

KUOPIO

Eloa, iloa ja oloa yhdessä 60+

syksy 2026





Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut

Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut edistävät muun muassa liikuntaa, kulttuuria, osallisuutta ja hyvinvointia. Tule sinäkin mukaan!

Tästä esitteestä löydät vinkkejä ja sisältöjä arkeesi syyskaudella 2026. Luvassa on tuttuun tapaan kulttuuria, liikuntaa, tapahtumia ja muuta yhdessäoloa Yhteisöpalveluiden tarjoamana. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia – myös nuoremmille asukkaille!

Tilaathan myös kuukausittain ilmestyvän Hyvis-
uutiskirjeen osoitteesta: uutiskirje.kuopio.fi.

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

Life, Joy and Wellbeing Together +60 years



In this brochure, you'll find ideas and activities to support your everyday life during the autumn season 2026. The programme includes culture, sports, events, and other opportunities to spend time together, organised by Community Services from the City of Kuopio. All activities are open to everyone – including younger residents!

You can find  within the events or group activities that are also suitable for non-Finnish speakers. For example, afternoon Dances, concerts, community activities and Cinema Kuvakukko.

Maksuttomia tapahtumia

Päivätanssit Alava-talolla, Siikaniemenkatu 4 🇳🇱

Tervetuloa nauttimaan musiikista ja tanssimaan livemusiikin tahtiin! Päivätanssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia ja niitä voi tulla myös vain kuuntelemaan. Tila on esteetön.

ke 2.9. klo 12–14 Iskusävel

Iskusävel on kuopiolainen elämänilosta laulava ja soittava ryhmä, joka haluaa parantaa jokaisen päivää laulun ja soiton voimalla. Repertuaariin kuuluvat tanssittavat iskelmät, valssit ja tangot.

ke 4.11. klo 12–14 Trio Illuusio

Trio Illuusiassa soittavat Alina Liikola (laulu, perkussio), Tero Ossi (kitara, perkussio ja laulu) ja Pasi Pohtinen (koskettimet ja haitari) ja heidän ohjelmistonsa kuuluu tanssittavia ikivihreitä iskelmiä.

ke 7.10. klo 12–14 Heidi Pakarinen

Siilinjärveltä lähtöisin oleva, vuoden 2013 tangokuningatar tuo päivätansseihin lämpöä, energiaa ja hyvää mieltä sekä tunteikkaita tangoja, tyylikkäitä iskelmiä ja menevää tanssimusiikkia.

ke 2.12. klo 12–14 Band of Daybeach

Band of Daybeach on viisihenkinen rockbändi, joka soittaa 1960–1990-lukujen rock- ja countrymusiikkia, kuten The Beatlesiä, CCR:ää, Elvis Presleytä ja Eric Claptonia.



Heidi Pakarinen

Päivätanssit Juankosken Seurantalolla, Kisapolku 4

Tervetuloa nauttimaan musiikista
ja tanssimaan livemusiikin tahtiin
Seurantalolle Juankoskelle. Päivätanssit
ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.
Musiikista vastaa Juankosken Kevyen
Musiikin Tuki ry. Paikalla myös Juankosken
Kuntoilijat ry:n kahvio, käteismaksu.

Torstaisin 24.9., 29.10. ja 19.11. klo 16–18



Trio Illuusio

Elo Ilo Olo 60 + liikuntatapahtuma, Kuopio-halli

Ikäihmisille suunnattu liikunnallinen tapahtuma järjestetään Kuopio-hallissa ti 15.9. klo 10–12.30. Paikalla on useita eri järjestöjä, yhdistyksiä ja seuroja esittelemässä toimintaansa sekä paljon liikuntapainotteista ohjelmaa. Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton, ja sen toteuttavat Kuopion kaupunki ja Tanhuvaaran urheiluopisto.

Itsenäisyyspäivän juhla, Kuopion Musiikkikeskus

Itsenäisyyspäivän juhlaa vietetään 6.12.2026 klo 13 Kuopion Musiikkikeskuksen konserttisalissa. Ennen juhlaa on musiikkiohjelmaa Musiikkikeskuksen Valohallissa, ja kahvio palvelee klo 12–13 omakustanteisesti.

Juhla on kaikille asukkaille avoin ja maksuton. Juhlan kesto on noin 1 tunti.

