

KUOPIO

Hyvisviesti 2/2017

Hyvisviesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin hyvinvointipalveluiden toiminnasta. Hyvisviesti lähetetään noin kerran kuukaudessa kaupungin avustuslomakkeessa yhdistysten ilmoittamiin sähköpostiosoitteisiin. Jos haluatte, että tämä lähetetään johonkin muuhun osoitteeseen tai ette halua saada tätä viestiä jatkossa, ilmoittakaa siitä meille. Hyvisviestiä saa välittää eteenpäin.

1. Kulttuuriuutisia

[Kulttuurikahvilat 60+ kevään ohjelma](#) [Kulttuurirohoja](#)

Takuulla iloa!

Omaishoitajille ja heidän läheisilleen iloista yhdessäoloa musiikin, kuvataiteen ja tanssin parissa

Kevään 2017 aikana kuopiolaisille omaishoitajille ja heidän läheisilleen tarjotaan voimaannuttavaa, aktivoivaa ja toimintakykyä ylläpitävää ja lisäävää kulttuuritoimintaa. Taidepedagogien ohjaamassa Takuulla-toiminnassa on pääpaino musiikissa, mutta muutamalla kerralla keskitytään myös tanssiin ja kuvataiteeseen.

Takuulla-ryhmät kokoontuvat 15 kertaa kevään aikana. Yhden toimintatuokion kesto on 45 minuuttia. Toiminta käynnistyy kevään aikana.

Ilmoittautuneisiin ollaan puhelimitse yhteydessä aloituspäivän varmistuttua.

Suokadun toimintakeskus, liikuntatila, keskiviikkoisin klo 11.30

Puijonlaakson palvelukeskus, Mummola, perjantaisin klo 10.30

Mäntylän toimintakeskus, ruokasali, perjantaisin klo 13.30

Pyörön palvelukeskus, ruokasali, perjantaisin klo 9.00

Juankoski, livolan palvelukeskus, toimintahuone, tiistaisin klo 14.30

Maaninka, Ollinniemen palvelukeskus, Ainolan aulatila, perjantaisin klo 13.30

Nilsinä, Palvelutalo Tilhilä, Iso pääsali, tiistaisin klo 12.00

Toiminnasta vastaa Itä-Suomen Hyvinvointivoimala (VOIMALA) ja siihen liittyvän tutkimuksen toteuttaa Itä-Suomen yliopisto. Itä-Suomen Hyvinvointivoimala on moniammatillinen yhteistyöverkosto, jonka yksi keskeinen tehtävä on terveyden, hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden edistäminen. www.hyvinvointivoimala.fi. Toiminta on ilmaista.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Takuulla-hanke, Eeva Mäkinen puh. 045 136 0202

Kuopion kaupungin omaishoidon tuki, puh. 017 183 441 (ma-to klo 8–10)

Kuopion Seudun Omaishoitajat ja Läheiset, Pirkko Kuukkanen puh. 044 0353 520

Pohjois-Savon Muisti, Eija Rytönen puh. 040 526 3481

Tervetuloa mukaan!

Tule laulamaan yhdessä!

**Kansanmusiikki-yhteislauluhetket Koillistuulen asukastuvalla, Saarijärventie 9.
Torstaisin klo 16.00-16.45 16.2., 16.3., 6.4., 11.5.**

Laulattajana toimii kansanmusikko Petra Lisitsin-Mantere. Kahvitarjoilu!

2. Hyperhiihtoloma

Kuopion kaupungin koulujen hiihtolomaviikkoa vietetään viikolla 10 (6.-12.3.2017). Tervetuloa järjestämään lapsille ja nuorille mielekästä tekemistä ja ohjelmaa perinteisen Hyperhiihtoloman merkeissä ja Suomi 100 Yhdessä-teeman hengessä! Hyperhiihtolomaan on edellisinä vuosina osallistunut n. 10 000 – 14 000 lasta ja nuorta sekä lukuisa määrä perheitä. Viikon aikana on hyvä mahdollisuus esitellä omaa toimintaansa uusille harrastajille!

