea oma ranneke heti lomansa alussa, jotta sellaisen varmasti saa.

Rannekkeiden jakopaikat löytyvät www.kuopiokids.fi -sivulta.

Perinteisen Kuopion Hyperhiihtoloman ohjelma viikolle 10 löytyy uudesta osoitteesta www.kuopionseina.fi/hyperhiihtoloma, josta voi napata mieleistä ohjelmaa mm. päivittäin tai alueittain jaoteltuna. Sivusto toimii myös mobiilissa ja ohjelma täydentyy hiihtolomaan saakka. Tarjolla on liikuntaa, kulttuuria, leirejä, retkiä, työpajoja, KalPan peli, talvitapahtumia, hauskaa toimintaa ja koettavaa eri puolilla Kuopiota.

KIDS Hyperhiihtolomat tuottavat Kuopion kaupunki, Kuopio Tahko Markkinointi Oy., järjestöt ja yksityiset toimijat.

Lisätietoja:

- Hyperhiihtoloma – Jonna Forsman, kulttuurisuunnittelija, Kuopion kaupunki, 044 718 2468, jonna.forsman@kuopio.fi
- Kuopio&Tahko Kids – Karolina Huuhtanen, tuottaja, Kuopio Tahko Markkinointi Oy, 0400 861 381, karolina@tahkontapahtumat.fi

2. Kokemuksellinen hyvinvointi-kysely

Tee kanssamme hyvinvointikertomusta ja kerro henkilökohtainen kokemuksesi jokapäiväisestä hyvinvoinnistasasi Kuopiossa. Kuopiossa tehdään vuosittain sähköinen hyvinvointikertomus. Hyvinvointikertomuksen valmistelun tueksi kaivataan kuntalaisten henkilökohtaisia kokemuksia jokapäiväisestä hyvinvoinnista Kuopiossa.

Vastaa kokemukselliseen hyvinvointikyselyyn 5.3.2018 mennessä joko vastaamalla verkkokyselyyn <https://my.surveypal.com/hyvinvointikysely>

tai täyttämällä paperinen kyselylomake. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

Paperisen kyselylomakkeen voit hakea Kuopio infosta (Alatorin kauppakeskus Apaja, Kauppakatu 45, avoinna arkisin klo 8–15), valtuustotalon asiakaspalvelusta (Suokatu 42, avoinna ma-ke klo 8–15.30, to klo 8–16, pe klo 8–14), alueesi asukastuvalta tai terveyskeskuksesi vastaanoton aulasta. Täytetyn paperilomakkeen voit palauttaa Kuopio Infoon, valtuustotalon asiakaspalveluun, asukastuvalle tai terveyskeskukseen. Yhteenvedo vastauksista julkaistaan osana Kuopion vuoden 2018 hyvinvointikertomusta osoitteessa:

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

Vastaajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia kulttuuripalveluihin. Arvontaan osallistuminen on vapaaehtoista. Mikäli haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi (nimi ja puh.nro/sähköpostiosoite/osoite) verkkokyselyn tai paperisen kyselylomakkeen lopussa olevaan yhteystiedot arvontaa varten -kenttään. Kyselylomake ja yhteystiedot käsitellään erikseen. Arvonnan voittajille ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti.

Lisätietoja kyselystä ja Kuopion hyvinvointikertomuksesta saa Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattorilta, Sade Rytköselältä, puh: 0447182462, email: sade.rytkonen(at)kuopio.fi

3. Arkeen Voimaa-ryhmät alkavat

APUA JA TUKEA ARJEN SUJUJUUTEEN 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:

* ke 14.3.2018 klo 12.30 Neulamäen asukastuvalla, Juontotie 6

* ti 10.4.2018 klo 13.30 Petosen asukastuvalla, Jalkasenkatu 7

* ke 11.4.2018 klo 16.30 Vehmersalmen asukastuvalla, Satamarannantie 1

* to 12.4.2018 klo 13.00 Särkiniemen asukastuvalla, Rimpitie 2

Tapaamisia on yhteensä kuusi. Tapaamiset ovat viikon välein. Ryhmässä käydään läpi asioita, jotka ovat yhteisiä pitkäaikaissairaille henkilöille. Ryhmään osallistuminen on maksutonta (sisältää materiaalit, tilat ja kahvit). Jokainen kustantaa itse matkat ryhmätapaamisiin. Ryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Ryhmät järjestää Kuopion kaupunki yhteistyössä Kuntaliiton kanssa.

