



KUOPIO

# Hyvis -viesti 9/2023

Tervetuloa Hyvis -viestin pariin!

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

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

## Tilaa Hyvis-viesti

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

## Sisällysluettelo

1. Hyvinvoinnin päiväkahvit alkavat syyskuussa
2. Kutsu Kuopion Seurafoorumiin
3. Tule ulkoilemaan yhdessä ikääntyneiden ulkoilutapahtumaan
4. Kino Kuvakukon syksyn ajankohtaiset
5. Kutsu Kuopion Kuopion Kulttuurifoorumiin
6. Seurantalojen korjausavustukset
7. Kulttuuritoimintaa senioreille syyskuussa
8. Asukastoiminta tiedottaa

9. Liikunnanohjaajat tiedottavat
10. Haastamme kaikki mukaan yksinäisyyden ehkäisyyn
11. Liikuntaseura – ilmoita itsesi kaupungin nettisivuille

## 1. Hyvinvoinnin päiväkahvit alkavat syyskuussa

### **HYVINVOINNIN PÄIVÄKAHVEILLA SYVENNYTÄÄN FYSISEEN AKTIIVISUUTEEN, KOULUTERVEYSKYSELYYN JA VAPAAEHTOISTOIMINTAAN**

Kuopion kaupunki järjestää vuorovaikutteisia Hyvinvoinnin päiväkahveja kuusi kertaa vuodessa. Virtuaalisilla päiväkahveilla jaetaan ajankohtaista tietoa hyvinvoinnin edistämisen eri näkökulmista ja keskustellaan teemaan liittyen. Syksyn 2023 Hyvinvoinnin päiväkahvien monipuolinen ohjelma on nyt julkaistu.

*”Hyvinvoinnin päiväkahveilla vastataan esille nousseeseen tarpeeseen tuoda yhteen ajankohtaisten hyvinvointiteemojen parissa työskenteleviä ja teemoista kiinnostuneita henkilöitä, kertoo hyvinvointikoordinaattori Tanja Tilles-Tirkkonen, Kuopion kaupungilta.”*

Ensimmäisillä päiväkahveilla syyskuussa vierailee TtT Virpi Kuvaja-Köllner ja palvelukoordinaattori Salla Lommi syventyen arjen fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinoihin. Lokakuussa Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattori Tanja Tilles-Tirkkonen vie osallistujat kattavan Kouluterveyskyselyn tulosten pariin. Marraskuussa projektipäällikkö Mari Tähjä sekä viestintäkoordinaattori Anyara G. Wise johdattavat kahvittelijat vapaaehtoistoiminnan nykyhetken ja tulevaisuuteen. Mukana tällöin myös Kuopion kaupungin yhteisökoordinaattori Heidi Kotikumpu.

*”Kuopion valikkoryhmä tuo yhteen alueen vapaaehtoistoimijoita ja ryhmään toivotetaan tervetulleeksi myös liikunnan ja kulttuurin toimijat, toteaa yhteisökoordinaattori Heidi Kotikumpu.”*

Hyvinvoinnin päiväkahveja tarjoillaan maksutta kaikille hyvinvoinnin edistämisestä kiinnostuneille ja erityisesti Kuopion kaupungin ja Pohjois-Savon hyvinvointialueen asiantuntijoille, kasvatus- ja opetusalan ammattilaisille, päättäjille, turvallisuustoimijoille sekä järjestö- ja seuratoimijoille.

**Lisätietoa ja osallistumislinkit Kuopion kaupungin verkkosivuilta [www.kuopio.fi/hyvinvoinnin-paivakahvit](http://www.kuopio.fi/hyvinvoinnin-paivakahvit)**

#### **28.9.2023 klo 13-14: Keinoja arjen fyysisen aktiivisuuden edistämiseen**

Päiväkahveilla TtT Virpi Kuvaja-Köllner kertoo väitöskirjassaan tehdyistä havainnoista arjen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Lisäksi Salla Lommi, Savonian Wellness Centerin palvelukoordinaattori kertoo oppilaitosten kanssa tehtävän yhteistyön mahdollisuuksista liikkumisen edistämiseksi.

#### **26.10.2023 klo 13-14: Katsaus kuopiolaisten lasten ja nuorten hyvinvointiin – tuloksia Kouluterveyskyselystä**

Tule kuulemaan tuoretta tietoa kuopiolaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palveluista. Kouluterveyskyselyn on toteuttanut Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos keväällä 2023. Kouluterveyskyselyn tuloksia esittelee Kuopion kaupungin hyvinvointikoordinaattori Tanja Tilles-Tirkkonen.

