

KUOPIO

Hyvisviesti 2/2018

Hyvisviesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen toiminnasta. Hyvisviesti lähetetään 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](#), tykkää meistä ja kutsu ystäviä.

1. Uuden kynnyksellä – Hyvinvointia jokaiselle –seminaari

pe 23.2.2018 klo 9-13 Kuopion kaupungintalon juhlasali

Tervetuloa hyvinvointiseminaariin! Puhujina seminaarissa ovat hallintopolitiikan alivaltiosihteeri Päivi Nerg, maakuntajohtaja Marko Korhonen, palvelualuejohtaja Pekka Vähäkangas ja hyvinvoinnin edistämisen johtaja Heli Norja. Lopuksi vapaa sana.

Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi 13.2.2018 mennessä: <http://bit.ly/2Dx74gP>

Seminaarissa juhlistamme samalla Heli Norjan siirtymistä johtaja emeritaksi aprillipäivänä.

Mahdolliset muistamiset toivotaan ohjattavan Kirkon Ulkomaan avun kautta Ugandan Bidibidin pakolaisleirillä pakolaistyttöjen koulutukseen.

Kirkon Ulkomaanavun tilinumero: (IBAN) FI33 1572 3000 5005 04 Viestikenttään: Heli Norja eläkelahja

2. Kansalaistoiminnan aktivointiyksikön palautekysely yhteistyökumppaneille

Kyselyyn toivotaan vastaukset 23.2.2018 mennessä. Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan Kino KuvaKukon elokuvalippuja. Kyselyyn [tästä](#)

3. Pohjois-Savon järjestötietopalvelu

Mikä Pohjois-Savon Järjestötietopalvelu?

Pohjois-Savon Järjestötietopalvelu kokoaa tiedon järjestöistä ja yhdistyksistä sekä niiden toiminnasta yhteen paikkaan, helposti saataville.

Järjestötietopalvelu on täysin maksuton kanava yhdistyksille ja järjestöille tiedottamiseen ja esillä oloon.

Mihin Järjestötietopalvelua tarvitaan?

Järjestöjen ja yhdistysten toiminnasta tietoa tarvitsevat kansalaiset, järjestöt sekä viranomaiset.

Tällä hetkellä tieto löytyy erilaisista kanavista, mikä hankaloittaa tiedon etsijää ja paljon toimintaa



jää näkymättömiin. Hakupalvelusta tietoa voi etsiä esimerkiksi tietyn kunnan alueelta, toimialoittain tai tietyille kohderyhmälle tarkoitettua toimintaa koko Pohjois-Savon alueelta.

Miten ja milloin palveluun voi ilmoittaa tietoja?

Palvelu julkaistaan verkossa huhtikuussa 2018, jolloin palvelua pääsee hyödyntämään kokonaisuudessaan mm. toiminnan ja tapahtumien ilmoittamisen osalta. Palveluun voi ilmoittaa yhdistyksen perustiedot jo ennen huhtikuuta, jolloin ne näkyvät hakupalvelussa sekä kunta- ja toimialakohtaisilla sivuilla järjestötietopalvelussa jo heti palvelun julkaisun yhteydessä. Tammi-toukokuun aikana toimijalomakkeen täyttäneiden yhdistysten kesken arvotaan 150 euron arvoinen S-ryhmän lahjakortti!

Toimijalomakkeen pääset täyttämään [tästä](#)

Lisätietoa löydät osoitteesta <http://www.pssotu.fi/toiminta.html>

Tai ottamalla yhteyttä:

Henna Ovaskainen, järjestökoordinaattori, Sakke-hanke

Pohjois-Savon Sosiaaliturvayhdistys ry

henna.ovaskainen@pssotu.fi, p. 0442439000

4. Kysely, jonka tarkoitus on selvittää yhdistysten tilannetta toimitilojen suhteen sekä mahdollista tarvetta toimitiloille.

Kysely on Sakke - Pohjois-Savon Järjestöyhteistyön kehittämishankkeen teettämä ja se tehdään yhteistyössä Kuopion kaupungin ja Tukipilarin kanssa. Vastausaikaa kyselyyn on 19.2.2018 asti.

Se on suunnattu yhdistyksille ja järjestöille, joiden kotipaikka on Kuopio.

Kyselyllä kartoitettu tieto toimitilojen tarpeesta on esillä Järjestöt tiloissa- iltapäiväseminaarissa 12.4.2018.

Seminaari on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille yhdistystoimijoille Pohjois-Savossa. Seminaarin jälkeen järjestetään Kuopion yhdistysten järjestöjatkot. Seminaarin ja järjestöjatkojen tarkempi aikataulu ja ohjelma tiedotetaan myöhemmin.

