

# KUOPIO

---

Hyvisviesti 8/2018

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 minulle sähköpostilla [sirpa.niemi@kuopio.fi](mailto:sirpa.niemi@kuopio.fi) niin poistan yhteystietosi.

Säilytämme henkilötietoja tietosuoja-asetuksen edellyttämällä tavalla, emme luovuta niitä kolmansille osapuolille eikä tietoja siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

## Tietosuojaseloste

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.

### **1. Millainen on Sinun Ikäystävällinen Kuopiosi, joka edistää ikäihmisten hyvinvointia?**

Annathan meille palautetta 20.8. mennessä Ikäystävällinen Kuopio -ohjelman luonnoksesta, joka löytyy [täältä](#). Kommentit otetaan huomioon Ikäystävällinen Kuopio -ohjelman viimeistelyssä. Palautelomake löytyy täältä

Ikäystävällinen Kuopio -ohjelma on suunnitelma toimenpiteistä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi sekä palvelujen järjestämiseksi ja kehittämiseksi.

Ohjelmassa kuvataan mm. ikäihmisten nykytilaa ja tavoitteita hyvinvoinnin osalta tuleville vuosille. Ohjelmaan on kirjattu myös toimenpiteitä vastuutahoineen, joilla varmistetaan tavoitteiden eteneminen.

- Linkki palautelomakkeeseen: <https://my.surveypal.com/ikaystavallinen>

Lisätietoja: Hyvinvointikoordinaattori, Sade Rytönen, Kuopion kaupunki, sade.rytkonen@kuopio.fi, 044 718 2462

### **2. Kuopio juhlii 24.-26.8.2018**

Ilmoita oma tapahtumasi [Kuopion Seinällä](#)

### **3. Syksyllä on hyvä aloittaa uusi liikuntaharrastus**

[Liikettä niveliin - opas](#)

[Maaseutualueiden kuntosalien avoimet ovet](#)

[Liikunnasta virtaa eläkevuosiin-kurssi](#)

[Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntaryhmät](#)

## LUOVA LIIKUNTA –PÄIVÄT

Luovan liikunnan päivissä kävellään yhdessä Kuopion Valkeisenlammen ympäri mielikuvamatkaillen ja lempeästi liikkuen. Matkalla pysähdytään useaan otteeseen eri rasteille huoltamaan kehoa ja mieltä erilaisten kehonhuoltolajien parissa tai ihan vain kuuntelemaan luontoa ja piirtämään sielunmaisemaa. Lajista lajiin tai tehtävästä tehtävään liikutaan kävellen tarinoiden siivittämänä. Tarinat liittyvät aina seuraavaksi suoritettavaan lajiin tai harjoitteeseen, esimerkiksi niiden syntyperään tai historiaan. Lopuksi otetaan nopeat kisailut mölkyä ja petankkia!

Luova liikunta –päivät järjestetään elokuussa seuraavasti:

**To 9.8.** klo 13-15 Kävelylle lähdetään Valkeisenlammen uimarannalta ja palataan samaan paikkaan. Ilmoittautuminen 6.8 mennessä (max. 30 henkilöä).

**Pe 10.8.** klo 9-11 Kävelylle lähdetään Valkeisenlammen uimarannalta ja palataan samaan paikkaan. Ilmoittautuminen 6.8 mennessä (max. 30 henkilöä).

**Ke 15.8.** klo 14.30-16.30 Kävelylle lähdetään Valkeisenlammen uimarannalta ja palataan samaan paikkaan. Ilmoittautuminen 6.8 mennessä (max. 30 henkilöä). Tervetuloa!

Ilmoittautuminen: Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja Teemu Huhtakangas, teemu.huhtakangas@kuopio.fi / 044 7182300 tai [tästä](#)

## Kaikille avoin vesijuoksuopastus

Lippumäen uimahallille joka kuukauden ensimmäisenä **keskiviikkona**

**5.9., 10.10. ja 7.11. klo 13.15-14.00**

Niiralan uimahallille joka kuukauden ensimmäisenä **maanantaina**

**3.9., 8.10. ja 5.11. klo 13.00-13.45**

Joulukuussa ei ohjausta. Ohjaus sisältyy hallimaksuun.

Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat.

## LÄHDE LIIKKEELLE, INNOSTU JA IHASTU!

**Perjantaisin klo 8.45-9.30**

**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, ennakoilmoittautumista ei tarvita.

Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet.