#### **30.11.2023 klo 13-14: Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa**

Mitä vapaaehtoistoiminta voisi olla Kuopiossa? Onko vapaaehtoistoiminta muuttumassa tulevaisuudessa? Näitä kysymyksiä pohditaan päiväkahveilla. Päiväkahveilla ovat mukana Kansalaisareenan Kohti tulevaa -hankkeesta tulevaisuusmuotoilija, projektipäällikkö Mari Tähjä ja viestintäkoordinaattori Anyara G. Wise sekä Kuopion kaupungin yhteisökoordinaattori Heidi Kotikumpu.

**Lisätiedot ja yhteydenotot:** Tanja Tilles-Tirkkonen, hyvinvointikoordinaattori

p. 044 718 2506, [tanja.tilles-tirkkonen@kuopio.fi](mailto:tanja.tilles-tirkkonen@kuopio.fi)



**KUOPIO**

**Hyvinvoinnin päiväkahvit**  
28.9., 26.10. ja 30.11.2023 klo 13-14

Vaihtuvat teemat ja asiantuntijat -  
klikkaa mukaan Teamsiin!

## 2. Kutsu Kuopion Seurafoorumiin

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

# KUOPION SEURA- FOORUMI

KUOPIO 

## KUTSU KOKOONTUMISEEN TO 14.9.2023

Kokoonnumme Valtuustotalon koulutussalissa (Suokatu 42, 3 krs., käynti C-ovesta) klo 17-19. Voit osallistua myös etänä Teamsin kautta, ilmoita etäosallistumisesta ilmoittautumisen yhteydessä.

### NÄKÖKULMIA SEURATOIMINNAN NYKYTILAAN JA TULEVAISUUTEEN

VIERAILIJA-ALUSTUS,  
ALUSTAJANA SAMULI  
OJA (LITM), TUTKIJA,  
JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEA-  
KOULU.

### KOONTO- HANKE ESITTÄYTYY

KANSALAISTOIMIJAJA-  
LÄHTÖISEN KEHITTÄ-  
MISEN VIESTINTÄ- JA  
KOORDINAATIO-  
HANKE ESITTÄYTYY.

### AJAN- KOHTAISET ASIAT

- KUOPION  
KAUPUNKI
- POHJOIS-SAVON  
LIIKUNTA
- AJANKOHTAISIA  
SEUROILTA

### ILMOITTAUDU MUKAAN, KYSY LISÄÄ

ILMOITTAUDU  
VIIIMEISTÄÄN TI 12.9.  
niina.markkanen@  
pohjois-savonliikunta.fi  
TAI 050 322 3971.  
LÄMPIMÄSTI  
TERTVETULOA!

## 3. Tule ulkoilemaan yhdessä ikääntyneiden ulkoilutapahtumaan

Ikääntyneiden ulkoilutapahtuma innostaa myös päättäjiä mukaan reippailemaan

Kuopiossa järjestetään syyskuussa kaksi ikääntyneille suunnattua ulkoilutapahtumaa:

- maanantaina 18.9.2023 klo 9.30-10.30 Nilsiässä (kokoontuminen Syvärin Helmen pihalla, Ukkopaavontie 2)
- perjantaina 22.9.2023 klo 12-13 Valkeisenlammella (kokoontuminen Valkeisenlammen uimarannan puoleisessa päädyssä).

Tapahtumat ovat osa valtakunnallista [#VieVanhusUlos](#) -kampanjaa, jota vietetään tänä vuonna 18.9.-1.10.2023 välisenä aikana. Ulkoilutapahtumien tavoitteena on innostaa ikäihmisiä liikkumaan ja kuopiolaisia laajemminkin osallistumaan Vie vanhus ulos -kampanjaan esimerkiksi tuomalla kävelyllä läheisen tai naapurin. Tapahtumassa on mukana myös kuopiolaisia päättäjiä.

*- Tapahtumilla halutaan myös lisätä yhteisöllisyyttä ja tukea kohtaamisia, kertoo hyvinvointikoordinaattori Tanja Tilles-Tirkkonen.*

Kävelyenkin aikana kuulemme Nilsiässä **Rantapuiston alueen saneerauksesta** ja Valkeisenlammelle erityisenä teemana on **ikäntyneiden sosiaali- ja terveyspalvelut**. Kävelyille osallistuu myös kuopiolaisia päättäjiä, joiden kanssa on mahdollisuus käydä keskustelua kävelyn lomassa.