Juhlan tarkemmat ohjelmätiedot päivittyvät verkkosivulle:
www.kuopio.fi/itsenaisyyyspaiva

Meidän Kuopio -festivaali 14.-30.8.2026

Meidän Kuopio -festivaali on kuopiolaisten oma kaupunkifestivaali. Tapahtumat levittäytyvät festivaalin aikana ympäri kaupunkia lähiöistä maaseutualueille. Tapahtumat ovat kuopiolaisten itsensä järjestämiä ja pääsääntöisesti maksuttomia ja avoimia kaikille.

Taiteiden yö 28.2.2026

Taiteiden yötä vietetään perjantaina 28.8.2026. Tapahtumat levittyvät Kauppakadulle, Kuopion kaupungin taidelaitoksiin sekä eri puolille Kuopiota.

Tapahtumat ovat päihteettömiä ja pääsääntöisesti maksuttomia. Tarkempi ohjelma kuopionseina.fi.

Kulttuurista iloa arkeen

Kulttuuriluotsi mukaasi?

Vapaaehtoiset kulttuuriluotsi lähtevät kaveriksesi ja avuksesi kulttuurin pariin. He voivat tarvittaessa varata liput ja saattaa sinut kotoa. Kulttuuriluotsitoiminta on maksutonta. Palvelun tilaajana maksat vain omat matkasi ja pääsylippusi kohteeseen. Toiminta on suunnattu yli 60-vuotiaille kuopiolaisille.

Kulttuurikohteita ovat Kuopion kaupunginteatteri, Kuopion taidemuseo, Kuopion museo, Kuopion korttelimuseo, Kuopion kaupunginkirjasto ja lähikirjastot, VB-valokuvakeskus, Kuopion kaupunginorkesteri, Kuopion konservatorio, RIISA Suomen ortodoksinen kirkkomuseo ja Kino Kuvakukko/Hopeatähdet-elokuvakerho. Lisäksi kaikki kaupungin järjestämät maksuttomat tilaisuudet.

Lisäksi kulttuuriluotsit järjestävät ryhmätoimintaa sekä vierailevat erilaisissa ikääntyneiden ryhmissä kulttuurimateriaalin kanssa. Kulttuuriluotsi voi vierailla asiakkaan kotona Kulttuuri kylässä -materiaalin kanssa. Vierailut ryhmiin ja asiakkaan kotiin ovat maksuttomia.

Kulttuuriluotsit kulttuurikohteisiin tai ryhmille

p. 044 7182 129

terhi.rissanen@kuopio.fi

Kulttuurikahvila 60+

Kuopion kaupungintalon juhlasali, Tulliportinkatu 31

Esteetön sisäänkäynti talon takaovesta

Elina Karjalainen – **Pienellä pilvenhattaralla**

Kirjailija Silja Vuorikuru
ke 23.9. klo 13–14.30

Kirjailija Silja Vuorikuru julkaisee 2.9.2026 Elina Karjalaisen elämänkerran. Silja saapuu Kulttuurikahvilaan kertomaan kuopiolaisten rakastamasta toimittajasta, suositusta pakinoitsijasta ja rakastetusta lastenkirjailijasta.

Äänioikeutemme 120 vuotta – **vaikuttajat ja vallattomat**

Minna Canth Kuopio ry
ke 21.10. klo 13–14.30

Suomalaiset naiset saivat äänioikeuden 120 vuotta sitten, lähes ensimmäisinä maailmassa – mutta tie siihen ei ollut itsestäänselvyys. Minna Canth Kuopio Ry kertoo, miten rohkeat vaikuttajat muuttivat naisten asemaa ja historiaa.

Laura Latvalan ja Olavi Siippaisen elämä ja runot

Terhi Tuhkanen-Markkula ja Ilkka Markkula
ke 25.11. klo 13–14.30

Tänä vuonna tulee 105 vuotta siilinjärveläisen runoilija-lääkäri-kirjailija Laura Latvalan syntymästä ja 40 vuotta hänen kuolemastaan. Hänen puolisonsa Olavi Siippainen oli puolestaan kuopiolaislähtöinen kirjailija, joka kirjoitti monia Kuopiota kuvaavia romaaneja ja novelleja. Luento koostuu Lauran ja Olavin elämänkerrasta sekä heidän runoistaan.

