

KUOPIO

Hyvisviesti 4/2019

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 11.4. klo 14-15.30 KAUPUNGINOSAHISTORIA Musiikkikeskus, Valokabinetti
Elämää vanhalla Haapaniemellä - työläisasuinalueiden historiaa.
Villa Rullan ja sen asukkaiden tarinoita kertomassa Pirkko Daavitsainen, Jouko Kivimäki ja Eero Holopainen. Vapaa pääsy!

2. MAASEUDUN ASUKKAAN ÄÄNI KUULUU KUOPION KAUPUNGISSA PITÄJÄRAATIEN KAUTTA UUDET PITÄJÄRAADIT VALITAAN 28.4.2019

Kuopiossa toimii kuusi pitäjäraatia, jotka on perustettu kaupungin kuntaliitosalueille Juankoskelle, Karttulaan, Maaningalle, Nilsiään, Riistavedelle ja Vehmersalmelle. Ensimmäinen pitäjäraatikausi alkaa olla loppuillaan.

Uudet pitäjäraadit valitaan su 28.4.2019 järjestettävissä pitäjäkokouksissa!

Juankoski:	Juankosken koulu, Agora-Sali, Juankoskentie 24
Karttula:	Karttulan yhteispalvelupiste, valtuustosali, Kissakuusentie 6
Maaninka:	Maaninkajärven koulu, ruokasali + auditorio, Maaningantie 49
Nilsiä:	Nilsiän alakoulu, ruokasali, Syvärintie 48.
Riistavesi:	Riistaveden yläkoulu, ruokasali, Koulutie 12
Vehmersalmi:	Vehmersalmen koulu, ruokasali, Vehmersalmenkatu 27

Kahvitarjoilu alkaa klo 12.30 ja varsinainen kokous klo. 13.00

Pitäjäraati toimii kaupunginhallituksen asettaman lähidemokratiajaoston alaisuudessa.

Pitäjäraadin tehtävänä on edistää alueen asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä alueen kehittymistä. Ne tarjoavat alueen asukkaille väylän kehittää alueensa palveluita, demokratiaa ja yrittäjyyttä.

Jokaisessa raadissa on 5 - 10 jäsentä. Pitäjäraadit koostuvat tavallisista ihmisistä, joilla on ajatuksia, ideoita ja iloista mieltä - ja halu työskennellä oman alueensa ja asuinympäristönsä hyväksi!

[Lisätietoja](#)

Tervetuloa pitäjäkokouksiin!

3. KUOPIOLAISTEN HYVINVOINNIN TILA VUONNA 2018

Vuonna 2011 voimaan tullut terveydenhuoltolaki velvoittaa valmistelemaan laajan hyvinvointikertomuksen kerran valtuustokaudessa ja raportoimaan valtuustolle vuosittain kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä. Hyvinvointikertomuksen vuosiraportti 2019 on valmistunut. Vuosiraportissa tarkastellaan kuopiolaisten hyvinvoinnin tilaa. Tilastojen mukaan Kuopiossa on turvallista, mutta erityisesti elintavoissamme on parannettavaa. Yksinäisyys on lisääntynyt ja yhteisöllisyyttä kaivataan. Vuosiraportti löytyy osoitteesta: www.kuopio.fi/hyvinvointi

Kuopiolaisten kokemuksia hyvinvoinnistaan

Kokemuksellinen hyvinvointikysely on tehty Kuopiossa vuosittain. Kysely toteutettiin tammi-helmikuussa 2019 ja tänä vuonna se tehtiin samanaikaisesti myös muissa Pohjois-Savon kunnissa. Kyselyyn vastasi yli 800 kuopiolaista. Kuopiolaiset kokevat tärkeänä luonnon rauhan vastavoimana työn kiireelle. Kuopiolaisten kokemusten mukaan hyvinvoinnin kannalta olennaisia tekijöitä ovat luonnon läheisyys sekä palveluiden saatavuus ja niiden säilyminen tulevaisuudessa. Työelämä kuormittaa aikuisväestöä ja monet kokevat tasapainoilun työ- ja perhe-elämän välillä haastavaksi. Toisaalta mielekäs ja joustava työ sekä hyvä työyhteisö ja hyvät sosiaaliset suhteet edistävät hyvinvointia. Lisää kaivataan tasa-arvoa ja ympäristöystävällisiä tekoja. Kuopio on kaunis, hyvinvoiva kaupunki, jossa hyvä asua. Lisätietoja ja kyselyn tuloksia www.kuopio.fi/hyvinvointi tai [tästä](#)

