

KUOPIO

Hyvis -viesti

3/2023

Hyvis -viesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen toiminnasta. Hyvis -viesti lähetetään kerran kuukaudessa Kansalaistoiminnan palveluiden asiakasrekisteriin liittyneille. Hyvis-viestin kokoaa Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan palvelut.

Kansalaistoiminnan palvelut on myös [Facebookissa](#), tykkää meistä ja kutsu ystäviä.

EU:n yleinen tietosuoja-asetus astui voimaan 25.5.2018. Säilytämme henkilötietoja tietosuoja-asetuksen edellyttämällä tavalla, emme luovuta niitä kolmansille osapuolille eikä tietoja siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

[Tietosuojaseloste](#)

Jos et vielä ole Hyvis -viestin tilaaja, niin liittymällä Kansalaistoiminnan palveluiden asiakasrekisteriin, saat sen jatkossa. Asiakasrekisteriin pääset liittymään [tästä linkistä](#).

Mikäli et jatkossa halua enää Hyvis -viestiä, voit peruuttaa sen [tästä linkistä](#). Hyvis viestin peruminen tarkoittaa sitä, että samalla poistuu Kansalaistoiminnan palveluiden asiakasrekisteristä, Hyvis -viestin tuleminen lakkaa eikä sen jälkeen saa muutakaan tietoa liittyen esim. palveluihin, kyselyihin tai tapahtumiin.

Sisällysluettelo

1. Kuopion asukas- ja kylätoimijoiden ilta
2. Kulttuurikahvila +60
3. Kulttuuritoimintaa senioreille maaliskuussa

4. Kulttuuriluotsi
5. Meidän Kuopio -festivaalin infot toimijoille
6. Ohjelmahaku ammattilaisille/ Meidän Kuopio -festivaali
7. Liikunta- ja koulutilojen hakuajat vuonna 2023
8. Koulu- ja päiväkotirauhan julistus Pohjois-Savossa
9. Pohjois-Savon kulttuurifoorumi
10. Terve Kunta -verkoston seminaari
11. Asukastoiminta tiedottaa
12. Liikunnanohjaajat tiedottavat
13. Kansalaisopisto tiedottaa
14. OLKA -sairaalavapaaehtoiset

1. Kuopion asukas- ja kylätoimijoiden ilta

Kuopion asukas- ja kylätoimijoiden ilta

Tiistai 21.3.2023 klo 17-19

Alava-talo, Siikaniemenkatu 4

Ohjelmassa:

- Tervetuloa, kansalaistoiminnan palveluiden päällikkö Kati Vähäsarja
- Asukastoiminta ja verkostot maaseutualueilla ja kaupungissa, yhteisökoordinaattori Heidi Kotikumpu
- Ajankohtaista, hankkeiden tilannekatsaus, Avoimet kylät 10.6., koulutukset, kyläasiamies Merja Kaija, Pohjois-Savon kylät ry
- Kehittämisyhdistys Kalakukko ry:n rahoitus maaseudun yrityksille ja toimijoille, Jaana Paananen
- Kaupungin tuet ja avustukset asukas- ja kyläyhdistyksille
- Meidän Kuopio festivaali 2023, kulttuurisuunnittelija Nina Venäläinen

Ilmoittautuminen 17.3. mennessä [tästä](#)

Myös Teams-mahdollisuus

Lisätietoja Sirpa Niemi, puh. 044 7182504

2. Kulttuurikahvila +60

KULTTUURIKAHVILA 60+

Kulttuurikahvila 60+ on seniори-ikäisten kohtaamis- ja keskustelupaikka vaihtuvien kulttuuriaiheiden äärellä. **Vapaa pääsy!**

Kuopion pääkirjaston kokoussali (Maaherrankatu 12)

8.3.2023 klo 13 Taiteilija Juho Rissanen – savolainen kosmopoliitti

Rissanen syntymästä tulee kuluneeksi 150 vuotta 9.3.23.

Tietokirjailija Tiina Kekäläinen kertoo taiteilijan värikkästä elämästä.

Huom! Paikka: Kuopion pääkirjaston kokoussali

12.4.2023 klo 13 Yhteinen ilo, julkinen taide, prosenttitaide?

Kuopion Taidemuseon intendentti Maarit Hakkarainen

Huom! Paikka: Kuopion pääkirjaston kokoussali

10.5.2023 klo 13 Kaupunkilaisten paratiisit –

Kuopion siirtolapuutarhat

Siirtolapuutarhojen historiaa ja nykypäivää

Huom! Paikka: Kuopion pääkirjaston kokoussali

Lisäksi teemoihin liittyvää kirjavinkkausta: Kuopion kaupunginkirjasto.

Muutokset mahdollisia.

Lisätietoja: kulttuurisuunnittelija 044 7182 469, kirsi.ronkko@kuopio.fi

KUOPIO

KULTTUURIKAHVILA 60 + TUTUSTUU

**UUTTA! Kulttuurikahvila 60 + vitriinissä on nyt tarjolla
tutustumiskäyntejä kuopiolaisiin kulttuurilaitoksiin.
Poimi kulttuuriherkut ja ilmoittaudu mukaan!**

Ennakoilmoittautumiset,
lisätiedot
tuula.hult-hallikainen@kuopio.fi
tai 044 7182423 (klo 9-15)

Haluatko kaverin
kulttuurikohteessa käynnille?
Kuopiolainen eläkeikäinen voi
tilata maksutta Kulttuuriluotsin
kaveriksi.

Tilaukset:
kirsi.ronkko@kuopio.fi
Tai 044718 2469 (klo 9-15)

28.2.2023 klo 16
Kuopion Taidemuseo
Kauppakatu 35

Sara Hilden –näyttely

Max. 20 osallistujaa Pääsymaksu
museokortilla tai eläkeläisiltä 6€

Opastus maksuton

+

Mahdollisuus osallistua
omakustanteisesti

Klo 18 SARA, taidetta ja Sara Hildénin
elämää pohtiva näyttämöteos / Virpi
Rautsiala

Eläkeläiset 20 € Lippu.fi, teatterin
lippukassa tai Taidemuseolta

28.3.2023 klo 11.30

Kuopion pääkirjasto, peda –tila

tasokerros, lasten- ja nuorten osaston
takaosassa

**Wapaita aatteita – Minna Canth
lehtinaisena / Outi Vuorikari**

Max. 25 osallistujaa

Aluksi kirjaston informaatikko Essi
Löytynojan vinkit Minnaan liittyen sekä
kirjallisuuden että verkosta löytyvän
aineiston osalta. Vapaa pääsy.