Maanantaina 18.9. Nilsiässä on mukana mm. Kuopion **kaupunginjohtaja Soile Lahti**. Perjantaina Valkeisenlammen yhteiselle kävelyllä osallistuvat mm. **hyvinvointialuejohtaja Marko Korhonen, emerituspiispa Wille Riekkinen**. Lisäksi mukana on luottamushenkilöitä sekä vanhusneuvoston jäseniä.

Yhteisen kävelyn tavoitteena on myös innostaa lähtemään mukaan vapaaehtoistoimintaan. Kuopiossa toimii paljon esim. vertaisliikunnanohjaajia, ikääntyneiden ulkoiluystäviä sekä kulttuuriluotseja mutta lisää vapaaehtoisia mahtuu joukkoon.

Ulkoilutapahtumat alkavat pienellä alkuverryttelyllä, jonka jälkeen lähdemme yhteiselle kävelyllä (kesto n. 30 min.). Tapahtumien lopussa pidämme vielä pienen loppuverryttelyn, jonka jälkeen halukkaat voivat jäädä nauttimaan seurakunnan järjestämästä kahvi-/mehutarjoilusta.

Tapahtumissa on säävaraus. Lämpimästi tervetuloa mukaan!

#### **Lisätiedot ja yhteydenotot:**

Tanja Tilles-Tirkkonen, hyvinvointikoordinaattori

p. 044 718 2506, [tanja.tilles-tirkkonen@kuopio.fi](mailto:tanja.tilles-tirkkonen@kuopio.fi)



#### 4. Kino Kuvakukon syksyn ajankohtaiset

- To 7.9. Klo 17.30: **Kulttuuria täynnä, muistoja Sortavalasta -dokumenttielokuva** (näytöksen jälkeen keskustelutilaisuus, paikalla ohjaaja Marja Lampi). Liput 7 €.
- **Luontokino** valtaa Kino Kuvakukon 8.-10.9.2023. Ohjelmassa mm. useita elokuvia, Cafe Smart Tiedekahvila ja Puijo-teemainen valokuvanäyttely. Lisätietoa ja ohjelma: [Luontokino](#)
- **Vilimit -elokuvasfestivaali** järjestetään Kino Kuvakukossa 28.9.-1.10.2023. Vilimien teemana on LIIKE! Enimmäkseen klassikoista koostuvia ja vahvatunnelmaisia elokuvavalintoja yhdistävät eritoten tanssi, martial arts (kamppailulajit) sekä sirkus. Lisätietoa ja ohjelma ISAK ry:n sivuilta: [Kuopion Vilimit 2023 - Itä-Suomen alueellinen elokuvakeskus](#)
- **Hopeatähti -elokuvakerhon** suuskausi alkaa tiistaina 12.9. Aki Kaurismäen uutuudella ja ennakkoesityksellä: Kuolleet Lehdet. Lisätietoa: [Hopeatähti](#)
- **Hyvät Kuvat - elokuvakerhon** syyskausi alkaa torstaina 14.9. Kerho on kaikille avoin! Lisätietoa: [Hyvät kuvat](#)
- Arkiston sarjan klassikot maanantaisin klo 19 (lokakuusta alkaen). Tulossa mm. Amélie, Musta Lista, Predator - Saalistaja ja paljon muuta!

**Tutustu ohjelmistoon ja lähde seikkailulle:** [Ohjelmisto](#). Samasta linkistä löytyy Niisiä Kino Mantun ohjelmisto!

# LuontoKINO

8.-10.9.  
2023

KUVITUS TANJA HASSINEN



WWW.LUONTOKINO.COM

kino kuvakukko

VUORIKATU 27, 70100 KUOPIO



**LIIKE = VILIMIT**  
★ TANSSI ★ MARTIAL ARTS ★ Sirkus ★

#36 KINO KUVAKUKKO VUORIKATU 27 ISAK Ryt

**28.9. - 1.10.23**  
WWW.VILIMIT.FI



## 5. Kutsu Kuopion Kulttuurifoorumiin

**Tervetuloa Kuopion Kulttuurifoorumiin Kuopion kaupunginteatterin Minna-lämpioon torstaina 5.10.2023 klo 16-18.30!**

Foorumin ohjelmassa mm.:

- Tehdään yhdessä KulttuuriKuopio/tuottaja Anna Rantakoski
- Kohti Kuopio250-juhlavuotta/markkinointijohtaja Kirsi Soininen, projektipäällikkö Nina Venäläinen
- Kulttuuria kaikille – Kaikukortti/kulttuurituottaja Tuula Hult-Hallikainen
- Vapaata keskustelua
- Musiikista vastaa DJ RR/Funkkaa Taikka Kuole.

