

KUOPIO

Hyvisviesti 10/2019

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. Kulttuurikahvila 60+ to 10.10. klo 14 Kino Kuvakukko, Vuorikatu 27

Väinölänniemen alueen historiasta kertomassa Kyösti Miettinen.

Kulttuurikahvila 60+ on seniori-ikäisille tarkoitettu kohtaamis- ja keskustelupaikka mielenkiintoisten kulttuuriaiheiden äärellä. Vapaa pääsy!

2. Tarinatyöpaja potilasjärjestöjen jäsenille

Kaksi yhteisöllistä, spontaania ja vuorovaikutteista työpajatuokiota, joissa tarinat muodostuvat halutessaan osallistujien omasta elämästä. Osallistuja pääsee purkamaan tunnetilojaan ja ajatuksiaan ohjatusti tarinateatterin ja klovnerian keinoin. Tarinalähtöistä yhdessä tekemistä, iloa ja innostusta!

Tuokit ovat avoimia ja ilmaisia kaikille kiinnostuneille potilasjärjestöjen jäsenille taustasta riippumatta. Aiempi kokemus ei ole tarpeen.

Aika: ke 30.10. klo 14-15.30 ja ma 4.11. klo 14-15.30

Paikka: luokka D165, Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano, Puistokatu 20, 70110 KUOPIO

Ohjaaja: Sinikka Lumiluoto, teatterilmaisun ohjaaja, klovnerian ammattilainen

Ilmoittautuminen: ma 21.10. mennessä sähköpostitse ohjaaja Sinikka Lumiluodolle

lumikka@gmail.com Ilmoita viestissä nimi, puhelinnumero ja potilasjärjestö jonka jäsen olet.

Järjestäjä: Kuopion Kaupunki / Kulttuuripalvelut

Lisätietoja: kulttuurisuunnittelija Kirsi Rönkkö , kirsi.ronkko@kuopio.fi, 044 7182 469

3. Kulttuurihyvinvoinnin hyvät käytännöt Pohjois-Savossa - opitaan toisiltamme!

Kulttuurisote II järjestää yhteistyökumppaneiden kanssa maakunnallisen tilaisuuden 22.10.:

Teemoina kulttuurin integrointi ja maakunnallinen kehittämistyö

- Lapsi- ja perhepalvelut (aamupäivä)
- Ikääntyneiden palvelut (iltapäivä)
- Työelämän kehittäminen
- Kohtaavatko kysyntä ja tarjonta?

Tilaisuus on tarkoitettu sosiaali- ja terveystieteiden ja järjestöjen toimijoille, kulttuuritoimen ja oppilaitosten edustajille, kehittäjille sekä soveltavia kulttuuri- ja taidepalveluja tuottaville tahoille ja muille teemasta kiinnostuneille. Tilaisuutta on mahdollista seurata myös etänä, mutta ilmoittautuminen vaaditaan. [Linkki](#) ohjelmaan ja ilmoittautumiseen 7.10 mennessä .

4. Vielä ehtii ehdottamaan turvallisuusteko-palkinnon voittajaa

Oletko kohdannut arjessasi tilanteita, jossa mielestäsi turvallisuuteen oli panostettu? Vielä ehdit tuomaan esille arjen turvallisuutta edistävän asian, teon tai toiminnan ja ehdottamaan vuoden 2019 turvallisuusteko-palkinnon saajaa. Nimensä jättäneiden palkinnon ehdottajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia Kuopion kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluihin.

Turvallisuuden edistämiseen liittyvien hyvien ja hyvin toimivien asioiden ei tarvitse olla isoja.

Kyseessä voi olla esimerkiksi teko, jolla on ehkäisty ansiokkaasti tapaturmia, onnettomuuksia tai muita vaaratilanteita. Jos et tiedä kuka tai ketkä turvallisuuteen liittyvää asiaasi ovat edistäneet, voit kuitenkin ilmoittaa myös pelkän asian tai paikan sekä jotain taustatietoa. Kaupungin monialainen turvallisuustyöryhmä voi selvittää turvallisuuttasi edistäneen toimijan.

Palkinnon saajia voi esittää **perjantaihin 4.10.2019** saakka. Esitykset on toimitettava osoitteeseen Kuopion kaupunginkanslia, Tulliportinkatu 31, 70100 Kuopio, ja kuoreen merkintä ”Turvallisuus”, tai sähköpostilla kirjaamo(at)kuopio.fi.

Arvonnassa lahjakortin voittaneille palkinnon ehdottajille ilmoitetaan voitosta 15.11.2019 jälkeen.

