

KUOPIO

Hyvisviesti 3/2019

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. KULTTUURIKAHVILA 60+

Seniори-ikäisille suunnattu kohtaamis- ja keskustelupaikka. Vapaa pääsy!
To 21.3. klo 14.00-15.30 KARAOKKE Musiikkikeskuksen Valokabinetissa
Tarinoita laulun voimasta. Karaokeissa jokainen laulaja on vuorollaan sen hetken esiintyvä taiteilija. Karaokevalmentaja Enja Ikkäheimo.

2. KUNTOSALIHARJOITTELUN JATKOKURSSI KÄÄNTYNEILLE JA PITKÄAIKAISSAIRAILLE

KESKIVIikkoisin 20.3, 27.3 ja 3.4. klo 14.00 – 15.30.

ke 20.3 aiheena kuntosalilaitteet (uimahallin alakerta eli seniorisali)

ke 27.3 aiheena vapaat painot (Kuopio-halli)

ke 3.4 aiheena lihaskunto ja liikkuvuus (uimahallin alakerta eli seniorisali)

Kurssi tarkoitettu alkeiskurssin käyneille.

Hinta 18 e/ 4,5 h (+ kuntosalimaksu, mikäli ei ole hyvinvointikorttia)

Ilmoittautumiset 18.3 mennessä, mukaan mahtuu 10 ensin ilmoittautunutta.

www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai puhelimitse 044 7184932. Lisätietoja liikunnanohjaaja Jyrki Tarvainen 044 7184932.

3. SALIJUMPPA MIEHILLE

Alavan toimintakeskuksen salissa keskiviikkoisin 13.3, 20.3, 27.3, 3.4. ja 10.4. klo 11.30 – 12.15.

Hinta 18 e/ 5 kertaa. Saliliikuntaa ja palloilua monipuolisesti. Ilmoittautumiset 11.3. mennessä internetissä www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai puhelimitse 044 7184932.

4. LÄHDE LIIKKEELLE, INNOSTU JA IHASTU!

Perjantaisin klo 9.00-9.45 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.

15.3.2019 Kuminauhajumppa
22.3.2019 Medijooga, Huom. 60min.
29.3.2019 Lihaskunto kolmessa vartissa etänä
5.4.2019 Niskan hyvinvointi
12.4.2019 Toiminnallinen jumppa

5. LIIKU, LEIKI JA ILOSTU!

Tervetuloa liikuntatuokioon yhdessä päiväkotikäisten ja ikääntyneiden kanssa torstaisin klo 9.00- 9.45 Niiralan päiväkodin juhlasaliin (Huuhankatu 25)
Ensimmäinen kerta 28.3.2019 ja viimeinen kerta 25.4.2019. Kokoontuminen joka viikko.
Toiminta on tarkoitettu kaikille liikuntakykyisille ikääntyneille. Tunnin aikana liikutaan yhdessä monipuolisesti lasten kanssa. Toiminta on avointa ja maksutonta. Varaa mukaasi sisäliikuntavaatteet. Ohjaajana toimii Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja.

6. TUOLIJOOGAA KIRJASTOISSA

Ti 12.3. klo 13.00–13.45 Neulamäen kirjasto
Ti 19.3. klo 12.00–12.45 Nilsiä kirjasto
Ti 19.3. klo 13.30–14.15 Juankosken kirjasto
Pe 22.3. klo 13.00–13.45 Puijonlaakson kirjasto
Pe 22.3. klo 14.30–15.15 Pääkirjasto
Ti 26.3. klo 13.00–13.45 Vehmersalmen kirjasto
Tule tutustumaan tuolijoogaan. Vapaa pääsy, ei ennakoilmoittautumista

7. KAIKILLE AVOIN LAVIS ALAVAN TOIMINTAKESKUKSELLE

torstaisin 4.4., 11.4., 18.4., 25.4. ja 2.5. klo 9.00–10.00
Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan taloo varpaille. Ryhmän ohjaajana toimii Riitta Nikutjeff. Hinta 18 euroa/5 kertaa. Minimi osallistujamäärä 7 henkilöä. Sitovat ilmoittautumiset 29.3.2019 mennessä www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat p. 044 718 2509 tai 044 748 2363.