Käännä!



KULTTUURIKAHVILA 60 + TUTUSTUU

Poimi kulttuuriherkut ja ilmoittaudu mukaan!

13.4.2023 klo 10

Metsälaulukävely

Teatterikone

Aaro Vuotilan johdattamana retki suomalaisen metsämytologiaan, luonnon rauhaan, juurille.

Mukaan pääset kotisohvalta teams-linkin kautta

<http://bit.ly/3XDyMjH>. Maksuton.

23.5.2023 klo 13

Kunniankentiä ja jalkapalloa

Pohjois-savolaista jalkapallohistoriaa

Pääsymaksu Museokortilla tai eläkeläislipulla

Max. 20 osallistujaa

Tarjoamme opastuksen

25.4.2023 13

Kirjasto täynnä mahdollisuuksia

Kuopion kirjasto 1 krs, lasten ja nuorten osaston perällä oleva peda-tila

Ennakoilmoittautumiset, lisätiedot

tuula.hult-hallikainen@kuopio.fi

tai 044 7182423 (klo 9-15)

Kiinnostaako Minna Canthin käsin kirjoittamat kirjeet tai Mobiilikirjasto Minna?

Mistä saa lainata

Kaupunginorkesterin kausikortin?

Pääseekö kirjaston nettisivuilta katsomaan elokuvia maksutta?

Mistä saan lainata ompelukonetta?

Tervetuloa kuulolle ja keskustelemaan!

Max. 20 osallistujaa, vapaa pääsy kahvitarjoilu

3. Kulttuuritoimintaa senioreille maaliskuussa

KUOPIO

KULTTUURITOIMINTAA SENIOREILLE

MAALISKUU 2023

Kuopion kaupungin Kansalaistoiminnan palveluiden
avointa ja maksutonta taide- ja kulttuuritoimintaa kaikille eläkeikäisille.

Tule yksin tai yhdessä ystävän kanssa - olet lämpimästi tervetullut!

SULASTA RAKKAUDESTA -musiikillinen esitys

Hurmaavat Seija Pitkänen ja Sirpa Taivainen musiikillisessa esityksessä
Maria Jotunin teksteihin pohjautuen. Kesto 50 min

ke 21.3. klo 14	Alava-talo, sali (Siikaniemenkatu 4)
to 23.3. klo 13	Melankadun toimintakeskus, monitoimitila (Melankatu 10 B)
ti 28.3. klo 13	Kuopion museo, monitoimitila (Museokatu 1)

JAETTU TULEVAISUUS - tanssillinen teos

Joukko yli 60-vuotiaita sekä taiteilijat Anna-Maria Väisänen ja Emma Fälth tanssillisessa teoksessa
kokemuksellisesta matkasta tulevaisuuden Kuopioon. Kesto: 60 min

to 16.3 klo 12	Suokadun toimintakeskus, liikuntasali (Suokatu 6)
ma 27.3. klo 11.30	Melankadun toimintakeskus, monitoimitila (Melankatu 10 B)
ke 29.3. klo 11.30	Alava-talo, sali (Siikaniemenkatu 4)

LAULULAHJA

Laululahjoja tarjoilemassa jyvaskyläisen Teatterikoneen näyttelijä Aaro Vuotila. Hän esittää omia
laulujaan ja tekee yleisön antamista aiheista ja muistoista uusia lauluja siinä hetkessä.

Kesto: n. 60 min

Esitykset:

ke 29.3. klo 10	Länsi-Puijon asukastila (Rypysuontie 68)
ke 29.3. klo 12	Särkiniemen asukastila (Särkiniementie 4)
to 30.3. klo 13	Leväsen toimintakeskus, liikuntasali (Leväsentie 27)

WANHAT LAULUT

Mies ja kitara - muusikko Jone Peckarin tunnelmoimassa ja laulamassa vanhoja suomalaisia kappaleita.

to 2.3. klo 9.15 Neulamäen asukastila kirjastolla (Juontotie 6)

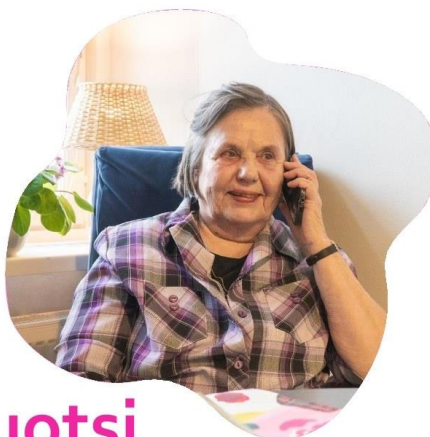
JAETTU TULEVAISUUS -taidetyöpajat yli 60-vuotiaille

Jaettu tulevaisuus -työpajoissa pohditaan ja tunnustellaan tulevaisuutta kävelyn, piirtämisen äänen ja
liikkeen keinoin. Ohjaajina taiteilijat Emma Fälth ja Anna-Maria Väisänen. Tule mukaan kerran tai vaikka
koko kaudeksi. Kokoontumiset tiistaisin klo 12–14 (30.5. saakka) Melankadun toimintakeskuksen
monitoimitilassa (Melankatu 10 B)

Lisätietoja: kulttuurisuunnittelija p. 044 7182469, kirsi.ronkko@kuopio.fi

4. Kulttuuriluotsi

KUOPIO



Kulttuuriluotsi

kaveriksi kulttuurikohteisiin

Kuopion kaupunginteatteri, Kuopion taidemuseo, Kuopion museo, Kuopion korttelimuseo, Kuopion kaupunginkirjasto ja lähikirjastot, VB-valokuvakeskus, Kuopion kaupunginorkesteri, Kuopion konservatorio, RIISA- Suomen ortodoksinen kirkkomuseo ja Kuvakukko/Hopeatähti -elokuvakerho.

Kuopiolainen 60 + ikäinen voi tilata vapaaehtoisena toimivan kulttuuriluotsin mukaan kulttuurikohteisiin. Toive välitetään kulttuuriluotsille ja hän saa tilaajan yhteystiedot. Kulttuuriluotsi soittaa ja sopii tilaajan kanssa tarkemmin käynnin yksityiskohdista. Palvelun tilaaja maksaa vain oman matkansa ja pääsylippunsa kohteeseen.

Kulttuuriluotsi kulttuurikohteeseen:
p. 044 7182469, kirsi.ronkko@kuopio.fi

vierailijaksi ryhmille

Luotsit voivat vierailla erilaisissa ikääntyneiden ryhmissä valmiin kulttuurimateriaalin kanssa. Vierailut ovat maksuttomia.