Herrasväen herkkuja ja wanhan ajan joulu

Hanne Clandér
ke 16.12. klo 13–14.30

Millainen oli joulu kartanoissa ennen vanhaan? Hanne Clandérin luento vie aikamatkalle menneen ajan joulupöytiin ja perinteisiin. Herrasväen herkkuja ja wanhan ajan joulu vierailee joulukuussa myös Vehmasmäessä ja Nilsissä.

Kulttuurikahvila 60+ tutustuu

Ilmoittautumiset avautuvat 4.8.2026.

ISAK Ry:n elokuva-kulttuurikävely

ke 26.8. klo 13

to 3.9. klo 13

pe 4.9. klo 13

Teatteriohjaaja ja elokuva-aktiivi Kari "Tumi" Turunen johdattaa meidät elokuva-aiheiselle kulttuurikävelyreitille, jonka aikana tutustutaan Kuopion elokuva-aiheisiin paikkoihin.

Kulttuurikävely on osallistujille maksuton, kesto noin 1,5 tuntia.

Osallistumislinkki:

www.bit.ly/elokuvakavely26

RIISA

to 12.11. klo 13, Suomen ortodoksinen kirkkomuseo Riisa, Karjalankatu 1

Opastettu kierros Suomen Ortodoksisen kirkkomuseo Riisaan. Kierroksen aikana tutustumme museon kattavaan kokoelmaan sekä tutustumme taiteilija Ville Löppösen Kohtaava Katse -näyttelyyn sekä sarjakuvataiteilija Hanneriina Moisseisen Katoavaisuus -näyttelyyn.

Yhteisöpalvelut tarjoavat museo-opastuksen, jokainen osallistuja maksaa itse museon pääsymaksun (eläk. 8e / museokortti / kaikukortti)

Osallistumislinkki:

www.bit.ly/riisa26

Rauhalahden Kartano ja Uppo-Nallen koti

pe 28.8. klo 10.30

Rauhankatu 4

Tutustumme Rauhalahden kartanoon ja sen historiaan sekä kesällä 2026 avattuun Uppo-Nallen kotiin. Tutustuminen on osallistujille maksuton ja kestää noin 1,5 tuntia, jonka jälkeen on mahdollista jäädä kahvittelemaan Pehtoorin kahvilaan.

Osallistumislinkki: www.bit.ly/rauhalahti26



Riisa

Kuva: Tiina Kilvensalmi

Vanhustenviikko 5.—11.10.2026

Vanhustyön keskusliiton organisoimaa vanhustenviikkoa vietetään 5.-11.10.2026 teemalla Arjen kohtaamiset. Teema muistuttaa, että hyvä arki ei synny vain rakenteista, palveluista ja järjestelmistä, vaan aidosta kohtaamisesta. Katseesta, kuulluksi tulemisesta, siitä että joku pysähtyy.

Hyvä vanhuus rakentuu pienissä hetkissä.

Duo Petra ja Riitta



Sanna Rosberg ja Kari
Kalliokoski Duo
Kuva: Akseli Muraja



Vanhustenviikon etkot

Orange

pe 2.10. klo 13, Kuopion museon
monitoimitila, Museokatu 1

Orange on Tanssiteatteri Minimין tanssiesitys, joka on suunnattu kaiken ikäisille.

Esitys on saanut inspiraationsa Reidar Særestöniemen maalauksesta Kielto ja Kaipaus (1967). Esitys on leikkisä ja välittävä – oranssi väri voi symboloida jaettua yhteyttä, ymmärrystä ja toisen kunnioittamista.

Koreografia: Taneli Törmä

Esiintyjät: Saara Töyrylä & Taneli Törmä

Vanhustenviikon senioritapahtuma Kuopion kaupunginteatterilla

ti 6.10. klo 10–13

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2

Tervetuloa viettämään senioripäivää Kuopion kaupunginteatterin aulatiloihin ti 6.10. klo 10–13. Luvassa on paikallisjärjestöjen esittelypisteitä, tietovisa, bingo ja ajankohtaisia keskusteluja. Musiikista vastaavat Sanna Rosberg ja Kari Kalliokoski Duo.