Tule rohkeasti mukaan!

Ilmoittautuminen: p. 0447 182 463/ 0447 182 462 tai

<https://my.surveypal.com/Arkeenvoimaa2017>

Seuraa nettisivuja: www.kuopio.fi/arkeen-voimaa

4. Kuntosaliharjoittelun starttikurssit

18–64 -VUOTIAILLE KUOPIO-HALLIN 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 4 kurssilaista.

Valitse alla olevista ajankohdista sinulle sopivin ryhmä ja ilmoittaudu mukaan:

2. ryhmä

13.3.2018 klo 15.30–17.00

14.3.2018 klo 15.30–17.00

10.4.2018 klo 15.30–17.00

3. ryhmä

3.4.2018 klo 15.30–17.00

4.4.2018 klo 15.30–17.00

24.4.2018 klo 15.30–17.00

Lisätietoja ja kurssivaraukset Teemu Huhtakangas p. 044 718 2300

5. Onko sinulla suunnitteilla kivaa kesätoimintaa lapsille, nuorille ja perheille?

TULE MUKAAN YHTEISEEN KESÄ2018 – STARTTIIN KESKIVIKKONA 21.3.2018 KLO 15-17

Paikka: Kulttuuriareena 44, Kauppakatu 44

Tilaisuudessa kerrotaan mm. uudesta Kuopion Seinä-palvelusta, LEIRIKESÄ ja KIVAKESÄ-toiminnoista sekä suunnitellaan ja kuullaan tulevan kesän toimintasuunnitelmista.

Tavoitteena olisi yhtenäistää eri toimintojen markkinointia ja saada kaikki kesäajan toiminnot mahdollisimman kattavasti kaupunkilaisten tietoisuuteen hyvissä ajoin ennen kesää. Tilaisuus on avoin kaikille kesätoimintaa Kuopiossa suunnitteleville, ei-kaupallisille toimijoille.

Jos haluat varata lyhyen (5 min.) esittelytuokion oman organisaatiosi kesäinfolle, ole yhteydessä etukäteen sähköpostitse: erno.kaariainen@setlementti.fi. Tämä ei ole kuitenkaan välttämätöntä.

Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Kuopion kaupunki, Kuopion ev. lut seurakunnat sekä Suomen Setlementtiliitto ry/Setlementti Puijola ry.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA RAKENTAMAAN KIVAA KESÄÄ KUOPIOLAISILLE!

6. Uudistuva Kuopio – hyvinvoivat kylät ja kaupunginosat - Kuopion asuinalueiden ja kylien ilta tiistaina 27.3.2018 klo 18-20 Kuopion kansalaisopisto, Puistokatu 20, opistosali b059 tai etäosallistuminen kotoa linkin kautta.

Voit tulla paikan päälle opistosaliin tai osallistua etänä Adobe Connect yhteyden kautta.

Ilmoittaudu [tästä](#) 20.3.2018 mennessä.

