

## Hyvisviesti 9/2017

Hyvisviesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen toiminnasta. Hyvisviesti lähetetään noin kerran kuukaudessa kaupungin avustuslomakkeessa yhdistysten ilmoittamiin sähköpostiosoitteisiin sekä muille yhteistyökumppaneille. Jos haluatte, että tämä lähetetään johonkin muuhun osoitteeseen tai ette halua saada tätä viestiä jatkossa, ilmoittakaa siitä meille. Hyvisviestiä saa välittää eteenpäin. Hyvis-Kuopio myös [Facebookissa](#).

### 1. Hae pirteyttä ja pureskeltavaa syksyyn Kulttuurirohdoista!

Ikäihmisille suunnatun kulttuuritarjonnan yksiin kansiin kokoava Kulttuurirohdot-esite syksyille 2017 on jälleen ilmestynyt.

Mukana myös syksyn Kulttuurikahvila 60+ -ohjelma.

Seuraava Kulttuurirohdot ilmestyy tammikuussa 2018.

Hae Kulttuurirohdot painettuna Barsonkulmalta tai katso ohjelma netistä: <https://www.kuopio.fi/fi/ikaihmiset-ja-erityisryhmat>

Lisätietoja: Kulttuurisuunnittelija Liisa Hämäläinen, puh. 044 718 2469

### 2. Kulttuurikahvila 60+

Kulttuurikahvila 60+ on seniori-ikäisille suunnattu kohtaamis- ja keskustelupaikka mielenkiintoisten kulttuuriaiheiden äärellä.

#### ke 27.9.2017 klo 13 RUNOUS pääkirjastolla

Miksi tämä runo on minulle rakas? Ota mukaan itselle tärkeä runo. Runouden ohessa kuullaan kirjavinkkejä ja katsotaan kenellä on Kirjakanttia.

Järj. Kuopion kaupungin Kulttuuri vanhustyön tukena -työryhmä yhteistyökumppanina Kuopion kaupunginkirjasto.

### 3. Haluatko kulttuurikuriiriksi?

Etsimme joukkoomme ikäihmisten ja erityisryhmien parissa työskenteleviä kulttuurikuriireja. Kulttuurikuriiri on tiedonantaja, linkki työyhteisön sekä kulttuuritoimijoiden välillä. Kuriireiden tehtävänä on innostaa kollegoitaan ja asiakkaitaan osallistumaan kulttuurin pariin.

Apuna tehtävässasi on elokuussa ja tammikuussa ilmestyvä Kulttuurirohdot-esite, joka kokoaa yhteen kauden kulttuuritarjonnan sekä kuukausittain sähköpostiisi ilmestyvä Uutiskirje.

Kiitoksena työstä saat Kulttuurikuriirikortin, joka tarjoaa mukavia etuja ja tarjouksia nautittavaksi.

Lisätietoja: Liisa Hämäläinen, kulttuurisuunnittelija, p. 044 7182 469, [liisa.hamalainen@kuopio.fi](mailto:liisa.hamalainen@kuopio.fi)

### 4. Kuopion kaupunginorkesterin vanhusten päiväkonsertti

Kuopion Musiikkikeskuksessa, torstaina 21.9.2017 klo 13

Mitenkäs tässä näin kävi? [Lisätietoja](#)

### 5. Apua ja tukea arjen sujuvuuteen Arkeen Voimaa ryhmästä

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:

Maaninka talo, kokoushuone

Ke 25.10.2017 klo 13-15.30

Ke 1.11.2017 klo 13-15.30

Ke 8.11.2017 klo 13-15.30

Ke 15.11.2017 klo 13-15.30

Ke 22.11.2017 klo 13-15.30

Ke 29.11.2017 klo 13-15.30

[Kuninkaankatu 23,](#)

Pohjois-Savon Näkövammaiset ry tiloissa

Ke 25.10.2017 klo 16.30-19.00

Ke 1.11.2017 klo 16.30-19.00

Ke 8.11.2017 klo 16.30-19.00

Ke 15.11.2017 klo 16.30-19.00

Ke 22.11.2017 klo 16.30-19.00

Ke 29.11.2017 klo 16.30-19.00

Lisätietoja ja ilmoittautuminen nonstopina: <https://my.surveypal.com/Arkeenvoimaa2017>