Järjestöt tiloissa- seminaari on Sakke - Pohjois-Savon Järjestöyhteistyön kehittämishankkeen järjestämä ja se järjestetään yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa.

Kyselyyn [tästä](#)

5. Sakke-hanke tiedottaa

Sakke-hanke kutsuu helmikuun aikana pohjoissavolaisia järjestöjä ja yhdistyksiä keskustelutilaisuuksiin. Kuopiossa 26.2. klo 13 - 16 Pohjois-Savon liitto

Tilaisuuksien tavoitteena on muodostaa kuva siitä, millainen maakunnallinen järjestöyhteistyön

toimintamalli on sopiva juuri Pohjois-Savoon.

Tarkemmat tiedot löydät [ohjelmasta](#). Ilmoittaudu tilaisuuteen [linkistä](#)

Yhteistyössä Pohjois-Savon liitto ja Kirkonkylät palvelukeskuksina-hanke.

6. Liikkumaan

Tervetuloa kaikille avoimeen vesijuoksu opastukseen Lippumäen uimahallille joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona 7.2, 4.4 klo 13.15- 14.00

Tervetuloa kaikille avoimeen vesijuoksu opastukseen Niiralan uimahallille joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina 9.4 klo 13.00- 13.45

Maaliskuussa ei ohjausta, hiihtoloma. Ohjaus sisältyy hallimaksuun.

Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat.

LÄHDE LIIKKEELLE, INNOSTU JA IHASTU!

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.

Kokootumiset Puistokartanon liikuntasalissa (Puistokatu 20) perjantaisin klo 9.00- 9.45.

Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet.

9.2.2018 Kahvakuula

16.2.2018 Lavis

23.2.2018 Asahi

2.3.2018 Jalkateräjumppa

Ota oma liikuntaväline mukaan, jos sinulla on.

JÄÄHÄSSÄKKÄ 2018 ke 28.2.2018 klo 11.00-14.00 Kallaveden jäällä

Tule kokeilemaan liikuntavälineitä klo 11, 12 ja 13

mm. retkiluistimia, jääpotkureita, lumikenkiä.. Vasikkasaaren edessä sijaitsevalla laavulla

(Hotelli Scandicin rannasta n. 100 m), makkaraa ja mehua koko tapahtuman ajan

Tapahtuma on maksuton. Tapahtuma säävarauksella

Lisätietoja: Janne Hiltunen, TURVALINKKI RY, puh 044 386 5544

Tästä linkki : [Liikettä niveliin-jumppavideot](#)

7. 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.

Seuraavat Arkeen Voimaa ryhmät alkavat Kuopiossa:

* ti 13.2.2018 klo 13.30 Petosen asukastuvalla, Jalkasenkatu 7

* ke 14.3.2018 klo 12.30 Neulamäen asukastuvalla, Juontotie 6

* to 12.4.2018 klo 13.00 Särkiniemen asukastuvalla, Rimpitie 2

* ke 11.4.2018 klo 16.30-19 Vehmersalmen asukastuvalla, Satamarannantie 1

Tapaamisia on yhteensä kuusi. Tapaamiset ovat viikon välein. Ryhmässä käydään läpi asioita, jotka ovat yhteisiä pitkäaikaissairaille henkilöille. Ryhmään osallistuminen on maksutonta (sisältää materiaalit, tilat ja kahvit). Jokainen kustantaa itse matkat ryhmätapaamisiin. Ryhmää ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Ryhmät järjestää Kuopion kaupunki yhteistyössä Kuntaliiton kanssa. Tule rohkeasti mukaan!

Ilmoittautuminen: p. 0447 182 463/ 0447 182 462 tai

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

Seuraa nettisivuja: www.kuopio.fi/arkeen-voimaa

8. Kulttuurikahvila 60+

Keskiviikon 28.2. kulttuurikahvilassa keskustellaan Savon kielestä. Savon kielen seura ry puhuu Kalevalan päivän kunniaksi aiheesta Suloinen Savon mua. Kulttuurikahvilat pidetään kaupunginkirjaston luentosalissa klo 13. Tapahtumiin on vapaa pääsy, mahdollisuus omakustanteiseen kahvitteluun. Muutokset mahdollisia!

9. Haussa nopeita kokeiluja Pohjois-Savoon

KierRe-hanke hakee nopeita ja ketteriä kiertotalouden kokeiluja toteutettavaksi lisäalassa, Kuopiossa ja Varkaudessa. Kannustamme yrityksiä, yhteisöjä, yhdistyksiä osallistumaan rohkeasti, sillä parhaat kokeiluideat pyritään toteuttamaan jokaisella paikkakunnalla.