8. KAIKILLE AVOIN KUNTOSALIHARJOITTELU LIIKUNTALÄÄKETIETEEN TUTKIMUSLAITOKSEN KUNTOSALILLA (Haapaniementie 16)

perjantaisin 26.4, 3.5, 10.5, 17.5 ja 24.5. klo 9.00- 10.00
Hinta 18 euroa/ 5 kertaa. Mukaan mahtuu 10 henkilöä. Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat. Sitovat ilmoittautumiset 18.4.2019 mennessä www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat p. 044 718 4932, 044 718 2509 tai 044 748 2363

9. OLETKO KIINNOSTUNUT ARKEEN VOIMAA RYHMÄSTÄ?

Puijonlaakson asukastupa, Sammakkolammentie 12, Kuopio
Ma 1.4.2019 klo 13.00-15.30
Ma 8.4.2019 klo 13.00-15.30
Ma 15.4.2019 klo 13.00-15.30
Ma 29.4.2019 klo 13.00-15.30
Ma 6.5.2019 klo 13.00-15.30
Ma 13.5.2019 klo 13.00-15.30

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet täysi-ikäinen ja sinulla on joku diagnosoitu pitkäaikaissairaus, vamma tai haitta tai olet pitkäaikaissairaana omainen. Useiden sairauksien mukanaan tuomat haasteet ovat samankaltaisia riippumatta diagnoosista ja ne vaikuttavat monella tavalla arjessa selviytymiseen. Ilmoittautuminen: Ritva Rytönen p. 0447 182 463, Katja Maksimainen p. 0447 182 435, Säde Rytönen p. 0447 182 462 tai: <https://my.surveypal.com/arkeenvoimaa>
Lisätietoja: <https://www.kuopio.fi/arkeen-voimaa>

10. HYVINVOINTIENNAKOINTIA – TEHDÄÄN YHDESSÄ TULEVAISUUDEN KUOPIOTA

Hyvinvointiennakointia – tehdään yhdessä tulevaisuuden Kuopiota

Ajankohta: Keskiviikko 3.4.2019 klo 13.00 – 15.45

Paikka: Kuopion kansalaisopisto, Opistosali (B059), Puistokatu 20, Kuopio

Kiinnostaako kuntalaisten hyvinvointiin liittyvien asioiden edistäminen sinua? Tule mukaan työpajaan!

Tilaisuuteen toivotaan osallistujiksi mm.:

- Kuopion kaupungin hyvinvointityössä mukana olevia tahoja: johtoryhmien ja valtuustoryhmien edustajia, hyvinvointityöryhmän jäseniä sekä muita hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutahoja
- hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen ja yhdistysten edustajia
- kuntalaisia, jotka ovat kiinnostuneita pohtimaan Kuopion tulevaisuutta

Ilmoittautuminen 27.3.2019 mennessä osoitteessa:

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

Lisätietoja: Säde Rytönen, sade.rytkonen@kuopio.fi p. 044 718 2462

Tilaisuus on maksuton. Lämpimästi tervetuloa!

Kuopion kaupunki, hyvinvointiryhmä

Kuntaliitto / FCG Konsultointi Oy

Kunta hyvinvoinnin edistäjänä -projekti

11. Tervetuloa mukaan vuoden mielenkiintoisimpaan järjestötapahtumaan!

Pohjois-Savon Järjestöfoorumi - Voimaa järjestötoimintaan!

Kylpylähotelli Kunnanpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 Siilinjärvi, klo 8.30 – 16.00

Tilaisuus on maksuton ja tarkoitettu kaikille järjestö- ja yhdistystoimijoille Pohjois-Savossa.

Ohjelmassa mielenkiintoisia puheenvuoroja, työpajoja sekä muutospaneelikeskustelu

Ilmoittaudu mukaan: <https://link.webpolsurveys.com/S/F8D3EEAEE70F1152>

Tutustu tarkemmin ohjelmaan: <https://www.pohjoissavolaiset.fi/tapahtuma/pohjois-savon-maakunnallinen-jarjestofoorumi-voimaa-jarjestotoimintaan/>

Lisätietoja: Sakke - Pohjois-Savon järjestöyhteistyön kehittämishanke, projektipäällikkö Anne Aholainen, etunimi.sukunimi@pssotu.fi, p. 0442358997