4. KAIKILLE AVOIN TUOLIJOOGA

Suokadun toimintakeskuksella tiistaisin **30.4., 7.5., 14.5., 21.5. ja 28.5.** klo **9.00–9.45**
Hinta **18 euroa/5 kertaa** (1 kerta 45min.) Mukaan mahtuu 20 henkilöä. Ohjaajana toimii joogaopettaja Pirkko Rahkonen. Ilmoittautumiset **18.4.2019** mennessä internetissä www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai puhelimitse p. **044 718 2509** tai **044 748 2363**

5. KAIKILLE AVOIN KUNTOSALIHARJOITTELU

Liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen kuntosalille (Haapaniementie 16) perjantaisin 26.4, 3.5, 10.5, 17.5 ja 24.5 klo 9.00- 10.00
Hinta 18 euroa/ 5 kertaa. Mukaan mahtuu 10 henkilöä.
Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat
Sitovat ilmoittautumiset 18.4.2019 mennessä www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat p. 044 718 4932, 044 718 2509 tai 044 748 2363

6. LIIKU, LEIKI JA ILOSTU!

Liikuntatuokio yhdessä päiväkotikäisten ja ikääntyneiden kanssa torstaisin klo 9.00- 9.45 Niiralan päiväkodin juhlasali (Huuhankatu 25)
Ensimmäinen kerta 28.3.2019 ja viimeinen kerta 25.4.2019. Kokoontuminen joka viikko.
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.

7. IIVON LENKKI

Tervetuloa kaikille avoimeen ja maksuttomaan sauvakävelylenkkiin Olympiakultamitalisti Iivo Niskasén johdattamana ke 24.4.2019, klo 14-15.

Lähtö Iivon monumentilta Puijon urheilualueelta ja 2,5 km lenkki sauvakävellään Iivon urheilutarinoita muistellen. Sauvakävelylenkin päätteeksi mehutarjoilu – omat sauvat mukaan! Lisätiedot Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja Teemu Huhtakangas 044 7182300

8. KOULUTUKSET KUNTOON – OSSOIMINEN MUKAAN –HANKKEEN KOULUTUKSIA

on tarjolla laajasti erilaisia koulutuksia seuratoimijoille. Kaikkiin alle listattuihin koulutuksiin osallistuminen on osallistujalle maksutonta! Koulutusta klikkaamalla pääset tarkempiin sisältökuvauxiin ja ilmoittautumiseen Pohjois-Savon Kylien sivuille.

Koulutukset on suunnattu ensisijaisesti Kehittämisyhdistys Kalakukko ry:n toiminta-alueella (=Kaavi, Kuopion maaseutualueet, Rautavaara, Siilinjärvi, Tuusniemi) toimiville yhdistyksille. Koulutuksiin otetaan osallistujia muualtakin Pohjois-Savosta.

[to 4.4.2019 Tapahtuman suunnittelu, organisointi ja viestintä, Siilinjärvi](#)

[ma 8.4.2019 Ideoita yhdistyksen varainhankintaan ja rahoitukseen, etänä](#)

[ti 9.4.2019 Yhdistyksen Facebook -sivun luominen, Nilsinä](#)

[pe 12.4.2019 Canva -koulutus, Siilinjärvi](#)

[ti 16.4.2019 Facebookin käyttö tiedottamisessa, Nilsinä](#)

[ti 23.4.2019 Tapahtuman liikenteenohjaus, Juankoski](#)

[to 25.4.2019 Tapahtuman liikenteenohjaus, Siilinjärvi](#)

[ti 7.5.2019 Tapahtuman luvat, ilmoitukset ja turvallisuus, Juankoski](#)

[ma 20.5.2019 Tapahtuman luvat, ilmoitukset ja turvallisuus, Siilinjärvi](#)

9. KUOPION KANSALAI SOPISTOSSA TAPAHTUU

Tule mukaan Kuopion kansalaisopiston kevääseen!

Kevään luennoilla ja kursseilla on vielä tilaa! Löydät omat suosikkikurssisi ja ilmoittautumisen netistä 24/7.

Voit asioida myös asiakaspalvelupisteissämme:

Puh. 017 184 711, lisätietoja sähköpostilla: kansalaisopisto@kuopio.fi

Kuopio, Puistokatu 20

ma-ti, to 10.00-14.00, ke 10.00-17.30, pe suljettu

Nilsinä, Nilsiantie 78

ti-to 10.00-14.00, ma, pe suljettu

Juankoski, Juankoskentie 13

ma-to 10.00-14.00, pe suljettu

Luennot - vapaa pääsy, tervetuloa!