Kokeilut voivat liittyä esimerkiksi

- kaupunkien asukkaiden, taloyhtiön, yhdistysten, yritysten tai muiden toimijoiden energiankulutuksen vähentämiseen,
- uusiutuvan energian käyttöönoton edistämiseen alueella,
- autoilun tarpeen tai fossiilisten polttoaineiden käytön vähentämiseen,
- ruokahävikin tai ruoasta aiheutuvia kasvihuonekaasupäästöjen vähentämiseen
- alueen vetovoiman, ilmastoystävällisen ja resurssiviisaan liiketoiminnan lisäämiseen, esimerkkinä uudenlaiset - jakamispalvelut tai sovellukset,
- kierrätyksen ja jätteen lajittelun edistämiseen tai
- resurssiviisauden ja kiertotalouden toteutumisen edistämiseen muulla tavoin Pohjois-Savossa.

Nopeat kokeilut ovat nimensä mukaisesti nopeita kokeiluita: tuotetta, palveluaihiota tai toimintamallia kokeillaan käyttäjien kanssa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, aidossa käyttöympäristössä. Nopeissa kokeiluissa saadaan tuloksia jonkin idean käytännöntoteutuksesta ja soveltuvuudesta erilaiseen ympäristöön. Kokeilu tuo kehittämisidean konkretian tasolle ja oikeaan käyttöympäristöön, jolloin saadaan käsitystä idean toimivuudesta. Kokeilut tehdään yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Nopeissa kokeiluissa korostuu yhteiskehittäminen ja osallisuus. Esimerkkejä toteutetuista nopeista kokeiluista löytyy esimerkiksi Fiksun Kalasatama -hankkeesta. Kokeiluihin on varattu rahaa yhteensä 54 000 € Pohjois-Savossa. Kokeiluja kilpailutetaan toteutettavaksi lisäalassa, Kuopiossa ja Varkaudessa. Jokaisella paikkakunnalla varaudutaan enintään kahden kokeilun läpiviemiseen. Yhtä kokeilua rahoitetaan enimmillään 9000 €. Ehdotuksia ja tarjouksia voi jättää HankintaSammon kautta 25.2.2018 saakka. Aikaa kokeilun toteuttamiseen on lokakuun 2018 loppuun saakka. Tarkemmat tarjouskilpailuohjeet: www.hankintasampo.fi ja www.kierre.info Lisätietoja: projektipäällikkö Laura Leppänen, puh. 044 799 5619, laura.leppanen@navitas.fi

10. Pohjois-Savon Kylät ry tiedottaa

Lue [tästä](#)

11. Kaupunginorkesterin terveisiä

Muistathan, että Kuopion Musiikkikeskuksen remontista huolimatta Kuopion kaupunginorkesteri konsertoi kevään aikana ympäri Kuopion aluetta: mm. Kuopion kaupunginteatterin Minna-näyttämöllä, Kuopion kaupungintalolla, Kulttuuriareena 44:ssä, Kuopio-hallissa, kirkoissa ja kouluissa. Keskiviikkona 7.2. klo 19 kaupunginorkesteri konsertoi Mikk Murdveen johdolla Itä-Suomen yliopiston Snellmania-salissa, jossa soivat ja näkyvät klassisen musiikin suositut kappaleet. Ars Liberan kuvataiteilija Marja Kolu loihtii yleisön edessä musiikkikappaleet näkyviksi, ja kuvataiteilija Markku-Jussi Komulainen opastaa yleisöä musiikkimaalauksen saloihin eli piirtämään tai maalaamaan musiikin mukana. Lisätietoa konsertista ja lipuista:

www.kuopionkaupunginorkesteri.fi

12. LAHJOITA LUKUHETKI – kohtaamisia kirjojen äärellä

Olisiko sinulla aikaa lahjoittaa lukuhetki palvelutalossa asuvalle ikäihmiselle, joka ei pysty enää lukemaan itse, mutta kuuntelisi mielellään? Lukuhetki ei sido sinua mihinkään ja voit lahjoittaa sen vaikka vain kerran. Lukuhetki toteutetaan Kuopion kaupunginkirjaston, kirjaston asiakkaiden ja palvelutalojen välisenä yhteistyönä.

Lahjoita lukuhetki -toimintamalli on kehitetty Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistyksen hallinnoimassa Kulttuurista muistoja – hankkeessa. Tarkemmat tiedot palvelutaloista ja niiden yhteyshenkilöistä tuija.huuho@kuopio.fi tai Kuopion kaupunginkirjaston asiakaspalvelu 044-718 2339.

