

KUOPIO

Hyvisviesti 8/2019

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. Kuopio juhlii kokonaisen kuukauden 8.8.–8.9.

Kuopio Juhlii on yhteisöllinen kaupunkifestivaali, johon kaikki kuopiolaiset ovat tervetulleita mukaan. Mukana on erilaisia tapahtumia naapuruston lettukesteistä ja pihakirppiksistä teatteriin ja konsertteihin. Tänä vuonna Kuopio Juhlii kokonaisen kuukauden ajan 8.8.-8.9.2019!

Monimuotoinen, luova, yllätyksellinen ja eri alueilla oman näköisensä kaupunkifestivaali levittäytyy eri puolille kaupunkia kuukauden ajan. Festivaali tekee Kuopiosta yhden suuren kohtaamispaikan.

Festivaalin ohjelma julkaistaan Kuopion Seinällä. Tapahtumainfoa löydät myös osoitteesta www.facebook.com/kuopiojuhlii

Tuttuun tapaan Kuopio juhlii -tapahtumassa ovat mukana mm. Taiteiden juhla perjantaina 23.8., Elonkorjuujuhla ja Olonkorjuujuhla 23.–24.8. sekä Suomen Luonnon päivä 30.8.

Tule mukaan ja ehdota ohjelmaa lomakkeella, joka löytyy Kuopion Seinältä! Voit myös pyytää tapahtumatuottajatiimin luokseen suunnittelemaan tapahtumaa ottamalla yhteyttä info@kuopiojuhlii.fi

Uutuutena on mahdollista saada myös tuotantotukea Kuopio juhlii -tapahtuman ajanjakson 8.8.-8.9.2019 aikana Kuopiossa järjestettävien kaikille avoimien yhteisöllisten, esteettömien, paikallista kulttuuritarjontaa täydentävien ja päihitteettömien tapahtumien järjestelyistä aiheutuviin kuluihin. Myönnettyä rahaa voi käyttää mm. materiaali-, markkinointi ja palkkiokustannuksiin. Tuotantotukea jaetaan 100-400 € / tapahtuma ja sitä

on haettava hyvissä ajoin ennen tapahtumaa. Tukea voivat hakea yksittäiset henkilöt, työryhmät, itsenäiset tuottajat, taiteilijat sekä yhdistykset. Tukea ei myönnetä yrityksille.

Tarkemmat tiedot ja hakulomake löytyvät [tästä](#)

2. Liikuntatarjontaa syksyllä 2019

Hei sinä juuri eläköitynyt, [liikunnasta virtaa eläkevuosiin!](#)

Tänä syksynä laitetaan tuki- ja liikuntaelimistö kuntoon sekä aloitetaan yhdessä terveellisemmät elämäntavat. Tutustutaan uusiin liikuntamuotoihin ja monipuolistetaan tuttuja lajeja. Kurssi on ensisijaisesti suunnattu juuri eläkkeelle jääneille henkilöille. Harjoittelumuotoina ovat mm. vesijumppa, kuntosaliharjoittelu, sauvakävely yms.

Kurssimaksu 18 euroa ja lisäksi uinti- ja kuntosalimaksu ellei omista hyvinvointikorttia.

Kurssille otetaan 20 henkilöä. Kurssi alkaa 13.8.2019 klo 9.00.

Muut kokoontumiset ovat: 15.8, 19.8, 23.8 ja 28.8.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja viimeistään 7.8.2019 mennessä:

[http:// www.kuntapalvelut.fi/kuopio/](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio/) tai liikunnanohjaaja Jaana Niskanen, p. 044 748 2363
jaana.niskanen@kuopio.fi

Ikääntyneiden ja pitkäaikaissairaiden liikuntaryhmissä vielä tilaa

Katso vapaat paikat liitteestä.

Kirjastossa [maksutonta tuolijoogaa](#) viikolla 41

Ma 7.10.2019 klo 12.00-12.45 Neulamäen kirjasto

Ma 7.10.2019 klo 13.15-14.00 Pyörön kirjasto

Ti 8.10.2019 klo 13.00-13.45 Juankosken kirjasto

Ti 8.10.2019 klo 14.30-15.15 Riistaveden kirjasto

Ke 9.10.2019 klo 10.00-10.45 Maaningan kirjasto

To 10.10.2019 klo 12.00-12.45 Kurkimäen kirjasto

Pe 11.10.2019 klo 10.30-11.15 Vehmersalmen kirjasto

Pe 11.10.2019 klo 13.00-13.45 Puijonlaakson kirjasto

Tule tutustumaan tuolijoogaan. Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumista!

Vesijuoksuopastusta

Niiralan uimahallilla 10.9. ja 12.11. klo 14.00-14.45

Lippumäen uimahallilla 17.9. ja 19.11. klo 14.00-14.45

TahkoSpa:ssa 23.9., 21.10. ja 18.11. klo 13.45-14.30

Maksuton [matalankynnyksen liikuntaryhmä](#) kansalaisopiston liikuntasalissa perjantaisin klo 9.00-9.45.