Ohjelma:

Klo 18.00 Tilaisuuden avaus / Kuopion kaupunki

Talkooraha, miten voi hyödyntää kylä- ja asukastoiminnassa

Kansalaistoimijälähtöinen kehittäminen Kuopion keskusta-alueella (Kake-hanketoiminta), kansalaistoiminnan asiantuntija Sirpa Niemi

Klo 18.30 Pohjois-Savon Järjestötietopalvelu - tehdään toiminta yhdessä näkyväksi! Sakkehanke, Henna Ovaskainen

Klo 19.15 Leader-Kalakukon tarjoamat rahoitusmahdollisuudet kylille ja maaseutualueille, Kehittämisyhdistys Kalakukko ry, toiminnanjohtaja Jaana Paananen ja hankekoordinaattori Sanna Happonen

Klo 19.30 Mitä kuuluu pitäjäraadeille, aluekoordinaattori Liisa Jokela

Klo 19.45 Ajankohtaista kylätoiminnassa, Pohjois-Savon Kylät ry, kyläasiamies Merja Kaija
Lisätietoja: Sirpa Niemi, puh. 044 7182504, sirpa.niemi@kuopio.fi

TERVETULOA! Järjestäjinä: Kuopion kaupunki, hyvinvoinnin edistämisen palvelualue, Pohjois-Savon Kylät ry, Sakke-hanke

7. Järjestöt tiloissa-seminaari

Aika 12.4 klo 12.30 – 16.00, Paikka: Kuopion pääkirjasto

Seminaari ja sen työpaja on tarkoitettu kaikille Pohjois-Savossa yhdistystiloja suunnitteleville. Mukaan ovat tervetulleita kaikki yhdistys- ja järjestötoimijat sekä aiheesta ilmoittautumiset 9.4. mennessä sähköpostilla anne.aholainen(a)psotu.fi tai [tästä](#). samalla lomakkeella voit ilmoittautua myös kuopiolaisille järjestöille ja yhdistyksille suunnatuille järjestöjatkoiille.

8. Järjestöjatkot Kuopiossa

Aika: 12.4. klo 17:00 – 19:00, Paikka: Kuopion pääkirjasto

Järjestöjatkot ovat jatkoa syksyn järjestöillalle. Tilaisuus on tarkoitettu kaikille yhdistys- ja järjestötoimijoille ja urheiluseuroille sekä asiasta kiinnostuneille!

Ohjelmassa :

- Kuopion kaupungin uuden strategian esittely, strategiajohtaja Sirpa Lätti-Hyvönen
- Kick off - Järjestöyhteistyön ohje Kuopioon. Yhteinen työskentely kuopiolaisen yhdistystoiminnan tiedon kokoamiseksi.
- Järjestötietopalvelun tietopaketti: ilmoittaudu mukaan pohjoissavolaiseen liikkeeseen!

9. Millainen on unelmiesi Kuopion museo?

Kuopion museo suljetaan peruskorjauksen ja uudisrakentamisen vuoksi 24.8.2018 ja remontti kestää noin vuoteen 2021 asti. Ennen museon sulkeutumista suunnitellaan tulevia museopalveluita ja -näyttelyitä yhdessä museokävijöiden kanssa MuseoLab – tulevaisuuden museo-hankkeen avulla.

Kuopion museo etsintäkuuluttaa idearikkaita ihmisiä asiakasraatiin!

MuseoLab -hankkeen osana käynnistyvät asiakasraadit, joissa sinulla on mahdollisuus päästä vaikuttamaan museon uudistumiseen. Asiakasraatitoimintaan osallistuaksesi et tarvitse minkäänlaisia ennakkotietoja raatitoiminnasta tai museosta. Voit osallistua asiakasraatitoimintaan joko sähköpostitse tai Kuopion museolla järjestettävien asiakasraatitapaamisten kautta.

Asiakasraatipaikkoja on rajallisesti, joten varaa oma paikkasi pian sähköpostitse:

kuopionmuseolab(at)gmail.com, lisätietoja: <http://kuopionmuseum.fi/ajankohtaista>

