

KUOPIO

Hyvisviesti 5/2020

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. Kuopion maaseutualueiden liikenteen ja liikkumisen käyttäjäkysely –Wossikka 17.4.-10.5.2020

Kyselyssä kartoitetaan maaseutualueiden asukkaiden sekä muiden käyttäjien liikennepalvelujen tarvetta sekä arvoja ja asenteita liikkumista ja julkista liikennettä kohtaan. Kyselyn toteuttajana on Kuopion maaseutualueilla toimivat pitäjäraadit.

Vastaa kyselyyn ja vaikuta liikennepalvelujen kehittämiseen osoitteessa,

<https://www.kuopio.fi/fi/kyselyt>

2. Instagram-livet @liikkuvakuopio ja @kuopion_nuorisopalvelut tileillä toukokuussa joka tiistai klo 15.15.

Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat ja nuorisopalvelut järjestävät yhteistyössä Instagram-liven joka tiistai klo 15.15 toukokuun ajan @liikkuvakuopio ja @kuopion_nuorisopalvelut tileillä. Mukaan pääset seuraamaan kumman tahansa tilin kautta. Jos et pääse paikalle kyseisenä ajankohtana, niin live säilyy vuorokauden ajan katsottavissa molemmilla tileillä.

Ensimmäisessä livessä 5.5. tavattavissa on kaksi nuorisopalveluiden työntekijää sekä kaksi

liikunnanohjaajaa. Keskustellaan yhdessä liikunnasta poikkeusoloaikana ja liikunnanohjaajille voi esittää myös muita liikuntaan liittyviä kysymyksiä. Lopuksi tehdään yhdessä lyhyt taukojumppa.

Pääset myös vaikuttamaan seuraavien livelähetysten treenisäältäöihin, sillä 12.5. eteenpäin pääset jumppaamaan yhdessä liikunnanohjaajan kanssa n. 30 minuutin ajan.

Tervetuloa mukaan!

3. Olonkorjuutorille ilmoittautuminen

Tervetuloa järjestämään perinteistä Olonkorjuutoria perjantaina ja lauantaina 28.-29.8.2020! Tapahtuma-aika on pe 28.8. klo 9-16 ja la 29.8. klo 9-15, **jokaisen tulisi sitoutua samoihin aukioloaikoihin**. Olonkorjuutorin paikka tulee muuttumaan aikaisemmasta.

Toivomme erityisesti toiminnallista ohjelmaa, joka houkuttelee ihmisiä tutustumaan oman yhdistykseenne tai toimintaanne!

Samaan aikaan torilla on myös muita tapahtumia mm. Olonkorjuujuhla. Tapahtuma on osa viikonlopun Kuopio Juhlii –tapahtumakokonaisuutta.

Paikalle tulee telttoja, pöytiä ja sähköt, mutta mahdolliset tuolit ja sähkökaapelit /jatkojohdot täytyy tuoda itse! Omat äänentoistolaitteet ja mikrofonit teltoissa ovat kiellettyjä, samoin telttojen seiniin julisteiden teippaaminen ja liimaaminen. Voitte kiinnittää telttojen ylärimaan materiaalianne esim. siimoilla. Telttojen ulkopuolelle saa laittaa esitteitä ja/tai banderolleja, kunhan ne on sijoitettu esteettömästi ja turvallisesti. Pyydämme teitä ottamaan huomioon sääolosuhteet, esimerkiksi voimakkaan tuulen.

Tapahtumalla ei ole säävarausta!

Olonkorjuutorille ilmoittautumiset sähköpostitse 12.6. mennessä: sirpa.niemi@kuopio.fi

Ilmoittautuessasi kerro yhteystietosi (nimi, yhteisö, puh., sähköposti), mahdollisen pöytätilan ja sähkön tarve ja ohjelmasi.

Seuraamme kuitenkin poikkeusolon tilannetta, voidaanko ko. tapahtumaa järjestää!

4. Kutsu järjestötoimijoille yhteisen tilakumppanuusmallin luomiseksi Kuopion kaupunkialueelle (KAKE-hanke)



Onko järjestössänne tai yhdistyksessänne **tarve kestävän ratkaisun löytämiseen** toiminta- tai toimistotilojen osalta Kuopion kaupunkialueella?

- Onko yhdistyksenne sääntöjen ja suunnitellun toiminnan mukaista **edistää entistä toimivampia tilaratkaisuja sekä kumppanuuksia?**
 - **Onko yhdistyksenne kiinnostunut olemaan mukana kehittämässä yhteistä kumppanuusmallia?**
- Jos vastasit johonkin näistä kysymyksistä kyllä,** kutsumme yhdistyksenne / järjestönne yhteistyöhön luomaan kumppanuusmallia Kuopion

kaupunkialueelle.

Toiminnalle haetaan rahoitusta EU- rakennerahasto-ohjelman mukaisesta Kuopion KAKE-ohjelmasta (Kansalaistoimijalähtöinen paikallinen kehittäminen Kuopion kaupunkialueella).