Katso koko vanhustenviikon ohjelma:

kuopio.fi/vanhustenviikko2026

Soiva luento

ke 7.10. klo 16, Kino Kuvakukko
Kino Kuvakukko, Vuorikatu 27

Duo Petra ja Riitan Soivalla luennolla voi osallistua kuunnellen, keskustellen ja musisoiden. Kyseessä on kulttuurihyvinvointihetki, joka yhdistää musiikin ja läsnäolon voiman. Luento johdattaa musiikin ihmeelliseen maailmaan ja auttaa tulemaan tietoiseksi kaikista niistä hyvistä asioista, joita musiikin harrastaminen tai kuunteleminen tuottaa.

Vanhustenviikon keskustelutilaisuus

7.10.2026 klo 17–18.30

Kuopion Kaupungintalon juhlasali.

Keskustelua yksinäisyydestä, tutustumista järjestöjen toimintaan, musiikkia. Kahvitarjoilu.

Emännän vuosisata

ti 6.10. klo 13: Charlotan tarina: Kaskitilan elämää savokarjalan salolla 1897–1930.

pe 9.10. klo 13: Ainon tarina: Työn ja rakkauden voimalla läpi haasteiden 1930–1955.

la 10.10. klo 13: Eilan tarina: Elämäniloa ja maaseudun murroskohtia. 1955–1997.

Kuopion museon monitoimitila,
Museokatu 1

Emännän vuosisata on näyttelijä Kati Ahmaharjun luoma ja esittämä, suosittu teatterimonologia-sarja, joka kunnioittaa suomalaisten maatalon emäntien työtä ja elämää 1900-luvulla. Jokainen esitys, Charlotan tarina, Ainon tarina ja Eilan tarina, ovat itsenäisiä monologeja, kestoltaan noin 30 min.



Petri Makkonen ja Sirpa Taivainen
Kuva: Sirpa Taivainen

Fado - Tango 🇵🇹

ma 5.10. klo 11, Maaninkatalo, Maaningantie 32
pe 9.10. klo 12, Räsälän kylätalo, Vehmersalmi
ti 27.10. klo 11, Karttulan asukastila, Kissakuusentie 6

Fado-Tango-konsertti vie kuulijan portugalilaisen fadon kaihoisiin tunnelmiin – suomeksi tulkittuna. Esityksen aikana kuullaan myös sydäntä sykähdyttäviä argentiinalaisia tangoja.

Esiintyjät: Sirpa Taivainen laulu, Petri Makkonen haitari



Anni-Ilona Hiltunen
ja Pekka Toivanen
Kuva: Ari Jäntti

Kuopio Express plays Rolling Stones 🇬🇧

**ke 18.11. klo 13, Alava-talo, Siikaniemenkatu 4
to 19.11. klo 17, Petosen nuorisotalo Pinari,
Pyörönkaari 19**

Kuopio Express suorittaa musiikillisen avantouinnin esittämällä yhden rockin vaikutusvaltaisimmista yhtyeistä, The Rolling Stonesin, tuotannosta kootun konserttikokonaisuuden. Anni-Ilona Hiltusen ja Pekka Toivasen akustinen duo kaivaa Rollareiden lauluista esiin niiden syvimmän melodisen olemuksen ilman mahtipontista rock-ylöspanoa. Luvassa on kokoelma tuttuja hittejä saksofonin ja harmonikan läpi valutettuna.

Kuva: Vicente Serra



Yhteislaulut joulun aikaan 🇫🇮

ti 1.12. klo 13

Konttila, Antikkalantie 114

Tervetuloa viettämään jouluista yhteislauluhetkeä Elämystila Konttilaan duo Katja Rajaniemen ja Ossi Jauhiaisen johdolla. Luvassa kauneimpia joululauluja, glögin ja tortun siivittämänä.

Ilmoittautuminen: www.bit.ly/konttila26

Senioreiden tarinatuokio

to 17.9., 1.10., 29.10., 10.12. klo 13
Kuopion kaupunginkirjaston Kohtaamo
(Maaherrankatu 12)

Istahda alas ja anna sanojen johdattaa sinut tarinoiden maailmaan. Tuokiossa nautitaan aikuisten kirjallisuudesta ääneen luettuna – runoista ja novelleista, jotka pysäyttävät ja puhuttelevat. Taiteen ammattilaiset tulkitsevat tekstejä tarjoten rauhallisen hetken kirjallisuuden äärellä. Lopussa on mahdollista vaihtaa ajatuksia kuullusta tekstistä.