13. KUOPION KANSALAI SOPISTOSSA TAPAHTUU

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 ja [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) sekä [Blogi](#)

LUENNOT

Luentopaikka: Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

[Lisätietoja kevään 2018 luennoista ja etäluennoille ilmoittautuminen](#)

Vapaa pääsy, tervetuloa!

ti 13.2.2018 klo 18.00-19.30

[Yleislääketiede tänään ja tulevaisuudessa - yhteinen terveystiepolku](#)

Ville Pöntynen, yrittäjälääkäri

Yleislääketiede tänään ja tulevaisuudessa - miksi muutos on tarpeen?

ti 20.2.2018 klo 18.00-19.30

[Nivelreumaan liittyvä interstiaalinen keuhkosairaus](#)

Hanna Nurmi, erikoislääkäri

Nivelreuma ja keuhkot. Luento toteutetaan yhteistyönä Savon Sydänpiiri ry:n ja Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry:n sekä Kuopion Hengityssäätiön kanssa.

ti 27.2.2018 klo 18.00-19.30

[Klassinen homeopatia ja klassinen homeopaattinen hoitomenetelmä](#)

Lauri Lehtinen

Klassisen homeopaattisen hoidon synty ja kehitys, klassisen homeopaattisen hoidon filosofia/periaatteet, homeopaattiset lääkeaineet, käynti homeopaatilla, homeopaatin työskentely, homeopatia meillä/muulla, homeopatiaa käyttäneitä tunnettuja henkilöitä, homeopatian tutkimus, kolme hoitoesimerkkiä. Lähiluento Kuopiossa. Ei videotallennetta.

KONSERTIT JA ESITYKSET

ke 21.2.2018 klo 18-20

[Venäläisen runon ja laulun ilta](#)

Monikulttuurikeskus Kompassi, Hapelähteenk. 33., Kuopio
Runoja ja musiikkiesityksiä suomeksi ja venäjäksi. Tilaisuus on osa Kuopiossa järjestettävää Venäläisen kulttuurin viikkoa.

MAKSUTTOMIA KURSSEJA

Täyttä elämää eläkkeellä –eläkevalmennus C
5.-8.2.18 ma, ke, to 17-20.15
SPR Kuopion osasto, Puijonkatu 9, Kuopio
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)

Täyttä elämää eläkkeellä –eläkevalmennus D
13.-16.4.18 pe, ma 17-20.15, su 10-13.15
Puistokartano, B054 Teoria, Puistokatu 20, Kuopio
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)

Ystävätoiminnan peruskurssi
23.-24.2.18 pe 17-21, la 10-16
SPR Kuopion osasto, Puijonkatu 9, Kuopio
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)

Kansainvälinen klubi
18.1.-5.4.18 to 16.15-17.15
Puistokartano, A020 Tekstiili, Puistokatu 20, Kuopio
[Lisätietoja kurssista](#), huom. tälle kurssille ei tarvitse ilmoittautua!

Asahi-terveysliikuntaa etäosallistujille
12.1.-23.3.18 pe 9-9.45
Opetuspaikka:verkkoympäristö
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)

Ukulelelähettiläät KEVÄT
9.1.-3.4.18 ti 14-15.30
Puistokartano, B073 Musiikki, Puistokatu 20, Kuopio
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)

Lähde liikkeelle, innostu ja ihastu!
2.2.-2.3.18 pe klo 9-9.45
Puistokartano, B061-B072 Liikuntasalit, Puistokatu 20, Kuopio
(sisäänkäynti Automuseon puoleisesta päädyistä)
Tervetuloa tutustumaan matalankynnyksen liikuntaryhmään, joka sopii liikuntaharrastusta aloitteleville. Mukaan voit tulla kerran tai innostua kaikista lajeista. Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, ennakoilmoittautumista ei tarvita.
9.2. Kahvakuula 16.2. Lavis 23.2. Asahi 2.3. Jalkateräjumppa
[Lisätietoja kurssista ja ilmoittautuminen](#)

MATKA

[Espanjan kieltä Aurinkorannikolla](#)

16. – 26.04.2018!

Lähde opiskelemaan espanjaa Aurinkorannikon lämpöön 16. – 26.04.2018! Yhteistyökurssi Espanjan Aurinkorannikolla sijaitsevan suomalaisen Sofia-opiston kanssa. Ohjelmassa on 14 h Espanjan opetusta Sofia-opistolla. Lisäksi muuta ohjelmaa, retkiä, ruokailuja ja opastuksia voidaan järjestää Sofia-opiston järjestämänä sekä yhdessä sopien. Sitovat ilmoittautumiset 15.2. mennessä. [Ilmoittautuminen ja lisätietoja](#)