Kulttuuriluotsit ryhmille:
p. 044 7183611, riitta.oksanen@kuopio.fi
p. 044 7183633, maarit.patama@kuopio.fi

5. Meidän Kuopio -festivaalin infot toimijoille

Syksyn Meidän Kuopio -festivaalin tapahtumien suunnittelu on vauhdissa!

Meidän Kuopio -festivaalin ajankohta on tänä vuonna 12.-27.8.2023.

Tule mukaan -infot Teamsissa on suunnattu kaikille niille, jotka suunnittelevat tapahtumia tämän vuoden festivaaleille. Erillistä ilmoittautumista ei tarvita.

Webinaarissa käydään läpi mm. festivaalin tapahtumien rahoitusta, kuten tuotantotukea, joukkorahoitusta sekä uutuutena ohjelmahaku ammattilaisille!

Infot Teamsissa:

torstaina 2.3.2023 klo 17-18. Pääset osallistumaan [tästä linkistä.](#)

maanantaina 3.4.2023 klo 17-18. Pääset osallistumaan [tästä linkistä.](#)

Joukkorahoitus -info Teamsissa

Meidän Kuopio -joukkorahoitus on erinomainen tapa saada lisärahoitusta tapahtumalle! Infossa käydään läpi joukkorahoituksen periaatteet ja tutustutaan Mesenaatti.me palvelussa toteutettavaan joukkorahoitus kampanjan tekemiseen.

Mikäli joukkorahoitus kiinnostaa, niin tule mukaan Teams webinaariin **torstaina 16.3. klo 17-18.30.**

Erillistä ilmoittautumista ei tarvita. Mukaan infoon pääsee [tästä linkistä.](#)



6. Ohjelmahaku ammattilaisille/ Meidän Kuopio -festivaali

Meidän Kuopio -festivaalin rahoitusmuodot täydentyvät uudella Ohjelmahauulla!

Ohjelmahaku on suunnattu kulttuurialan ammattilaisille, työryhmille, yrittäjille ja yhdistystoimijoille, jotka toteuttavat ammattimaista tapahtumasisältöä. Kyseessä on käänteinen tuotantotuki, jossa toimija esittää itse millaista sisältöä on halukas toteuttamaan haettavilla summilla. Kaupunki ostaa tapahtuman/esityksen ostopalveluna eli hakijalla tulee olla mahdollisuus laskuttaa.

Ohjelmahaussa on erillinen hakuprosessi. Hakemuksessa tulee kuvata selkeä suunnitelma toiminnan sisällöstä ja sen toteutuksesta sekä toimijan referenssit. Toiminnan tulee olla maksutonta ja kaikille avointa. Etsimme uudenlaisia avauksia, esityksiä/ toimintaa odottamattomissa paikoissa sekä erityisiä merkityksellisiä kohtaamisia kaupunkiympäristössä sekä maaseutualueilla. Hakuaika on 1.-30.4.2023. Hakemukset käsitellään toukokuun aikana. Työryhmä valitsee kriteeristön mukaisesti kolme (3) toimijaa toteuttamaan tapahtumia/ esityksiä Meidän Kuopio -festivaaleille. Haettavat summat ovat 2x 2000€ ja 1000€.

Mitä sinä toteuttaisit Meidän Kuopio -festivaaleille 2000€ tai 1000€:lla?

Ohjeet sekä hakemuslomake tulevat [Meidän Kuopio -verkkosivuille](#) viikolla 11. Seuraa myös Meidän Kuopio somekanavia!

Lisätietoja Ohjelmahausta:

Nina Venäläinen, 044 718 5142 tai nina.venalainen@kuopio.fi

7. Liikunta- ja koulutilojen hakuajat vuonna 2023

Kaupunki tiedottaa

Liikunta- ja koulutilojen vakiovuorojen hakuajat vuonna 2023

Haettava 15.2. mennessä:

- Nurmi-, tekonurmi- ja sorakentät, pesäpallostadion, Neulamäen hiekkatekonurmi, Väinölänniemen urheilualue ja tenniskentät

Haettava 15.3. mennessä:

- Lippumäen liikuntahalli (kesä- ja talvikausi)
- Studentia (kesävuorot 1.6.–31.7. ja talvivuorot 1.8.–31.5.)
- Kotkankallion väestönsuoja (1.5.–31.10.)
- Kuopio-halli (kesävuorot 1.6.–31.8.)
- Kuopio-hallin voimistelu-, yleisurheilu- ja salibandytilat (1.9.–31.5.)
- Kuntolaakson ja Lippumäen uimahallit (kesävuorot)
- koulujen salit (5.6.– elokuu) kesävuorosalit sivulta www.kuopio.fi/tilavaraukset
- koulujen salit / luokkatilat (elokuu – toukokuu), salitiedot www.kuopio.fi/koulutilat
www.liikkuvakuopio.fi/liikuntapaikat/liikuntasali
- toimintakeskusten (Alava, Levänen, Melankatu, Puijonlaakso ja Suokatu) liikunta- ja kuntosalit sekä allastilat (elokuu – toukokuu)

Haettava 15.5. mennessä:

- Niiralan jäähallin harjoitus- ja tilapäisvuorot (talvikausi)
- Lippumäen tekojäärata
- Kuntolaakson ja Lippumäen uimahallit (1.9.–31.5.)
- Liikuntatilojen kilpailut ja turnaukset ym. tilapäisvuorot

Haettava 31.8. mennessä:

- Jalkapallostadion, Lippumäen ylipainehalli, Kotkankallion väestönsuoja, Kuopio-hallin tekonurmi, sekä kiekko- ja luistinradat.

Vakiovuorot haettava sähköisellä lomakkeella
www.kuopio.fi/tilavaraukset
Tiedustelut: tilavaraukset@kuopio.fi 017 182 550

*Kuopion kaupunki
Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue*

www.kuopio.fi

KUOPIO

8. Koulu- ja päiväkotirauhan julistus Pohjois-Savossa



Pohjois-Savoon julistetaan **koulu- ja päiväkotirauha** 25.8.2023



Tapahtuma striimataan Kuopiosta ja sitä on kaikkien mahdollisuus seurata omasta ala- ja yläkoulusta, päiväkodista tai harrastusryhmästä verkkovälitteisesti.

Lapset ja nuoret, osallistukaa tapahtumaan lähettämällä kuva tai video!

Valitkaa joku näistä teemoista:

Minä olen hyvä kaveri.

Sanon kiusaamiselle rohkeasti EI.

Luon hyvää yhteishenkeä.

