

KUOPIO

Hyvisviesti 4/2020

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. Hyvät Hyvis-viestin lukijat!

Tässä poikkeuksellisessa ajassa järjestötyö on myllerryksessä. Toisaalla ovet ovat suljettuina ja toiminta keskeytynyt, ja toisaalla vapaaehtoisten tarve läheisavussa on huutava. Epidemian rauhoituttua on selvää, että järjestötyö tulee olemaan arvossa arvaamattomassa – niin kuin se on aina, mutta aivan erityisesti nyt. Yhteisöllisyys on varmasti asia, jossa tapahtuu muutoksia kriisin aikana ja sen jälkeen. Taloustilanne tulee olemaan vaikea, mutta monta ihmeellisen hyvää asiaa tämä kriisi voi kuitenkin tuoda tullessaan, myös järjestötoimintaan.

Hyvinvoinnin edistämisen lautakunnan päätöksiä

Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta on päättänyt 1.4.2020 kokouksessaan vuoden 2020 yleisavustuksista. Avustusten kokonaissummaan ei tullut muutoksia. Toivomme, että yleisavustukset auttavat osarahoituksena yhdistystänne selviämään tästä haastavasta tilanteesta. Urheiluseurojen avustuksista on päätetty varata 10 % lasten ja nuorten harrastamisen tukeen. Tästä syystä avustuspäätös saattoi olla seurallasi edellisvuotta pienempi. Avaamme syksyllä erityisavustushaun, joka kohdentuu lasten ja nuorten iltapäiväharrastamisen ja perheiden yhteisen harrastamisen järjestämiseen. Jatkamme näin vuosi sitten käynnistynyttä avustus- ja maksupolitiikan uudistusta. Otamme aina mielellämme palautetta vastaan. Koronan vuoksi suljimme kaupungin harrastustilat. Ovien sulkemisen vuoksi peruuntuneista vuoroista ei tulla perimään maksua. Hyvinvoinnin edistämisen lautakunnan linjauksen mukaan kaupungin ohjatun ja omatoimisen oppimisen keskeytyneistä kursseista (kaupungin ohjatun liikunnan ryhmät ja kansalaisopiston kurssit) ei tulla suorittamaan palautuksia. Kurssien kaudet olivat loppumassa ja palautussummat olisivat olleet pieniä, mutta työmäärä palautuksissa valtava. Terve Kuopio –korttien voimassaoloaika jatketaan hallien sulkuajan verran eteenpäin.

Hyvän mielen kioskilta hyvän elämän elementtejä

Tiukkojen aikojen iloksi jotain mukavaa – avaa pian www.kuopio.fi sivuilla Hyvän mielen kioskin! Kioskilta löytyy arjen iloksi mukavaa ja hyvinvointia tukevaa tekemistä, näkemistä ja kuulemistä. Vaikka moni ovi on kiinni, niin tekemistä keksitään – kotiin ja ulos luontoon. On tärkeää pitää huoli hyvän elämän elementeistä – levosta ja liikkeestä, kanssakulkijoistamme, innostavasta tekemisestä, oppimisesta sekä nauttia ympäröivästä luonnosta. Moni järjestö on lähtenyt mahtavasti huolehtimaan kanssaihmisistä koronan aikana – virtuaalisesti tai muilla keinoin.

Rauhoitetaan elämänmenoa, kannetaan yhdessä vastuu ja pidetään fyysistä etäisyyttä.
Henkistä läheisyyttä - sitä tarvitaan nyt!

Avun tarjoajia ja tarvitsijoita

Muistathan ilmoittaa yhdistyksesi Korona-avun www.pohjoissavolaiset.fi –palveluun?

Tarvitsetko vapaaehtoisia apuun? Ilmoitathan tarpeen sivulla www.vapaaehtoistyö.fi/kuopio ?