Syksyn tarinoiden tulkitsijoina mm. Anni Marin, Lor-Ulla –hahmo ja Lasse Forsgren. Jokaisen tarinatuokion kesto on noin 1 tunti.



Tule mukaan ryhmätoimintaan

Klassista sinulle

Tämä ryhmä on juuri sinulle, joka haluat tutustua klassisen musiikinteoksiin ja säveltäjiin mm. Kuopion kaupunginorkesterin ohjelman pohjalta. Mitään tietoja ja taitoja ei ennalta tarvitse olla. Ohjaaja: Marja-Liisa Koponen.

Viitenä tiistaina Kuopion Musiikkikeskuksen Valokabinetissa klo 14–15

25.8. | 8.9. | 6.10. | 24.11. | 8.12.

Ilmoittautuminen avautuu 4.8.2026 klo 9.

Ilmoittautumislinkki:

www.bit.ly/klassista-sinulle-syksy26

Kuvapajat

Taiteen keinoin tapahtuvaan tekemiseen syventymistä eri teemojen kautta. Aiempaa kokemusta piirtämisestä tai maalaamisesta ei tarvita. Ei ennakkoilmoittautumista, mukaan voi tulla silloin, kun itselle sopii. Ohjaaja: Johanna Rossi.

Torstain kuvapaja klo 14–16.30 Kuopion museon työpaja, Museokatu 1

Huom! 17.9. poikkeuskerta, kokoontuminen museolla.

| 17.9. | 24.9. | 1.10. | 8.10. | SYYSTAUKO |
29.10. | 5.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 3.12. |
10.12. | 17.12. |

Perjantain kuvapaja klo 14–16.30 Männistön nuorisotalo Latari, Männistönkatu 15

| 18.9. | 25.9. | 2.10. | 9.10. | SYYSTAUKO |
30.10. | 6.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 4.12. |
11.12. | 18.12. |

Liikkumisesta virtaa

Tule mukaan liikkumaan ja voimaan hyvin! Kuopion kaupungin yhteisöpalvelut tarjoaa monenlaisia liikuntaryhmiä, muun muassa kuntosali-, sali-, tuoli- ja vesijumpparyhmiä. Lisäksi tarjolla on pitkin kautta lyhytkursseja. Ryhmät kokoontuvat eri puolilla kaupunkia, myös maaseutualueilla. Ryhmiä ohjaavat Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit.

Kuinka ilmoittautua mukaan:

1. Sähköisesti: www.kuntapalvelut.fi/kuopio

2. Soittamalla liikuntakoordinaattoreille numeroihin: 044 718 2509 tai 044 748 2363.

Vapaita paikkoja voi tiedustella ohjaajilta myös kesken kauden. Kaupungin liikuntaryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuulla. Suosittelemme jokaista liikkujaa ottamaan vakuutuksen tapaturmien varalta. Liikuntaryhmät ovat kaikille avoimia, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä.

Kausimaksu 31€ / hlö / ryhmä, sisältää 13 ohjauksetta.

Lyhytkurssit 21€ / hlö / ryhmä, sisältää 4–5 ohjauksetta.

Kuntosaliryhmiin asiakkaalla on oltava ikääntyneiden Hyvinvointiranneke, jonka hinta on 6 kk/72,50 €, 12 kk/109 €. Toimintakeskusten vesi- ja kuntosaliryhmiin voit halutessasi myös ostaa toimintakeskuksiin tarkoitettun oman rannekkeen 6 kk/54 €, 12 kk/75 €. Rannekkeita voi ostaa Kuntolaakson, Lippumäen tai Kuopio-hallin kassoilta. Käyttöoikeus ladataan LiikkuvaKuopio -rannekkeelle, jonka kertaluontoinen ostohinta on 8 €. Ranneke on voimassa ostopäivästä lukien.

Kuopion kaupunki pidättää oikeuden hinnan muutoksiin kurssitarjonnassaan.