14.9.2018	Keppijumppa
21.9.2018	Fasciarullan käytön ohjaus
28.9.2018	Käsipainojumppa
5.10.2018	Selän hyvinvointi
12.10.2018	Tasapainoharjoittelu

**Ota oma liikuntaväline mukaan, jos sinulla on.**

## NAATI NUAPURISTA – KERRÄYVY YHTEEN!

*Kuopion kaupunki on valittu Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan*

*Vuosina 2016–2019 Voimaa Vanhuuteen-hankkeessa on mukana 18 kuntaa.*

### **TERVETULOA Kuopion kaupungin järjestämään vertaisohjaajakoulutukseen ke 3.10.2018 klo 12.00–16.00 Kuopio-hallille (Opistotie 4)**

Koulutuksen tavoitteena on kouluttaa vertaisohjaajia, jotka pitävät liikuntatuokioita taloyhtiöiden kerhotiloissa vertaisohjattuna yhdessä talon asukkaiden kanssa.

Koulutukseen sisältyy teoriaa ja käytännönharjoitteita. Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet. Tapaaminen Kuopio-hallin aulassa. Maksuttoman koulutuksen jälkeen saat valmiudet ohjata liikuntatuokioita oman taloyhtiön kerhotilassa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 21.9.2018 mennessä liikunnanohjaaja Carita Randelin-Kauppinen p. 044 718 2509 tai [carita.randelin@kuopio.fi](mailto:carita.randelin@kuopio.fi)

(puhelimitse tavoittaa parhaiten klo 13–15 välisenä aikana)

#### **4. Brynolfin päivät 18.-19.8. Juankosken ruukkialueella**

Juankosken Kulttuurihistoriallinen Seura järjestää perinteiset Brynolfin päivät 18.-19.8.

Päivä perustuu Brynolf Brunoun elämäntyöhön Juankosken Ruukin perustajana. Hän ja hänen osakkaansa saivat Tukholman vuorikollegiolta luvan perustaa rautaruukin Kuopion pitäjään Juckais-joen varrelle vuonna 1746. Tästä alkaa Juankosken Ruukin ja myös koko Juankosken historia. Juankosken Ruukki on Suomen parhaiten säilyneitä kokonaisia ruukkialueita. Läheisempää historiaa kuvaa Juicen Juankoski -kävelykierros. Ohjelmassa on lisäksi luvassa maakuntalauluja ja kansanlauluja yhteislauluna. Tilaisuudessa on myös mahdollisuus tanssia karaoken säestyksellä.

Museon, konttorin ja kahvilapyttingin näyttelyt ovat vielä päivien ajan avoinna klo 12 – 16. Nyt on siis viimeinen tilaisuus käydä tutustumassa paikallisten taiteilijoiden ja muiden toimijoiden tuotoksiin. Perinteen mukaisesti pidetään sunnuntaiaamuna perinnejumalanpalvelus historiallisessa Tehtaankirkossa.

#### **5. Kaupungin suurin tempurata Kuopio 20.10.2018 torilla**

Torin varrella touhutaan ja tutustutaan harrastuksiin la 20.10.2018. Samassa yhteydessä torilla järjestetään syysmarkkinat sekä myös muuta ohjelmaa lapsiperheille.

KUTSU Kuopion seudun toimijoille - tarjotaan yhdessä lapsiperheille vuoden suurin ja vetovoimaisin tapahtuma!

Kuopion keskustaan luodaan lauantaina 20.10. klo 10-14 Kaupungin suurin tempurata.

Tapahtumaan voivat osallistua yhdistykset, seurat sekä yritykset, jotka pitävät kukin kadulla omaa toiminnallista pistettä. Toimintapisteissä lapset pääsevät leikkimään, pelaamaan sekä kokeilemaan erilaisia harrastuksia. Pisteistä muodostuu kaupungin suurin tempurata, joka jättää taatusti muistijäljen osallistujiin. Tapahtuma oli supersuosittu jo viime vuonna, ja vähintäänkin samaa intoa ja riemumieltä odotamme tältä vuodelta.

Tempurata on suunnattu 5-12 -vuotiaille lapsille. Tempurataan osallistuva saa oman tempuratapassin, johon hän kerää merkintöjä eri ratapisteiltä. Vähintään viisi pistettä suoritettuaan lapset saavat pienen palkinnon (vähintään 500:lle lapselle). Tapahtumalla halutaan nostaa torin imagoa koko perheen paikkana sekä tarjota hauskaa tekemistä ja mahdollisuutta kokeilla uusia harrastuksia. Osallistuminen on lapsille ilmaista.

Yhdistyksille ja seuroille osallistuminen on maksutonta, mutta jokainen vastaa pisteellään omasta toiminnastaan ja rakenteistaan (esim. teltat, pöydät, välineet, henkilökunta ym.). Samalla he voivat esitellä toimintaansa ja saada uusia jäseniä. Osallistujat sitoutuvat markkinoimaan tapahtumaa omissa kanavissaan (some, netti, uutiskirjeet jäsenille ym.). Yrityksiltä peritään maksu, joka käytetään tapahtuman markkinointiin ym. kuluihin. Kiinnostuitko? Tervetuloa mukaan ilmoittautumalla tällä [lomakkeella](#) viimeistään perjantaina 14.9.! (Toimintapistepaikkoja on rajoitetusti.)