Pyydän teitä ilmoittamaan ohjelmanne, aika, paikka, hinta, minkä ikäisille suunnattu, mahdolliset ilmoittautumiset, yhteystiedot ym. pe 10.2.2017 klo 12 mennessä: jonna.forsman@kuopio.fi

Aineistot sähköpostin viestikentässä tai WORD-tiedostona ilman mitään muotoiluja, kiitos!

Jos järjestätte ohjelmaa Kuopio hallissa, uimahallissa tai Lippumäessä, sopikaa aikataulut ensin Lari Kilpeläisen lari.kilpelainen@kuopio.fi ja Laura Korhosen laura.maria.korhonen@kuopio.fi kanssa!

Tapahtumat kootaan nettiin Kuopion kaupungin sivuille ja ilmaisjakelulehteen laitamme mainoksen. Ohjelma menee vanhemmille myös Wilman kautta.

Teille ei tule ilmoituskuluja. Toiminnan toivomme olevan maksutonta tai tapahtumaa varten räätälöity tarjous (ei normaali lasten hinta)!

3. Suomi100 uutisia

Kuvaa oma Suomi 100 -tekosi ja voita palkinto

Millainen on sinun oma Suomi 100 -tapahtumasi tai -tekosi? Haluatko kenties haastaa ystäväsi tai vaikka yhteistyökumppanisi tekemään hyvää Suomi 100 -juhlan kunniaksi? Juhlitpa Suomen sataa vuotta kotona, töissä, koulussa tai harrastusporukan kanssa, kuvaa oma Suomi 100 -tapahtumasi, julkaise ja tääää kuva somessa, niin olet mukana kilpailemassa palkinnoista.

Toimi näin:

1. Ota kuva omasta juhlavuoteen liittyvästä teostasi, Suomi 100 -tapahtumastasi tai sen suunnittelusta. Ilmennä kuvallasi juhlavuoden teemaa ”Yhdessä”. Kuvan tulee olla hyvien tapojen mukainen.

2. Julkaise kuva ja lyhyt kuvateksti omalla tai yhteisösi Facebook- tai Instagram-tilillä ja tägää #suomi100kuopiossa. Muista kysyä lupa julkaisuun kaikilta kuvassa mukana olevilta. Kuvia voivat julkaista niin yksityishenkilöt kuin yhteisöt, esimerkiksi koululuokat (vaatii oman Facebook- tai Instagram-tilin).

3. Kuopion kaupunki palkitsee seuraavan kuun alussa aina edellisen kuukauden parhaan kuvan pääsylippupalkinnolla. Voittajakuvan julkaisseelle ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti.

KPY lahjoittaa 100 000 euroa Suomen 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. Osuuskunta KPY julistaa haettavaksi 100 000 euroa käytettäväksi vaikuttaviin yleishyödyllisiin tarkoituksiin Kuopion alueella Suomen 100-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. [Lue lisää](#)

4. Kuopion seurafoorumi 1/2017 liikuntaseuroille

Paikka: Kuopio-hallin kokousshuone 1

Aika: ti 14.2.2017 klo 17.30-19.30

Illan isäntä: Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon Liikunta

Ilmoittaudu: to 9.2.2017 mennessä tiina.heikkinen@pohjois-savonliikunta.fi tai 044-7177 011

ASIALISTA:

1. Puijon Urheilulaakson suunnittelun tilannekatsaus (20'), Janne Hentunen

2. Puijo Areenan tilannekatsaus (20'), Antti Pakkala

3. Ajankohtaiset asiat Kuopion kaupunki (10')

* salitilanne, Juhani Savolainen

* kaupungin avustukset, Sirpa Niemi/Heli Norja

4. Ajankohtaiset asiat Pohjois-Savon Liikunta (10')

* tulevat koulutukset, Tiina Heikkinen

* koulukiertue, Hanna Holopainen

* muut asiat

5. Suomi100 –juhlavuoden yhteiset tapahtumat (20'), Niina Pirskanen ja Sirpa Niemi

* tapahtuman järjestäminen toukokuussa, Minna Huuskonen

* Kuopio juhlii –tapahtuma elokuussa

* yhteistyö kulttuuriväen kanssa?

* uusi työryhmä?