[Lisää](#) tietoa ja Turvallisuusteko-palkinnon säännöt

Tiedustelut: hyvinvointikoordinaattori Säde Rytönen, 044 718 2462, sade.rytkonen(at)kuopio.fi, ja turvallisuuspäällikkö (ma.) Petri Huttunen, 044 718 5630, petri.juho.huttunen(at)kuopio.fi.

5. Oletko kiinnostunut Arkeen Voimaa ryhmästä?



RYHMÄSTÄ APUA
JA
TUKEA
ARJEN
SUJUVUUTEEN

Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet täysi-ikäinen ja sinulla on joku diagnosoitu pitkäaikaissairaus, vamma tai haitta tai olet pitkäaikaissairaana omainen. Useiden sairauksien mukanaan tuomat haasteet ovat samankaltaisia riippumatta diagnoosista ja ne vaikuttavat monella tavalla arjessa selviytymiseen.

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 (materiaalit, tilat ja kahvit). Jokainen kustantaa itse matkat ryhmätapaamisiin. Ryhmää ohjaa kaksi koulutettua vertaisohjaajaa. Ryhmät järjestää Kuopion kaupunki yhteistyössä Kuntaliiton kanssa.

Katiska, Särkiniemen asukastupa, Rimpitie 2, 70700 Kuopio

Ti 22.10.2019 klo 13.00-15.30

Ti 29.10 klo 13.00-15.30

Ti 5.11 klo 13.00-15.30

Ti 12.11 klo 13.00-15.30

Ti 19.11 klo 13.00-15.30

Ti 26.11 klo 13.00-15.30

Kohtaamo, Alatorin kauppakeskus Apaja, Kauppakatu 45, 70101 Kuopio

Ke 23.10.2019 klo 16.00-18.30

Ke 30.10 klo 16.00-18.30

Ke 6.11 klo 16.00-18.30

Ke 13.11 klo 16.00-18.30

Ke 20.11 klo 16.00-18.30

Ke 27.11 klo 16.00-18.30

Ilmoittautuminen:

Katja Maksimainen p. 0447 182 435

Säde Rytönen p. 0447 182 462 tai

Ritva Rytönen p. 0447 182 463

6. Sinustako Arkeen Voimaa -ryhmänohjaaja?

Arkeen Voimaa -ryhmään osallistuttuasi tai jos olet muuten kovasti kiinnostunut toimimaan vertaistukena ihmiseltä ihmiselle, sinulla on myös mahdollisuus saada Arkeen Voimaa ohjaajakoulutus ja ryhtyä vapaaehtoiseksi vertaisohjaajaksi. Koulutus kestää neljä päivää. Koulutus on maksuton. Koulutus sisältää materiaalit ja tarjoilut. Jokainen kustantaa itse matkat koulutukseen.

Ohjaajakoulutus Kuopiossa:

6-7.11.2019 ja 13-14.11.2019 (4pv:n koulutus)

Lisätietoja ja [ilmoittautuminen](#), Katja Maksimainen, katja.maksimainen@kuopio.fi, p.044 718 2435

Säde Rytönen, sade.rytkonen@kuopio.fi p. 044 718 2462

7. Tervetuloa tutustumaan uusiin Liikkuva Kuopio -nettisivuihin!

Kuopion kaupungin liikuntapaikat, ohjatun liikunnan palvelut ja kaikki muutkin liikuntamahdollisuudet on nyt koottu uusille, entistä ehommille nettisivuille. Liikkuva Kuopio - sivusto kannustaa kuntalaisia tutustumaan kaupungin liikuntatarjontaan ja löytämään itselleen mieluisan liikuntamuodon. Sivuilta löytyvät niin liikuntahallit, pallokentät kuin esimerkiksi retkeilyreitit ja laavutkin. Liikuntapaikkoja esitellään sekä sanoin että kuvin ja jokaisen kohteen sijainnin voi tarkistaa myös kartalta.

Sivuilla julkaistaan myös ajankohtaisia uutisia ja blogitekstejä Kuopiossa liikkumiseen liittyen.

Inspiroidu sivuista ja löydä uusia paikkoja ja tapoja liikunnan harrastamiseen! Tutustu

osoitteessa: www.liikkuvakuopio.fi (käytättehän selaimena muuta kuin Internet

Exploreria)Kuopion kaupungin liikuntavinkkejä löytyy myös Facebookista osoitteessa:

<https://www.facebook.com/LiikkuvaKuopio/>

8. Kaikille avoin vesijuoksuopastus TahkoSpassa

maanantaisin

21.10.2019 klo 13:45-14:30

18.11.2019 klo 13:45-14:30

Ohjaus sisältyy hallimaksuun.

Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat. Lisätietoja Liikunnanohjaaja

p. 044 748 8228

9. Kuntosaliharjoittelun jatkokurssi 18–64 -vuotiaalle Niiralan uimahallin kuntosalilla

Tule kehittämään kuntosaliharjoitteluasi Kuopion kaupungin liikunnanohjaajien opastuksella. Jatkokurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet käynyt starttikurssin tai olet muuten kokenut kuntosalikävijä. Kurssi sisältää kolme ohjattua harjoittelukertaa, joiden aikana opetellaan vapaiden painojen liikkeitä kokonaisvaltaisen harjoittelun kautta.

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

Valitse alla olevista ajankohdista sinulle sopivin kurssiryhmä ja ilmoittaudu mukaan:
tiistaisin

12.11.2019 klo 14.30–16,00

19.11.2019 klo 14.30–16,00

26.11.2019 klo 14.30–16,00

Lisätietoja ja kurssivaraukset: Teemu Huhtakangas, liikunnanohjaaja p. 044 718 2300

teemu.huhtakangas@kuopio.fi

10. Lähde liikkeelle, innostu ja ihastu!

Perjantaisin 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, ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet.

25.10.2019 Kahvakuula

1.11.2019 Jooga

8.11.2019 Jalkateräjumppa

15.11.2019 Circuit-treeni

22.11.2019 Lantionpohjalihasten harjoittelu

Ota oma liikuntaväline mukaan, jos sinulla on.

TERVETULOA! Lisätietoja p. 044 718 2300 tai teemu.huhtakangas@kuopio.fi

tai Kuopion kaupunki, kansalaisopisto p.044-7184717

11. Kuopion kaupungin hyvinvointipalveluiden lasten liikunnallista kehitystä tukevat ryhmät

Liikuntaryhmät ovat tarkoitettu lapsille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin, kuten seurojen tai kansalaisopiston ryhmiin. Ryhmät ovat tarkoitettu myös lapsille, kenellä on havaittavissa motorista viivettä tai tuen tarvetta liikkumisessa, sosiaalisissa taidoissa tai keskittymisessä. [Lisätietoja](#) ja Päivi Partanen, erityisryhmistä vastaava liikunnanohjaaja 044 718 2501 / paivi.karoliina.partanen@kuopio.fi

12. Liikunnallinen päiväleiri syyslomalla

Tervetuloa liikkumaan supersyyslomaleirille 14.-18.10.2019 (maanantai-perjantai) klo 9.00-15.00!

Syyslomaleiri toteutetaan Aurinkorinteen koululla ja sen lähiympäristössä sekä Lippumäen jäähallissa! Leirillä leikitään, pelataan ja liikutaan niin sisällä kuin ulkona jokaisena päivänä.

Muutamana leiripäivänä ohjelmassa luistelua, joten omat luistimet ja kypärät mukaan! Leiripäivään kuuluu lounas.

Leiri 1, esikoululaiset ja 1.-2.-luokkalaiset:

2011-2013 syntyneille tytöille ja pojille

leirille otetaan max. 40 leiriläistä ilmoittautumisjärjestyksessä

Leiri 2, 3.-6.-luokkalaiset:

2007-2010 syntyneille tytöille ja pojille

leirille otetaan max. 20 leiriläistä ilmoittautumisjärjestyksessä

Leirit ovat leiriläisille maksuttomia. Leiriläisiä ei ole vakuutettu järjestäjän puolesta. Varasijoille jääneisiin olemme yhteydessä, jos leiriltä vapautuu tilaa.

Leirille sitova ilmoittautuminen viimeistään 11.10.2019 mennessä. Ilmoittautumiset vain koko viikoksi, ei yksittäisille päiville. Perumatta jätetystä leiripaikasta perimme 30 euron maksun (peruminen 11.10.2019 mennessä, sairaustapauksissa lapsen sairastuttua). Ilmoitathan lisätiedoissa mahdollisen erityisruokavalion.

Ilmoittautuminen osoitteesta <http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio/>

Leirin järjestää Kuopion kaupunki, liikuntapolku ja koululiikunta.