10. Millaisen ilon ja valon tapahtuman sinä haluaisit järjestää Savilahdessa?

Ulkoilmaelokuva hämärässä alkusyksyn illassa? Rentoa musiikkia piknikillä Savilahden rannassa? Salaperäistä tutustumista Savilahdessa sijaitseviin luolastoihin? Kenties jotain tällaista vai jotain ihan muuta? Millaisen ilon ja valon tapahtuman sinä haluaisit järjestää? Savilahti-projektissa (www.savilahti.com) on alustavasti ideoitu rentoa ja iloista tapahtumaa Kuopion Savilahteen alkusyksyllä 2018. Tavoitteena on saada Savilahden

hienolle alueelle esimerkiksi musiikkia, taidetta, toimintaa, kulttuuria ja hyvää ruokaa. Kaikenikäisille suunnatun tapahtuman teemana on ilo ja valo. Erilaisille toimijoille tarjoutuu mahdollisuus luoda tapahtumaan sisältöä ja alueelle tunnelmaa, esitellä toimintaansa, rakentaa tulevan kaupunginosan fiilistä jo ennakkoon – ja ottaa Savilahti omakseen.

Lisätietoa ja ilmoittaudu mukaan: <http://www.savilahti.com/ajankohtaista/millaisen-ilon-ja-valon-tapahtuman-sina-haluaisit-jarjestaa-savilahdessa>

11. Kuopion Vesiviikko Kohtaamossa 19.3.-23.3.

Tiedätkö miltä näyttää Kallaveden jään alla ja miten mikromuovit kulkeutuvat vesistöön? Pääset testaamaan myös omaa vesijalanjälkeä ja tutustumaan vesillä virkistytymiseen, Kuopion Veden tekstiviestipalveluun ja haja-asutusalueen jätevesihuoltoon. Ohjelmassa on joka päivä vaihtuva teema ja arvontoja pitkin viikkoa. Mukana Vesiviikkoa ovat toteuttamassa vesialan tutkijat ja asiantuntijat. Yli 10 hengen ryhmissä saapuvia pyydetään ilmoittautumaan etukäteen osoitteeseen [vesihuoltoasiat\(at\)kuopio.fi](mailto:vesihuoltoasiat(at)kuopio.fi) Kohtaamo on avoinna arkipäivisin klo 10-16. Tervetuloa! Kohtaamo sijaitsee Alatorin kauppakeskus Apajassa (Kauppakatu 45) Kuopio-infon ja Terve Kuopio-kioskin vieressä. Lisätietoja: www.kuopio.fi/kohtaamo

12. Inspiroivien tapahtumien kaupunki

Uusi [esite](#) on ilmestynyt

13. Ikäihmisten hyvinvointi-iltapäivä 21.3. klo 12.00-15.30

Suomen Akatemian Strategisen Tutkimuksen Neuvoston rahoittamassa PROMEQ-hankkeen osatutkimuksessa on kehitetty "osallistavan ryhmämuotoisen palveluohjauksen" -mallia yhdessä ikäihmisten ja vanhuspalvelutoimijoiden kanssa. Samalla on tutkittu intervention hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Kutsu osallistua hankkeen tiimoilta Kuopion kaupungintalon juhlasalissa keskiviikkona 21.3. (klo 12-15.30) järjestettävään Ikäihmisten hyvinvointi-iltapäivä -seminaariin, jossa mm. tuodaan esille alustavia tutkimustuloksia. [Ilmoittautuminen](#) hyvinvointi-iltapäivään 8.3. mennessä

14. Kulttuurikahvila 60+ ke 28.3.2018 klo 13 VALOKUVAUS pääkirjastossa

Voimaa valokuvatyöskentelystä. Voimauttavasta valokuvasta sanoin ja kuvin. Aiheeseen johdattelee Humanistisen ammattikorkeakoulun lehtori Erja Anttonen.

15. Kuopion kansalaisopistossa tapahtuu

Kerro meille kurssi-ideasi

Ensi lukuvuoden 2018-2019 kurssisuunnittelu on aloitettu. Lähetä meille kurssi-ideasi kotisivuilla olevan [palautekaavakkeen](#) kautta tai kerro toiveesi suoraan opetuksen suunnittelusta vastaaville opettajille. Yhteystiedot löydät [kotisivuiltamme](#).