Pohjois-Savon kiusaamisen ehkäisyn työryhmä valitsee valokuvien ja videoiden joukosta kahdelle parhaalle ryhmälle/luokalle/harrastusryhmälle kummallekin 250€/ryhmä/luokka/harrastusryhmä.

- Lähettäkää kuva tai video (max. 30 sek) luokkana/ryhmänä (max 5 kuvaa tai videota/luokka tai ryhmä)
- Varmista, että kaikilla kuvattavilla on kuvausluvut kunnossa
- Muistathan käyttää tekijänoikeusvapaata musiikkia, jota löytyy mm. Bensound.com palvelusta
- Teemoihin sopivat kuvat ja materiaalit tulevat osaksi koulu- ja päiväkotirauhan julistusta 25.8.2023
- Kuvat ja videot tulevat myös tapahtuman somekanaville

- **Lähetä viimeistään 5.5.2023 mennessä** osoitteeseen pshytetiimi@gmail.com (muistakaa mainita paikkakuntanne ja luokkanne/päiväkoti-ryhmänne nimi)
- Lisätietoja: pshytetiimi@gmail.com

Katso myös koskettavat Yksi hetki -tositarinat!



- **"Yksi hetki voi lopettaa kiusaamisen"**
- **"Yksi hetki voi auttaa selviytymään kiusaamisesta"**
- **"Yksi hetki – Aikuinen ole läsnä"**
- **"Yksi hetki – Kiusaaminen on rikos"**
- **"Yksi hetki – Kiusaako pienikin lapsi"**
- **"Yksi hetki – Tukea kiusaamisen selvittelyyn"**

Seuraa meitä somessa!

@yksi.hetki #kiitoskaveruudelle

Tapahtumaa järjestää Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon kiusaamisen ennaltaehkäisyn työryhmä

9. Pohjois-Savon kulttuurifoorumi

Ilmoittaudu mukaan kulttuurifoorumiin!

Pohjois-Savon kulttuuristrategia on valmistunut. Strategiassa ilmaistaan pohjoissavolaisten kulttuuri- ja taidetoimijoiden yhteinen tahtotila kulttuurialan vaikuttavuuden parantamiseksi maakunnassa. Strategian sisältöjä käsitellään kulttuurifoorumissa, joka järjestetään 17.3.2023 klo 10-16 Kuopion Musiikkikeskuksella. Aiheina foorumissa ovat kulttuurin ja luovien alojen elinkeinojen edistäminen, kulttuurin ja luovien alojen rahoitus, taide- ja kulttuurialan rakenteiden ja verkostojen vahvistaminen sekä kulttuurihyvinvointi. Tilaisuudessa puhuvat muun muassa Rosa Meriläinen Kulttuuri ja taidealan keskusjärjestöstä ja Janne Martikainen Itä-Suomen yliopistosta kulttuurihyvinvoinnin talousvaikutuksista. Tapahtuma sisältää myös kulttuuriaiheisen vaalipaneelin.

Foorumi on kaikille avoin, mutta osallistujiksi toivotaan erityisesti kuntien kulttuurivastaavia, kuntajohtajia- ja päättäjiä, taiteentekijöitä ja –toimijoita sekä kulttuurin ja luovien alojen kehittäjiä. Osallistuminen edellyttää ilmoittautumista. Pohjois-Savon maakuntaliiton nettisivuilta pääset ilmoittautumaan ja lukemaan Pohjois-Savon uuden kulttuuristrategian.

Kulttuurifoorumin järjestävät yhteistyössä Kuopion kaupunki, Pohjois-Savon maakuntaliitto, Savonia-ammattikorkeakoulu ja Taiteen edistämiskeskus.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot linkistä: [17.3.2023 Pohjois-Savon kulttuurifoorumi](#)

(Saman linkin kautta pääset lukemaan myös uuden strategian!)

Lisätietoja:

hankekoordinaattori Tiina Taskinen-Viinikainen, Kulttuuri Kuulolla -kehittämistehtävä, Kuopion kaupunki

etunimi.sukunimi@kuopio.fi, 044 748 2374

aluekehitysasiantuntija Janna Merenniemi, Pohjois-Savon liitto

etunimi.sukunimi@pohjois-savo.fi, 044 7142620

viestintäasiantuntija Jari Sihvonen, Pohjois-Savon liitto

etunimi.sukunimi@pohjois-savo.fi +358 44 714 2653



10. Terve Kunta -verkoston seminaari

Kunnan ja hyvinvointialueen yhteinen monialainen hyvinvoinnin edistämistehtävä – Terve Kunta -verkoston seminaari Kuopiossa 19.4.2023

Terve Kunta -verkoston seminaari järjestetään 19.4.2023 klo 12-15.30 Kuopiossa. Seminaarin teemana on kunnan ja hyvinvointialueen yhteinen monialainen hyvinvoinnin edistämistehtävä. Aiheina mm. yhdyspintatyö, yhteisöllinen opiskeluhuolto ja monialainen yhteistyö.

Seminaari on suunnittu kuntien ja hyvinvointialueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöstä kiinnostuneille, koulujen ja oppilaitosten toimijoille, järjestöille, luottamushenkilöille ja päättäjille

Tilaisuus järjestetään hybriditapahtumana eli osallistua voi paikan päällä Kuopiossa pääkirjaston tiloissa (Maaherrankatu 12) tai etäyhteydellä.

Lue lisää ohjelmasta ja ilmoittaudu mukaan: [Verkostopäivät - THL](#).



11. Asukastoiminta tiedottaa

Kuopion asukastoiminta tiedottaa

Tässä poimintoja tulevista tapahtumista asukastiloissa ja muusta asukastoiminnasta. Tervetuloa osallistumaan ja iloitsemaan arjesta yhdessä!

1. Lähiötyöntekijät tiedottavat tapahtumista

Tuemme ja edistämme yhteisöllistä toimintaa asukastilojen lisäksi koko kaupungin alueella verkostotyöskentelyn avulla. Asukastiloissa mm. harrastetaan, kahvitellaan, opiskellaan, jutellaan, pelataan ja oleillaan. Lisätietoa Kuopion kaupungin asukastiloista ja aukioloajoista:

www.kuopio.fi/asukastoiminta

Kaikki asukkaat ovat tervetulleita sekä viettämään aikaa asukastiloissa että järjestämään maksutta asukastiloissa omaa ohjelmaa. Myös järjestöt ja yhdistykset voivat järjestää maksutta asukastiloissa ohjelmaa ja tapahtumia – niiden ollessa kaikille avointa ja maksutonta.