**Ilmoittauduthan ennakkoon 21.9.2023 mennessä, jotta osaamme varautua tarjoiluihin. Kiitos!**

**Ilmoittautuminen:** [Kulttuurifoorumi-5.10.2023-ilmoittautuminen](#)

Tilaisuuden järjestää Kuopion kaupunki. Nähdään teatterilla!

Lisätietoja: kulttuurisuunnittelija Jonna Forsman, [jonna.forsman@kuopio.fi](mailto:jonna.forsman@kuopio.fi)



## 6. Tule mukaan supersyyslomaan

**Kuopion kaupungin koulujen syyslomaviikkoa vietetään viikolla 42 (16.-22.10.2023).** Tervetuloa järjestämään lapsille ja nuorille mielekästä tekemistä ja ohjelmaa perinteisen Supersyysloman merkeissä!

Toivomme toiminnan olevan kynnyksetöntä, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia edistävää sekä maksutonta tai tapahtumaa varten räätälöity tarjous. Muutokset mahdollisia.

**Pyydämme ilmoittamaan sivustolle Super-ohjelmasi aika, paikka, maksuton/mahdollinen hinta, minkä ikäisille suunnattu, mahdolliset ilmoittautumiset, yhteystiedot ym. 3.10.2023 mennessä, kiitos!**

Jos haluat järjestää toimintaa **liikuntapaikoilla**, katso tästä yhteystiedot ja sovi ajankohdat:

- Lippumäen tuplajät: [lari.kilpelainen@kuopio.fi](mailto:lari.kilpelainen@kuopio.fi)
- Kuntolaakson uimahalli: [markku.kilpelainen@kuopio.fi](mailto:markku.kilpelainen@kuopio.fi)
- Koulujen liikuntasalit: [tilavaraukset@kuopio.fi](mailto:tilavaraukset@kuopio.fi)

HUOM! Liikuntapaikkojen yksittäiskäyttö on alle 18-vuotiaille maksutonta seura- tai tapahtumatoimintaan varattujen käyttöaikojen ulkopuolella sekä Supersyysloman **maksuttomaan** ohjelmatarjontaan liittyvässä toiminnassa. Tilojen varauksessa tulee aina olla yhdistys tai oikeudellinen henkilö. Eli esim. asukas- tai kyläyhdistys sekä yli 18-vuotias voi varata tilat.

**Ilmoita oma Super-tapahtumasi osoitteessa [www.kuopionseinä.fi](http://www.kuopionseinä.fi)**

- Skrollaa sivun alaosaan, josta löydät lomakkeen. Se ei vaadi kirjautumista. Tapahtuma tulee esiin sivustolle pääkäyttäjän hyväksymisen jälkeen.
- Jos sinulla on paljon tapahtumia, voit luoda itse omat tunnukset Kuopion Seinällä kohdassa "Kirjautu sisään". Tunnuksilla pääset muokkaamaan omia tapahtumiasi.
- Sijainti-kohtaan laitetaan esim. Kuntolaakson uimahalli. Kuvaus-kohtaan kirjoitetaan sisältö ja mahdollinen hinta. Lomakkeen alaosassa on kohta "Lisää uusi ajankohta", johon voi kirjata kaikki päivät erikseen ilman kuvausta. Jokaista päivää ei tarvitse tehdä eri lomakkeelle, vaan kuvaus-kohtaan voi laittaa koko viikon tapahtumat.
- Jos tapahtuma on maksullinen, on tärkeää klikata MAKSULLINEN täppä, niin se näkyy maksullisissa tapahtumissa.

Ohjelmaa voi täydentää sivustolle loman loppuun saakka, mutta toivomme, että lomalaisten menojen suunnittelun vuoksi sivustolla olisi mahdollisimman paljon ohjelmaa 3.10. mennessä

Kuopion Seinä linkitetään Kuopion kaupungin sivuille ja näyttötauluihin. Sivustolinkki menee koteihin myös Wilman kautta. Teille ei tule ilmoituskuluja.



## 6. Seurantalojen korjausavustukset

### **Suomen kotiseutuliiton seurantalojen korjausavustus haettavana syyskuussa**

Seurantalojen korjausavustuksilla on tarkoitus säilyttää seurantalojen kulttuurihistoriallisesti arvokasta rakennusperintöä, mahdollistaa niiden erityispiirteet säilyttävä korjaaminen ja käytettävyyttä parantavat välttämättömät muutostyöt.

