

KUOPIO

Hyvisviesti 12/2020

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. Itsenäisyyspäivä Pohjois-Savossa 6.12.2020

Kuopion kaupungin perinteinen Itsenäisyyspäivän juhla toteutetaan tänä vuonna verkossa. Verkkolähetys julkaistaan itsenäisyyspäivänä 6.12.2020 klo 17. Kaikki ovat tervetulleita mukaan viettämään huikeaa koko maakunnan yhteistä Itsenäisyyspäivän juhlaa!

Verkkolähetys sisältää ohjelmaa ja tervehdyksiä Pohjois-Savon kunnista. Seppeleen laskua sankarihautausmaalla ja Hornetien ylilentoa pääsee katsomaan virtuaalisesti omasta olohuoneesta. Kuopion kaupungin juhlapuheen pitää kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Sari Raassina. Kuopion kaupunginorkesteri esiintyy Jaakko Kuusiston johdolla. Tunnin mittaisen ohjelman juontajana toimii Juha Jylhäsalmi.

Juhlassa julkistetaan myös Pohjois-Savon Urheilugaalan palkittavia, koska tilaisuutta ei järjestetä normaaliin tapaan tammikuussa. Näitä ovat Elämänura, Vuoden urheilija, Vuoden valmentaja, Vuoden joukkue sekä kuntien Vuoden liikuttajat. Pohjois-Savon liitto ja Savon Sanomat jakavat järjestyksessään jo neljännen Savolainen sanavalmius -palkinnon.

Itsenäisyyspäivän juhlaan pääsee osallistumaan 6.12.2020 klo 17 Kuopion kaupungin verkkosivuilta sekä Savon Sanomien verkkopalvelusta.

Lisätietoja antaa juhlaan liittyen:

Nina Venäläinen
kulttuurisuunnittelija, Kuopion kaupunki
nina.venalainen@kuopio.fi
044 718 5142

2. Lasten ja perheiden tonttupolut 7. – 20.12.2020

Lähde seikkailuun, jossa pääset tutustumaan tontuille kuuluviin tärkeisiin taitoihin. Samalla voit itse testata, onko sinussa tonttuainesta!

Tonttupolut:

Puijonsarvessa (opastus Puijonnokan laavun P-paikalta)

Jynkässä, Alannepuiston lammen rannalla (opastus Aittolammen päiväkodin P-paikalta, päiväkodin läheisyydessä olevalta patsaalta)

Pähkä ja Kamu ovat tonttupolulla mukana

Puijonsarvessa ti 8.12 klo 9.30 – 11.00

Jynkässä to 10.12 klo 9.30 – 11

Voit myös rakentaa radat vaikkapa omalle takapihallesi, sillä ne löytyvät myös netistä osoitteesta:

<https://liikkuvakuopio.fi/ohjattu-liikunta/> > Lapset ja Nuoret > Tonttupolut lapsille ja perheille

3. Järjestöjen joulukuun ja samalla vuoden viimeinen tilannekuvakyselyn vastauksia kerätään ensi viikolla 30.11.-6.12. osoitteessa

https://www.lyyti.in/savokarjala_tilannekuva_joulukuu2020.

Toivomme mahdollisimman monen Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon alueen järjestöistä ja yhdistyksistä vastaavan kyselyyn, varsinkin kun nyt ollaan valtakunnallisesti sekä ainakin muutamissa alueemme kunnissa siirrytty koronan kiihtymisvaiheeseen. Viranomaiset ja kunnat vertaavat järjestökentältä saamaansa tilannetietoa omiin havaintoihinsa ja täydennämme omalta osaltamme ymmärrystä alueemme tilanteesta.

Ensi vuoden 2021 tilannekuvakyselyn toteutus on parhaillaan arvioitavana ja suunnittelussa.

Alustavasti harkitsemme kyselyn toteuttamista parin kuukauden välein eli todennäköisesti helmi- ja huhtikuun alussa. Tiedotamme toteutuksesta järjestöille sekä aiempiin kyselyihimme vastanneille sähköpostitse etukäteen sekä julkaisemme aikataulut ja kyselylinkit SPR Savo-Karjalan piirin nettisivulla <https://rednet.punainenristi.fi/savo-karjala>.