## **6. Kaupunkiviljelykokeilu Kuopion Inkilänmäellä, Tätilän pihapiirissä, Inkiläntie 7b.**

Alueeseen voi tutustua itsenäisesti, toimia viljelyryhmässä tai osallistua avoimiin tapahtumiin.

### **Avoimet tapahtumat:**

#### **su 12.8. klo 10-14**

Perinnepäivänä esillä perinnekasveja, tutustutaan ja maistellaan. Pavut ja herneet, ihanat yrtit. Klo 12 sanajumalanpalvelus ja Perinnepäivä-kansanlaulukirkko.

#### **ke 12.9. klo 17-19**

Sadonkorjuutapahtumassa juhlan tuntua ja sadon tuoksua. Pieniä maistiaisja ja säilöntää. Kaikki sato tarkkaan talteen. Oman puutarhan ylimääräistä satoa voi tulla vaihtamaan/myymään.

Kaupunkiviljelykokeilun Tätilässä toteuttaa Savon Martat yhteistyössä Itä-Puijon Asukasyhdistyksen, Kuopion Puutarhaseuran ja Hyötykasviyhdistyksen Kuopion osaston kanssa. Kokeilu on yksi Kiertotalouden ja resurssiviisauden toteuttaminen Pohjois-Savossa (KierRe) –hankkeen kokeiluista.

## **7. KUOPION KANSALAIOPISTOSSA TAPAHTUU**

Uuden lukuvuoden 2018-2019 lähes 2000 kurssia on valmiina ja näille tuleville kursseille voi ilmoittautua netissä koko ajan ja asiakaspalvelussa niiden aukioloaikoina. Olethan nopea, suosituimmat kurssit täyttyvät nopeasti.

### **Opinto-opas 2018-2019**

[Näköislehti netissä](#) jo nyt ja painettu opas jakelupisteissä 13.-18.8.2018 alkaen. Oppaita saatavilla mm. asiakaspalvelupisteistämme ja kirjastoista. Tarkemmat jakelupaikat ilmoitamme kotisivuillamme elokuussa.

Ilmoittautuminen ja [asiakaspalvelu](#)

Netissä 24/7 [opistopalvelut.fi/kuopio](http://opistopalvelut.fi/kuopio)

Asiakaspalvelu puh. 017 184 711

Avoinna:

13.8.2018 alkaen

ma-ti, to 10-14, ke 10-17.30 pe suljettu

ti-to 10-14, ma, pe suljettu (Nilsinä)

ma-to 10-14, pe suljettu (Juankoski)

Kuopio: Puistokatu 20, Kuopio

Nilsinä: Nilsinäntie 78, Nilsinä

Juankoski: Juankoskentie 13, Juankoski

**Lukuvuosi 2018-2019** alkaa pääsääntöisesti 3.9.2018.

Huomaa myös nämä [Elokuun ajankohtaiset tapahtumat ja kurssit](#)

## **Luento**

Hyvinvointia ja terveyttä -luentosarja

### **Työikäisen sydäntauti**

ti 28.8.2018 klo 18.30-20.00

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Antti Kivelä, sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri, KYS

Työikäisen sydänpotilaan nykyhoito. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion Seudun Hengityssäätiö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne.

### **Kansalaisopisto tutuksi – Pop-Up**

Tervetuloa tutustumaan lukuvuoden 2018-2019 kurssitarjontaan. Saat mukaasi uuden opintoppaan ja voit ilmoittautua kursseille.

to 16.8.2018 klo 10.00-15.00

Kuopio: Kauppakeskus Apaja, Kohtaamo, Kauppakatu 45

la 18.8.2018 klo 13.00-16.00

Juankoski: Ruukinpaja, Juankoskentie 7

pe 24.8.2018 klo 17.00-19.00

Nilsia: Virastotalo, Nilsiantie 78

Olemme mukana Nilsian taiteiden juhla -tapahtumassa.

24.-25.8.2018 pe klo 10.00-16.00, la klo 10.00-14.00

Kuopio: Kauppatori, Veljmies-patsaan läheisyydessä

Olemme mukana Olonkorjuutorilla, osana Kuopio Juhlii –tapahtumaa.

la 1.9.2018 klo 16.00-18.00

Tuusniemi: Meijerinranta

Olemme mukana Aarnitulet 2018 - Keskiaika/Tulivenetsialaiset -tapahtumassa.

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](http://kansalaisopisto.kuopio.fi) ja [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) sekä [Blogi](#)