

KUOPIO

HYVIS -viesti

1/2023



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](#)

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. Pakkaspäivät tammikuussa!
2. Hyvinvoinnin päiväkahvit
3. Järjestökyselyn tuloksia
4. Kunnonstartti +60
5. Kutsu Kuopion Seurafoorumiin

6. Kutsu osallistumaan I love kuopiolainen –kampanjaan
7. Kulttuurikahvila +60
8. Kulttuuriluotsikoulutus
9. Asukastoiminta tiedottaa
10. Liikunnanohjaajat tiedottavat
11. Kansalaisopisto tiedottaa
12. Kuopion kaupunginorkesterin konsertissa viikon aikana luotua musiikkia
13. Pohjois-Savon Kulttuurirahaston apurahahaku alkaa

1. Pakkaspäivät tammikuussa!

Lasten Pakkaspäivät -tapahtumaviikolla 21.–29.1.2023 on tarjolla monipuolisesti kulttuurin ja liikunnan sisältöjä! Sydäntalven aikaan lapset ja aikuiset pääsevät kokemaan iloa, elämyksiä ja talvista tekemistä niin sisällä kuin ulkonakin eri puolilla kaupunkia. **Tapahtumaviikko Kuopiossa huipentuu koko perheen Pakkasjuhlaan Brahen puistossa sunnuntaina 29.1.2023 klo 14-16.**

MUISTATTEHAN VIEDÄ OMAT TAPAHTUMANNE [KUOPION SEINÄLLE](#) 6.1.2023 mennessä.

Pakkaspäivät-sivun alaosasta löydät lomakkeen, tapahtuma julkaistaan moderoinnin jälkeen. Kuvaus-kohdassa voit ilmoittaa mahdollisista pääsymaksuista.

PAKKASJUHLAAN BRAHEN PUISTOON KAIVATAAN VIELÄ LISÄÄ TOIMINTAA!

Aktiviteetti voi olla esimerkiksi ulkotapahtumaan soveltuva työpaja, liikunnallista toimintaa, lajikokeilua tai toiminnan esittelyä.

Toiminnan tulisi olla mahdollisuuksien mukaan maksutonta, jotta se on kaikille saavutettavaa.

Tapahtuma-alueella on ollut perinteisesti makkaran ja pienen välipalan myyntiä, esim. muurinpohjaletut. Tänä vuonna emme ole saaneet vielä tähän toimijaa. Tässä olisi hyvä mahdollisuus hankkia varoja oman toiminnan tukemiseen!

Mikäli teillä on tarjolla tapahtumaan sopivaa toimintaa tai välipalan myyntipiste, niin olettehan pian yhteydessä tapahtuman tuottajaan (yhteystiedot alla).

Jos sinulla on kysymyksiä liittyen:

Pakkaspäivien viikko-ohjelmaan, Brahen puiston juhlan tai alueellisten juhlien järjestämiseen, ota yhteyttä nina.venalainen@kuopio.fi tai 044 718 5142.

Tehdään yhdessä mukava talvinen tapahtumaviikko lapsille ja nuorille!

2. Hyvinvoinnin päiväkahvit

Tervetuloa hyvinvoinnin päiväkahveille 26.1.2023

Kuopion kaupunki yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa haluaa kutsua sinut Hyvinvoinnin päiväkahville!

Päiväkahveilla keskustellaan ja kuullaan erilaisista hyvinvoinnin edistämiseen liittyvistä teemoista, jaetaan osaamista, löydetään kumppanuuksia, syvennetään yhteistyötä ja löydetään yhdessä ratkaisuja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Seuraavan kerran kahvitellaan torstaina 26.1.2023 klo 13–14 aiheena ”Hyvinvoinnin edistäminen osana Kuopion kaupungin strategiaa”. Päiväkahvilla Kuopion kaupungin strategiajohtaja Sirpa Lätti-Hyvönen kertoo Kuopion päivitetystä strategiasta ja hyvinvointikoordinaattori Tanja Tilles-Tirkkonen Kuopion hyvinvointikertomuksesta ja –suunnitelmasta.