Lasten hengitysvaikeuksien tunnistaminen älypuhelimella

ti 9.4.2019, klo 18.30-19.15

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Oili Niskanen, LL, Itä-Suomen yliopisto

Luennolla kerrotaan yleisesti lapsen hengitysvaikeudesta ja sen tunnistamisesta. Luennon teemaan kuuluvaa tutkimusta rahoittaa Kuopion Seudun Hengityssäätiö.

Eteisvärinän tunnistaminen kotilaitteella

ti 9.4.2019, klo 19.15-19.45

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio
Helena Jäntti, FinnHEMS60, Heart2Save
Luennessa käydään läpi erityyppisten laitteiden mahdollisuuksia ja rajoitteita lainsäädännön, käytettävyyden ja terveydenhuollon näkökulmasta: miten valita viisaasti.

[Kaikki kevään 2019 luennot](#)

Alkavia kursseja

Koruja hopealusikoista D

5.-7.4.2019, pe 17.00-20.15, la 11.00-15.15, su 11.00-15.15

Puistokartano, C128 Hopea, Puistokatu 20, Kuopio

Hopeiset kahvilusikat ranne-, kaula- ja korvakoruiksi tai sormuksiksi. Koruihin voi liittää lasihelmiä, hopealennkejä ja lukkoja. Ota omat hopealusikat mukaan. Juotosmaksu 5 €, maksetaan opettajalle.

Mielenterveyden ensiapu 1

13.-14.4.2019, klo 10.00-17.00

Puistokartano, D164 Teoria, Puistokatu 20, Kuopio

Koulutuksessa saa tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kurssimaksu sisältää oppikirjan (30 €). Kirjatilausten vuoksi sitovat ilmoittautumiset to 28.3. mennessä. Kurssi järjestetään yhteistyössä Mielenterveysseuran kanssa. Opintosetelialennus 10 €.

English To Go

ma 15.4.-22.5.2019, klo 17.00-18.30

Puistokartano, D170 Kielet, Puistokatu 20, Kuopio

Ylemmän keskitason englannin keskustelukurssi. Opetuskieli englanti. Sis. oppimateriaalin.

Mokulito

ma 15.4.-13.5.2019, klo 18.00-20.30

Puistokartano, A017 Grafiikka, Puistokatu 20, Kuopio

Tutustutaan japanilaiseen puulle piirrettävään litografiatekniikkaan, jossa kuvat piirretään, maalataan litografian materiaaleilla ja vedostetaan laakapainomenetelmillä. Sis. pajamaksun 10 € (sisältää mm. värit, liuottimet, työvälineet), josta ei alennusta. Puulevyt (koivuvaneri) voi ostaa opettajalta tai tuoda omista varastoista.

Miesten ulkotreeni

ti 23.4.-11.6.2019, klo 18.15-19.15

Puijon urheilulaakso, Suurmäentie 85, Kuopio

Ryhmä kokoontuu Puijon urheilulaaksossa. Tunnilla hyödynnetään alueella löytyviä portaita, mäkiä ja kuntolaitteita. Tunti on kestävyyskuntoa painotteinen. Ei alennuksia.

Leivotaan yhdessä vegaanisia herkkuja

la 27.4.2019, klo 11.00-14.45

Puistokartano, A021 Kotitalous, Puistokatu 20, Kuopio

Tehdään kotiin vietäväksi yhdessä aikuisen kanssa sekä suolaisia että makeita hyvän mielen herkkuja ilman maitotuotteita, munia ja liivatetta. Sis. 6 € raaka-ainemaksua, josta ei alennusta. Ota mukaan välipalaa ja kuljetusrasioita. Sekä lapsi että aikuinen ilmoittautuvat ja molemmat maksavat kurssimaksun. Aikuisen kanssa yksi (6-12 v.) lapsi.

Kevään vesiliikunta A

ma 29.4.-27.5.2019, klo 14.15-15.00

Niiralan uimahalli, uima-allas, Hannes Kolehmainen katu 3, Kuopio

Monipuolista vesiliikuntaan välineillä ja ilman. Sopii uimataitoisille. Allasmaksu maksetaan erikseen. Ei alennuksia. Ei opetusta 20.5.

Tabletit ja älykännykät valokuvauksessa, Android, iOS (Muuruvesi)

ke 3.4.-17.4.2019, klo 17.30-19.45

Muuruveden kylätalo, Rantatie 9, Muuruvesi

Opastusta ja hyötyvinkejä arkikäyttöön. Sopii tabletin tai älykännykän jo hankkineille ja käyttöönottaneille. Tuo mukanas oma tablettitietokone tai älypuhelin.

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](#).