* markkinointi

6. Muut asiat (10')

7. Seuraava kokoontuminen

Terveisin Niina Pirskanen ja Tiina Heikkinen

5. Arkeen Voimaa ryhmät keväällä

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet täysi-ikäinen ja sinulla on jokin pitkäaikaissairaus, haitta tai vamma 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 (sisältää materiaalit, tilat ja kahvit). Jokainen kustantaa itse matkat ryhmätapaamisiin. Ryhmää ohjaa kaksi koulutettua vertaisohjaajaa. Ryhmät järjestää Kuopion kaupunki yhteistyössä Kuntaliiton kanssa. Tule rohkeasti mukaan!

Seuraavat alkavat ryhmät:

Kuninkaankatu 23

ti 14.2.2017 klo 16.30 – 19.00

ti 21.2.2017 klo 16.30 – 19.00

ti 28.2.2017 klo 16.30 – 19.00

HIIHTOLOMA

ti 14.3.2017 klo 16.30 – 19.00

ti 21.3.2017 klo 16.30 - 19.00

ti 28.3.2017 klo 16.30 – 19.00

Asemakatu 38-40

to 16.2.2017 klo 13.00 – 15.30

to 23.2. 2017 klo 13.00 – 15.30

to 2.3. 2017 klo 13.00 – 15.30

HIIHTOLOMA

to 16.3. 2017 klo 13.00 – 15.30

to 23.3. 2017 klo 13.00 – 15.30

to 30.3. 2017 klo 13.00 – 15.30

Kotikulma, Jalkasenkatu 7

to 23.3.2017 klo 16.30 – 19.00

to 30.3 2017 klo 16.30 – 19.00

to 6.4.2017 klo 16.30 – 19.00

to 13.4.2017 klo 16.30 – 19.00

to 20.4.2017 klo 16.30 – 19.00

to 27.4.2017 klo 16.30 – 19.00

Asemakatu 38-40

ti 4.4.2017 klo 13.00 – 15.30

ti 11.4.2017 klo 13.00 – 15.30

ti 18.4.2017 klo 13.00 – 15.30

ti 25.4.2017 klo 13.00 – 15.30

ti 2.5.2017 klo 13.00 – 15.30

ti 9.5.2017 klo 13.00 – 15.30

Ryhmä alkaa myös Maaningalla:

Tuovilanlahti, Toivoharjuntie 11

Ti 28.3.2017 klo 13.00 – 15.30

Ti 4.4.2017 klo 13.00 – 15.30

Ti 11.4.2017 klo 13.00 – 15.30

Ti 18.4.2017 klo 13.00 – 15.30

Ti 25.4.2017 klo 13.00 – 15.30

Ti 2.5.2017 klo 13.00 – 15.30

Lisätietoja ja ilmoittautuminen nonstopina:

<https://my.surveypal.com/Arkeenvoimaa2017>

Seuraa nettisivuja: <https://www.kuopio.fi/arkeen-voimaa>

Ritva Rytönen ritva.rytkonen@kuopio.fi puh; 0447 182 463

Säde Rytönen sade.rytkonen@kuopio.fi puh: 0447 182 462

6. Voimaa Vanhuuteen ohjelma Kuopiossa

Poimintoja Voimaa Vanhuuteen ohjelman koulutuksista 2017, joihin kuopiolaisilla liikuntatoimijoilla on mahdollista osallistua.

Koulutukset ovat Voimaa Vanhuuteen -ohjelmaan valituille kunnille maksuttomia, jokainen vastaa omista matka- ja majoituskuluista.

Ilmoittautumisen yhteydessä tulee mainita, että olette Voimaa vanhuuteen –kunnasta. Ulkoilustäväksi iäkkäälle -kouluttajakoulutus - liikunnan, kuntoutuksen ja vanhustyön ammattilaiset sekä vapaaehtoiset, joilla on kokemusta iäkkäille suunnattujen ryhmien ohjaamisesta ja organisoinnista

[16.2.2017 + 1 pvä Helsinki](#)

[20.4. 2017 + 1 pvä Seinäjoki](#)

[14.9.2017 + 1 pvä Helsinki](#)

Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen - iäkkäiden liikunnasta vastaavat liikunnan ammattilaiset sekä vertaisohjaajat

*5.4.2017 Jyväskylä

[18.5.2017, Helsinki](#) (+ 1 muu paikkakunta syksyllä)

