



Pirteää maaliskuun alkua!

Toivottavasti löydät uutiskirjeestämme arkeesi sopivaa sisältöä tai vinkkejä vaikka yhdistyksesi toiminnan tueksi. Tutustuthan myös meidän blogeihin:

- [“Täällä minulla on uusi elämä” – vapaaehtoiset Leena ja Sirkka kertovat arjesta Männistön asukastilassa](#)
- [Kansalaistoimijälähtöiset ESR+ hankkeet vahvistavat kuopiolaisten järjestötoimijoiden hankeosaamista ja toteuttavat ihmisläheistä toimintaa](#)

P.s. Nyt vietetään lasten ja nuorten Hyperhiihtolomaa! Loma-ajan tapahtumia ja muita menovinkkejä löydät Kuopion Seinältä: www.kuopionseina.fi

KUOPIO

2.6.2026 | klo 9.00-15.30

Kuopion XII

Hyvinvointi- seminaari

Palautuen parempaan
hyvinvointiin



Kuopion Hyvinvointiseminaarin ohjelma julkaistu

Kuopion hyvinvointiseminaarissa pureudutaan kuormituksen, palautumisen, levon ja hyvinvoinnin tematiikkaan monipuolisilla oivalluttavilla asiantuntijanäkökulmilla. Seminaari järjestetään Kuopion Musiikkikeskuksella 2.6.2026 klo 9.00-15.30.

Päivässä käsitellään väsymyksen historiaa, digitalisaation merkitystä aivoterveydelle ja kokonaiskuormitusta niin työikäisillä kuin liikkuvassa elämäntavassakin. Lisäksi kuullaan unen merkityksestä ja vahvistamisesta, ympäristön roolista palautumiselle, sekä siitä miten terve työkuultuuri tukee palautumista uuvuttamisen sijaan.

Puhujat:

- liikuntalääketieteen erikoislääkäri ja hyvinvointivaikuttaja Pippa Laukka
- tutkimusprofessori Timo Partonen Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta
- yliopistotutkija ja poliittisen historian dosentti Mona Mannevuori Helsingin yliopistolta
- erityisasiantuntija Sari Käpykangas Työterveyslaitokselta
- tekniikan tohtori Emilia Rönkkö Itä-Suomen yliopistolta
- sosioteknisten ympäristöjen dosentti Jussi Okkonen Tampereen yliopistolta
- ja lääketieteen tohtori, unilääkäri Eeva Löfgren.

Seminaari on suunnattu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä kiinnostuneille asiantuntijoille eri organisaatioissa sekä organisaatioiden johdolle ja päätöksentekijöille. Hyvinvointiseminaari on maksuton.

Tilaisuuden järjestää Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut.

**Lue lisää ja
ilmoittaudu**

"Vauhtia Lisse - Pekka ja Voimistelu-Veikot - kohti kisoja" dokumenttielokuvan esitys Kino Kuvakukossa

Dokumenttielokuva "Vauhtia Lisse - Pekka ja Voimistelu-Veikot - kohti kisoja" perjantaina 13.3. klo 13 alkaen Kino Kuvakukossa (Vuorikatu 27).

Ennen elokuvaesitystä Kuopion Liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen lääkäri Marianna Kososen, Ikäinstituutin sekä dokumentin tuottaja Jani Snellmanin puheenvuorot. Tilaisuudessa on mahdollisuus tavata Kuopion Voimistelu-Veikkojen jäseniä sekä tutustua Kuopion kaupungin liikuntamahdollisuuksiin ikääntyneille.

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton - tervetuloa!



Yhdessä Kuopiossa - World Rhythm Experience

Kuopion kaupunginteatterilla järjestetään tiistaina 10.3. ja torstaina 16.4. monikulttuuriset jamit. Ohjelmassa on klo 17:30 nopeita ja helppoja tanssitunteja maailman rytmeistä sekä vapaata tanssia ja mukavaa yhdessäoloa. Tanssitunnit on suunnattu kaikille osallistujille, myös perheille.

Tapahtumassa hyvää tunnelmasta ja musiikista vastaa DJ Da2s. Jokainen osallistuja voi pyytää DJ:ltä oman lempikappaleensa.

Tapahtuma alkaa klo 17 suunnittelupalaverilla, jossa suunnitellaan lauantaina 23.5. kaupunginteatterilla järjestettävää Yhdessä Kuopiossa -monikulttuurista tapahtumaa.