Em. sivuilta löytyvät myös syksyn aiempien kyselyiden koosteet, joista marraskuun kooste tämän viestin liitteenä.

Jos kyselyyn, tilannekuvaan tai koronatilanteeseen liittyyen tulee kysyttävää, voitte olla yhteydessä SPR:n piiritoimistolle:

- Valmiussuunnittelija Markku Kasurinen, p. 040 560 2108
- Valmiuspäällikkö Mika Korppinen, p. 0400 648 268
- Piiritoimiston viikkopäivystäjä (arkisin klo 9-15), p. 0400 158 390

Kiitos kaikille tähän mennessä kyselyihin vastanneille!

SPR Savo-Karjalan piiri kokoaa koronaepidemiaan liittyvää järjestöjen tilannekuvaa Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan alueilla. Järjestöjen tilannekuvan kooste on osa viranomaisten maakunnallista tilannekuvaa ja toimitetaan myös SPR:n valtakunnallisen koontiraportin mukana Sosiaali- ja terveysministeriölle (STM) sekä Valtioneuvoston (VN) tilannekeskukselle. Kyselyn kooste

toimitetaan myös ainakin Joensuun ja Kuopion kaupungeille. Kyselyn tavoitteena on kerätä tietoa järjestökentän auttamisvalmiuksista ja resursseista sekä niiden tekemistä havainnoista alueensa tai toimintakenttensä avuntarpeesta toimitettavaksi viranomaisille.

4. Ilmaista tapahtumajärjestämisen koulutusta tarjolla järjestöille!

Korona perui tapahtumia, mutta nyt on juuri oikea aika suunnitella tulevaa. Kannattavan tapahtuman perusteet -webinaari järjestetään **10.12.** klo 17 – 18.30. Koulutuksessa perehdytään seikkoihin, jotka vaikuttavat taloudellisesti kannattavan tapahtuman järjestämiseen. Kouluttajana toimii pitkän linjan tapahtumatuotannon spesialisti Vesa Walden. Koulutus on ilmainen ja se toteutetaan vain minimiosallistujamäärän täytyessä. Koulutuksen järjestää kulttuurin alueellinen kehittämistehtävä.

Ilmoittautuminen ma 7.12. mennessä: <https://bit.ly/Tapahtuma10>

5. Tervetuloa järjestämään perinteisiä Lasten Pakkaspäiviä!

Lasten Pakkaspäivät -tapahtumaviikolla 25.–31.1.2021 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 31.1.2021 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 25.-31.1.2021 sekä Pakkasjuhliin:

Brahen puistossa Kuopiossa su 31.1.2021 klo 14-16

Maaninka la 30.1.2021 klo 10-12

Karttulassa Syväniemellä la 30.1.2021 klo 10-12 (aika voi vielä muuttua)

Ohjelma voi olla lapsille, nuorille ja/tai perheille suunnattua kulttuuri- tai liikuntapuuhaa sekä harrastustoiminnan esittelyä. Toiminnan toivotaan olevan maksutonta tai alennushintaista. Ulkotapahtumilla on säävaraus! **Tapahtumat toteutetaan AVI:n koronaohjeistusten mukaisesti ja tarpeen mukaan siirretään tapahtumat toiseen ajankohtaan, jos ohjeet estää tapahtuman toteuttamisen.**

KERRO OMASTA PAKKASPÄIVÄT-VIIKON OHJELMASTASI [KUOPION SEINÄLLÄ](#) 8.1.2021 mennessä. Pakkaspäivät-sivun alaosasta löydät lomakkeen, tapahtuma julkaistaan moderoinnin jälkeen. Kuvaus-kohdassa voit ilmoittaa mahdollisista pääsymaksuista.

PAKKASJUHLIEN OHJELMAILMOITTAUTUMINEN

sähköpostitse 11.12.2021 mennessä: nina.venalainen@kuopio.fi

Ilmoita sähköpostissa toimijan nimi, yhteystiedot, toiminnan sisältö, paikka ja aika. Markkinoinnista ei tule teille kuluja. Muutokset mahdollisia.