Terveyttä kaikille toivoen,

Kansalaistoiminnan palvelut, Kuopion kaupunki

Kati Vähäsarja, kansalaistoiminnan palveluiden päällikkö

2. Liikettä Niveliin-opas

Kuopion kaupunki painaa vuosittain Liikettä Niveliin –oppaan, johon toivotaan tietoa mahdollisimman kattavasti eri toimijoiden järjestämästä ohjatusta liikunnasta erityisryhmille (mm. ikääntyneet, pitkäaikaissairaat, erityislapset). Oppaan avulla uudet sekä vanhat ryhmätoiminnasta kiinnostuneet henkilöt saavat tietoa tarjolla olevasta toiminnasta. Opas toimii myös tärkeänä työvälineenä perusturvan ja terveydenhuollon palvelualueen henkilökunnalla (mm. hoitajilla ja lääkäreillä) opastaessa asiakkaita liikuntaryhmiin. Oppaasta löytää helposti sopivan liikuntaryhmän asuinalueen, viikonpäivän ja kohderyhmän mukaan. Samat tiedot viedään myös internettiin.

Opas ilmestyy heinä-elokuussa 2020 ja niitä toimitetaan mm. Kuopion toimintakeskuksiin, terveyskeskukseen, kirjastoihin, Terve Kuopio kioskille ja KYS:lle.

Pyydämme Teitä täyttämään lomakkeen toiminnastanne, missä käy ilmi liikuntatarjontanne. Tärkeää on kuvailla liikuntatoiminta mahdollisimman tarkasti esim. täyttämällä tiedot, mille kohderyhmälle toiminta on tarkoitettu ja mitä liikuntaryhmätunti pitää sisällään.

Täytä lomake selkeästi. Täytä lomake [tästä](#).

Lisätietoja Carita Randelin-Kauppinen, puh. 044 718 2509

carita.randelin@kuopio.fi

3. Pohjois-Savon järjestökysely 2020 on nyt avoinna vastauksille!

Jokaisen yhdistyksen vastauksella on iso merkitys, kun tuotamme yhdessä tietoa alueemme järjestökentästä.

Osallistumalla järjestökyselyyn, yhdistyksesi on mukana tuottamassa tärkeää tietoa Pohjois-Savon alueella toimivien järjestöjen ja yhdistysten nykytilasta, tuen tarpeista sekä tulevaisuuden näkymistä.

Kysely on tarkoitettu kaikille Pohjois-Savon kunnissa toimiville järjestö- ja yhdistystoimijoille.

Vastauksia toivotaan erilaisilla toimialoilla toimivilta järjestöiltä, niin paikallistason yhdistyksiltä, kuin alueellisiltakin järjestöiltä. Kysely on avoinna vastauksille 15.4.2020 päivän loppuun saakka.

Järjestökysely tuotetaan osana Pohjois-Savon Sosiaaliturvayhdistys ry:n hallinnoimaa Sakke - Pohjois-Savon järjestöyhteistyön kehittämishankkeen toimintaa. Järjestökyselyn tuloksia hyödynnetään järjestöstrategian seurannassa ja alueellisessa hyvinvointikertomuksessa. Tulokset julkaistaan Pohjoissavolaiset.fi - järjestötietopalvelussa.

(Voit varmistaa, että saat tiedon tulosten julkaisusta seuraamalla verkkosivuja tai tilaamalla järjestötietopalvelun uutiskirjeen: www.pohjoissavolaiset.fi/uutiskirje)

Toivomme, että jaat kyselyn linkkiä ja tätä saateviestiä myös omissa verkostoissasi eteenpäin. Yhteistyöllä tavoitamme pohjoissavolaiset yhdistykset kattavimmin.

Kyselyn jaettava nettilinkki: <https://link.webpolsurveys.com/S/1061315E76424060>

4. Järjestöjen tilannekuvan kokoaminen kuntien ja viranomaisten tukemiseksi korona-tilanteessa

Tämänhetkisen arvion mukaan koronapandemia tulee kestämään useamman kuukauden ja varsinainen ruuhkauippu todettujen tartuntojen ja avunpyyntöjen osalta saavutetaan vasta myöhemmin. Ennuste on, että terveydenhuollon ja kuntien voimavarat tulevat joutumaan koetukselle, kuten tapahtuu myös järjestöjen voimavarojen suhteen. Punainen Risti pyrkii alueellisia järjestöverkostoja hyödyntäen varmistamaan riittävät voimavarat kuntien ja viranomaisten tukemiseksi pitkäkestoisessa häiriötilanteessa.