Lisätietoja:

Hanne-Mari Leskinen
Kuopion kaupunki, liikunnanohjaus
044 718 1303
hanne-mari.leskinen@kuopio.fi



13. Supersyyslomalle tekemistä

Supersyyslomalla viikolla 42 on jälleen monipuolista tekemistä lapsille ja nuorille Kuopiossa. Supersyysloman tapahtumat löytyvät osoitteesta <https://kuopionseina.fi/supersyysloma/>

14. Vanhustenviikko 6.-13.10.2019 Kuopiossa, Teemana Varaudu vanhuuteen [Ohjelma](#)

15. Maksutonta digiosaamista lisäävää koulututusta tarjolla

Dikata-hankkeessa: <https://snellmankesayliopisto.fi/dikata/>

16. KUOPION KANSALAIPOISTOSSA TAPAHTUU

Hyvinvointia ja terveyttä –luentosarja

Lymfaturvotuksen abc ti 8.10.2019 klo 18.30-20.00

Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20, Kuopio

Tarja Kokkonen-Vodder, lymfaterapeutti ja kouluttaja

Mitä on lymfaturvotus? Luennolla pureudutaan monesta eri näkökulmasta syöpähoitojen jälkeiseen lymfaturvotukseen ja mitä sille voi ja pitää tehdä. Imusuonijärjestelmä ja kun se vaurioituu syöpähoidoissa, miten se vaikuttaa kehossa? Koska pitää hakeutua hoitoon käden tai kehon yläneljänneksen turvotuksen tunteen ilmaannuttua? Voiko turvotus kehittyä vielä vaikka 10 vuoden jälkeen? Lymfaterapiasta, mikä sisältää muutakin kuin pelkän manuaalisen hoidon. Kuuluuko minulle palveluseteli, entä lääkinnälliset tukituotteet (hihat, hanskat, paidat ym.)? Mitä uskallan tehdä leikatun puolen kädellä? Yhteistyössä Pohjois-Savon Syöpäyhdistys. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Ravitsemuksen uudet tuulet - onko niitä?

ti 22.10.2019 klo 18.30-20.00 Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20, Kuopio

Ursula Schwab, ravitsemuksen professori Itä-Suomen yliopisto

Terveyttä edistävä ravitseminen uusien tutkimustietojen huomioiden. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion Seudun Hengityssäätiö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

Senioriaamupäivät –luento ja keskustelutarja

Senioriaamupäivä: Muistin eväät - ikääntyneen ravitseminen kotona
to 3.10.2019 klo 10.00-11.30 Puistokartano, B059 Opistosali, Puistokatu 20, Kuopio
Tarja Puustinen, ravitsemusterapeutti, Pohjois-Savon Muisti ry
Ravitsemuksen merkityksestä ikääntyneen hyvinvoinnille ja terveydelle, jotta arjen toiminnot onnistuvat lupsakkaasti. Aivoterveysten edistäminen ja säilyttäminen vaativat huomion kiinnittämistä ruokavalintoihin, ruoka-annoksiin ja ruoka-aikoihin. Samanaikainen etäluento.

TAPAHTUMAT

Vanhusten viikko 2019

Kuopion kansalaisopiston tapahtumat ovat osallistujille maksuttomia ja niihin ei tarvitse ennakoilmoittautua. Tervetuloa mukaan!

Maanantai 7.10.2019 klo 10-16

Tutustu verkkomuistikouluun

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio, luokka B054

Tutustu muistin huoltoon, liikunnan tärkeyteen ja aivoterveelliseen ravitsemukseen ohjaaviin videoihin Mahdollisuus myös toimintakykymittauksiin videoiden välillä (käden puristusvoima ja tasapaino) klo 10.30-11.00 ja 11.30-12.00

klo 10-11 ja klo 13-14 Muisti

klo 11-12 ja 14-15 Ravinto

klo 12-13 ja 15-16 Liikunta

Yhden videon kesto on noin 30-40 min.

Ei ennakoilmoittautumista. Tilaisuus on osallistujalle maksuton.

Tiistai 8.10.2019 klo 10– 11.30

Valtakunnallinen SeniorSurf –päivä, Kuopio

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio, luokka B059 Opistosali

Tietotekniikka tutuksi ikääntyneille ihmisille! Tule tutustumaan tietotekniikkaan ja kansalaisopiston opetustarjontaan. Tapahtumassa on esittelyssä Taikalattia sekä muita ajankohtaisia arjen digisovelluksia.

Ei ennakoilmoittautumista. Tilaisuus on osallistujalle maksuton.

Tiistai 8.10.2019 klo 10-12

Valtakunnallinen SeniorSurf –päivä, Nilsinä

Nilsin kirjasto, Ukko-Paavontie 5, Nilsinä

Tule tutustumaan sähköisiin asiointipalveluihin, tietotekniikkaan, kansalaisopiston opetustarjontaan sekä tule kuuntelemaan luentoa.