Jos sinulla on kysymyksiä liittyen:

Pakkaspäivien viikko-ohjelmaan, Brahen puiston juhlan, Maaningan tai Karttulan juhlaan ota yhteyttä nina.venalainen@kuopio.fi

Tehdään yhdessä mukava talvinen tapahtumaviikko lapsille ja nuorille! Kaikki ideat ovat arvokkaita!

6. Kutsumme kaikki kuopiolaiset mukaan Joulupostia ikäihmisille- kampanjaan

Kaikkien aikojen iloisin joulukampanja on alkanut. Luovan välittämisen yhteisö Siskot ja Simot järjestää yhteistyökumppaneineen Joulupostia ikäihmisille -kampanjan 16.11.–11.12.2020 yhtä aikaa yli sadalla paikkakunnalla, joista yksi on Kuopio. Kampanjassa kerätään joulukortteja kotihoidon ja asumispalvelujen ikääntyneille asiakkaille.

Ohjeet [tästä](#)

7. Etsitkö innostavaa tekemistä tai innostunutta tekijää vapaaehtoistyöhön?

Tutustu uudistuneeseen vapaaehtoistyö.fi -sivustoon.

Vapaaehtoistyö.fi -palvelu kokoaa yhteen monipuolisesti erilaista vapaaehtoistoimintaa Kuopion alueelta. Tavoitteena on tuoda vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet läpinäkyviksi kaikille. Palvelussa järjestö-, seurakunta- ja kuntatoimijat voivat ilmoittaa avoimia vapaaehtoistehtäviä ja löytää näin innostuneita vapaaehtoisia. Kuntalaisille palvelu tarjoaa alustan, jonka kautta voi kootusti tutustua erilaisiin tarjolla oleviin tehtäviin ja hakea itseään kiinnostaviin tehtäviin ja toimintoihin.

Vapaaehtoistyö.fi -palvelu on uudistunut syksyn 2020 aikana, jonka myötä se palvelee käyttäjiään aiempaa paremmin. Kuopiossa vapaaehtoistyötä palveluun ovat tähän mennessä ilmoittaneet laajasti eri toimijat, järjestöt, seurakunta ja kaupunki. Moni järjestö ei ole kuitenkaan vielä löytänyt palvelua ja sitä on jatkossa tavoitteena edistää, kertoo Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattori, Tanja Tilles-Tirkkonen.

Kuopion vanhuspalveluissa palvelu on koettu erittäin hyödylliseksi ja uudistusten myötä sitä on mahdollista käyttää entistä laajemmin. Palvelun kautta on haettu mm. ikääntyneille ulkoiluystäviä. Vapaaehtoistyö.fi -sivuston kautta ulkoiluystävätoimintaan on saatu viikoittain uusia vapaaehtoisia, kertoo vanhusten parissa toiminnanohjaajana toimiva Jaana Myller. Korona aikana vapaaehtoistyön tekeminen ja auttamishalu on selvästi lisääntynyt ja noin 50 ikäihmistä hyöttyy tälläkin hetkellä viikoittaisista ulkoiluista vapaaehtoisien kanssa. Ikäihmisten liikkumattomuus on askel kohti laitoshoidoa, joten vapaaehtoiset tekevät uskomattoman arvokasta työtä, kiittää Jaana Myller.

Palvelun kautta myös moni kuopiolainen on löytänyt mielekäästä tekemistä arkeen. Se, että tarjolla olevat tehtävät on koottu yhteen paikkaan helpottaa niiden löytämistä. Vapaaehtoistyö tuottaa hyvää mieltä laajasti, niin tekijälleen kun koko yhteisöön. Ikääntyneiden ulkoiluystävänä toimiva Raumalta Kuopioon muuttanut Tuire Hartikainen kertoo, että muistisairaana treffaaminen kerra

viikos ulkoilu merkeis tuo meil molemmil mielevirkistyst ja kroppaki pysy paremmas kunnos. Sattumoisii olla lähtösi samalt suunnalt Läns-Suomest ni juttuki luista.