[Klikkaa tästä asukastilojen viikko-ohjelmaan >>](#)

Länsi-Puijon asukastila avoinna ma-pe klo 9-13 (Rypysuontie 68)

- Ke 8.3 klo 10-12 Ikäneuvola Wellness Center

Maaningalla asukastoimintaa

- Ke 8.3 klo 13-15 Naisten päivä tuokio K-kaupan edessä. Mukana Kiertävä navigaattori, liikunnanohjaaja, asukastoiminta ja Kallaveden seurakunta.
- Pe 10.3 klo 12-14 Liikunnanohjaaja tavattavissa Maaningan kirjastolla. Voit tulla juttelemaan liikuntaan liittyvistä asioista ja hakemaan vinkkejä liikkumiseen. Liikunnanohjaaja antaa myös vinkkejä kirjastosta lainattavien liikuntavälineiden käyttöön.
- Ti 28.3 klo 10-11.30 Välipalasta virtaa ja toimintakykyä- tapahtuma Juttutuvalla (Maaninkatalo, seurakuntasali).

Männistön asukastila avoinna ma-to klo 9-14 (Kalevalankatu 23 A)

- Ti 7.3 klo 10 alkaen Kulttuuriluotsi -toiminnan esittelyä kulttuuriluotsi Tuula Hult-Hallikainen
- Ti 14.3 klo 11 alkaen Viisaasti ikääntyen pop-up Vanhustyönkeskusliitto Tarja Siltanen
- Ti 21.3 klo 11-13 Hyvinvointia välipaloilla -tapahtuma, Hyviä eväitä senioreille -hanke Henna Jalkanen
- To 30.3 klo 10-12 Ikäneuvola Wellness Center

Nilsin asukastila avoinna ti ja ke klo 10-15 (Nilsiantie 78)

- Tiistaisin klo 11-12 Laulu- ja muisteluryhmä
- Tiistaisin klo 12-14 Pelikerho

Neulamäen lähikirjastossa asukastoimintaa to ja pe klo 9-13 (Juontotie 6)

- To 2.3 klo 9.15 Wanhat laulut- yhteislaulutilaisuus, Jone Peckarin
- To 2.3. klo 17.30-20.00 Neulamäen Niiralan Kulman asukkaille asukastoiminnan ja aluetoimikunnan esittelyä. Mukana Niiralan Kulma, Mieliteko-hanke ja asukastoiminta.
- Pe 3.3 klo 10-12 Hyvinvointia välipaloilla -tapahtuma, Hyviä eväitä senioreille -hanke Henna Jalkanen

Puijonlaakson lähikirjastossa asukastoimintaa pe klo 10-15 (Puijonlaakson kauppakeskus)

- Pe 3.3 klo 11-12.30 Varautuminen: mitä asioita tulee ottaa huomioon kotona ja ympäristössä, Hiltulanlahden Martat
- Ti 7.3 klo 10.30 alkaen Fysiosenioriluennon teemana lääke ja ravitsemus
- Pe 10.3 ja pe 31.3. klo 10.30-12.30 Ikäneuvola Wellness Center
- Pe 17.3 klo 13 Puijonlaakson apteekki esittelee ihonhoitotuotteita
- Pe 24.3 Huom. lähiötyöntekijä ei ole paikalla, kirjastolla ennakkoäänestys.

Petosella asukastoimintaa

- Ke 15.3 klo 12 alkaen Kulttuuriluotsi -toiminnan ja Kuva kuljettaa kaupunkiin -salkun esittelyä kulttuuriluotsi Tuula Hult-Hallikainen. Pyörön lähikirjasto, Jalkasenkatu 3.
- To 30.3. klo 17 alkaen Mielitekooverstas Petosen alueen kehittämisestä, Mieliteko-hanke ja Kuopion kaupunki. Pinari, Pyörönkaari 19.

Särkiniemen asukastila avoinna ti ja ke klo 9-14 (Särkiniementie 4)

- Ti 14.3 klo 9-11 Ikäneuvola Wellnes Center
- Ti 21.3 klo10-12 Viisaasti ikääntyen pop-up, Vanhustyön keskusliitto Tarja Siltanen

Vehmersalmen asukastila avoinna ma ja to klo 9-13 (Satamarannantie 1)

- Ma 6.3. klo 11-12 Yhteislauluhetkessä Pasi Pohtinen säestää, mukana Keijo Savolainen ja kuorolaisia.
- To 9.3. klo 10-11.30 Muistiluotsin Muistikahvila
- To 16.3. klo 10-11 Muistiluotsin etämuistitreenissä teemana aivoviikko
- To 20.3. klo 17-19 MLL Perhekahvila

2. Laululahja -kiertue

Laululahjoja tarjoilee jyväskyläläisen Teatterikoneen näyttelijä **Aaro Voutila**. Voutila esittää omia laulujaan ja tekee yleisön antamista aiheista ja muistoista uusia lauluja siinä hetkessä. Esityksen kesto 60 min.

- ke 29.3. klo 10 Länsi-Puijon asukastila ja klo 12 Särkiniemen asukastila
- ke 19.4. klo 10 Männistön asukastila

- to 20.4. klo 9.30 Neulamäen kirjasto
- to 27.4. klo 10 Vehmersalmen asukastila

3. Wanhat laulut -kiertue

Mies ja kitara -muusikko **Jone Peckarin** kiertää asukastiloissa tunnelmoimassa ja laulamassa vanhoja suomalaisia kappaleita. Esityksen kesto 60 min.

- to 2.3. klo 9.15 Neulamäen kirjasto
- ke 5.4. klo 10.15 Särkiniemen asukastila
- pe 28.4. klo 12 Puijonlaakson kirjasto
- ti 9.5. klo 11 Männistön asukastila



1 - Kuvaaja Roosa Kosunen

12. Liikunnanohjaajat tiedottavat

Vinkkejä, virikkeitä, vahvistusta
LIIKUNTALUURISTA

Tarvitsetko neuvoja ja tietoa liikuntaan liittyvissä asioissa?

Soita tai lähetä viesti
044 718 2505

Liikuntaluuri palvelee
torstaisin klo 12-14

LIIKKUVA KUOPIO



Senioreiden uimahyppykurssi

Sunnuntaisin klo 9.45 – 10.45

16.4., 23.4., 30.4. ja 7.5.

Edellytyksenä on 25 m uimataito ja uskallus hypätä sekä sukeltaa. Huomioiden terveydellinen tilanne.