Ilmoittautuminen syksyn 2026 ryhmiin on käynnissä. Kysy vapaita paikkoja puhelimitse liikuntakoordinaattoreilta tai katso osoitteessa: www.kuntapalvelut.fi/kuopio

Kuva: Vicente Serra



Penkkilenkit Valkeisenlammella ja Väinölänniemellä

Leppoisa kävelylenkki, jonka aikana kevyitä lihaskuntoharjoitteita ja venyttelyä puistonpenkeillä. Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätiedot p. 044 718 2510

to 4.9. ja to 17.9. klo 12–13 Valkeisenlampi, kokoontuminen Uppo-Nallen leikkipuiston kohdalla (Valkeisenkatu 11)

to 10.9. ja to 24.9. klo 12–13 Väinölänniemi, kokoontuminen Brahenpuiston pääsisäänkäynnin luona (Brahenkatu 5)

Avoimet opastukset Luolan kuntosalilla (Loistekatu 12)

ma 5.10. klo 14–15 ja ma 2.11. klo 14–15

Opastusta kuntosalilaitteiden käyttöön ja kuntosaliharjoittelun alkeisiin.

Ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit. Osallistuja maksaa itse kuntosalirannekkeen kuntosalilla käyntiä varten. Lisätiedot p. 044 718 2510 tai 044 718 4932

Liikuntaluuri

Liikunta-aiheisissa kysymyksissä apunasi on Liikuntaluuri-palvelu, johon vastaavat Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit. Liikuntaluuri antaa neuvoja, vinkkejä, virikkeitä ja tietoa liikuntaan liittyvissä asioissa.

Liikuntaluuriin vastaamme torstaisin klo 12.00–14.00. Soita 044 718 2505 tai lähetä tekstiviesti!

Sports hotline

We also answer in English on Thursdays between 12 and 14.

Vapaaehtoiseksi liikuntaryhmään?

Kuopiossa on mahdollista osallistua vertaisohjattuihin liikuntaryhmiin sekä halutessaan kouluttautua vertaisohjaajaksi eli liikunnan vapaaehtoiseksi. Kuopion kaupunki hakee vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita ikäihmisiä mukaan liikuttamaan muita asukkaita.

Vertaisohjatut liikuntaryhmät ovat kaikille avoimia, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä tai kurssimaksua. Kaikki toiminnasta kiinnostuneet pääsevät heti mukaan.

Vertaistukea on saatavilla, sillä yhteensä liikunnan vapaaehtoisia on yli 100 henkilöä!

Kaikki vapaaehtoiset koulutetaan maksutta tehtävään. Liikunnan vapaaehtoiset osallistuvat liikkumiseen oman ryhmänsä kanssa. Vapaaehtoisille järjestetään kevät- ja syyskauden yhteinen päätös, sekä mahdollisuus osallistua maksutta kaupungin muihin liikuntaryhmiin.

Lisätietoa:

Carita Randelin-Kauppinen p. 044 718 2509, carita.randelin@kuopio.fi

Jyrki Tarvainen p. 044 718 4932, jyrki.tarvainen@kuopio.fi

Maaninka, Nilsinä ja Juankoski
p. 044 748 8228



Asukastoiminnassa kohtaamisia ja kokemuksia

Tule mukaan asukastoimintaan! Kuopion kaupungin asukastilat ovat kaikille avoimia, maksuttomia tiloja, joissa voit kohdata muita, osallistua toimintaan tai järjestää itse ohjelmaa. Tiloissa järjestetään muun muassa tapahtumia, kerhoja, luentoja, askarteluja ja keskustelutilaisuuksia. Ohjelmaa on arkipäivisin, iltaisin ja viikonloppuisin.

Asukastoimintaan voit tulla yksin tai yhdessä kaverin kanssa, osallistujana tai järjestäjänä. Asukastilat löytyvät Männistöstä, Särkiniemestä, Länsi-Puijolta ja Nilsistä. Asukastoimintaa järjestetään myös kirjastoilla, Alava-talolla ja Vehmersalmella nuorisotilalla.

Kaikki toiminta on maksutonta, pl. retket. Toteutamme vuosittain yli 100 tapahtumaa useiden kymmenien yhteistyökumppaneiden kanssa. Asukastoiminnalla tuetaan yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Tervetuloa rakentamaan yhteistä Meidän Kuopiota!

Etsitkö tilaa? Useita asukastiloja on varattavissa maksutta asukkaiden ja järjestöjen toimintoja ja tapahtumia varten. Asukastiloista Karttulan, Länsi-Puijon, Männistön ja Nilsien tilat ovat varattavissa ilta- ja viikonloppukäyttöön. Tilassa voi järjestää esimerkiksi lukupiirin, tuolijumppaa, tapahtumia tai muuta kaikille avointa ja maksutonta toimintaa.