Tutustu sivustoon: www.vapaaehtoistyö.fi ja löydä vapaaehtoistyö.

8. Hyvä Pohjois-Savon järjestöedustaja

Tämä kysely koskee kaikkien alojen yhdistyksiä ja järjestöjä. Jatkossa terminä käytetään järjestö. Kyselyssä kysytään järjestön toiminnasta, tällöin tarkoitetaan kaikkea järjestön toimintaan, mukaan lukien hankkeet ja erillisrahoitetut toimet, palvelutuotanto jne.

Tavoitteenamme tämän kyselyn myötä on

- tehdä järjestöjen tekemää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) -työtä näkyväksi ja
- saada tietoa järjestöjen HYTE -työstä osaksi Pohjois-Savon kuntien ja maakunnan hyvinvointikertomusta ja -suunnitelmaa varten ja
- saada tietoa POSOTE20 (Tulevaisuuden Sote- ja soterakenneuudistus) -hankkeeseen

Erityisesti olemme kiinnostuneita siitä, miten järjestöt kokevat oman roolinsa hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä ja millaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä järjestöjen parissa tehdään.

Kyselyä on työstetty yhteistyössä kuntien, järjestöjen, POSOTE20-hankkeen ja Pohjois-Savon HYTE-tiimin kanssa.

Vastaa kyselyyn <https://q.surveypal.com/jarjestokysely> **31.1.2021 mennessä**. Toivomme vastausta jokaisesta Pohjois-Savon alueella toimivasta järjestöstä.

Lisätietoja: Hyvinvointikoordinaattori, Sade Rytkönen, Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri, HYTE-tiimi, sade.rytkonen@kuh.fi, p. 044 717 6370

9. Kuopion kansalaisopisto tiedottaa

Uskalla unelmoida!

Tervetuloa mukaan kevään 2021 uusille kursseille. Alla olevasta linkistä avautuu esite, jossa on koottu linkit kevään 2021 uusien kurssien digitaalisiin esitteisiin. Ainealueittain ja alueittain tehtyihin esitteisiin pääset klikkaamalla koosteen nimeä. Muista myös kurssit, jotka jatkuvat vielä keväällä. Monilla pitkillä kursseilla on myös vapaita paikkoja.

<https://spark.adobe.com/page/CWUViaHvtwzJb/>

Kursseille voit ilmoittautua [netissä 24/7](#), puhelimitse tai käymällä asiakaspalvelussa joko Kuopiossa tai Nilsiässä.

[Katso tästä linkistä asiakaspalvelun aukioloajat.](#)

Tule tekemään kanssamme hyvää – lahjoita lapselle tai nuorelle harrastus!

Kuopion kansalaisopisto on ensimmäistä kertaa mukana Joulupuu-keräyksen yhteistyökumppanina. Yhteiskuntavastuuta korostavan hyväntekeväisyyskampanjan toiveena on, ettei yksikään alueen lapsi tai nuori jäisi ilman joululahjaa. Keräys järjestetään 27.11.-13.12.2020 eri toimipisteissä, joissa yhtenä mukana on Kuopion kansalaisopiston asiakaspalvelupiste [Puistokartanossa](#).

Tänä vuonna mukaan toivotaan erityisesti lahjakortteja eri-ikäisten lasten ja nuorten harrastuksiin. Voit ostaa itse valitsemasi kurssin tai osallistua useamman lahjoittajan yhteiseen lahjakorttiin, joiden suuruus voi vaihdella lahjoitusten mukaan. Keräyksen toteuttaa Kuopion Nuorkauppakamari ry yhteistyössä Kuopion kaupungin sosiaalitoimen ja paikallisten yhteistyökumppaneiden kanssa.

Vietämme joululomaa

Kuopion kansalaisopiston viettää joululomaa 18.12.2020-10.1.2021, jolloin ei ole opetusta. Asiakaspalvelu on suljettu pe 18.12.2020- ma 4.1.2021. Poikkeukselliset aukioloajat: ke 6.1.2021 suljettu, avoinna to 7.1.2021 klo 10-18.