Erillistä ilmoittautumista ei tarvita. Teams-linkin liittymiseen sekä syksyn muiden hyvinvoinnin päiväkahvien aiheet löydät osoitteesta: [Hyvinvoinnin päiväkahvit | Kuopio.](#)

Tervetuloa!

3. Järjestökyselyn tuloksia

Järjestöt toteuttavat monipuolisesti erilaista hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa Pohjois-Savossa.

Järjestöt tekevät hyvin moninaista ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia ja terveyttä edistävää (HYTE) työtä Pohjois-Savon alueella. Tiedot käyvät ilmi Pohjois-Savossa syksyllä 2022 toteutusta kyselystä, johon toimintaansa kuvasi 170 alueella toimivaa järjestöä. Kyselyllä kartoitettiin järjestöjen toteuttamaa HYTE-työtä, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnan kohderyhmiä, yhteistyötä sekä voimavaroja. Kysely myös herätteli järjestöjä pohtimaan omaa rooliaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistoiminnassa tarkemmin, kuten sitä, millaista hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää toimintaa he alueen asukkaille tuottavat ja millaista tietoa he keräävät toiminnan toteutumisesta sekä vaikutuksista.

Kyselyn tulosten mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osa-alueista useimmiten järjestöjen toimintaan kuului osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen, mielekäs tekeminen sekä liikkuminen. Toimintamuodoista yleisimpiä olivat tapahtumat, virkistystoiminta, ryhmät ja kerhot sekä liikuntatoiminta. Suurimman osan vastanneiden järjestöjen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyö oli ennaltaehkäisevää, terveyttä edistävää tai ylläpitävää toimintaa.

Lue lisää kyselyn tuloksista <https://www.psshp.fi/web/hyte/suunta> -> järjestökysely

4. Kunnonstartti +60

KUOPIO



Tervetuloa Kunnonstartti 60+ infotilaisuuteen

Tule kuuntelemaan Tanhuvaaran urheiluopiston infotilaisuutta Kunnonstartti 60+ kursseista. Paikan päällä Tanhuvaaran toimitusjohtaja ja hiihdon asiantuntija Toni Roponen.

Paikalla myös Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat esittelemässä Kuopion kaupungin liikuntapalveluita.

Infotilaisuus on tiistaina 24.1.2023 klo 10:00-12:00 Alaventalolla, Siikaniemenkatu 4, 70620 Kuopio

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja numerosta 044 7482363.



5. Kutsu Kuopion Seurafoorumiin

Kuopion Seurafoorumi kokoaa kuopiolaisia monipuolisesti liikuttavat urheiluseurat säännöllisesti yhteen. Tavoitteena on vuorovaikutuksen, yhteistyön ja toiminnan kehittäminen kuopiolaisten liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Koolle kutsujina toimivat Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon Liikunta. Lämpimästi tervetuloa mukaan Seurafoorumin toimintaan!

KUOPION SEURA- FOORUMI

KUOPIO



KUTSU KOKOONTUMISEEN TI 10.1.2023

Kokoonnumme klo 17-19 Alava-talolla (Siikaniemenkatu 4). Voit osallistua myös etänä Teamsin kautta (ilmoita etäosallistumisesta ilmoittautumisen yhteydessä). Tule mukaan!

PÄIVÄN POLTTAVAT JA LIIKKUVA KUOPIO - OHJELMATYÖ

- 1) AJANKOHTAISET,
- 2) LIIKKUVA KUOPIO -
OHJELMATYÖN
ETENEMINEN.

KUOPION SEURAFOORUMIN PUHEEN- JOHTAJAN VALINTA

VALITAAN UUSI
PUHEENJOHTAJA
TOIMIKAUDELLE 2023-
2024.

ILMOITTAUDU, KYSY LISÄÄ

ILMOITTAUDU
VIIMEISTÄÄN
SUNNUNTAINA 8.1.

niina.markkanen@
pohjois-savonliikunta.fi
TAI 050 322 3971/NIINA.