Senioritanssin ohjaus I -peruskurssi - kaikille senioritanssista kiinnostuneille henkilöille

[9. - 10.3.2017, Jyväskylä](#)

[20. - 21.4.2017, Helsinki](#)

Senioritanssin ohjaus II -jatkokurssi - peruskurssin käyneille

[16.-17.11.2017, Helsinki](#)

Helppoilla senioritansseilla harrastuksen pariin (vasta-alkajille) - kaikille senioritanssista kiinnostuneille henkilöille

[1.4.2017, Utajärvi](#)

[10.5.2017, Helsinki](#)

7. Hyvät liikuntaryhmien ja –toimintojen järjestäjät

Jotta voisimme parantaa kuntamme toimintaa asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja arvioida sekä seurata toiminnan kehitystä eri vuosina, tulee meidän parantaa liikuntaryhmien ja –toimintojen seuranta- ja palautetietojen keruuta systemaattisemmaksi.

Jatkossa tulemme pyytämään yhteenvedon liikuntaryhmien ja –toimintoihin osallistuvien

- asiakas-/jäsen-/palautekyselyistä ja
- sukupuolittaisista ja ikäryhmittäisistä tiedoista (määrät)
- mies/nainen/muu
- alle 18v
- 18-64
- 65-74v
- 75+

Tietoja pyydetään mm. avustushakemuksissa, osana Kuopion Voimaa Vanhuuteen ohjelman liikuntatoimintojen kartoitusta ja Kuopion hyvinvointikertomustyötä.

8. Henkilökohtainen kokemuksesi jokapäiväisestä hyvinvoinnistasi Kuopiossa – kysely

Tee kanssamme hyvinvointikertomusta ja kerro henkilökohtainen kokemuksesi jokapäiväisestä hyvinvoinnistasi Kuopiossa. Kuopiossa tehdään vuosittain sähköinen hyvinvointikertomus. Hyvinvointikertomuksen valmistelun tueksi kaivataan kuntalaisten henkilökohtaisia kokemuksia jokapäiväisestä hyvinvoinnista Kuopiossa.

Vastaa kokemukselliseen hyvinvointikyselyyn 3.3.2017 mennessä joko vastaamalla verkkokyselyyn <https://my.surveypal.com/hyvinvointikysely2017> tai täyttämällä paperinen kyselylomake. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia. Paperisen kyselylomakkeen voit hakea Kuopio infosta (Alatorin kauppakeskus Apaja, Kauppakatu 45, avoinna arkisin klo 8–15), valtuustotalon asiakaspalvelusta (Suokatu 42, avoinna ma-ke klo 8–15.30, to klo 8–16, pe klo 8–14), alueesi asukastuvalta tai terveystieteiden vastuuosaston aulasta. Täytetyn paperilomakkeen voit palauttaa Kuopio Infoon, valtuustotalon asiakaspalveluun, asukastuvalle tai terveystieteiden vastuuosastoon. Yhteenveto vastauksista julkaistaan osana Kuopion vuoden 2017 hyvinvointikertomusta osoitteessa:

<https://www.kuopio.fi/fi/ohjelmat-ja-suunnitelmat>

Vastaajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia kulttuuripalveluihin. Arvontaan osallistuminen on vapaaehtoista. Mikäli haluat osallistua arvontaan, jätä yhteystietosi (nimi ja puh.nro/sähköpostiosoite/osoite) verkkokyselyn tai paperisen kyselylomakkeen lopussa olevaan yhteystiedot arvontaa varten - kenttään. Kyselylomake ja yhteystiedot käsitellään erikseen. Arvonnan voittajille ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti.

Lisätietoja kyselystä ja Kuopion hyvinvointikertomuksesta saa Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattorilta, Sade Rytköselä, puh: 0447182462, email:

sade.rytkonen@kuopio tai Itä-Suomen yliopiston TtM-opiskelijalta Katja

Maksimaiselta email: kmmaksim@student.uef.fi

9. Kuopion kansalaisopisto tiedottaa

Nettisivut uudistui

Uudet sivut löytyvät samasta tutusta osoitteesta kansalaisopisto.kuopio.fi. Sivujen käyttö on nyt helppoa ja mahdollista kaikilla laitteilla, halusitpa hakea tietoa pöytäkoneella, älypuhelimella tai tabletilla.