**Lue
lisää**

Kuopion Seinä -tapahtumakalenteri

Oletko järjestämässä tai etsimässä kulttuurimenoja, tapahtumia, harrastuksia tai asukastoimintaa? Mitä kaikkea tekemistä Kuopiosta löytyy lapsille, nuorille, aikuisille tai koko perheille? Jätä oma ilmoituksesi Kuopion Seinälle tai etsi parhaat menovinkit!

**Seikkaile
Seinällä**

Asukastilojen vakiovuorojen haku

Männistön, Länsi-Puijon ja Nilsiän asukastiloihin vakiovuorojen tilavaraushaku on avoinna 15.2.-15.3.2026 välisenä aikana. Haussa olevien tilojen vakiovuorot ovat tarkoitettu toimintakaudelle elokuusta 2026 kesäkuuhun 2027. Sähköinen haku tapahtuu E-lomakkeella.

Huom. Tilavaraushaku ei koske kertavuoroja eikä tilan käyttöä asukastoiminnan aukioloaikana tapahtuvaan toimintaan. Näissä tapauksissa, ota yhteys suoraan yhteisötyöntekijään.

Lisätietoa ja hakulomake: www.kuopio.fi/asukastilan-kaytto-ja-varaukset

Application period for regular use in the community centres in Männistö, Länsi-Puijo and Nilsiä is open 15th of February – 15th of March 2026.

Information ja application form: www.kuopio.fi/en/using-and-booking-community-

Liikunta, terveys ja evoluutio -luento

Tervetuloa kaikille avoimeen ja maksuttomaan luentotapahtumaan Kuopion pääkirjaston kokoussaliin keskiviikkona 11.3. klo 16 alkaen. Luennolla syvennyttään liikunnan, terveyden ja evoluution kiehtovaan yhteyteen.

Illan aikana pääset kuulemaan asiantuntijoita liikkumisen merkityksestä sekä esittämään omia kysymyksiäsi liikuntaan, ravitsemukseen ja hyvinvointiin liittyen.

Ohjelma:

- klo 16 kaupungin liikuntakoordinaattori Petra Haverinen esittelee kirjastolla lainassa olevia liikuntavälineitä. Kirjastolla myös kirjanäyttely sekä [kirjavinkkejä](#) illan aiheisiin liittyen.
- klo 16.30 "Liikunta, terveys ja evoluutio", tohtoritutkija Heikki Pentikäinen
- klo 17.15 Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Timo Eronen
- klo 17.45 Kysy asiantuntijalta! Kysymyksiin vastaamassa Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen asiantuntijat sekä kaupungin liikuntakoordinaattori.

Voit seurata tilaisuutta myös [Teamsin välityksellä](#). Lähetys alkaa klo 16.15.

Lisätietoja: saila.hiltunen@kultu.fi, p. 044 774 4040 / Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos.

**Lue
lisää**

Kino Kuvakukko

Kino Kuvakukossa viikoittain vaihtuvan elokuva-ohjelmiston lisäksi Hopeatähti -kerho, Hyvät Kuvat -kerho ja toki Kino Manttu Nilsiässä.

Kino Kuvakukosta saat myös sarjalippuja!

**Lue
lisää**

Kuopio Kultsi

to

Kultsi on uusi hyvinvointituote, joka

yhdistää liikunnan ja kulttuurin parhaat palat monipuolisesti ja kattavasti samaan pakettiin! Kultsilla pääset nauttimaan liikunnasta ja kulttuurista ympäri vuoden.

**Lue
lisää**



Liikettä ja virtaa kevättalveen

Päivätanssit Alava-talolla (Siikaniemenkatu 4) jälleen keskiviikkona 4.3.2026: kevättalven tanssit klo 12–14 Markku Uhlbäckin tahdissa. Markku Uhlbäck on monipuolinen kuopiolainen laulaja-luokanopettaja, joka tulkitsee suomalaista musiikkia uskomattomalla herkkyydellä. Markku tunnetaan myös Seinäjoen tangomarkkinoiden tuplaprinssinä. Juankoskella tanssahdellaan seuraavan kerran päivätansseja Seurantalolla (Kisapolku 4) torstaina 19.3. klo 16–18. Musiikista vastaa Juankosken Kevyen Musiikin Tuki ry. Päivätanssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia!