Hakemuksen viimeinen jättöpäivä on 15.5.2020. Hankkeen toteutumiseksi tarvitaan

yhteistyökumppaneita Kuopion kaupunkialueella toimivista järjestöistä ja

yhdistyksistä. Hankkeen valmistelutyötä on tehty Pohjois-Savon Sosiaaliturvayhdistys ry:n ja Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan aktivoinnin yksikön yhteistyönä.

Kysy lisää ja ota yhteyttä:

Henna Ovaskainen, henna.ovaskainen@pssotu.fi, p. 044 243 9000

Lue lisää tiedotteesta:

<https://www.pohjoissavolaiset.fi/2020/03/27/kutsu-jarjestotoimijoille-yhteisen-tilakumppanuusmallin-luomiseksi-kuopion-kaupunkialueelle/>

5. Pohjoissavolaisten seurojen ja yhdistysten MAKSUTON TUKI- JA NEUVONTAPALVELU

Hankkeen neuvonta-asiantuntijan Pirjo Hulkon tavoitat puhelimitse numerosta 044 505 3168 ja sähköpostitse pirjo.hulkko@pohjois-savonliikunta.fi sekä lähipäivinä myös Pohjois-Savon Liikunnan nettisivuille avautuvan chat-palvelun kautta. Neuvontaa annetaan mm. yhdistysten taloudenhoitoon ja maksuihin, verotukseen, hallintoon, työnantajana toimimiseen, varainhankintaan, toiminnan rahoituskanaviin, ym. liittyvissä kysymyksissä. Neuvonta on toiminnassa arkipäivisin klo 12-15 juhannukseen saakka ja elokuun alusta syyskuun alkupuolelle.



Kaiken kaikkiaan hankkeessa toteutetaan:

Kaikille pohjoissavolaisille seuroille ja yhdistyksille maksuttomat tuki- ja neuvontapalvelut sekä koulutuksellisten etäyhdistysiltojen sarja (5.5. alkaen)

Kaikille pohjoissavolaisille perheille ja nuorille avoimet ja maksuttomat EtäSporttileiriviikonloput (la-su 16.-17.5. alkaen) ja haastetehtävät sekä

etäliikunnan tarjontaa kokoava sivusto.

Lisätietoja hankkeesta niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi / 050 322 3971.

Häirintävapaa urheilu -webinaarit 6.5. ja 14.5.



SUEK (Suomen urheilun eettinen keskus) toteuttaa toukokuussa aiheesta ”Häirintävapaa urheilu” kaksi webinaaria, jotka on suunnattu seurojen hallitusten jäsenille, hallinnon työntekijöille ja valmentajille. Webinaarikoulutusten tavoitteena on lisätä urheiluseurojen valmiutta ennaltaehkäistä ja puuttua niin häirintään kuin muuhun epäeettiseen käytökseen. Koulutussisältö on molemmissa webinaareissa sama.

Webinaarit järjestetään seuraavasti:

keskiviikkona 6.5. klo 17-19 [osallistumislinkki](#)

torstaina 14.5. klo 17-19 [osallistumislinkki](#)

Koulutus on katsottavissa linkin kautta kahden vuorokauden ajan webinaarin päättymisen jälkeen.

Webinaarin aikana voit esittää kysymyksiä chatissa tai lähettää niitä ennakoon SUEK:n

koulutuspäällikölle piia.poyhonen@suek.fi. Syksystä 2020 alkaen SUEK toteuttaa yhteistyössä Väestöliiton, Suomen Olympiakomitean ja Liikunnan aluejärjestöjen kanssa koulutuskiertueen.

Pohjois-Savon osalta kiertueen koulutusilta pidetään Varkaudessa ti 6.10. klo 17:30-20:00, koulutus on osallistujille maksuton.

Unelmien liikuntapäivä su 10.5. toteutuu tänä vuonna kodeissa ja somessa

Koronatilanne vaikuttaa perinteiseen Unelmien liikuntapäivään. Ihmiset eivät voi kokoontua liikkumaan yhdessä eivätkä järjestää tapahtumia aiempien vuosien tapaan. Voimme silti liikkua monilla eri tavoilla ja jakaa sen somessa muiden kanssa! Epävarmuus ja muutokset haastavat meidät erityisellä, uudella tavalla. Vaikeina aikoina liikkuminen ja ulkoilu voivat olla tärkeä

voimavara keholle ja mielelle myös kotiloissa. Unelmien liikuntapäivä saa tänä vuonna uuden muodon. Se toteutetaan sosiaalisen median kampanjana siten, että ihmisiä innostetaan jakamaan somessa se, miten liikkuvat erilaisissa olosuhteissa, esim. kotiloissa tai ulkoillen (mikäli tilanne sen sallii).