Avustus on tarkoitettu ensisijaisesti perinteisten, vakiintuneessa käytössä olevien seurantalojen välttämättömiin korjaustöihin. Avustuksen suuruus harkitaan tapauskohtaisesti. Hakijan omarahoituksen tulisi olla n. 20 %. Avustus ei voi kattaa kaikkia hankkeen kustannuksia. Talkootyön voi laskea omarahoitukseksi.

Asianmukaiset korjaussuunnitelmat ja kustannusarvio ovat avustuksen saamisen edellytys.



Lisätietoa: [Seurantalojen korjausavustus - Suomen Kotiseutuliitto](#)

## 7. Kulttuuritoimintaa senioreille syyskuussa

KUOPIO

### Kulttuuritoimintaa senioreille syyskuu 2023

Kuopion kaupungin Kansalaistoiminnan palveluiden  
avointa ja maksutonta taide- ja kulttuuritoimintaa kaikille eläkeikäisille.  
Tule yksin tai yhdessä ystävän kanssa - olet lämpimästi tervetullut!

#### KULTTUURIKAHVILA 60+

20.9. klo 13 Maria Jotuni – kohtalokas nainen

Kirjallisuudentutkija ja kirjailija Jukka Ammond kertoo Maria Jotunin kokonaistuotannosta ja miten Jotunin elämä ja ihmissuhteet heijastuivat tuotantoon. Kenelle Maria Jotuni, Kuopion tytär, oli kohtalokas? Kuopion kaupungintalo, juhlasali, Tulliportinkatu 33, esteetön sisäänkäynti talon takaovesta

#### KULTTUURIKAHVILA 60+ TUTUSTUU

”Hyvästi puuron ja vellin maa – Paavo Mikkosen jalanjäljillä Kanadaan”

26.9. klo 13, Kuopion pääkirjasto, kokoussali, Maaherrankatu 12

Tietokirjailija Heikki Kokon aiheena on itäsuomalainen siirtolaisuus Pohjois-Amerikkaan vuosina 1865–1930. Päähenkilönä on kaksi matkaa 1900-luvun alussa Kanadaan tehnyt tuusniemäläinen Paavo Mikkonen. Hänet tunnettiin Kuopiossa Timantti-Villenä. Heikki Kokon ja Jukka Kytöjoen kirjoittama kirja toteutettiin kansainvälisenä yhteistyönä Kanadan Thunder Bay Museumin, New Yorkin Ellis Island Foundation Inc., Siirtolaisuusinstituutin ja Kuopion kulttuurihistoriallisen museon kanssa. Kirja on mahdollista ostaa tilaisuudessa 20 €.

#### KUVAPAJAT

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

Torstaisin klo 14–16.30 Kuopion museon työpajassa (Museokatu 1) 14.9. alkaen.

Perjantaisin klo 14–16.30 Männistön nuorisotalo Latarilla (Männistökatu 15) 15.9. alkaen.

#### YHTEISLAULAJAISET

Lauetaan tuttuja lauluja Antti Raekallion yhden miehen orkesterin säestyksellä.

18.9. klo 14, Alava-talo, sali, Siikaniemenkatu 4

27.9. klo 14, Riistaveden monitoimijatalo, Kirjasto, Koulukatu 12

Lisätietoja: [kirsi.ronkko@kuopio.fi](mailto:kirsi.ronkko@kuopio.fi), p. 044 718 2469

## 8. Asukastoiminta tiedottaa

### Tervetuloa osallistumaan ja iloitsemaan arjesta yhdessä!

Olet tervetullut viettämään aikaa asukastiloissa sekä osallistumaan ohjelmaan. Tutustu asukas- ja yhteisötoimintaan ja asukastiloihin: [www.kuopio.fi/asukas-ja-yhteisotoiminta](http://www.kuopio.fi/asukas-ja-yhteisotoiminta). Julkaisemme lisätietoa tapahtumista ja toiminnoista sekä verkkosivuilla, [sosiaalisessa mediassa](#) että [Kuopion Seinällä](#).

#### 1. Meidän Neulamäki -kartta ja Seppo io –peli

Neulamäen asukkaiden kanssa yhdessä tehty Meidän Neulamäki -kartta on esillä kirjastolla. Uuden kartan pohjalta on luotu myös ilmainen Meidän Neulamäki Seppo IO –peli, jota pääsee pelaamaan klikkaamalla: [Seppo](#) ja syötä pin-koodi AC2BG1.