6. Kutsu osallistumaan I love kuopiolainen –kampanjaan

I love kuopiolainen –kampanja nostaa vuoden 2023 aikana kuukausittain esille yksinäisyyteen liittyviä teemoja. Tavoitteena on ollut pitää aihetta esillä ja herättää pohtimaan, mitä meistä kukin voi omassa arjessaan tehdä yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Haluamme lisätä tietoisuutta yksinäisyydestä, vähentää sen aiheuttamaa leimaa ja haastaa kaikki mukaan yksinäisyyden ehkäisyyn.

I love kuopiolainen –kampanja käynnistyi vuonna 2022 ja sen toteutus jatkuu vuonna 2023. Kampanja on osa valtakunnallista Lähde -liikettä.

Kutsumme kaikki mukaan toteuttamaan kampanjaa vuonna 2023. Osallistuminen on helppoa. Kampanjaan on luotu kaikkien vapaasti käytettäväksi some- ja infonäyttömateriaalia. Kampanjan materiaali ja toimintaohjeet löytyvät osoitteesta: www.kuopio.fi/ilovekuopiolainen.

Lisätiedot:

Tanja Tilles-Tirkkonen, hyvinvointikoordinaattori, TtT

Kuopion kaupunki

tanja.tilles-tirkkonen@kuopio.fi

7. Kulttuurikahvila +60

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

Huom! Paikka muuttuu 15.2.2023

11.1.2023 klo 13 Argentiinalainen tango

Jaana Hänninen ja Kema Kemppainen vievät meidät argentiinalaisen tangon maailmaan sanojen, kuvien, musiikin ja tanssin avulla.

Paikka: Kuopion museon monitoimitila

15.2.2023 klo 13 Ystävänäpäivän jatkot: Runo, ystäväni

Viisi kuopiolaista tuo mukanaan runon, joka on jossain elämän vaiheessa tullut tärkeäksi. Runot esittää lausuntataiteilija Matti Kaarlejärvi.

Huom! Paikka: Kuopion pääkirjaston kokoussali

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

8. Kulttuuriluotsikoulutus

Kulttuuriluotsit ovat Kuopion kaupungin kouluttamia vapaaehtoistoimijoita. Luotsin voi tilata ikääntyneen tueksi ja seuraksi kulttuurikohteeseentaiikäntyneidenryhmänluovierailullekulttuurimateriaalin kera.

Aika: 25.1.2023 klo 13-16

Paikka: RIISA- Suomen ortodoksinen kirkkomuseo, monitoimitila Mosaiikki, Karjalankatu 1.

Sisältö: Perehdytys vapaaehtoistoimintaan ja kulttuuriluotsitoimintaan, kahvit ja näyttelyopastus kirkkomuseossa.

Jos tunnet paloa vapaaehtoistyöhön, olet kiinnostunut kulttuurista ja tulet hyvin toimeen eläkeikäisten kanssa,

ilmoittaudu mukaan:

kirsi.ronkko@kuopio.fi

p. 044 7182469

9. Asukastoiminta tiedottaa

Kuopion asukastoiminta tiedottaa

Asukastoiminta kutsuu kaupunkilaisia mukaan! Kaupungin järjestämää asukastoimintaa on mm. asukastilojen toiminta, tapahtumat, osallisuus, verkostot ja vapaaehtoistoiminta.

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.

Huom. Asukastilat ovat joulutauolla 8.1. saakka. Löydät lisätietoa asukastiloista ja yhteystietomme:

www.kuopio.fi/asukastoiminta

Yhteensä seitsemässä asukastilassa voit käydä lukemassa päivän lehdet, juoda kupposen kuumaa ja osallistua erilaiseen ohjelmaan, vaihtaa kuulumisia tai hyödyntää tilaa esimerkiksi opiskeluun tai etätöihin. Tilaan voit tulla yksin, tuttavain tai koko perheen kanssa.