6. Ajankohtaista Kuopion kansalaisopistossa

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2020-2021 kursseille siirtyy elokuun alkuun

Ilmoittautuminen Kuopion kansalaisopiston kursseille siirtyy tänä vuonna koronatilanteesta johtuen poikkeuksellisesti elokuulle. Tiistaina 4.8.20 alkava ilmoittautuminen koskee myös taiteen perusopetusta.

Koronatilanne on vaikuttanut myös kansalaisopiston opinto-oppaaseen, joka tänä vuonna ilmestyy ensimmäistä kertaa ainoastaan digitaalisena. Digitaalinen versio on luettavissa netissä elokuun alusta. Lääkkäämmille opiskelijoille tarkoitettu Senioriopas ilmestyy puolestaan painettuna ja sitä jaetaan niin ikään myös elokuun alusta. Innokkaimmat opiskelijat pääsevät kuitenkin tutustumaan alkavan lukuvuoden tarjontaan jo 1.6.20 opiston nettisivuilla.

Kansalaisopiston kurssimaksuihin on tulossa syksyllä hyvinvoinnin edistämisen lautakunnan päätöksellä 2 prosentin korotus. Yleisluennot ja senioriaamupäiväluennot ovat jatkossakin ilmaisia. Lautakunnan päätöksellä kansalaisopisto voi korvata opiskelijoilleen korona-pandemiasta aiheutuneita muutoksia keskeytyneiden kurssien osalta joko pidentämällä syksyllä alkavan kurssin kestoa tai alentamalla kurssin hintaa. Sisaralennus ja työttömille myönnettävä alennus on voimassa myös ensi lukukaudella. Opiston syyslukukausi alkaa pääsääntöisesti syyskuun alussa.

Kivaa tekemistä – ilmaisia ja kaikille avoimia nettikursseja

Vallitsevan koronatilanteen vuoksi kansalaisopisto on avannut seuraavat kurssit nettiin kaikkien saataville:

Virtuaalinen kevätnäyttely

Perinteinen kuvataiteen ja kädentaitojen kevätinäyttely on nyt netissä. Blogspotissa 17.4.-16.5.2020 avoinna olevassa näyttelyssä esitellään opiskelijoiden upeita töitä kuluneelta lukuvuodelta. Työt on jaettu aiheiden ja tekniikoiden mukaisesti usealle eri videolle.

Näyttelyyn voi tutustua oheisesta linkistä: <https://bit.ly/kevatnayttely2020>

Meditaatio -Soveltuu rauhoittumiseen ja rentoutumiseen sekä joogan tueksi.

<https://bit.ly/2UkXF64>

Rentoutus – kymmenen minuutin rentoutusharjoitus.

<https://bit.ly/2V6wjw>

Jooga – kaksi tunnin mittaista joogaharjoitusta: rauhallinen ja dynaaminen

<https://bit.ly/34eqk0b>

Ja ajanvietteeksi suosittelemme teatteri-ilmaisun opiskelijoiden kotitehtävinä tuottamia todella hienoja videomonologeja.

<https://youtu.be/1aqgJN8TNVw>

<https://youtu.be/z2-9pa87JJg>

<https://youtu.be/Voy7iLSsoow>

<https://youtu.be/ji7jehKu4HI>

Kuopion kaupungin Hyvän mielen kioski

[Hyvän mielen kioskille](#) on kerätty erilaisia Kuopion kaupungin ja myös muiden toimijoiden tarjoamia kulttuuri- ja liikuntavinkkejä sekä apua elämäntapamuutoksiin

ETÄLUENNOT

Saat osallistumisohjeet etäluennolle napauttamalla luennon nimessä olevaa linkkiä.

Rakennuksen kosteusongelmien vaikutus ihmisen keuhkosolukkaan

ti 12.5.2020 klo 18.30-20.00

Etäluento

Maria-Elisa Nordberg, FM, nuorempi tutkija

Sisäilmaongelmien tiedetään aiheuttavan haittavaikutuksia ihmisen terveydelle. Vielä on kuitenkin epäselvää, miksi ja miten ihmiset sairastuvat kosteus- ja mikrobivaurioiden seurauksena. Luennolla käsitellään aiheen taustoja ja nykypäivän tutkimusmenetelmiä. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion Hengityssäätiö.

Senioriaamupäivä: Muistiongelmia - Milloin huolestua?

to 7.5.2020 klo 10.00-11.30

Etäluento

Erja Lindell, Muistikoordinaattori

Käymme läpi milloin kannattaa hakeutua muistitutkimuksiin, millainen on hoitopolku Kuopiossa ja mitä tutkimuksia kuuluu kun muistihäiriötä lähdetään tutkimaan. Lisäksi käymme läpi eri muistisairausten muotoja.

Kurssit, ilmoittautuminen ja asiakaspalvelu

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

Tutustu ja katso lisää [kansalaisopisto.kuopio.fi](#) ja Facebook, Instagram, YouTube sekä Blogi.