#### 2. Poimintoja asukastoiminnan ohjelmasta

Tässä poimintoja asukastilojen syyskuun ohjelmasta, tervetuloa yksin, kaksin tai koko perheen kanssa. Ohjelma on maksutonta ja kaikille avointa. Huomioithan päivitettyt aukioloajat.

[Männistön asukastila](#) avoinna ti-to klo 9-14 (Kalevalankatu 23 A)

- SPR Terveyspiste pe 7.9. ja 20.9. klo 9-10

- Virikekerho keskiviikkoisin klo 12 alkaen. Osallistujien toiveiden mukaan omatoimisesti askartelua, käsitöitä ym.
- Savonetti – digitaitoja senioreille ohjausta maanantaisin klo 14 (ennakkoilmoittautuminen p. 050 377 7987)

#### Särkiniemen asukastila avoinna ti ja ke klo 10-15 (Särkiniementie 4)

- Skip-bo pelikerho tiistaisin klo 10-12
- Bingo keskiviikkoisin klo 10
- Alavan kanttori Ossi Jauhiainen laulaa ja laulattaa yhteislauluja ke 27.9 klo 12-13

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

- Kuopion kansalaisopiston tulevan kurssien esittelyä ke 6.9. klo 18.30
- Tuolijumppa liikunnanohjaaja Jyrki Tarvaisen vetämänä ma klo 10 (4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10.)
- Novellikoukku, kuunnellaan novelleja to klo 10.30-11.00 (14.9., 12.10. ja 9.11.)
- Yhteislauluhetki ti 12.9. klo 11, Pasi Pohtinen säestää. Mukana Keijo Savolainen ja kuorolaiset.

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

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

#### Länsi-Puijon asukastila avoinna ti-pe klo 9-14 (Rypysuontie 68)

- Bingo keskiviikkoisin klo 10
- Neulekerho tiistaisin klo 17
- Roolipelikerho torstaisin klo 17
- SPR Terveyspiste pe 8.9. ja 22.9. klo 9-11

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

- Perjantaisin klo 10 bingo ja vaihtuva ohjattu toiminta
- Hyvän olon olohuone etäluennot 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 10-12. Kansalaisopiston Hyvän olon olohuoneen etäluentoja pääset kuuntelemaan lukusalissa kerran. Joka kuukausi luennoilla on vaihtuva tema sekä luennoitsija.
- SPR Terveyspiste 7.9. ja 21.9. klo 9-11
- Vertaisohjattu sauvakävelyryhmä aloittaa ke 20.9. klo 13. Yhteisen kävelyretken lähtöpaikkana on Neulamäen kirjasto. Kävely kestää n. 1h ja kävelyreitit sopivat monenlaisille kävelijöille. Kirjastolta voi lainata kävelysauvoja. Syksyn kävelyt: 20.9, 4.10., 18.10, 1.11., 15.11., 29.11. ja 13.12.
- Korutyöpaja torstaisin klo 17-18.30, 21.8. alkaen. Ohjaajana toimii Zahra, tutustu Instagramissa: zeddyjewelry. Materiaalia ohjaajalla pieniä määriä, joilla pääsee alkuun.

### Asukastoimintaa Puijonlaakson lähikirjastossa pe klo 10-15 (Puijonlaakson kauppakeskus)

- Viulusti Maria Nikulina soittaa tuttuja kappaleita ke 6.9. klo 17-17.45
- Vinkkejä arjen ruokailuun -hetki pe 8.9. klo 11-13
- Aivojumbppaa ja päivän pähkinä pe 15.9. klo 12-14. Aivojumbpassa erilaisia aivoja virkistäviä tehtäviä yhdessä tehden ja pohtien. Päivän pähkinässä muutama tehtävä, kuin arvoitus.
- Ruokailoa ikävuosiin -muistelot ke 27.9. klo 13-14. Vetäjänä Henna Jalkanen Savon Martoilta

### Asukastoimintaa Pyörön lähikirjastossa (Jalkasenkatu 3)

- Ke 20.9. klo 12 Yksinäisyystyön Pohjois-Savossa -hankkeen esittelyä ja keskustelua, aiheena yksinäisyys. Paikalla Inka Pironetti, projektipäällikkö.

Oletko kiinnostunut toimimaan yhteistyökumppanina asukastilojen ohjelmassa? Oletko kiinnostunut oman alueesi verkostoista? Voit ottaa yhteyttä yhteisökoordinaattori Heidi Kotikumpuun p. 044 718 2462 tai heidi.kotikumpu@kuopio.fi tai suoraan asukastilaan.