Ritva Rytönen [ritva.rytkonen@kuopio.fi](mailto:ritva.rytkonen@kuopio.fi), puh; 0447 182 463

Säde Rytönen [sade.rytkonen@kuopio.fi](mailto:sade.rytkonen@kuopio.fi), puh; 0447 182 462

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

## 6. Sinustako Arkeen Voimaa ryhmäohjaaja?

Arkeen Voimaa -ryhmään osallistuttuasi tai jos olet muuten kiinnostunut toimimaan vertaistukena ihmiseltä ihmiselle, sinulla on myös mahdollisuus saada Arkeen Voimaa ohjaajakoulutus ja ryhtyä vapaaehtoiseksi vertaisohjaajaksi. Koulutus kestää neljä päivää. Koulutus on maksuton. Jokainen kustantaa itse matkat koulutukseen.

Seuraava ohjaajakoulutus (4pv) on 5-6.10., 12-13.10.2017 Kuopiossa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: <https://my.surveypal.com/ohjaajakoulutus> tai Säde

Rytönen, [sade.rytkonen@kuopio.fi](mailto:sade.rytkonen@kuopio.fi) , puh: 044 71 82462 tai

## 7. Vie vanhus ulos -kampanja 5.9.– 5.10.2017

Syyskuussa kampanjoidaan jälleen tukea tarvitsevien iäkkäiden ulkoilun puolesta. Vie vanhus ulos -kampanja starttaa 5. syyskuuta ja huipentuu valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään torstaina 5.10.

Ulkoilu on mahtava hyvinvoinnin edistäjä. Se virkistää ja rauhoittaa mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, terästä muistia ja tarjoaa aistielämyksiä. Ulkoilun iloa tulisi kuulua jokaisen arkeen!

Kampanjaan voi osallistua yksityishenkilönä tai osana jotakin yhteisöä. Kunnassanne voi olla useita eri yhteisöjä esim. eläkeläisyhdistys, palvelutalo, seurakunta. Koko kunta voi myös olla yksi iso yhteisö esim. Voimaa vanhuuteen Tampere. Järjestelmä laskee kaikki kunnassa ilmoitetut ulkoilukerrat yhteen ja kunnan väri muuttuu kampanjasivujen kartassa sitä vihreämmäksi, mitä enemmän ulkoiluja on kirjattu.

Yhteisöjen ennakorekisteröityminen on jo nyt mahdollista kampanjasivuilla [www.vievanhusulos.fi](http://www.vievanhusulos.fi)

Yhteisötilin perustaja voi omalla käyttäjätunnuksella ja salasalla katsoa ja hallinnoida yhteisön nimissä tehtyjä ulkoiluja ja muut ulkoilustävät voivat kirjata ulkoilukertansa yhteisön nimiin omalla sähköpostiosoitteellaan.

Ulkoilukertoja ilmoittaneiden kesken arvotaan kampanjan lopussa upeita palkintoja. Ulkoilutarinoita, kuvia ja videoita kannustetaan jakamaan sosiaalisessa mediassa hästägillä #vievanhusulos.

Järjestäkää yhteinen ulkoilutapahtuma valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä 5.10.

Haastamme myös järjestämään ylisukupolvisia ulkoilutapahtumia valtakunnallisena iäkkäiden ulkoilupäivänä 5.10.

Ilmoittakaa tapahtumista etukäteen [tällä lomakkeella](#). Yhdessä #ilmanikärajaa -toimintamalli on kehitetty yhdessä Emma & Elias, Eloisa ikä, Liikkuva koulu ja Voimaa vanhuuteen -ohjelmien kanssa. Tapahtumat ovat osa Suomi 100 -juhlavuoden ohjelmaa. Tavoitteena on lisätä eri-ikäisten yhdessäoloa arjessa.