Tutustu myös Kuopion alueen tapahtumiin: www.kuopionseina.fi

1. Mielitekoverstas: Petonen muuttuu – mutta miten?

Missä ja milloin? Pinarilla 12.1.2023, klo 17-19

Tervetuloa keskustelemaan Petosen alueen kehittämisestä! Petosen asukkailta ja kaupungin työntekijöiltä kerättiin ideoita syksyllä 2022 kaupunkiympäristön kehittämiseen, sekä toiminnan järjestämiseen. Käydään ideat läpi ja keskustellaan toteuttamisesta!

Tilaisuuden ohjelma

17:00 Kahvit

17:10 Alustus ja ideoiden esittely: missä ja milloin ne voidaan toteuttaa

17:30 Mielitekoverstas: Kuinka ideoita toteutetaan yhdessä vuonna 2023? Puuttuuko jonkun asukasryhmän osalta oleellista toimintaa ja kuinka se voitaisiin toteuttaa? Kuinka saamme kaikki asukkaat mukaan yhteiseen toteuttamiseen?

19:00 Tilaisuus päättyy

Tilaisuuden järjestää [Mieliteko-hanke](#) ja asukastoiminta.

2. SPR Terveyspisteet keväällä 2023

SPR:n Terveyspisteistä saat neuvontaa terveysasioissa, verenpaineen ja verensokerin mittausta sekä tukea elämänhallintaan. Terveyspisteeseen voi tulla ilman ajanvarausta ja maksutta.

- **Kohtaamo, Kuopion pääkirjasto**, Maaherrankatu 12 parillisen viikon tiistai klo 9–11 alkaen tiistaina 10.1.2023
- **Länsi-Puijon asukastila**, Rypysuontie 68 parillisen viikon maanantai klo 9–11 alkaen maanantaina 9.1.2023
- **Mäntykampus, Melankadun toimintakeskus**, Melankatu 10B parillisen viikon torstai klo 9–11 alkaen 12.1.2023
- **Neulamäen lähikirjasto**, Juontotie 6 parillisen viikon torstai klo 9–11 alkaen 26.1.2023
- **Petosen seurakuntatalo**, Pyörönkaari 21 kuukauden toinen ja viimeinen tiistai klo 10–12 aloitusajankohta varmistuu myöhemmin
- **Puijonlaakson toimintakeskus**, Sammakkolammentie 12 parillisen viikon perjantai klo 9–10 alkaen perjantai 13.1.2023.

3. Ikäneuvoloissa kohdataan ja keskustellaan

Ikäneuvoloissa pääset tapaamaan **Savonia-ammattikorkeakoulun** hoitotyön opiskelijoita monipuolisissa hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä asioissa ja mittauksissa. Ikäneuvola on kaikille avoin ja maksuton hetki keskustella, kysyä ja tulla kohdatuksi.

- **Särkiniemen asukastila**, Särkiniementie 4 ti 21.2. klo 9-11 ti 14.3. klo 9-11 ti 4.4. klo 9-11 ti 16.5. klo 9-11
- **Männistön asukastila**, Kalevalankatu 23 A to 2.3. klo 10-12 to 30.3. klo 10-12 to 11.5. klo 10-12
- **Puijonlaakson lähikirjasto**, Mailatie 2 pe 24.2. klo 10.30-12.30 pe 10.3. klo 10.30-12.30 pe 31.3. klo 10.30-12.30 pe 12.5. klo 10.30-12.30
- **Länsi-Puijon asukastila**, Rypysuontie 68 ke 22.2. klo 10-12 ke 8.3. klo 10-12 ke 5.4. klo 10-12 ke 17.5. klo 10-12

4. Puijonlaakson lähikirjastolla asukastoimintaa

- Pe 13.1.2023 klo 10.30-11.30 Aivojumppa -tuokio
- Pe 20.1.2023 klo 11-11.45 Kodinturvallisuus, ravinto ja Ethän kaadu -esittely
- Ti 24.1 klo 10.30 alkaen Fysiosenioriluennot: Virtsankarkailu-ennaltaehkäisy ja hoito, luennoitsijana fysioterapeutti Laura Rantala

