

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 1/2020

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. Liikunnanohjaajat tiedottavat**

Liikunnanohjaajien kausi alkaa ma 13.1.2020. Kausi maksu 29 euroa/13 krt. Vapaita paikkoja voi tiedustella liikunnanohjaajien numeroista, p. 044 718 2501, 044 718 2509, 044 718 2510, 044 718 4932 tai 044 748 8228

### **KUNTOSALIEN AVOIMET OVET KEVÄT 2020**

Ma 20.1. Karttulan kuntosali klo 15.30-18.00

Ti 21.1. Vehmersalmen kuntosali klo 15.30 - 18.00

Pe 24.1. Karttulan kuntosali klo 10.00 - 11.00

Ma 27.1. Riistaveden kuntosali klo 15.30 - 18.00

Ma 3.2. Juankosken Punnerrus ry:n kuntosali klo 12:00-13:30

Ma 3.2. Nilsiä, liikuntatalon kuntosali klo 15-17

Pe 7.2 Maaninka, Urheilutalon kuntosali klo 15-17

Tervetuloa tutustumaan ja kokeilemaan!

Maksuton, ei ennakkoilmoittautumisia.

Paikalla Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat

Lisätietoja p. 044 7488228, 044 718 4932

### **PAKKASPÄIVÄT MAANINGAN URHEILUTALOLLA LA 25.1.2020 KLO 10-13**

Tervetuloa jo perinteeksi muodostuneeseen koko perheen pakkaspäivätapahtumaan Urheilutalolle! Tapahtumassa luvassa mm. askartelua, lelun vaihtopiste (tuo oma vanha lelusi vaihtoon, niin voit saada tilalle sinulle ”uuden lelun”🎁) perheen pienimmille pomppulinna, kasvomaalausta, tempurata, pulkkamäki, talutusratsastusta (varaathan hieman käteistä mukaan). Tapahtumassa palvelee myös kahvio.

Tapahtumassa mukana: 4H- yhdistys, MLL, Kallaveden seurakunta, Koiralammentila, Kuopion kaupunki, hyvinvointipalvelut

### **KUOPION KAUPUNGIN VESIJUMPAT TAHKO SPASSA KEVÄT 2020**

Kuopion kaupungin liikunnanohjaajan ohjaamat vesijumpat jatkuvat keväällä. Vesijumppa pidetään ison altaan matalammassa päädyssä sesongin takia. Vesijumpassa mahdollisuus käyttää vesijuoksuvyötä, jos allas liian syvä. Kurssi maksu 18 e/ 5 kertaa + sisäänpääsy maksu kylpylään. Hiihtolomaviikoilla (8,9,10) ei ole jumppia. Jumpat pidetään seuraavina ajankohtina;

Ma 13.1 klo 13:30-14:00 ja 14:05-14:35

Ma 27.1 klo 13:30-14:00 ja 14:05-14:35

Ma 10.2. klo 13:30-14:00 ja 14:05-14:35

Ma 9.3. klo 13:30-14:00 ja 14:05-14:35

Ma 23.3 klo 13:30-14:00 ja 14:05-14:35

Ilmoittautumiset ja lisätietoja p. 044 7488228

### **KUOPION KAUPUNGIN HYVINVOINTIPALVELUIDEN LASTEN LIKUNNALLISTA KEHITYSTÄ TUKEVAT RYHMÄT**

[Lisätietoja](#)

### **KUNTOSALIHARJOITTELUN STARTTIKURSSI**

#### **18-64 VUOTIAILLE LIPPUMÄEN UIMAHALLIN KUNTOSALILLA**

Tule tutustumaan kuntosaliharjoitteluun Kuopion kaupungin liikunnanohjaajien opastuksella. Kurssi sisältää kolme ohjattua harjoittelukertaa, joiden aikana opetellaan ylä- ja alavartaloliikkeitä kuntosaliharjoitteiden avulla.

Kurssin hinta on 29€. Lisäksi jokaisella kerralla tulee maksaa kuntosalin kertamaksu. yhdelle kurssille otetaan 3 kurssilaista.

19.2.2020 klo. 14:30-16:00

26.2.2020 klo 14:30-16:00

4.3.2020 klo 14:30-16:00

Lisätietoja ja kurssivaraukset: Lauri Nurminen, 044 718 2510, [lauri.nurminen@kuopio.fi](mailto:lauri.nurminen@kuopio.fi)

### **KAIKILLE AVOIN VESIJUOKSUOPASTUS**

Opastukseen ei tarvitse ilmoittautua. Opastus sisältyy hallimaksuun. Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat.

Niiralan uimahallilla tiistaina 21.1. Klo 14:00-14:45

Lippumäen uimahallilla tiistaina 18.2. Klo 14:00-14:45

Lisätietoja: Liikunnanohjaaja Lauri Nurminen, 044 718 2510

**2. Who Cares seminaari on 4.2.2020 klo 11.30-16.15 Kuopion kaupunginteatterilla.**

Seminaari on avoin ja maksuton. Välitättehän tiedotetta asiasta mahdollisesti kiinnostuneille.

Somen sudenkuopat- elämän voimaa juurista- nuoruusiän kehitysvaiheet- poikien pyssyleikit - tragedian kääntöpiiri, vaihtoehtona kuolema.

Kasvotusten näistä aiheista kertomassa mm: professori ja lasten psykiatri Jari Sinkkonen, ylikomisario Sari Sarani KRP:stä, toimitusjohtaja Juha Vidgren, näyttelijä Lotta Ansakorpi.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET 29.1.2020 MENNESSÄ : [WWW.WHOCARES.FI](http://WWW.WHOCARES.FI)

**3. Kaupungin yleisavustusta vuonna 2019 saaneet järjestöt**

Kaikki eivät ole vielä kukaan muistaneet toimittaa vuoden 2018 toimintakertomusta, tilinpäätöstä ja toiminnan/tilintarkastajien lausuntoa. Ne voi lähettää sähköpostitse [sirpa.niemi@kuopio.fi](mailto:sirpa.niemi@kuopio.fi)