Lisätietoa vapaaehtoisena toimimisesta: [Vapaaehtoistoiminta Kuopiossa](#)



## 9. Liikunnanohjaajat tiedottavat

**ELO  
ILO  
OLO  
60+**

LIIKKUVA KUOPIO  
Tanhuvaara  
Terveystieteiden ja liikunnan tutkimuskeskus

**19.9. | 10-14**  
Kuopiohalli

**-liikuntatapahtuma**

Tapahtumassa on toiminnallista tekemistä ja erilaisia esittelypisteitä  
*Ilmainen hernekeitto 600 ensimmäiselle.*



## Soveltavan liikunnan ryhmät lapsille ja nuorille syksy 2023

Soveltavan liikunnan ryhmät ovat tarkoitettu lapsille ja nuorille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin ja joiden ohjaamisessa tarvitaan soveltamista. Paljon tukea tarvitsevat osallistuvat oman avustajan, tukihenkilön kanssa. Avustaja osallistuu maksutta. Hinta 30€ / syksy.

### Maanantai

17.00–17.45 Sporttaajat 1., Ala-Pyörön koulu (5-7v.)  
18.00–18.45 Sporttaajat 2., Ala-Pyörön koulu (8-10v.)

### Keskiviikko

13.30–14.30 Vauhtisankarit - ryhmä, Martti Ahtisaaren koulu (7-12v.)  
17.00–17.45 Sporttaajat 1., Kallaveden lukio (5-7v.)  
18.00–18.45 Sporttaajat 2., Kallaveden lukio (8-10v.)  
18.00–18.45 Sporttiskerho, Hatsalan koulu (10-18v.)

Sporttaajat ja Sporttaajat – ryhmät ovat monipuolisia liikuntakerhoja, joissa perusliikuntataitoja harjoitetaan toimintaratojen ja peli avulla.

Sporttiskerhossa tutustutaan paikallisten seurojen tarjontaan. Ryhmä on suunnattu 10–18 -vuotiaalle lapsille ja nuorille, joilla on aisti-, kehitys- tai liikuntavamma tai neuropsykiatrinen häiriö.

Vauhtisankarit on monipuolinen kerho, jossa liikunnan ja kulttuurin eri keinoin vahvistetaan lapsien omia taitoja, kykyjä ja vahvuuksia.

**Ilmoittautuminen** [www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio)

**Lisätietoa** [www.kuopio.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/](http://www.kuopio.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/) / 044 718 2501



## SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄT nuorille ja aikuisille syksy 2023

Soveltavan liikunnan ryhmät ovat tarkoitettu nuorille tai aikuisille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin ja joiden ohjaamisessa tarvitaan soveltamista. Paljon tukea tarvitsevat osallistuvat oman avustajan, tukihenkilön kanssa. Avustaja osallistuu maksutta.

### Tiistai

12.00–13.00 Soveltavan liikunnan kuntosalin starttikurssi (24.10.-14.11., 4krt), Kuopiohalli  
13.00–14.00 Soveltavan liikunnan kuntosalin starttikurssi (24.10.-14.11., 4krt), Kuopiohalli

### Keskiviikko

12.00-13.00 Sirkustelua –ryhmä (27.9–1.11., 5krt) Kuopion Sirkus, Siikaranta 4

### Torstai

12.00–13.00 Kuntosali –ryhmä, Suokadun toimintakeskus  
13.00–14.00 Kuntosali –ryhmä, Suokadun toimintakeskus

### Ilmoittautuminen ja lisätietoa:

<http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio/>

Valitse ryhmä, soveltava liikunta

Lisätietoa p: 044 718 2501

### Hinnat

20€ / viisi kertaa kokoontuvat kurssit

30€ / 13 kertaa kokoontuvat ryhmät

Ryhmät järjestää Kuopion kaupungin Kansalaistoiminnan palvelut.

LIIKKUVA  
KUOPIO



## MUSKARI-LIKKARI

Torstai 2.11.-30.11.2023

klo 10.00–10.45

Nilsin kirjasto

Mukavaa yhdessäoloa, liikuntaa ja musiikkia aikuiselle yhdessä vauvan kanssa. Ryhmä on tarkoitettu alle 1-vuotiaille vanhemman kanssa. Vauvan tulee osata kannatella päätään. Tarvitset oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

Hinta: 20€/kurssi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

Liikunnanohjaaja, p. 044 748 8228  
[www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio)



LIIKKUVA  
KUOPIO



## Taiji tutuksi – kurssi

Tiistai klo 10.00–10.45

12.9.-10.10.2023 (5 krt)

Kuopion kaupungin teatterin lämpiö, (Niiralankatu)

Haluatko aloittaa aamun lempeillä kehoa aukaisevilla liikkeillä, harjoittaen tasapainoa, keskittymiskykyä ja mielenrauhaa? Tervetuloa mukaan Taiji tutuksi – kurssille. Kurssi on avoin kaikille. Liikkeiden rauhallisen ja kuuntelevan suoritustavan johdosta liikkeet soveltuvat lähes kaikille.