5. Johanneksen tupa Saarijärvellä

Kaikille avoin kokoontumispaikka Johanneksen tupa jatkaa jälleen toimintansa peruskorjatulla Pyhän Johanneksen kirkolla (Ampujanpolku 2) tiistaisin klo 10–11.30, alkaen 10.1.2023. Johanneksen tupa tarjoaa mahdollisuuden yhdessä oloon ja jutusteluun kahvikupin äärellä. Laulamme yhdessä myös mm. kansanlauluja.

Lisätietoa:

Diakoni Paula Vartiainen: paula.vartiainen@evl.fi, puh. 040 484 8407

Lähiötyöntekijä Katja Haarus: katja.haarus@kuopio.fi puh. 044 718 2419



10. Liikunnanohjaajat tiedottavat

Kevään 2023 kuntosalikurssit työikäisille

MAANANTAI KLO 16 – 18

Startti 2 9.1. ja 16.1. Kuopio-halli

Startti 3 23.1. ja 30.1. Lippumäki

KESKIVIIKKO KLO 16 – 18

Startti 1 4.1. ja 11.1. Kuntolaakso

Startti 4 25.1. ja 1.2. Kuntolaakso

MAANANTAI KLO 16 – 17

Jatkokurssi 6.–27.2. Kuntolaakso



Kurssikuvaukset

STARTTIKURSSI: Kahden kerran starttikurssilla opetellaan lämmittelylaitteiden käyttö sekä turvallinen harjoittelu kuntosalilaitteilla. Saat mukaasi tulostetun ohjelman ja eväitä omaoimiseen harjoitteluun. Kurssimaksun (20 €) lisäksi maksetaan kummallakin kerralla kuntosalin kertamaksu. Jos sinulla on voimassa oleva Liikkuva Kuopio -ranneke, kertamaksua ei tarvitse maksaa.

JATKOKURSSI: Jatkokurssilla opetellaan ohjatusti vapailla painoilla tehtäviä lihaskuntoliikkeitä, kuten kyykky ja maastaveto. Sopii henkilöille, joilla on jo kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Kurssimaksun (20 €) lisäksi jokaisella kerralla maksetaan kuntosalin kertamaksu. Jos sinulla on voimassa oleva Liikkuva Kuopio -ranneke, kurssimaksua ei tarvitse maksaa.

ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT:

www.kuntapalvelut.fi/kuopio

www.liikkukuopio.fi/ohjattu liikunta > työikäiset

Liikunnanohjaaja p. 044 718 2510

LIIKKUVA KUOPIO

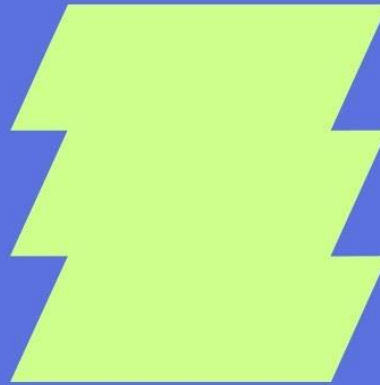
Löydä oma tapasi liikkua

liikkuvakuopio.fi/ohjattu-liikunta

LIKKUVA KUOPIO



KUOPIO



SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT LAPSILLE JA NUORILLE

Ryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille

- * ketkä hyötyvät pienryhmä työskentelystä tai
- * vaihtoehtoisista kommunikointimenetelmistä tai
- * sovelletusta liikuntatoiminnasta

Tervetuloa tutustumaan ryhmiin 2023 tammikuun alussa kaksi kertaa maksutta. Ryhmät alkavat viikolla 2. Tutustuminen mahdollista ilmoittautumisen jälkeen!