## 8. Kuntosalien avoimet ovet

[Lisätietoja](#)

## 9. Matalan kynnyksen liikuntaryhmä

[Lisätietoja](#)

**10. Ota käyttöön <https://www.vapaaehtoistyö.fi/kuopio> verkkopalvelu - tarjoa sivustolla vapaaehtoistyötä tai hae itsellesi tai läheisellesi vapaaehtoisapua!**

Vapaaehtoistyö.fi:n kautta voi ilmoittautua erilaisiin vapaaehtoistehtäviin lähimmäisten auttamiseksi. Voi ryhtyä vaikka ulkoilukaveriksi vanhukselle tai varamummoksi. Verkosto kokoaa yhteen eri vapaaehtoistyötä tekevät tahot. Sen kautta voi myös pyytää itselleen apua.

Palveluun voivat liittyä mukaan maksutta kaikki vapaaehtoistyötä organisoivat järjestöt/yhdistykset/säätiöt

## 11. 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
- alle 18v
- 18-64
- 65-74v
- 75+

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

## 12. Kuopion kaupungin koulujen syyslomaviikkoa vietetään jälleen viikolla 42 (16.-22.10.2017).

Tule mukaan järjestämään lapsille ja nuorille hauskaa tekemistä ja ohjelmaa perinteisen, jo kahdeksatta kertaa järjestettävän Supersyysloman merkeissä ja Suomi 100 Yhdessä-teeman hengessä!

Supersyyslomaan 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. ma 18.9.2017 klo 12 mennessä: [jonna.forsman@kuopio.fi](mailto:jonna.forsman@kuopio.fi)

Aineistot sähköpostin viestikentässä tai wordina ilman mitään muotoiluja, kiitos!

Jos järjestätte ohjelmaa Kuopio hallissa, uimahallissa tai Lippumäessä, sopikaa aikataulut ensin Lari Kilpeläisen [lari.kilpelainen@kuopio.fi](mailto:lari.kilpelainen@kuopio.fi) ja Laura Korhosen [laura.maria.korhonen@kuopio.fi](mailto: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)!

## 13. Kuka ansaitsisi turvallisuustekopalkinnon? Tee ehdotus - voit voittaa lahjakortin

Oletko kohdannut arjessasi kesähelteellä, kevättalven liukkailla tai syksyn pimeinä iltoina tilanteita, jossa mielestäsi turvallisuuteen oli panostettu? Tuo esille arjen turvallisuutta edistävä asia, teko tai toiminta ja ehdota turvallisuusteko-palkinnon saajaa. Nimensä jättäneiden palkinnon ehdottajien kesken arvotaan kolme lahjakorttia Kuopion kaupungin kulttuuri- ja liikuntapalveluihin.

Kuopion kaupunki hakee ehdotuksia vuoden 2017 Turvallisuusteko-palkinnon saajaksi. Turvallisuuden edistämiseen liittyvien hyvien ja hyvin toimivien asioiden ei tarvitse olla isoja. Kyseessä voi olla esimerkiksi teko, jolla on ehkäistä ansiokkaasti tapaturmia, onnettomuuksia tai muita vaaratilanteita. Turvallisuutta kehittävää toimintaa ovat myös muun muassa ilkeiden ja rikollisuuden torjunta, syrjäytymisen ja väkivallan ehkäisy, päihdeongelmien ehkäisy tai turvallisuutta vaarantavan ympäristöhaitan korjaus.

Jos et tiedä kuka tai ketkä turvallisuuteen liittyvää asiaasi ovat edistäneet, voit kuitenkin ilmoittaa myös pelkän asian tai paikan sekä jotain taustatietoa. Kaupungin monialainen turvallisuustyöryhmä voi selvittää turvallisuuttasi edistäneen toimijan.

Turvallisuusteko-palkinto voidaan myöntää henkilölle tai yhteisölle, joka on oma-aloitteisella teollaan parantanut turvallisuutta tai tehnyt turvallisuuden paranemiseen johtavan aloitteen. Palkinnon saaja voi olla yksityishenkilö, työyhteisö, yhdistys, järjestö tai viranomainen.