SeniGym -kurssi tiistaisin klo 13–14 (24.3.–21.4.2026, 5 kertaa) Bellacenterillä. SeniGym on tarkoitettu kaiken kuntoisille senioreille. Kurssilla tutustutaan senioreille sovellettuun telinevoimisteluun. Aikaisempaa telinevoimistelukokemusta ei tarvita. Harjoittelun tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi, onnistumisen kokemukset, yhteisöllisyys sekä ilo liikkua yhdessä. Kurssin hinta 21 €. Ilmoittaudu [verkossa](#) tai p. 044 7482363 / p. 044 7182509.

POP UP -liikkeelle! Tule kokeilemaan erilaisia liikkumisen apuvälineitä ja

liikuntamuotoja. Tapaamiset ovat kaikille avoimia. Osallistujiksi toivomme erityisesti henkilöitä, jotka tarvitsevat apuvälineitä liikkumisen tueksi. Oma avustaja mukaan tarvittaessa. Joka kerralle ilmoittaudutaan erikseen [verkossa](#).

POP UP: keskiviikko klo 16-19 välillä

- 25.3. Lumella liikkuen, Sammakkolampi Puijonlaakso
- 29.4. Retkeily, Ylä-Antikkalan laavu
- 20.5. Pyöräily, Sammakkolampi Puijonlaakso
- 10.6. Retkeily, Nurmisaaren grillikatos

Liikuntaluuri

Jos et tiedä mistä aloittaa tai miten vaikkapa jatkaa liikkumista tauon jälkeen, ota yhteys Liikuntaluuriin. Liikuntaluurista saat neuvoja, vinkkejä, virikkeitä ja tietoa liikuntaan liittyvissä asioissa. Liikuntaluuri on avoinna torstaisin klo 12-14. Soita 044 718 2505 tai lähetä tekstiviesti - palvelu myös englanniksi.

Naisten uimavuorot

Kuopion kaupunki mahdollistaa Lippumäen uimahallissa kolme naisten uintivuorojen kokeilukertaa keväällä 2026. Uintivuorot ovat sunnuntaina 8.3., 12.4., 17.5. klo 19.00–20.30. Maksu hinnaston mukaan.

Naisten uintivuoron ajan allastilat ovat vain naisten ja tyttöjen käytössä. Uintivuorolle voivat osallistua myös alle kouluikäiset pojat. Miesten puku- ja pesutilat ovat normaalisti miesten käytössä. Muu urheiluhalli on normaalisti käytössä. Lippumäen uimahallin yläkerran liikuntasali on naisten uintivuoron ajan poissa käytöstä. Naisten uintivuorokokeilusta kerätään [palautetta kyselyllä](#).

**Lue
lisää**



VAUHTI! - Kesäsporttis-leiri

Leiri on Kuopion kaupungin, Pohjois-Savon Liikunnan ja TATU ry:n VAUHTI! -toiminnan kesäleiri, joka toteutetaan yhteistyössä Bellanrannan yrityksien kanssa. Luvassa on liikettä sekä mukavaa toimintaa vaihtuvien lajien parissa arki-iltopäivisin, tiistaista perjantaihin 2.-5.6. klo13-15.30, Bellanrannan läheisyydessä.

Leiri on tarkoitettu 7-15-vuotiaille tukea tarvitseville lapsille ja nuorille yli diagnoosirajojen. Leirille voi osallistua myös oman avustajan, tukihenkilön tai läheisen kanssa. Hinta 31 €.

Ilmoittautuminen alkaa 8.4.2026 ja päättyy 17.5.2026.

**Lue
lisää**



Eloa, iloa ja oloa 60+

Keväällä on 60+ ikäisille hyvinvointia, mukavia kohtaamisia ja hetkiä! Sähköinen versio kevään esitteestä on luettavissa [tämän linkin](#) kautta. Painettu versio on saatavissa mm. Suokadun valtuustotalolta, kirjastoista ja asukastiloista.

Poimintoja kevään kulttuuriohjelmasta:

Seuraava Kulttuurikahvila 60+ ke 11.3. klo 13-14.30: Ohrana Kekkonen eli Urho Kekkonen Etsivässä keskuspoliisissa, Kuopion kaupungintalon juhlasali. Puhujana Pekka Niiranen.

Lenkki-kansanterveyskarnevaali ke 18.3. klo 13 Alava-talo, Siikaniemenkatu 4. Lenkki -kansanterveyskarnevaali on useista ohjelmanumeroista koostuva lempeän humoristinen ja osallistava elämäntaparevvy. Esiintyjät: Näyttämötaiteilijat Timoi Munne ja Henry Räsänen, Maarianvaaran teatteri. Esityksiä tulossa myös Juankoskella ja Riistavedellä - lisätiedot varmistuvat myöhemmin!