Lisätietoja ryhmistä ja ilmoittautuminen:

www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Valitse: Ryhmät / soveltava liikunta / soveltavan liikunnan ryhmät

Lisätietoja: Päivi Partanen,

044 718 2501, paivi.karoliina.partanen@kuopio.fi

Ryhmät järjestää Kuopion kaupungin Kansalaistoiminnan palvelut.

11. Kansalaisopisto tiedottaa

Kuopion kansalaisopisto on juuri sinun opistosi. Meillä on kursseja ja toimintaa niin lapsille ja nuorille kuin aikuisille ja senioreille. Kurssit kokoontuvat Kuopion alueella sekä Kaavilla, Rautavaaralla ja Tuusniemellä. Lähiopetuksen lisäksi meillä on myös verkkokursseja ja etäopetusta, joihin voit osallistua mistä vain. Edullisten kurssien ohella järjestämme myös tapahtumia ja ilmaisluentoja mielenkiintoisista ja ajankohtaisista aiheista. Tule mukaan oppimaan uusia taitoja, kertaamaan jo opittua ja lisäämään omaa sekä läheistesi hyvinvointia.

Kevään kursseille kannattaa ilmoittautua NYT

Olethan jo ilmoittautunut kevään kursseille. **Ilmoittautuminen** kursseillemme on jatkuvasti auki ja kurssitarjonta täydentyy koko lukuvuoden ajan. Tutustuthan myös [digitaaliseen julkaisuun](#), johon olemme koonneet sinulle kurssipöimintoja tulossa olevista kursseista. Katso kaikki kurssit

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

Puhelinpalvelu, kurssilaskutuksen ja Puistokartanon asiakaspalvelupisteen kevään 2023 aukioloajat

Puhelinpalvelu puh. 017 184 711

Puistokartanon asiakaspalvelu, Puistokatu 20, Kuopio

Avoinna tiistaina 3.1.2023 klo 10 alkaen

Kurssilaskutus puh. 044 718 4712, kansalaisopisto.kurssimaksut@kuopio.fi

Avoinna maanantaina 2.1.2023 klo 9 alkaen

Kevätlukukauden 2023 aikataulu

Päätöiset opettajat ja suunnittelijat tavoitat keskiviikosta 4.1.2023 alkaen. He antavat Sinulle kurseihin liittyvää opintoneuvontaa kevätlukukaudella 4.1.-2.6.2023 välisenä aikana.

Kevätlukukausi alkaa pääsääntöisesti maanantaina 9.1.2023 ja päättyy 2.6.2023. Alkavia kurseja löydät tarjonnastamme koko kevätlukukauden ajan, ja ilmoittautuminen kursseillemme on jatkuvasti avoinna.

[Puistokartanon kudonnan ohjaus](#) on avoinna ma 9.1.-16.6.2023

Muistathan, että kudonta-ajat varataan suoraan ohjaaja Johanna Savolaiselta, puh. 044 718 4755

tai sähköpostilla johanna.m.savolainen(a)kuopio.fi

Ilmaisluennot keväällä 2023

Hyvinvointia ja terveyttä -luentosarja, Senioriaamupäivät ja Maaningan luentosarja jatkuvat tammikuussa 2023.

Kevään luentoihin voit tutustua aina [verkkokaupassamme](#). Kaikille avoimet luennot ovat maksuttomia ja ennakoilmoittautumista ei tarvita. Poikkeuksena ovat luennot osallistuvat etäryhmät, joiden on ennakoilmoitettava asiakaspalveluun. Useista luennoistamme tehdään myös videotallenne, joka on vapaasti katsottavissa 13 vrk luennon jälkeen kansalaisopiston [Peda.netissa](#).

Vuoden ensimmäiset luentomme tammikuussa:

[Auta lasta - tue perhettä](#)

ti 10.1.2023 klo 18.30

Puistokartano, B059 Kallavesi-sali, Puistokatu 20, Kuopio

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

Luennoitsijana sosiaaliohjaajat ja -työntekijät, Kuopion kaupunki

Infotilaisuudessa esitellään tukihenkilö-, tukiperhetoimintaa ja perhehoitoa.