Voit seurata meitä sosiaalisessa mediassa, vaikka et ole [Facebookin](#) tai [Instagramin](#) käyttäjä. [Someseinältä](#) näet kanavien uutisvirtaa ja voit myös itse jakaa kanssamme hetkiä ja tunnelmia käyttämällä Instagramissa tunnustetta [#kuopionkansalaisopisto](#). Kansalaisopiston [blogin](#) ja [YouTube -kanavan](#) kautta tutustut laajemmin opiston arkeen sekä opettajien ja opiskelijoiden kuulumisiin. Palvelemme myös mm. [vuokraamalla Puistokartanon](#) nykyaikaisia koulutustiloja. Ehdit vielä hyvin mukaan kevään ihanille kursseille! Koko [kurssitarjonta](#) sekä kaikki [tapahtumat](#) löydät helposti [nettisivujemme](#) kautta.

Tutustu ja tule mukaan! Poimi omasi ja [ilmoittaudu mukaan netissä](#) silloin kun sinulle parhaiten sopii tai asioi [asiakaspalvelupisteissämme](#).

[Lähde liikkeelle ja ihastu!](#) - maksutonta ja kaikille avointa toimintaa perjantaisin klo 9 Kuopiossa

Tule tutustumaan ja kokeilemaan eri liikuntalajeja, mukaan voit tulla kerran tai innostua kaikista lajeista.

Luento helmikuussa

[ke 22.2.2017 klo 18.30-20 Elämä harvinaisen hengityssairauden kanssa](#) 055010087K

Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Lähiluento Kuopiossa ja samanaikainen [etäluentomahdollisuus](#).

Tulevia tapahtumia

[ke 22.2.2017 klo 18-20 Venäläisen runon ja laulun ilta](#)

Monikulttuurikeskus Kompassi, Hapelähteenk. 33. Kuopio

Tilaisuus on osa Kuopiossa järjestettävää **[Venäläisen kulttuurin viikkoa](#)**.

Ilmoittaudu mukaan **[Suomen askeleet -kansalaiskeskusteluun](#)** 21.3.2017 klo 17-20

Kuopiossa keskustelu pidetään kansalaisopiston Puistokartanossa, Puistokatu 20

Tapahtuma on osa Kansanvalistusseuran kansallista **[Suomi100-hanketta](#)**.

Tilaisuudessa keskustellaan avoimen demokratian World Café-menetelmällä

Suomen tulevaisuuteen liittyvistä kysymyksistä, jotka käsittelevät sähköisten palvelujen suuria rakenteellisia muutoksia, eriarvoisuuden tasoittamista ja paremman huomisen rakentamista. Vapaa pääsy.

Kuvataiteen ja käsityön yhteinen kevätnäyttely Puistokartanolla Kuopiossa.

[Kevätnäyttely](#) 7.-9.4.2017, pe 14-18, la 10-14 ja su 10-16.

Kuopion kansalaisopiston 100 -vuotisjuhlat Kuopion Musiikkikeskuksella 8.4.2017 klo 15

Tulethan juhlimaan kanssamme keväällä järjestettävään upeaan 100-vuotisjuhlaan. Luvassa on monipuolista ohjelmaa, musiikkia ja esityksiä historiasta tähän päivään. Nouda ilmainen pääsylippu juhlaan maaliskuusta alkaen **[Puistokartanon asiakaspalvelusta](#)**. Lippuja on rajoitettu määrä.

Tule aktivoimaan aivojasi

[Muistipajat](#) kokoontuvat Kuopiossa, Juankoskella ja Kaavilla

Tutustu monipuolisesti muistin toimintaan, kognitiivisen harjoittelun eri muotoihin ja aivoterveysten

Sirpa Niemi
Kansalaistoiminnan asiantuntija
Kuopion kaupunki
Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue
Kansalaistoiminnan aktivointiyksikkö
Minna Canthin katu 24, 2.krs.
70100 Kuopio
puh. 044 7182504
[sirpa.niemi\(at\)kuopio.fi](mailto:sirpa.niemi(at)kuopio.fi), **www.kuopio.fi**