Ilmoittautumiset 6.4.2023 mennessä:
www.kuntapalvelut.fi/kuopio



LIIKKUVA KUOPIO

KUOPIO



Mailapelit tutuiksi

Tiistaisin klo 12.30-14.00

Kuopion Tenniskeskuksella (Katiskaniementie 1)

14.-28.3.

Vasta-alkajille suunnatulla mailapelikurssilla otetaan välineet ja peruslyönnit haltuun ja kokeillaan erilaisia pelisovelluksia. Mukaasi tarvitset sisäliikuntaan soveltuvat vaatteet ja kengät, sekä vesipullon. Välinevuokra sisältyy kurssin hintaan.

Kurssin lajiteemat:

14.3. Sulkapallo

21.3. Padel

28.3. Tennis

Kurssin hinta 20 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja p. 044 718 2510

www.kuntapalvelut.fi/kuopio > ryhmät > työikäiset

KUOPIO

PARKOUR
AKATEMIA



SOVELTAVA PARKOUR

Milloin?	Tiistai klo 12.00-13.00 (21.3.-18.4.2023)
Missä?	Parkour Akatemia, Kaivotie 23, 70700 Kuopio
Kenelle?	Soveltavan liikunnan ryhmä, joka on tarkoitettu henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

Parkourissa kehitetään liikkumiseen tarvittavia perusominaisuuksia. Tunnilla mm. tasapainoillaan, ylitetään esteitä, suhahdellaan ahtaista väleistä, kiivetään seinille ja hypitään erilaisille pinnoille ja ennen kaikkea – pidetään hauskaa!

Lajin pariin ovat tervetulleita kaiken tasoiset liikkujat.

Hinta 20€/5 ohjauskertaa. Avustaja osallistuu maksutta. Ryhmään otetaan rajallinen määrä osallistujia.

Ilmoittautuminen: www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Valitse: ryhmät / soveltava liikunta

Ryhmän toteuttaa Kuopion kaupungin Kansalaistoiminnan palvelut yhteistyössä Parkour Akatemian kanssa.

KUOPIO



Kuopion liikuntahallit tutuiksi

Lähde mukaan kiertueelle maaliskuussa!

Torstaisin klo 9.00-10.30

16.-30.3.

Ohjattu tutustuminen Kuopiohallin, Kuntolaakson ja Lippumäen tiloihin. Ohjaaja esittelee pukuhuoneet, kuntoilutilat ja liikuntatuotteet. Tämän jälkeen osallistujille pidetään noin tunnin pituinen ohjattu liikunta.

Ohjatun liikunnan teemat:

16.3. Kuopiohalli: kahvakuula + venyttelyt

23.3. Kuntolaakso: toiminnallinen jumppa

30.3. Lippumäki: sulkapallo/pickleball + vesijumppa (erillinen 3 e maksu)

Tervetuloa kaikki uudet liikkujat! Ohjatuilta liikuntakerroilta saat ideoita omaan liikkumiseen ja tietoa kaupungin ohjatuista ryhmistä. Kokonaisuuden hinta 20 euroa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja p. 044 718 2510
www.kuntapalvelut.fi/kuopio > ryhmät > työikäiset

13. Kansalaisopisto tiedottaa

Olethan jo ilmoittautunut kevään kurseille?

Kevään aikana alkaa yli sata lyhyttä kurssia, joihin kannattaa tutua nyt ja ilmoittautua mukaan. Kurssit kokoontuvat Kuopion alueella sekä Kaavilla, Rautavaaralla ja Tuusniemellä. Lähiopetuksen lisäksi meillä on myös verkkokursseja ja etäopetusta, joihin voit osallistua mistä vain.

Ilmoittautuminen kaikille kurseillemme on jatkuvasti avoinna.

Katso koko kurssitarjonta verkkokaupasta uusi.opistopalvelu.fi/kuopio ja

tule mukaan! Kurseille voit ilmoittautua myös Puistokartanon asiakaspalvelussa sekä puhelimitse 017 184 711.

Lue lisää ilmoittautumisesta, verkkomaksamisesta ja alennuksista kotisivuiltamme

kansalaisopisto.kuopio.fi

Taviloma 6.-12.3.2023

Vietämme perinteisesti talvilomaa viikolla 10, 6.-12.3.2023, jolloin ei pääsääntöisesti ole opetusta. Myös Puistokartanon kudonnan ohjaus viettää talvilomaa ja asiakaspalvelumme on myös suljettu koko talviloman ajan. Puistokartanon tilavuokraus on myös suljettu.

Asiakaspalvelu

[puhelinpalvelu](#) puh. 017 184 711 on poikkeuksellisesti avoinna **torstaina 2.3.2023 ja 16.3.2023 klo 10–12.**

Lukuvuosi 2023–2024

Kerro meille kurssitoiveesi

Puuttuuko meiltä vielä se kurssi, jonne sinä haluaisit osallistua? Anna meille ideoita ja vinkkejä. Keräämme niitä parhaillaan ensi lukuvuotta, 2023–2024 varten.

Lähetä meille toiveesi **su 12.3.2023 mennessä** [palautelomakkeella, jonne pääset klikkaamalla tästä.](#)

Vastaukset käsitellään anonyymisti ja yksittäisen vastaajan tiedot eivät ole tunnistettavissa.

Ilmoittautuminen

Tulevan lukuvuoden 2023–2024 kurssit alkavat syyskuussa. Kaikille kursseille ilmoittautuminen alkaa jo toukokuussa [verkkokaupassamme](#) ja [asiakaspalvelussa](#). Kurssit avautuvat verkkokauppaan tutustumista varten hieman ennen ilmoittautumisen alkamista.

Ilmoittautuminen kursseille alkaa

ke 17.5.2023 klo 12 Lasten ja nuorten taiteen perusopetus

ti 23.5.2023 klo 10 kaikki kurssit

Maksuton opintosetelikurssi Nilsissä

Tämä kurssi on tarkoitettu ainoastaan yli 63- vuotiaille tai alle 63-vuotiaille eläkeläisille.

[Ennakoi ja varaudu ikääntymiseen](#)

ke 22.–29.3.2023 klo 10–14

Nilsjä, virastotalo, kansalaisopiston luokka

Opettajana Anu Ihalainen, kurssimaksu 0 €

Oletko pohtinut omaa tai läheisesi vanhenemista? Tiedätkö, miten varautua elämänmuutoksiin jo ennalta? Tämä uusi ennakkoinnin kurssi tarjoaa tietoa oman ja läheisen tulevaisuuden suunnittelun tueksi. Käsiteltävät teemat ovat: terveys, talous, asumisen ennakkointi, mielekäs elämä sekä asiakirjat. Intensiivikurssi, koostuu kahdesta 5 oppitunnin tapaamispäivästä.