Esityksiä vuoden 2017 palkinnon saajaksi voivat tehdä kaikki Kuopion yksityishenkilöt, yhdistykset, järjestöt ja työyhteisöt. Palkinnon saajia voi esittää 8.10.2017 saakka. Esitykset on toimitettava osoitteeseen Kuopion

kaupunginkanslia, kirjaamo, [Tulliportinkatu 31, 70100 Kuopio](https://www.kuopio.fi), ja kuoreen merkintä "Turvallisuus", tai sähköpostilla [kirjaamo\(at\)kuopio.fi](mailto:kirjaamo(at)kuopio.fi)

Päätöksen Turvallisuusteko-palkinnon saajasta tekee tuomaristo, jonka muodostaa Kuopion kaupungin monialainen turvallisuustyöryhmä. Tuomariston sihteerinä toimii turvallisuustyöryhmän sihteeri, Säde Rytönen. Päätös turvallisuustekopalkinnon saajasta julkaistaan 17.11.2017 kaupungin vuosipäivän palkinnonjakotilaisuudessa ja palkinnon saaja kutsutaan kaupungin vuosijuhlaan. Arvonnassa lahjakortin voittaneille palkinnon ehdottajille ilmoitetaan voitosta 17.11.2017 jälkeen. Kuopion kaupungin vuoden 2016 Turvallisuusteko-palkinnon sai Kuopion Setlementti Puijola pitkäjänteisestä monikulttuurisesta työstään. Lisäksi kunniamaininnan sai Enna Rissanen työstään kuopiolaisten savuttomuuden edistämiseksi.

Lisää tietoa ja Turvallisuusteko-palkinnon säännöt: <https://www.kuopio.fi/turvallisuusteko-palkinto>  
Tiedustelut: hyvinvointikoordinaattori Säde Rytönen, 044 718 2462, [sade.rytkonen\(at\)kuopio.fi](mailto:sade.rytkonen(at)kuopio.fi) ja ylikomisario Harri-Pekka Pohjolainen, [029 545 6567](tel:0295456567), [harri-pekka.pohjolainen\(at\)poliisi.fi](mailto:harri-pekka.pohjolainen(at)poliisi.fi).

#### **14. Resurssiviisausohjelmaan kysellään kuntalaisilta mielipiteitä kyselyn avulla ja keskusteluun voi osallistua [otakantaa.fi](https://www.kuopio.fi/otakantaa) -sivustolla.**

[Kysely](#)

#### **15. Voimaa yhteistyöstä – Kuopion yhdistysten ja järjestöjen ilta** 9.11.2017 klo 17:30-19:30 kirjastolla

Kutsu Järjestöiltaan koskee kaikkia Kuopion alueella toimivia järjestöjä ja yhdistyksiä sekä järjestöjen parissa työskenteleviä toimijoita ja aiheesta kiinnostuneita.

#### **16. KUOPION KANSALAI SOPISTO TIEDOTTAA**

Tutustu kursseihin ja ilmoittaudu

internetissä [www.opistopalvelut.fi/kuopio](http://www.opistopalvelut.fi/kuopio) tai puhelimitse 017 184 711.

Lukuvuoden 2017-2018 kurssit alkavat pääsääntöisesti 4.9.2017

##### **Opinto-opas 2017-2018**

Katso kurssitarjonta [näköislehtenä](#) nettisivuillamme tai nouda oma opinto-opas

Kuopion kansalaisopiston toimipaikoista tai jakelupisteistä mm. Kuopion kaupunginkirjastoista. Huom. opasta ei jaeta kotitalouksiin.

##### **Opintoneuvonta**

[Päätoimiset opettajat ja suunnittelijat](#) antavat opintoneuvontaa koko lukuvuoden aikana. Opettajat tavoitettavissa syyslukukaudella 10.8.-21.12.2017. Kysy neuvoa ainealueen suunnittelevalta opettajalta oikea kurssin ja kurssitason varmistamiseksi.