Tulevina viikkoina meidän tulee tiivistää järjestöjen yhteistyötä, jonka vuoksi **SPR:n Savo-Karjalan piiri koordinoi järjestöjen auttamistoimintaa**. Koordinaatio koskee kunnilta ja terveysturvaviranomaisilta tulevina viikkoina tulevia akuutteja tukipyyntöjä sekä maakunnallisen järjestöjä koskevan tilannekuvan kokoamista ja ylläpitämistä. SPR:llä ei edelleenkään ole käskyvaltaa maakuntien järjestöihin, vaan toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja yhteistyöhön sekä kullakin yhdistyksellä olemassa oleviin voimavaroihin.

Keräämme päivittyvää tilannekuvaa järjestökentän resursseista ja auttamistoiminnasta kuntien ja viranomaisten tueksi. Tietoa käytetään myös järjestöjen yhteistoiminnan suunnitteluun. Kyselyn linkkiä saa ja toivotaan jaettavan eteenpäin alueenne yhdistyksille.

Pyydämme kaikkia Pohjois-Karjalassa ja Pohjois-Savossa sekä Heinävedellä toimivia järjestöjä ja yhdistyksiä (1 vastaus/yhdistys) toimittamaan tietonsa torstaihin 2.4. klo 16.00 mennessä osoitteessa:

<https://www.lyyti.in/tilannekuvaviikko14>.

Pohjois-Savossa Pohjois-Savon Sosiaaliturvayhdistyksen ylläpitämällä sivustolla <https://www.pohjoissavolaiset.fi/ajankohtaista/korona-apu/> julkaistaan tilannekuvakyselyssä ilmoitettuja auttamistoimintoja sekä yhdistysten itsensä ilmoittamaa toimintaa tässä poikkeustilanteessa.

Lisätietoja

SPR Savo-Karjalan piiritoimisto (ma-pe 9-15), p. 0400 158 390,

saka.osastontuki@redcross.fi

Vapaaehtoistoiminnan kehittäjä Jenni Honkanen, p. 040 554 0587,

jenni.honkanen@redcross.fi

Valmiuspäällikkö Mika Korppinen, p. 0400 648 268, mika.korppinen@redcross.fi

[Lue tiedote kokonaisuudessaan aiheesta >>](#)

5. Ajankohtaista Kuopion kansalaisopistossa

Luennot

Toteutamme monipuolisia luentoja, joista suurinta osaa voi seurata myös verkon välityksellä samanaikaisesti tai katsella videotallenteena myöhemmin. Tule mukaan myös lukuisiin konsertteihin ja esityksiin sekä näyttelyihin. Tarjonta täydentyy nettisivuillemme koko lukuvuoden ajan. Luennot ja tapahtumat ovat maksuttomia, kaikille avoimia ja ennakoilmoittautumista ei tarvita, tervetuloa!

Lisätietoja: kansalaisopisto.kuopio.fi >opetustarjonta> luennot, tapahtumat ja matkat

Lisätietoa luennoista http://bit.ly/kko_luennot

SENIORIAAMUPÄIVÄT

Senioriaamupäivä: ETÄLUENTO Muistiongelmia - Milloin huolestua?

to 7.5.2020 klo 10.00-11.30

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 muistisairauden muotoja.

Videotallenne luennoista myöhemmin peda-netissä.

HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ -LUENTOSARJA

ETÄLUENTO Miten pärjätä 72 h kotona häiriötilanteen sattuessa

ti 7.4. klo 18.30-20

Osmo Turunen, turvallisuuskouluttaja ja Sami Haapamäki, turvallisuuskouluttaja/ sairaanhoitaja.