Hinta 20€ / hlö.

Ilmoittautuminen: [www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio) tai  
044 718 2501

Kurssin järjestää Kuopion kaupungin Kansalaistoiminnan palvelut ja Kuopion kaupunginteatteri.

Tunnin jälkeen voit osallistua teatterin maukkaalle lounaalle, joka alkaa klo 11.00. Lounaan hinta 12€. Lounas on avoin kaikille.

LIIKKUVA  
KUOPIO



## VOIMAA JA KETTERYYTTÄ

6.9.-4.10.2023

Keskiviikkoisin klo 12.15-13.00

Juankosken virastotalon sali

Ryhmässä kokeillaan monipuolisesti erilaisia lihaskunto- ja tasapainosovelluksia.

Ryhmä on tarkoitettu työikäisille, sekä ikääntyneille miehille ja naisille.

Oma jumppamatto mukaan

**Hinta:** 20€/kurssi

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
Liikunnanohjaaja, p. 044 748 8228  
[www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio)



LIIKKUVA  
KUOPIO



## VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA, jatkokurssi

2.11.-30.11.2023

Torstaisin klo 12.15-13.00

Kuntokeskus Juvans

Kurssilla tutustutaan siihen, kuinka voit harjoitella kuntosalilla monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita, kuten lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta tarvitsevat tukea harjoittelun jatkamiseen tai haluavat uusia vinkkejä harjoitteluun.

**Hinta:** 20€/kurssi +kuntosalimaksu

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
Liikunnanohjaaja, p. 044 748 8228  
[www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio)





LIIKKUVA  
KUOPIO



## PÄIVÄTANSSIT

Alava-talolla, Siikaniemenkatu 4

Tervetuloa tanssahtelemaan ja nauttimaan livemusiikista Alava-talolle.

Päivätanssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Järjestäjänä Kuopion kaupungin liikunnonohjaajat.

Päivätanssit:

Ti 26.9 klo 12.30-14.30

Ti 24.10 klo 12.30-14.30

Ti 28.11 klo 12-14

Lisätietoja

Kuopion kaupungin liikunnonohjaaja

p. 044 7482363

LIIKKUVA  
KUOPIO



## VOIMAA JA TASAPAINOA KUNTOSALILLA, jatkokurssi

6.9.-4.10.2023

Keskiviikkoisin klo 10.00-10.45

Nilsin liikuntatalon kuntosali

Kurssilla tutustutaan siihen, kuinka voit harjoitella kuntosalilla monipuolisesti tasapainonvaikuttavia osa-alueita, kuten lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on kokemusta kuntosaliharjoittelusta, mutta tarvitsevat tukea harjoittelun jatkamiseen tai haluavat uusia vinkkejä harjoitteluun.

Hinta: 20€/kurssi

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:  
Liikunnonohjaaja, p. 044 748 8228  
[www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio)



## 10. Haastamme kaikki mukaan yksinäisyyden ehkäisyyn

**Kuopion kaupunki toteuttaa vuoden 2023 aikana I love kuopiolainen –kampanjaa tuomalla esiin kuukausittain yksinäisyyteen liittyviä teemoja.**

Kampanja on osa valtakunnallisen [Lähde-liikkeen](#) toteutusta Kuopiossa. Tavoitteena on 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.

Haastamme teidät osallistumaan kampanjaan jakamalla kampanjan materiaaleja omissa viestintäkanavissanne **joka kuukauden 10. päivä**. Käytössäsi on some-kuvat (Facebook ja Instagram) sekä infonäyttöjen kuvat.

I love kuopiolainen -kampanjan kampanjaohjeet ja materiaalit löytyvät täältä: [I love kuopiolainen - Kuopio](#)

## 11. Liikuntaseura – ilmoita itsesi kaupungin nettisivuille

Liikuntaseurat voivat ilmoittaa tietonsa Kuopion verkkosivuille! Lue lisää täältä: [Kuopiolaisia liikuntaseuroja - Kuopio](#)

## Seuraava Hyvis -viesti ilmestyy keskiviikkona 4.10.2023!

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

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](#)