##### **[ASIAKASPALVELU](#)**

Puh. 017 184 711

[kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi)

[kansalaisopisto.kuopio.fi](http://kansalaisopisto.kuopio.fi)

Puistokatu 20, Kuopio ma-ti, to-pe 10-14, ke 10-17.30

[Niisiäntie 78, Nilsinä](#) ma-pe [10-14](#)

Juankoskentie 13, Juankoski ma-pe 10-14

##### **[Kurssilaskutus](#)**

Puh. 044 718 4712

[Puistokatu 20, 70110 Kuopio](#)

[kansalaisopisto.kurssimaksut@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto.kurssimaksut@kuopio.fi)

#### **MAKSUTTOMIA KURSEJA**

##### **[061599017S Osallistuva kuntalainen - Osa 1](#)**

ti 19.9.2017 klo 18-20.30 Mitä osallisuus on?

ti 3.10.2017 klo 18-20.30 Pitäjäraati alueen kehittäjänä

ti 24.10.2017 klo 18-20.30 Hyvät toimintamallit ja tiedotus

ti 14.11.2017 klo 18-20.30 Osallistaminen ja vaikuttamisen kanavat

Puistokartano, Opistosali, Kuopio

Koulutus toteutetaan yhdistettynä verkkoluontona sekä paikallisina etäryhminä Kuopion kuntaliitosalueilla (Juankoski, Karttula, Maaninka, Nilsia, Riistavesi ja Vehmersalmi). Kotoa käsin osallistuminen on myös mahdollista. Jokaisessa koulutuspäivässä on teeman alustaja/alustajia, joiden antaman tiedon kautta jatketaan etäryhmässä työpajatyöskentelyä yhteisten ohjeiden kautta. Koulutus toteutetaan Kuopion kaupungin kanssa yhteistyönä.

## [101520067S Turvallisia vuosia senioreille kotona ja liikenteessä](#)

26.9.- 21.11.2017

Puistokartano, B059 Opistosali, [Puistokatu 20, Kuopio](#)

ti 26.9. klo 12.30-16 Liikenneturvan webinaari: Iäkkäiden liikkuvuus ja liikenneturvallisuus.

ti 31.10. klo 13-16 Liikenneturvan webinaari: Tulevaisuuden iäkkäät, autotekniikka ja ajoterveys.

to 16.11. klo 12-15 Eero Wetzell ja Osmo Turunen: Turvallisia vuosia - vahinkojen ennaltaehkäisy kotona, netissä, rahankäsittelyssä jne.

ti 21.11. klo 13-16 Liikenneturvan webinaari: Tulevaisuuden iäkkäät ja liikennepalvelujen mahdollisuudet.

Kurssilla käsitellään kattavasti erilaisia senioreiden liikenne- ym. turvallisuuteen vaikuttavia asioita, kuten kotitapaturmia, vahinkojen ennaltaehkäisyä, rahan käsittelyä, nettiasioita

Kurssille on mahdollisuus osallistua etäyhteyden välityksellä Kaavilla, Juankoskella ja Nilsissä.

## [101520017S Täyttää elämää eläkkeellä –eläkevalmennus A](#)

25. - 28.9.2017 klo 17-20.15

ma 25.9., ke 27.9. ja to 28.9.

SPR Kuopion osasto, [Puijonkatu 9, Kuopio](#)

Valmennuskurssilla pohditaan uutta elämäntilannetta ajankäytön, roolien, voimavarojen ja elämän tärkeiden asioiden näkökulmasta teorian ja tehtävien kautta. Kurssi on tarkoitettu hiljattain eläkkeelle siirtyneille tai siirtyville henkilöille. Täyttää elämää eläkkeellä on osa RAY:n rahoittamaa Eloisa ikä -avustusohjelmaa.