Ikäihmisten päivittäisten raha-asioiden hoito -luento

klo 10.15-10.45 ja klo 11.15-11.45 (sama sisältö)

Päivässä mukana vertaisohjaajia opastamassa tietotekniikkaan ja laitteisiin.

Mukana myös Nilsin apteekki, LähiTapiola Itä ja OP-Pohjois-Savo. Ei ennakoilmoittautumista.

Tilaisuus on osallistujalle maksuton.

Tiistai 8.10.2019 klo 13-14

Mualiman navan kierto, Nilsinä

klo 12-13 kahvio (omakustanteinen) Nilsin virastotalo, Nilsintie 78, Nilsin

klo 13-14 esittelypisteet Nilsin kirjasto, Ukko-Paavontie 15, Nilsin

Tervetuloa mukaan Kuopion kansalaisopiston ja yhteistyökumppanien järjestämään tapahtumaan. Tapahtuma starttaa virastotalolla klo 12 alkaen kahviolla (omakustanteinen)

Hieman vaille klo 13 torilla yhteinen ohjattu alkulämmittely toria kierrellen "Mualiman navan kierto" ja sen jälkeen kierrellään monipuolisilla toimintapisteillä kirjastolla ja torin läheisyydessä. Toimintapisteillä pääset tutustumaan erilaisiin yhteistyökumppaneiden järjestämiin rastipisteisiin.

Nilsin kirjastolla esiintyy Varttuneiden Svengijengi klo 12.30-12.45. Tapahtumassa muun muassa mukana Näkövammaisten liitto, Respecta Oy, Kuopion kansalaisopisto, Kuopion kaupungin liikuntapalvelut, Vanhusneuvosto, SPR Nilsin osasto, Nilsin lukio ja Nilsin aluseurakunta. Ei ennakkoilmoittautumista. Tilaisuus on osallistujalle maksuton.

Keskiviikkona 9.10.2019 klo 12-13

Mualiman navan kierto, Kuopio

Kuopion kauppatori

Tapahtuma alkaa kaupungin liikunnanohjaajan pitämällä yhteisellä alkuverryttelyllä, jonka jälkeen tutustutaan eri toimijoiden mielenkiintoisiin tehtäviin/rastipisteisiin. Tule mukaan!

Kuopion kansalaisopisto on mukana tapahtumassa tehtäväpisteellä ja esittelemässä toimintaa.

Tapahtuman kokoa Kuopion kaupungin vanhusneuvosto.

Torstai 10.10.2019 klo 13-15

Toimintakykymittauksia ikäihmisille

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio, luokka B060 Ilmaisutaito

Ohjaajana Sari Saarelainen

Mahdollisuus testata käden puristusvoima sekä tasapaino ja saada ohjausta ja liikuntaneuvontaa.

Tule piipahtamaan sinulle sopivana aikana klo 13-15 välillä! Ei ennakkoilmoittautumista. Tilaisuus on osallistujalle maksuton.

Kädentaidot

Ompelulanit 104012259S

pe 17.00-22.00, la 10.00-22.00, Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio, A020

11.-12.10.2019 Ei kurssimaksua

Ompelulanit on sosiaalinen ompelutapahtuma, jossa ommellaan yhdessä. Jokainen tuo mukanaan omat koneet, tarvikkeet ja kankaat. Varsinaista opetusta ei ole, sovituspua voi kysyä kaverilta.

Aikataulu on vapaa.

Kurssit, ilmoittautuminen ja asiakaspalvelu

Kaikki tiedot kansalaisopiston toiminnasta, tapahtumista, [kurssitarjonnasta ja ilmoittautumisesta löydät netistä 24/7 osoitteesta http://kansalaisopisto.kuopio.fi/](http://kansalaisopisto.kuopio.fi/)

Poimi omasi ja ilmoittaudu mukaan netissä silloin, kun sinulle parhaiten sopii tai asioi [asiakaspalvelupisteissämme.](http://kansalaisopisto.kuopio.fi/)

Asiakaspalvelu puh. 017 184 711

Asiakaspalvelupisteet avoinna:

ma-ti, to 10-14, ke 10-17.30, pe suljettu (Kuopio)

ti-to 10-14, ma ja pe suljettu (Nilsin) Kuopio: Puistokatu 20, Kuopio

Nilsin: Nilsintie 78, Nilsin

Tutustu ja katso lisää kansalaisopisto.kuopio.fi ja Facebook, Instagram, YouTube sekä Blogi.