Katso lisätietoa ja ajankohtaiset tapahtumat:

www.kuopio.fi/asukastoiminta

Ehkäisevä päihdetyö

Ikääntyminen tuo mukanaan paljon mahdollisuuksia, mutta myös riskejä.

Kun sinulla on enemmän aikaa ja voit itse valita, kuinka sen käytät, voit tehdä asioita, joihin et aiemmin ehtinyt paneutua: osallistua, katsella, kuunnella - tai olla vaan hiljaa ja nauttia vaikkapa luonnosta ympärilläsi.

Joskus muutokset, kuten eläköityminen, sairaudet ja kivut, yksinäisyys tai läheisen menettäminen, saattavat johtaa lohdun hakemiseen alkoholista tai muista päihteistä. Päihteiden käyttö tuo kuitenkin mukanaan terveyshaittoja, rahan menoa, ja sillä voi olla monia muita kielteisiä vaikutuksia ihmissuhteisiin, turvallisuuteen ja hyvinvointiin.

Vähemmän päihteitä, enemmän elämää! Onko lähelläsi lapsenlapsi, tai joku muu lapsi tai nuori, joka kaipaa aikuisen läsnäoloa ja jonka kanssa voisit jakaa kokemuksia, opittua elämänviisautta ja arkisia, onnellisia hetkiä ja luoda samalla kauniita, kestäviä muistoja molemmille.





Kino Kuvakukosta elokuvaelämyksiä moneen makuun

Kino Kuvakukko on tarjoillut elokuvaelämyksiä Kuopiossa jo 87-vuotta. Milloin sinä olet viimeksi käynyt elokuvissa Kuvakukossa?

Ensiluokkaisen ohjelmiston lisäksi Kino Kuvakukossa järjestetään elokuvakerhoja, elokuvafestivaaleja, Kansallisen audiovisuaalisen instituutin arkistosarjaa ja koululaisnäytöksiä.

Hopeatähti -elokuvasarja tarjoaa uutuuksia ja laatuelokuvia monipuolisen kausiohjelman puitteissa. Hopeatähti -elokuvasarja on kaikille avoin, mutta erityisesti senioriväestölle suunnattu. Maksu per elokuva, ei erillistä jäsenmaksua.

Kuopion keskustan lisäksi, elokuvia nautitaan myös Nilsissä. Nilsin Manttu on viikonloppuisin elokuvateatteri sekä konserttiareena, teatteri ja moneen muuhun toimintaan taipuva historiallinen rakennus.

Cinema Kino Kuvakukko

Kino Kuvakukko offers high-quality and diverse movie experiences for all movie lovers. Movies are presented in original languages, without replacing the original audio with a translated soundtrack!

No ads or seat reservations! You can also enjoy film clubs and film festivals. Cinema Manttu in Nilsä is open on weekends. Welcome!

Tutustu ohjelmistoon: kuvakukko.fi

Kino Kuvakukko

Vuorikatu 27, 70100 Kuopio

Kino Manttu

Vesitornintie 1, 73300 Nilsä



Kuopion Seinältä tekemistä arkeen

Oletko etsimässä kulttuurimenoja, tapahtumia, harrastusta tai kenties liikuntaa? Kuopion Seinältä löydät ympäri vuoden laajasti tekemistä ja kokemista.

Oletko järjestämässä tapahtumaa, harrastusta tai vaikkapa kerhoa? Jätä helposti lomakkeella oma ilmoituksesi Kuopion Seinälle. Seinällä jokainen ilmoittaa oman sisältönsä maksutta. Jos lisäät sisältöjä usein, kannattaa rekisteröityä käyttäjäksi ja pääset muokkaamaan itse omia sisältöjäsi.

Mitä tehtäisiin tänään tai huomenna? Iloa arkeen Kuopion Seinältä!

www.kuopionseina.fi

Toimitus: Terhi Rissanen
Taitto: Mainostoimisto Knok
Paino: Offsetpaino L. Tuovinen
Julkaisija: Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut
Ohjelmamuutokset mahdollisia
Katso ajankohtaiset ohjelmat: www.kuopio.fi

KUOPIO