Jos maailma menisi vielä enemmän sekaisin, niin pärjäisitkö sinä kotona kolme vuorokautta?

Kurnisiko nälkä vatsassa ja istuisitko pimeässä tietämättä, mitä tehdä?

Tule mukaan kuuntelemaan etäluentoamme Miten pärjätä 72 h kotona häiriötilanteen sattuessa.

Etäluennon aikana opit varautumisen perusteet ja toimimaan oikein esim. pitkittyneen

sähkökatkon tai vesikatkon aikana. Opit myös, miten huolehtia terveydestä häiriötilanteessa ja

milloin sekä miten hakeutua terveydenhuollon piiriin.

ETÄLUENTO - Onko unettomuus kansantauti?

ti 14.4.2020 klo 18.30-20.00

Henri Tuomilehto, Unilääkäri

Unettomuuden syitä ja vaikutuksia. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry ja Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry sekä Kuopion Hengityssäitiö.

Videotallenne luennosta myöhemmin peda-netissä.

ETÄLUENTO - Hammasterveys ja valtimosairaudet

ti 28.4.2020 klo 18.30-19.15

Anniina Haro, erikoistuva hammaslääkäri

Miten suun sairaudet altistavat valtimosairauksille? Miten näitä sairauksia hoidetaan? Mitä jokainen voi tehdä edistääkseen suun terveyttä? Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ja Kuopion Hengityssäitiö.

Videotallenne luennosta myöhemmin peda-netissä.

ETÄLUENTO - Rakennuksen kosteusongelmien vaikutus ihmisen keuhkosolukkaan

ti 12.5.2020 klo 18.30-20.00

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 Hengityssäitiö.

Videotallenne luennosta myöhemmin peda-netissä.

Vallitsevan pandemiatilanteen vuoksi kansalaisopiston kevätnäyttely siirtyy nettiin. Oppilaiden töistä koottu virtuaalinäyttely avautuu 17.4. Näyttelystä ilmoitamme lisää myöhemmin opiston Facebook-sivulla.

KANSALAIPOISTO TARJOAA NYT KAIKILLE ILMAISIA NETTIKURSEJA

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

Meditaatio -Soveltuu rauhoittumiseen ja rentoutumiseen sekä joogan tueksi.

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

Kehonhoiva -Kehoa huoltava ja hoivaava harjoite.

<https://bit.ly/3dxC1mS>

Ukulelen haaskat alakeet B - avoinna ja käytettävissä ilmoittautuneille perjantaihin 29.5.2020 asti.

https://bit.ly/ukulele_savoksi

Verkkomuistikoulu, jakso 3 liikunta - liikunnan vaikutuksista aivo- ja muistiterveyteen sekä hyvinvointiin.

<https://bit.ly/verkkomuistikoulu3> ja salasana: hiki

Tanssilinkki

<https://peda.net/id/b4c0a0806a7>

Liikuntalinkki - Maaningan ja Karttulan opiskelijoille: Kuntonyrkkeilyä, kahvakuulaa, kuntojumppaa ja omankehon treeniä sekä painoharjoituksia.

<https://peda.net/id/387501666c3>

Teatteri-ilmaisun opiskelijoiden kotitehtävinä tuottamia videomonologeja.

<https://youtu.be/1aqqJN8TNVw>

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

<https://youtu.be/Voy7iLSsoow>

<https://youtu.be/ji7jehKu4HI>

Kansalaisopiston asiakaspalvelu toimii tällä hetkellä vain puhelimitse 017 184711 ja sähköpostin välityksellä ma-to klo 10-14. Puhelinpalvelu on valitettavasti ruuhkautunut, ja siksi kansalaisopisto toivoo yhteydenottoa mieluummin sähköpostilla: kansalaisopisto.asiakaspalvelu@kuopio.fi ja kansalaisopisto.kurssimaksut@kuopio.fi

Lisää kansalaisopiston toiminnasta kansalaisopisto.kuopio.fi | Facebook | Instagram | YouTube