**Lue
lisää**

Asukastoiminta ja -tilat ovat avoinna kaikille

Tervetuloa viettämään aikaa asukastiloihin ja muuhun asukastoimintaan. Vakiintuneen ohjelman lisäksi järjestämme sekä asukastiloissa, kirjastoilla että

muualla ympäri kaupunkia erilaisia tapahtumia ja tuokioita.

Kevään kausiohjelma on [ladattavissa tästä linkistä!](#)

Tulossa:

- Naistenpäivän Etkot ti 3.3. klo 10-12, Maaningan kirjasto. Ohjelmassa liikuntavälineiden esittelyä ja korujen tekemistä. Soveltuu kaikenikäisille!
- Kevätaskartelua ke 4.3. klo 13.15-15.15, Puijonlaakson kirjasto
- Kevätaskartelua ke 11.3. klo 16.30-18.30, Pyörön kirjasto
- Pääsiäisaskartelua ke 25.3. klo 10.30 alkaen, Vehmersalmen asukastoiminta

Tilaisuudet järjestää Kuopion kaupunki.

Toiminta on aina kaikille avointa ja maksutonta (pl. retket). Tervetuloa tutustumaan, osallistumaan sekä järjestämään monipuolista asukastoimintaa!

**Lue
lisää**

Hiljaiset seniorit

Vanhustyön keskusliitto ja Kuopion seniorityöryhmä järjestää toukokuussa yhteisöllisen Hiljaiset seniorit -mielenilmauksen, jonka tavoitteena on nostaa esiin jokaisen oikeutta hyvään ja arvokkaaseen vanhuuteen sekä muistuttaa ikääntymisen moninaisuudesta – ja siitä, että ilo kuuluu myös vanhuuden elämänvaiheeseen. Hiljaiset seniorit kokoontuvat hiljaiseksi kansaksi Puistokartanon puistoon keskiviikkona 6.5.2026 klo 10.00-10.15.

Kutsumme kaikki 60+ ikäiset mukaan hyväntahtoiseen mielenilmaukseen. Tavoitteena on herätellä seniorien merkitystä yhteiskunnassa ja kysyä, kuullaanko heitä oikeasti.

Tapahtuma on osa Kuopion seniorityöryhmän järjestämää Vireyttä mieleen -tapahtumaa, joka jatkuu heti Hiljaiset seniorit -installaation jälkeen Puistokartanolla klo 10.15-14.00.

**Ilmoittaudu
mukaan**

Liikkuva Kuopio

Liikkuva Kuopio -verkkosivuilta löydät lisätietoa mm. liikuntapaikoista, liikuntaryhmistä, ajankohtaisista tapahtumista, ulkoilureiteistä ja luontokohteista.

Lue
lisää

Kulttuuri Kuopio

Kulttuuri Kuopio -verkkosivuilta löydät lisätietoa rikkaista ja vaihtelevista kulttuurisisällöistä, toimijoista, ohjelmistoista sekä ajankohtaisia kulttuuriuutisia.

to

Lue
lisää

Mikä Hyvis-viesti?

Hyvis -viesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen toiminnasta. Hyvis -viesti lähetetään kerran kuukaudessa Yhteisöpalveluiden asiakasrekisteriin liittyneille ja viestin kokoaa Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut.

Hyvis-viestistä löydät monipuolista ja ajankohtaista tietoa Kuopion kaupungin Yhteisöpalveluiden hyvinvoinnin edistämisen toiminnasta sekä järjestöille tietoa mm. rahoituksista.

Yhteisöpalvelut on myös [Facebookissa](#), tykkää meistä ja kutsu ystäviä mukaan!

Tilaa Hyvis-viesti

Jos et vielä ole Hyvis -viestin tilaaja, niin voit tilata uutiskirjeen tästä linkistä: uutiskirje.kuopio.fi

Hyvis-viesti ilmestyy jokaisen kuun ensimmäisellä viikolla.

KUOPIO

Kuopion kaupunki,
sivistystoimiala,
Yhteisöpalvelut
kirjaamo.hyvinvointi@
kuopio.fi
www.kuopio.fi/yhteiso



Osoitelähde: Kansalaistoiminnan palveluiden osoiterekisteri
Tietosuojaseloste | Peruuta tilaus

POWERED BY