13.9.2019 Kahvakuula (ulkovarustus)

20.9.2019 Jooga

27.9.2019 Jalkateräjumppa

4.10.2019 Circuit-treeni

11.10.2019 Lantionpohjalihasten harjoittelu

25.10.2019 Kahvakuula

1.11.2019 Jooga

8.11.2019 Jalkateräjumppa
15.11.2019 Circuit-treeni
22.11.2019 Lantionpohjalihasten harjoittelu

Kuntosaliharjoittelun starttikurssi työikäisille, Lippumäen ja Niiralan uimahallilla

Lisätietoja [tästä](#)

Kuntosalin jatkokurssi työikäisille Niiralan uimahallilla

Lisätietoja [tästä](#)

LIIKU, LEIKI JA ILOSTU! Tervetuloa Kuopion kaupungin järjestämään liikuntatuokioon yhdessä päiväkotikäisten ja ikääntyneiden kanssa torstaisin klo: 9.00- 9.45 Männistön asukastuvalla (Kalevalankatu 23 A 1).

Ensimmäinen kerta 12.9.2019 ja viimeinen kerta 10.10.2019. Kokoontuminen joka viikko. (Toiminnassa on mukana kaksi päiväkotiryhmää ja he käyvät vuoroviikoin.)

Toiminta on tarkoitettu kaikille liikuntakykyisille ikääntyneille. Tunnin aikana liikutaan yhdessä monipuolisesti lasten kanssa. Toiminta on avointa ja maksutonta. Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet. Ohjaajana toimii Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja.

Kuntosalin avoimet ovet syksy 2019

Ma 16.9. Nilsiä, liikuntatalon kuntosali klo 10.00-11.30 ja 16.30-18.00

Ma 16.9. Vehmersalmen kuntosali klo 15.30 - 18.00

Ti 17.9. Maaningan kuntosali klo 16.30 – 18.00

Ti 17.9. Karttulan kuntosali klo 15.30 - 18.00

Ke 25.9 Juankoski, Punnerrus ry:n kuntosali klo 10.00-12.00

Pe 20.9 Maaningan kuntosali klo 10.00 – 11.30

Pe 20.9. Karttulan kuntosali klo 10.00 - 11.00

Ma 23.9. Riistaveden kuntosali klo 15.30 - 18.00

Tervetuloa tutustumaan ja kokeilemaan! Maksuton, ei ennakkoilmoittautumisia.

Hei sinä vireä eläkeläinen, haluatko liikkua ja "liikuttaa" vertaisia?

Tervetuloa Kuopion kaupungin järjestämään uusien vertaisohjaajien koulutukseen

To 19.9.2019 klo 13.00- 15.30 Vapaaehtoistyön perusteet,

Melankadun toimintakeskus (Melankatu 10 B)

PE 27.9.2019 klo 9.00- 11.30 Kuntosali, Niiralan Uimahalli seniorisali (Hannes

Kolehmaisenkatu 3), kokoontuminen aulassa klo 8.45

TI 1.10.2019 klo 12.30- 15.00 Vesijumpan teoria + käytäntö, kokoontuminen aulassa, (Suokatu 6)

KE 2.10.2019 klo 13.30- 15.00 Taloyhtiön jummat, Naati Nuapurista-Kerrävy yhteenkoulutus Melankadun toimintakeskus (Melankatu 10 B)

TO 3.10.2019 klo 12.30- 15.00 Ulkoilu ystävät-koulutus, Melankadun toimintakeskus (Melankatu 10 B)

MA 7.10.2019 klo 14.00- 16.00 Tasapainoharjoittelu, Melankadun toimintakeskus, (Melankatu 10B)

KE 9.10 2019 klo 13.00- 15.30 Ensiaputaidot ja koulutuksen päätös, miten tästä eteenpäin? Melankadun toimintakeskus (Melankatu 10 B)

Koulutus on kaikille avoin ja ilmainen! Tervetuloa!
Ilmoittautuminen 10.9.2019 mennessä ja lisätietoja:
Liikunnanohjaaja Carita Randelin-Kauppinen, p.044 718 2509
carita.randelin@kuopio.fi

[Liikettä niveliin-opas](#), tietoa sovelletun liikunnan palveluista.