Ilmaisluennot maaliskuussa

Kaikkiin luentoihimme voit tutustua aina [verkkokaupassamme](#). Kaikille avoimet luennot ovat maksuttomia ja ennakkoilmoittautumista ei tarvita, ellei toisin mainita.

To 2.3.2023 klo 10–11.30

[Senioriaamupäivä: Elintavat aivoterveysten tukena](#)

Puistokartano, B059 Kallavesi-sali, Puistokatu 20, Kuopio

Samanaikainen etäluento <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot> ja videotallenne.

Anna Rosenberg, FT, erikoistutkija, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL

Suomalainen FINGER-tutkimus osoitti ensimmäisenä maailmassa, että monipuolinen elintapaohjelma ja muistisairauksien riskitekijöihin puuttuminen auttaa parantamaan ikäihmisten muistitoimintoja ja ehkäisemään niiden heikentymistä.

Luennolla esitellään FINGER-elintapaohjelmaa ja tutkimuksen keskeisiä tuloksia. Lisäksi luodaan katsaus uusiin tutkimushankkeisiin, joissa FINGER-ohjelmaa on kehitetty hyödyntämällä muun muassa uutta teknologiaa elintapamuutosten tukena.

[HYPERLINK "https://uusi.opistopalvelut.fi/kuopio/fi/course/25905"](https://uusi.opistopalvelut.fi/kuopio/fi/course/25905) **Ti 14.3.2023 klo 18.30–20**

[Minna Canth - Suvusta salongin saloihin](#)

Puistokartano, B059 Kallavesi-sali, Puistokatu 20, Kuopio

Samanaikainen etäluento <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot> ja videotallenne.

Hanne Clander, sukututkija

Minna Canth - Sanat hänestä eivät riitä yhteen lauseeseen. Nainen, jonka sukuhistoria on mielenkiintoinen. Sukuveri ja aatteet vievät vielä tänäkin päivänä. Salongin vieraista, salaisuuksiin ja serkkuihin. Luennolla katsastetaan rouva Canthin sukuhistoriaa, aviottomuutta, salongin saloja, juoruja ja Minnan elämää kunnioittaen hänen elämäntyötään.

Ti 21.3.2023 klo 18.30–20

[Myötätuntoinen mieli](#)

Puistokartano, B059 Kallavesi-sali, Puistokatu 20, Kuopio

Samanaikainen etäluento <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot> ja ei videotallennetta

Tuula Heiskanen, FM, psykoterapeutti

Kuinka puhuttelet itseäsi?

Epäonnistumisen ja kärsimyksen hetkinä soimaatko, piiskaatko ja arvosteletko itseäsi?

Puhuisitko ystävällesi yhtä rumasti?

Myötätunto ja itsemyötätunto ovat väkevä voima. Ne ovat tietoisuutta omista tunteista ja ajatuksista, armollisuutta, ymmärtämistä ja tekoja itsen ja toisten hyväksi. Huolenpitoa itsestä ja toisista. Myötätunnon ja itsemyötätunnon merkityksestä löytyy jo paljon tutkimustietoa.

Myötätunto ja ystävällinen suhtautuminen niin itseä kuin toisiakin kohtaan lisää hyvinvointia ja myötätuntoa voi harjoitella. Tervetuloa kuulemaan!

Yhteistyössä Pohjois-Savon Syöpäyhdistys.

Su 26.3.2023 klo 12–13.30

[Vanhan ajan vuodenvuorokierros, heinäkuu-lokakuu, etäluento](#)

Maaninkajärven koulu, auditorio, Maaningantie 49, Kuopio, etäkatsomo

Samanaikainen etäluento <https://bit.ly/3H2Uas6> ei videotallennetta.

Hanne Clandèr, sukututkija

Huom. luento on muutettu etäluennoksi ja Maaningalla on mahdollista seurata etäluentoa Maaninkajärven koulun auditoriossa.

Maaseuturahvaan elämä on pohjautunut luonnon vuotuisen kierron seuraamiseen. Kansanomaiset pyhät ja merkkipäivät ovatkin luonnonkierron ja sitä kautta perinteisen elämäntavan vuotuisia merkkihetkiä. Tämä luento on jatko maaliskuun – kesäkuun luentoon. Pääset kuulemaan mitä merkitsee, jos heinäkuussa aurinko laskee pilveen, mitä kertoi Heinä-Maijan päivä tai Ukon pyhä. Toivomme ennakkoilmoittautumista.

Ti 28.3.2023 klo 18.30–20

[Sairaalasta kotiin](#)

Puistokartano, B059 Kallavesi-sali Puistokatu 20, Kuopio

Samanaikainen etäluento <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot> ja videotallenne.

Riitta Heikkinen, sairaanhoitaja, KYS

Sydänpotilaan kotiutuminen on olennainen osa jokaisen potilaan sairaalajaksoa. Onnistuneen kotiutumisen tavoitteena on mahdollistaa potilaalle turvalliset lähtökohdat kotona selviytymiseen.

Mitä sydänsairauden omahoito kotona tarkoittaa ja mitä tukea siihen tarvitaan?

Yhteistyössä Savon Sydänpiiri.

Ennakkotietoa kevään tulevista tapahtumia

Meidän järjestämien tapahtumien tiedot tarkentuvat Kuopion kansalaisopiston [verkkokauppaan](#) lähempänä tapahtumaa. Muutokset mahdollisia.

La 1.4.2023 klo 9–14

Puutarhapäivä kotipuutarhureille

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Pääsymaksu 3 €

Olemme mukana tapahtumassa. Ohjelmassa mm. luento klo 12–13

Omavaraistilallisen viljelyvinkit ja -keksinnöt, luennoitsijana Eetu farmerimies. Voi osallistua myös etäluennolle tai katsoa myöhemmin tallenteena. Lisätietoja tapahtumasta järjestäjän sivuilta [Puutarhapäivä kotipuutarhureille | Puutarhatietoa jo vuodesta 2000 \(puutarhapai.fi\)](https://puutarhapaiva.fi)

La 1.4.2023 klo 14

Kuorojen kevätkonsertti

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Ohjelma 10 €

Konsertissa esiintyvät Kuopion kansalaisopiston sekakuoro Veljsiskot ja Rautalammin mieslaulajat.

Pe-Su 14.-16.4.2023 pe klo 14–18, la-su klo 11–16

Kuopion kansalaisopiston kevätnäyttely

Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

Samaan aikaan on myös kevätinäyttely Tuusniemellä.