## **Matalan kynnyksen liikuntaryhmä**

pe 22.9.-17.11.2017 klo 9- 9.45

Puistokartano, Liikuntasali, [Puistokatu 20, Kuopio](#)

22.9. Dynaaminen liikkuvuus

29.9. Kahvakuula

6.10. Lavis

13.10. Pallojumppa

27.10. Niskan hyvinvointi

3.11. Vesijuoksu, Niiralan uimahalli

10.11. Asahi

17.11. Lantionpohjalihasten harjoittelu

Tervetuloa tutustumaan matalankynnyksen liikuntaryhmään, joka sopii liikuntaharrastusta aloitteleville. Mukaan voit tulla kerran tai innostua kaikista lajeista. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet ja ota oma liikuntaväline mukaan, jos sinulla on.

Lisätietoja:

Kuopion kaupunki, Hyvinvointipalvelut, puh. 044 718 2509 tai [carita.randelin@kuopio.fi](mailto:carita.randelin@kuopio.fi)

Kuopion kaupunki, kansalaisopisto, puh. 044 718 4724 tai [sari.saarelainen@kuopio.fi](mailto:sari.saarelainen@kuopio.fi)

## **TAPAHTUMAT**

[Katso kaikki tapahtumat tästä linkistä](#)

## [Diabetes – ennalta ehkäisy, elintapatekijät ja vertaistuki 051072027S](#)

ti 26.9.2017 klo 17.00-18.30

Tanja Tilles-Tirkkonen, TtT, Leena Rosenberg Terveystieteiden tutkimuskeskus, pj Puijon Diabetesyhdistys

Diabetes: Elintapatekijät, digiteknologia ja yhteisöllinen tuki tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Tietoa tyyppin 2

diabeteksen ennaltaehkäisystä sekä tietoa tilanteeseen, kun on jo sairastunut tyyppin 1 tai 2 diabetekseen. Luento toteutetaan yhteistyönä Itä-Suomen yliopiston StopDia –hankkeen ja Puijon Diabetesyhdistys ry kanssa.

[Tuolijoogaa kirjastossa](#)

ti 3.10.2017 klo 11.00-11.30 ja 13.00-13.30

Kaupunginkirjasto, aikuistenosasto 2. krs, [Maaherrankatu 12, Kuopio](#)

# KUOPIO

---

Tule tutustumaan tuolijoogaan. Tapahtuma on osa Vanhusten viikkoa. Tapahtuman järjestävät kansalaisopisto ja kaupunginkirjasto osana Voimaa Vanhuuteen -ohjelmaa.

[Valtakunnallinen SeniorSurf –päivä](#)

ti 3.10.2017

Kuopio: klo 10.00-11.30, Puistokartano, [Puistokatu 20](#), Kuopio

Juankoski: klo 10.00-12.00, kirjasto, [Juankoskentie 26](#)

Kaavi: klo 13.00-15.00, kirjasto, Koulutie 1

Nilsinä: klo 10.00-12.00, virastotalo, [Nilsiantie 78](#)

Rautavaara: klo 10.00-12.00, Rautavaaran kunnanvirasto, Koulutie 1

Tuusniemi: klo 10.00-12.00, kirjasto, [Keskitie 34](#) Tietotekniikka tutuksi ikääntyneille ihmisille! Tule tutustumaan tietotekniikkaan ja kansalaisopiston opetustarjontaan ja sähköisiin asiointipalveluihin. Tapahtuma on osa valtakunnallista vanhustenviikkoa. Ei ennakoilmoittautumista.

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

Nilsin HARRY – harraste- ja yhdistysmessut

Ilmoittautuminen messutoimijaksi on käynnissä ja ilmoittautua voi sähköisen linkin

kautta <https://my.surveypal.com/Ilmoittautuminen-HARRY-messuille-2017> ja lyhyt linkki [http://bit.ly/HARRY\\_2017](http://bit.ly/HARRY_2017)

Toivomme, että jaat tietoa tulevista messuista ja käynnissä olevasta ilmoittautumisesta eteenpäin.

HARRY messut järjestetään Nilsissä la 7.10.-17 klo 10-14 Nilsin liikuntatalolla (esitellään Nilsin harrastus- ja yhdistystoimintaa)

Nilsin HARRY messuille voi ilmoittautua ma 11.9.2017 saakka

---

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](http://www.kuopio.fi)

---