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](#)

LUENNOT

Luentopaikka: Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

[Lisätietoja kevään 2018 luennoista ja etäluennoille ilmoittautuminen](#)

Vapaa pääsy, tervetuloa!

ti 13.3.2018 klo 16.30-18.00

Paksu- ja peräsuolen syöpä

Tuomo Rantanen, professori

Teema: Paksu- ja peräsuolen syöpä. Suolistosyöpä on Suomen kolmanneksi yleisin syöpä. Luennolla käsitellään suolistosyövän oireita, diagnostiikkaa ja hoitoa sekä avataan suolistosyövän syntyä ja ehkäisyedellytyksiä. Luento toteutetaan yhteistyönä Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry:n kanssa.

ti 20.3.2018 klo 18.00-19.30

Uniapnean yleisyys ja vaikeusaste aivohalvauksesta tai ohimenneestä aivoverenkiertohäiriöstä toipuvilla potilailla

Katja Myllymaa, dosentti, sairaalafyysikko (KYS)

Teema: Unenaikaisten hengityskatkojen yhteys aivoverenkierron häiriöihin. Luento toteutetaan yhteistyönä Savon Sydänpiiri ry:n ja Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry:n sekä Kuopion Hengityssäitiön kanssa.

NÄYTTELYT

Lisätietoja [näyttelyistä](#)

19.3.-6.4.2018 ma-ke 8-15.30, to 8-16, pe 8-14

Tuusniemen osaston 50-v. näyttely

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

Kuopion kansalaisopisto, Tuusniemen näyttelyssä esillä keramiikka-, posliininmaalaus-, ikonimaalaus- ja öljyvärimaalausryhmien töitä.

26.3. - 12.4.2018 ma, to 13-19 ti, ke, pe 9-15

Maaningan kevätnäyttely

Maaningan kirjasto, Keskusraitti 3, Maaninka

Kuopion kansalaisopiston käsityön- ja taiteen oppilastöiden näyttely.

24.-25.3.2018 la-su klo 10-14

Juankosken kevätkarkelot

Ruukinkoulu, agora, Juankoskentie 24, Juankoski

Kuopion kansalaisopiston oppilastöiden näyttely. Esillä taideryhmien teoksia ja kädentaitoryhmien valmistamia tuotteita. Musiikkiesityksiä lauantaina.

24.-25.3.2018 la-su 10-14

Kaavin kevätkarkelot

Kirkonkylän koulu, ruokasali, B-ovi, Kaavintie 24 A, Kaavi

Kuopion kansalaisopiston oppilastöiden näyttely. Esillä keramiikkaa ja käsitöitä. La 24.3 klo 12 lavesitys, johon yleisö voi osallistua.

26.3.-13.4.2018 ma, ke 13-19 , ti, pe 9-15
Vehmersalmen kevätnäyttely
Vehmersalmen kirjasto, Vehmersalmenk. 27, Vehmersalmi
Kuopion kansalaisopiston oppilastöiden näyttely

MAKSUTTOMIA KURSSEJA

Täyttä elämää eläkkeellä –eläkevalmennus D

13.-16.4.18 pe, ma 17-20.15, su 10-13.15
Puistokartano, B054 Teoria, Puistokatu 20, Kuopio
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)

Omaishoidon polulla

12.4.2018 - 3.5.2018, to 13-14.30
Puistokartano, D145 Kielet, Puistokatu 20, Kuopio
[Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

Kansainvälinen klubi

18.1.-5.4.18 to 16.15-17.15
Puistokartano, A020 Tekstiili, Puistokatu 20, Kuopio
[Lisätietoja kurssista](#), huom. tälle kurssille ei tarvitse ilmoittautua!

Asahi-terveysliikuntaa etäosallistujille

12.1.-23.3.18 pe 9-9.45
Opetuspaikka:verkkoympäristö
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)

Ukulelelähettiläät KEVÄT

9.1.-3.4.18 ti 14-15.30
Puistokartano, B073 Musiikki, Puistokatu 20, Kuopio
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)