Yhteistyössä Kuopion kaupungin sosiaalitoimi ja Kuopion kansalaisopisto

[Senioriaamupäivä: Tavinsalmesta Kuopioksi - sukuhistorian siivillä](#)

To 12.1.2023 klo 10–11.30

Puistokartano, B059 Kallavesi-sali, Puistokatu 20, Kuopio

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

Luennoitsijana Hanne Clander, sukututkija

Luenolla tarkastellaan Tavinsalmen ja Kuopion syntyä historia avulla.

[Mikä tekee elämästä elämisen arvoista?](#)

Ti 24.1.2023 klo 18.30–20

huom. luentopaikkana Kuopion kaupungintalo, juhlasali, Tulliportinkatu 31, Kuopio

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

Luennoitsijana Arto O. Salonen, professori, Itä-Suomen Yliopisto

Suomen tarina on ihme.

Nousimme äärimmäisestä köyhyydestä vauraaksi hyvinvointiyhteiskunnaksi häikäisevän nopeasti. Elämme nyt yltäkyläisyyden keskellä. Kovin harvoilla ihmisillä maapallollamme on asiat niin hyvin kuin meillä. Riittämättömyyden kokemus saa kuitenkin suoritusyhteiskunnassa sijaa. Emme määrittele, mikä meille riittää, vaan sopivasti on vähän enemmän kuin se, mitä meillä nyt on.

Yltäkyläisyyden ajan suomalaisella on loistavat näytelmän kulissit, mutta ongelmana on elämän juoni.

[Vanhan ajan vuodenkierto, maaliskuu-kesäkuu](#)

Su 29.1.2023 klo 12–13.30

Maaninkajärven koulu, auditorio, Maaningantie 49, Kuopio

Luennoitsijana Hanne Clandèr, sukututkija

Maaseuturahvaan elämä on pohjautunut luonnon vuotuisen kierron seuraamiseen. Kansanomaiset pyhät ja merkkipäivät ovatkin luonnonkierron ja sitä kautta perinteisen elämäntavan vuotuisia merkkihetkiä. Tällä luennolla keskitymme maaliskuu- ja kesäkuun tapahtumiin. Pääset kuulemaan mitä merkitsevät mm. seuraavat asiat kuten Marjakuu, mitä merkitsee, jos maaliskuussa on halla maata myöten, teeren kukerrusta maaliskuussa, mikä on Mato -Pentti sekä lankalauantai. Toivomme ennakkoilmoittautumista.

Tutustu, katso lisää ja tule mukaan!

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

KUOPIO
KANSALAIPOISTO

ILMAISLUENTO
Ti 10.1.2023
klo 18.30-20


Auta lasta - tue perhettä



Puistokartano, Kallavesi-sali
Puistokatu 20, Kuopio

Voit osallistua myös etänä.

KUOPIO
KANSALAIPOISTO



Kevään kurssit
odottavat sinua

Ilmoittaudu NYT!

kansalaisopisto.kuopio.fi | puh. 017 184 711

KUOPIO
KANSALAI SOPISTO

ILMAISLUENTO
Maaningalla
Su 29.1.2023
klo 12-13.30

Vanhan ajan vuodenkierto, maaliskuu- kesäkuu



Maaninkjärven koulun auditoriossa,
ennakoilmoittautuminen toivottavaa.
Ei etälähetystä.

KUOPIO
KANSALAI SOPISTO

ILMAISLUENTO

Ti 24.1.2023

klo 18.30-20

Mikä tekee elämästä elämisen arvoista?

Luennoitsijana Arto O. Salonen



Valokuva Juha Tormala

HUOM. paikka Kuopion kaupungintalo, juhlasali
Tulliportinkatu 31, Kuopio

Voit osallistua myös etänä.