Joulu- ja tammikuun ilmaisluennot, voit osallistu luennoille etänä tai kuunnella tallenteena

[Senioriaamupäivä: Aivotoiminnat ja ikääntyminen](#)

to 3.12.2020 klo 10.00–11.30

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Raimo Sulkava, professori, neurologian ja geriatrian erikoislääkäri

Luennolla annetaan tietoa siitä, miten aivotoiminnat pidetään kunnossa ikääntyessä ja miten muistisairauksia ehkäistään ja hoidetaan. Yhteistyössä Pohjois-Savon Muisti ry. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

[Kuopion kansallinen kaupunkipuisto, osa 1: Info ja linnut](#)

ti 8.12.2020 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Heli Laurinen, Juho-Pekka Hukkanen, Sirke Sormunen ja Kalle Ruokolainen

Miniluentosarjan ensimmäinen osa tutustuttaa osallistujat Kuopion kansallisen kaupunkipuistoon sekä esittelee sisäsaariston hurmaavaa ja moninaista linnustoa. Teemaluentosarjassa on kolme osaa. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

2021

[Senioriaamupäivä: Hyvän mielen eväät](#)

to 14.1.2021 klo 10.00–11.30

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Paula Noronen, sosiaalipsykologi ja suunnittelija Ikäinstituutti

Luennolla perehdytään mielen hyvinvoinnin teemoihin positiivisen psykologian viitekehyksessä. Lähestytään ikääntymistä ja arkea ratkaisukeskeisestä näkökulmasta ja kehitetään omia mielen hyvinvoinnin edistämisen taitoja. Puhutaan vahvuuksista, mielen kimmoisuudesta ja myönteisistä tunteista sekä keskustellaan käytännön harjoituksista ja tavoista, joilla omaa hyvinvointia voi tukea. Samanaikainen etäluento. Ei videotallennetta. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

[Kansantaiteilija Veikko Lavin laulut osana suomalaista sielunmaisemaa. Osa 2.](#)

ti 19.1.2021 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Marko Tolonen, Lavifani, opettaja

Lavin tarina jatkuu. Kuka oli Veikko Lavi miniluentosarja avaa hauskojen, tunteellisten ja herkkien tekstien kirjoittajan ja laulajan tarinaa. Tarina alkaa Veikon kotikaupungista Kotkasta ja se vie läpi Veikon vaiherikkaan elämän auttaen kuulijaa ymmärtämään laulujen takana olevia tekstejä. Kuten Veikko itse sanoi: ”melodia on vain kuljetusalusta tarinalle”. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

[Nikotiiniriippuvuus – elimistön, mielen ja sosiaalisten suhteiden tanssi](#)

ti 26.1.2021 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Tarja Kristiina Ikonen,

toiminnanjohtaja

Nikotiiniriippuvuus ja sen katkaisemisen tukena 28 päivää ilman -toiminta. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion Hengityssäätö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

Katso koko luentotarjonta tästä [linkistä](#)

Ilmaiskurssi

[Kielikaruselli kevät 058825011K](#)

28.1, 25.2., 25.3., To 16.45–17.45

Puistokartano, A020 Tekstiili, Ilmoitetaan Opettaja

Oppitunteja 3,99, 0,00 €

Tule tutustumaan eri kieliin natiivin kanssa! Kielikarusellin idea

on innostaa ja kannustaa ihmisiä tutustumaan eri kieliin ja kulttuureihin. Yhdellä kokoontumiskerralla tutustutaan yhteen kieleen ja kulttuuriin. Kokoontumiset: 28.1, 25.2. ja 25.3. Kielet tarkentuvat myöhemmin. Tilaisuuksissa voidaan verkostoitua ja pohtia kielen opiskelun jatkamista yhdessä. Ei kurssimaksua eikä ennakoilmoittautumista!

Hop on the language carousel! Our language carousel evenings are here to inspire and encourage

students to get to know other languages and cultures. Each meeting introduces one language. Meetings in the spring: 28.1, 25.2. and 25.3. More information about studying the language presented will be provided during the meetings. No course fee or enrollment.