Olemme myös mukana tapahtumissa

To 11.5.2023 Senioripäivä, Puistokartano, Puistokatu 20, Kuopio

To-Su 25.-28.5.2023 [Nuori Kulttuuri Festival Kuopiossa 2023](https://nuorikulttuuri.fi/)

Tutustu, katso lisää ja tule mukaan!

kansalaisopisto.kuopio.fi, [Kurssit ja ilmoittautuminen](#), [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) sekä [Blogi](#)





14. OLKA -sairaalavapaaehtoiset ja muut Tukipilarin kurssit

Kaipaatko itsellesi mielekästä tekemistä ja tuoda samalla hyvää mieltä sairaalan arkeen?

Tule mukaan OLKA-sairaalavapaaehtoisten mukavaan joukkoon!

Tule mukaan ILONA-valmennukseen, jossa saat eväät toimia vapaaehtoisena!

Onko sinulla joku omakohtainen kokemus, jota olet jo ehtinyt prosessoida ja koet, että pystyisit toimimaan vertaistukijana muille samasta aiheesta?

Tule mukaan TOIVO-vertaistuki koulutukseen, joka järjestetään maaliskuussa!

Kun käyt yhden ILONA-valmennuksen TOIVO-valmennuksen lisäksi, voit toimia sairaalavapaaehtoisena sekä vertaistukijana sairaalassa.

Voit hakea valmennuksiin Tukipilarin kotivisuilla täyttämällä vapaaehtoistoiminnan hakulomakkeen ja valitsemalla, kumpaan valmennukseen haluat. Jos haluat käydä sekä ILONA että TOIVO-valmennukset, voit ilmoittautua kumpaankin erikseen.

(<https://www.tukipilari.fi/olka.../vapaaehtoiseksiolkaan/>)

Kevään 2023 ILONA-vapaaehtoisvalmennukset järjestetään Kuopion yliopistollisessa sairaalassa:

-to 30.3. kello 11.00-14.30

-to 27.4. kello 14.00-17.30

-to 25.5. kello 15.00-18.30

Kevään 2023 TOIVO-vertaistukivalmennuksen valmennuspäivät ovat (valmennus järjestetään Kuopion yliopistollisessa sairaalassa ja sinun tulee osallistua kaikille neljälle valmennuskerralle):

-ti 14.3. kello 10.00-13.30 – osa 1

-to 16.3. kello 10.00-13.30 – osa 2

ti -21.3. kello 10.00-13.30 – osa 3

-to 23.3. kello 10.00-13.30 – osa 4

Ota rohkeasti yhteyttä, jos sinulla on kysyttävää!

Lisätietoja: olka@kuh.fi tai Samja p: 044 729 2176

Lue lisää OLKA-toiminnasta: Tukipilarin verkkosivuilta <https://www.tukipilari.fi/olka-toiminta/> OLKA-toiminnan kotisivuilta www.olkatoiminta.fi

Teemapäivät

OLKA-Teemapäivät ovat oiva tapa kohdata ihmisiä juuri siellä, missä he liikkuvat ja täysin veloitusetta. OLKA-teemapäivissä ei tarvitse aina olla erityistä tapahtumaa, uutta toimintaa tai juhlapäivääkään. OLKA-piste antaa mahdollisuuden ihmisten kohtaamisille matalalla kynnyksellä heidän arkensa keskellä. Voit varata teemapäivän kätevästi Tukipilarin nettisivujen kautta (<https://www.tukipilari.fi/olka-toiminta/olka-teemapaivat/>). OLKA-koordinaattori Anne auttaa mielellään tarvittaessa sähköisen varauskalenterin käytössä!

Teemapäivien tarkoituksena on jakaa ihmisille tietoa potilasyhdistyksistä, oppilaitoksista tai sairaalan yksiköistä ja niiden toiminnasta. Teemapäivän järjestäminen on helppoa, tee varaus nettisivuiltamme tai soittaa Annelle, ja sovitaan kuviot kuntoon kerralla yhdessä teemapäivästä!

Varaa hyvissä ajoin yhdistyksenne tai organisaationne tärkeät päivät, jotta ne eivät ehdi menemään muille. Teemapäiviä voit järjestää myös yhdessä muiden yhdistyksien tai organisaatioiden kanssa samana tai useampana päivänä!

Jos olet järjestämässä teemapäivää ensimmäistä kertaa, muistathan lukea ohjeet teemapäivien järjestämiseen nettisivuiltamme.

Yhteystiedot: olka@kuh.fi, Anne p. 041 314 9658

Nähdään teemapäivien merkeissä!

ILOA VAPAAEHTOISUUDESTA! Innostu auttamaan-kurssi

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistoiminta ja muiden auttaminen vapaaehtoistoiminnan kautta?

Tämä kurssi on juuri sinulle!

Innostu auttamaan -kurssi koostuu kahdesta 1.5 tunnin osasta. Kummassakin osassa on oma teema, joiden kautta pääset tutustumaan vapaaehtoistoimintaan ja sen moninaisuuteen.

Kurssikerrat:

Tiistai 14.3 ja torstai 16.3 kello 16.00–17.30

Paikka:

Tukipilarin kokoontumistila. Kirjastokatu 5 A1 Kuopio

Kurssin osat:

Osa 1: Vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja polku Osa 2: Vapaaehtoistoiminnan muotoja - tukea ja työkalujallmoittaudu mukaan kurssille 9.3 mennessä <https://www.tukipilari.fi/ilmoittautuminen/>.

Lisätietoja:

Essi Saarela: essi.saarela@tukipilari.fi tai 040 557 4646

Hyvinvoinnin iltakoulu - Syömishäiriö – mistä siinä on kyse?

Aika: 22.3.23 klo 17.00-18.30 Paikka: Kohtaamo, Kuopion kaupunginkirjasto, Maaherrankatu 12, 70100 Kuopio

Hyvinvoinnin iltakoulu – Syömishäiriö – mistä siinä on kyse?

Syömishäiriöliiton aluekoordinaattori Jonna Rautavirta ja kokemuspuhuja kertovat illan aikana mistä syömishäiriöissä on kyse. Mikä on syömishäiriö? Mitkä tekijät vaikuttavat sairauden ilmenemiseen? Kuinka sairaudesta voi toipua?

Tilaisuus on maksuton! Avoin ja maksuton luento- ja keskustelutilaisuus

Luento osuus mahdollista kuunnella verkon kautta: <https://bit.ly/hyvinvoinniniltakoulu2023>

Seuraava Hyvis -viesti ilmestyy keskiviikkona 5.4.2023