KUOPIO
KANSALAISSOPISTO

Senioriaamupäivän
ILMAISLUENTO

To 12.1.2023
klo 10-11.30

Tavinsalmesta Kuopioksi - sukuhistorian siivillä



Puistokartano, Kallavesi-sali
Puistokatu 20, Kuopio

Voit osallistua myös etänä.

12. Kuopion kaupunginorkesterin konsertissa viikon aikana luotua musiikkia

[YHDESSÄ ÄÄNESSÄ](#)

La 14.1. klo 18 Kuopion Musiikkikeskuksen Konserttisali

Kuopion kaupunginorkesteri

Matthew Barley, sello

Konsertissa nautitaan kaupunginorkesterin luovan viikon tuloksista improvisaatioguru ja sellisti **Matthew Barleyn** johdolla. Viikon aikana muusikoiden työstettävänä on **Terry Rileyn** minimalistinen In C -teos vuodelta 1964. Sen lisäksi muusikot luovat konserttiin omaa musiikkiaan Rileyn teoksen elementtien pohjalta.

Riley'n *In C* antaa muusikoilleen sekä sääntöjä että vapauksia. Sen voi soittaa pieni tai suuri kokoonpano, joka voi sisältää mitä tahansa soittimia. Riley'n kappaleesta on tullut hyvin suosittu ja sitä esitetään jatkuvasti orkesterimuusikoiden ja populaarimusiikin edustajien toimesta ympäri maailmaa. Riley'n klassikkoteoksen rinnalla kuullaan myös Kuopion kaupunginorkesterin muusikoiden itse työstämää musiikkia.

Liput: 4 €

www.kuopionkaupunginorkesteri.fi | Facebook: [Kuopionkaupunginorkesteri](https://www.facebook.com/Kuopionkaupunginorkesteri) | Instagram: [kuopionkaupunginorkesteri](https://www.instagram.com/kuopionkaupunginorkesteri)



13. Pohjois-Savon Kulttuurirahaston apurahahaku alkaa

Suomen Kulttuurirahaston Pohjois-Savon rahaston haku-aika alkaa 16.1. ja se on auki 10. helmikuuta klo 16 asti. Tammikuun haussa apurahoina jaetaan reilu 1,1 miljoonaa euroa tieteen ja taiteen tukemiseen. Apurahoja voidaan myöntää Pohjois-Savossa asuville, siellä toimiville tai syntyneille hakijoille maakunnassa tapahtuvaan tai siihen kohdistuvaan työskentelyyn.

Apurahoja voi hakea kaikille aloille tieteelliseen ja taiteelliseen työskentelyyn sekä niistä aiheutuviin kuluihin. Apurahoja myönnetään myös erityiskohteisiin kuten kotiseututyöhön liittyviin hankkeisiin, mittavampaa rahoitusta tarvitsevaan kärkihankkeeseen ja Taidetta kaikille -toimintaan.

Apurahaohjeet ja linkki hakulomakkeeseen löytyvät Kulttuurirahaston verkkosivuilta www.skr.fi.

Apurahainfot maakunnassa

Maakunnassa järjestetään myös kolme apurahainfo -tilaisuutta, joissa kerrotaan Pohjois-Savon rahaston apurahoista ja hakuohjeista. Ensimmäinen tilaisuus järjestetään **ma 9.1. klo 17. Kuopiossa**, Kuopion kaupunginkirjaston kokoussalissa. Toinen info on **ti 10.1. klo 16.30 Iisalmessa**, Iisalmen kulttuurikeskuksessa (2 krs., luokka 260) ja viimeinen **ke 11.1. klo 16.30 Varkaudessa**, Tehtaan koululla (1 krs., ent. opettajienhuone).

Tammikuun haun yhteydessä kaikkien maakuntarahastojen alueilla on lisäksi haettavissa lisämiljoona sydän- ja verisuonitautien tutkimukseen. Haku on avoinna lääketieteiden aloilla.

Lisätietoja: Asiamies Antti Niskanen

p. 09 6128 1273

antti.niskanen@skr.fi

Seuraava Hyvis -viesti ilmestyy keskiviikkona 1.2.2023