3. Koulutukset kuntoon - ossoominen mukkaan -hankkeen maksuttomia koulutuksia järjestöille

[Ideoita yhdistyksen varainhankintaan ja rahoitukseen \(Tuusniemi\)](#)

22.08.2019 18:00 - 20:00

[Kyläturvallisuussuunnitelmat kuntoon –työpaja \(Maaninka\)](#)

02.09.2019 17:30 - 20:00

[YTYÄ Yhdistystaitoihin \(Siilinjärvi tai etänä\)](#)

09.09.2019 14:00 - 20:30

HUOM: useita eri sisältöalueita tarjolla

YTYÄ YHDISTYSTAITOIHIN

9.9.2019 SIILINJÄRVELLÄ KLO 14 - 20:30

OHJELMASSA MUUN MUASSA:

- CANVA, ILM. (MAINOS)KUVIEN TEKEMISEN TYÖKALU
- YHDISTYSTOIMINNAN TUET
- TECHSOUP-ESITTELY (MYÖS ETÄNÄ)
- YHDISTYSTEN PALVELUJEN TUOTTEISTAMINEN
- YLEISHYÖDYLLINEN YHTEISÖ JA SEN VEROTUS, ERITYISESTI TALKOOTYÖN OSALTA (MYÖS ETÄNÄ)
- VERKOSTOJEN RAKENTAMINEN
- YHDISTYSTOIMINNAN KULUKORVAUKSET, PALKAT JA PALKKIOT JA NIIDEN ILMOITTAMINEN TULOREKISTERIIN (MYÖS ETÄNÄ)

TILAISUUS ON MAKSUTON!
VARAA PAIKKASI 1.9.MENNESSÄ!

**koulutukset
kuntoon** - ossoominen mukkaan



Hankkeen hallinnointi ja talous (Siilinjärvi tai etänä)

25.09.2019 17:30 - 20:00

Yhdistyksen hyvä talous (Siilinjärvi, Vuorela)

30.09.2019 18:00 - 20:30

4. Tule mukaan Pohjois-Savon järjestötietopalvelun käyttökoulutukseen

[Pohjois-Savon järjestötietopalvelu](#) tekee näkyväksi aktiivisia järjestö- ja yhdistystoimijoita sekä toimintaa! Koulutuksessa pääset opettelemaan, kuinka voit hyödyntää järjestötietopalvelua yhdistyksesi viestinnässä. Koulutus on maksuton!

Mukaan ovat tervetulleita uudet käyttäjät sekä jo järjestötietopalvelua hyödyntäneet! Koulutuksessa käydään yhdessä läpi yhdistyksen perustietojen ilmoittamista (eli toimijakortin täyttämistä), sekä muiden sisältöjen, kuten tapahtumien ilmoittamista sivustolle.

Kuopion käyttökoulutukset järjestetään:

torstaina 22.8 klo 17.30-19 ja torstaina 5.9 klo 13.30-15

Kuopion kansalaisopistolla Puistokatu 20, 70110 Kuopio

Ilmoittaudu mukaan 18.8 mennessä [tästä](#)

5. Tervetuloa Terveyttä luonnosta – vihreää vireyttä – metsästä hyvä elämä – tilaisuuteen

Kuntien ja järjestöjen sosiaali- ja terveydenhuollon, kasvatustieteen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja kaupunkiympäristön asiantuntijat, suunnittelijat ja koordinaattorit sekä esimiehet.

Tilaisuudessa perehdytään siihen, miten luonto tuottaa terveyttä ja hyvinvointia. Saat työkaluja, joilla voit hyödyntää luontoa hyvinvointi-, kasvatustieteen, terveydenhuolto- ja kaupunkiympäristöpalveluissa.

Keskiviikko 18.9.2019 klo 9.00-15.45

Rauhalahden Jätkänkämpä, Katiskaniementie 8, Kuopio

Ilmoittautuminen **10.9.2019 mennessä** osoitteessa:

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

Tilaisuus on maksuton. Lounas on omakustanteinen.

Järjestäjänä Tapio Oy ja Kuopion kaupunki

Lisätietoja Hyvinvointikoordinaattori, Säde Rytkönen, Kuopion kaupunki,

sade.rytkonen@kuopio.fi , p. 0447182462

6. Maailman itsemurhien ehkäisy päivän seminaari 10.9.2019 klo 12.00 – 16.00.

”Näkökulmia itsemurhaan”

Kuopion kaupungintalo, Tulliportinkatu 31, 70110 Kuopio

Ilmoittautuminen ja kahvitarjoilu 11.30 alkaen. Seminaari on suunnattu itsemurhavaarassa olevia työssään kohtaaville. Osallistuminen on maksutonta. Järjestäjinä Suomen Mielen terveysseuran itsemurhien ehkäisykeskus, Kuopion kaupunki ja Surunauha ry. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 30.8.2019.

Varmista paikkasi ilmoittautumalla [täällä](#).

Kuopion tulevaisuusilta



Millainen on järjestötoiminnan
tulevaisuus Kuopiossa?
Ennakkomainos kaikkien järjestöjen
yhteiseen tulevaisuustyöpajaan
12.9. klo 17:00 alkaen
Sokoshotelli Puijonsarvessa

**Järjestötietopalvelun,
pohjoissavolaiset.fi
käyttökoulutus**
22.8. klo 17:30 ja 5.9. klo 13:30
Kuopion kansalaisopisto

Yhteistyössä:

KUOPIO



Sakke
Pohjois-Savon järjestö-
yhteistyön kehittämishanke

