



Vehreää kesäkuun alkua

Toivottavasti löydät uutiskirjeestämme arkeesi sopivaa sisältöä tai vinkkejä vaikka yhdistyksesi toiminnan tueksi.

Kiva Kesä on alkanut! Oletko järjestämässä mukavaa ja mielekästä ohjelmaa, leirejä tai tapahtumia lapsille, nuorille ja perheille kesäloman aikana? Ilmoita siitä [Kuopion Seinällä](#). Tai seikkaile Seinällä ja löydä tekemistä!

Mieliteon viestintäasiantuntija Sami Turusen luotsaamassa podcastissa pysähdytään tänä kesänä suuren kysymyksen äärelle: mikä elämässä on todella aikamme arvoista? Luethan viestin loppuun!

Kesälle muutamia ajatuksia

Kesä tarjoaa hyvät mahdollisuudet lisätä hyvinvointia: liikkua luonnossa, kohdata ihmisiä ja kokeilla uutta. Hyvinvointi syntyy pienistä arjen teoista – juuri sellaisista, jotka sopivat omaan arkeen.

- Kokeile ulkoilla päivittäin, lähiympäristökin voi tarjota kivoja reittejä

- Osallistu tapahtumiin tai talkoisiin, kohtaamiset piristävät arkea
- Tutustu sinulle uuteen luontopolkuun tai retkeilykohteeseen
- Muista myös palautuminen ja oma rauha

Lukuvinkki: Vierailimme Hatsalan koululla viime viikolla ja pidimme erittäin antoisan dialogin nuorten kanssa. [Lue blogista lisää](#) - mistä nuorten huominen rakentuu?



Kesään liikettä ja hyvinvointia

Tervetuloa liikkumaan kesän tapahtumiin, retkille ja ryhmiin! Sisällöt ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tarkastathan ryhmäkohtaiset tiedot, sillä osaan on ennakkoilmoittautuminen. Liikkumisen iloa pitkin Kuopiota on tarjolla niin lapsille kuin aikuisille.

Tulossa puistojumppaa, tuolijumppaa, leikkipuistojumppaa, kävelytestejä ja toimintakykytestejä, kesäuimakouluja, vesijumppaa, palloiluryhmiä ja rantafestivaali. Lisäksi tulossa on rantasankarit -kiertue uimarannoilla lapsiperheille sekä paljon erilaisia retkiä.

Liikennepuiston avajaisia vietetään tiistaina 2.6.2026 klo 10-12. Liikennepuisto on avoinna arkisin ma-pe klo 9.30-17.00 - muutamia poikkeuksia lukuunottamatta.

Kesän liikunnan ohjaajina toimivat Kuopion kaupungin liikuntakoordinaattorit, kesäliikunnanohjaajat sekä muut yhteistyötahot.

[Lataa kesän esite tästä itsellesi!](#)

HUOM. Syksyn liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 10.6.2026 klo 10 alkaen. Ilmoittautua voi osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/kuopio tai soittamalla p. 044 718 2509, 044 7184932, 044 718 2501, 044 748 8228, 040 718 2510, 044 718 1303 tai 044 718 4932.

Ohjelmamuutokset mahdollisia. Järjestäjä Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut.

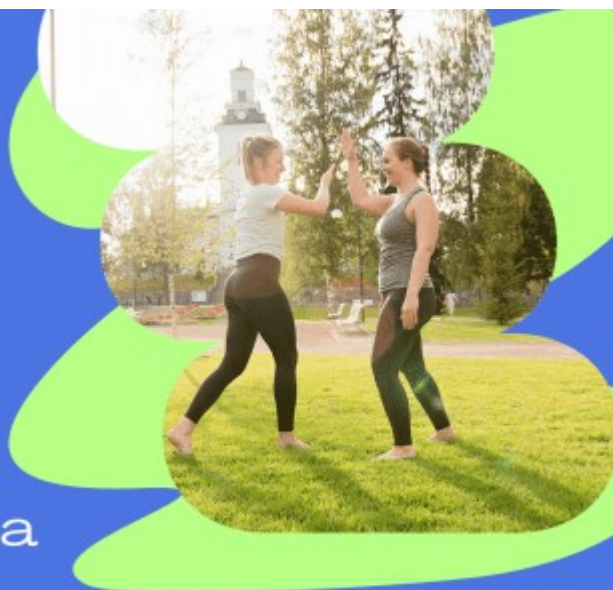
Lue
lisää

NAUTI KESÄSTÄ LIIKKUEN

maksuttomissa
liikuntatapahtumissa

liikkuvakuopio.fi

LIIKKUVA KUOPIO



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 vinkit arkeen ja harrastuksiin!

Seikkaile
Seinällä

TERVETULOA LÄHIÖSSÄ -TAPAHTUMIIN!

ke 27.5. klo 17-19 Puijonlaakso
to 4.6. klo 9-12 Männistö
la 6.6. klo 12-15 Neulamäki

www.kuopionseina.fi



Lähiössä! -tapahtumia tällä viikolla

Tapahtumat ovat hyvän mielen ulkoilmatapahtumia ja ne kokoavat yhteen toimijoiden joukon ilahduttamaan kuopiolaisia. Lähiössä! -tapahtumissa kohdataan, vietetään aikaa yhdessä ja vaihdetaan kuulumisia rennossa ilmapiirissä.

Torstaina 4.6. Männistössä ohjelma painottuu yhteisölliseen aamupäivään, jossa tarjolla on livemusiikkia, taukojumppaa ja musapajaa. Paikalla on monipuolisesti eri toimijoita esittelemässä palveluita ja tarjoamassa muun muassa viljelyvinkkejä ja terveystietoa. Lisäksi alueella on kahvio, kirpputori sekä pienyrittäjiä ja arvontaa.

Lauantaina 6.6. Neulamäessä vietetään koko perheen iltapäivätapahtumaa, jossa on livemusiikkia, aarrejahti, korjauspaja ja taimienvaihtopiste. Tarjolla on myös makkarabaari sekä eri toimijoiden esittelypisteitä. Kirpputori ja toiminnalliset pisteet tuovat tekemistä kaikenikäisille.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin ja nauttimaan yhteisöllisestä ilmapiiristä!

**Lue
lisää**

ELO
ILO
OLO
60+

LIKKUVA KUOPIO

Tanhuvaara
URHEILUOPISTO & SPORT RESORT

15.9. | 10-12.30

Kuopiohalli

-liikuntatapahtuma

Tapahtumassa liikunnallista toimintaa ja esittelypisteitä.

Katso lisää: liikkuvakuopio.fi

Kutsu Ilo, Ilo, Olo 60+ -liikuntatapahtumaan

Hei kaikki järjestö- ja seuratoimijat, jotka järjestätte toimintaa 60+ ikäisille!

Kuopion kaupungin Yhteisöpalvelut ja Tanhuvaaran urheiluopisto järjestävät jälleen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa liikuntatapahtuman Kuopio-hallissa tiistaina 15.9.2026 klo 10.00–12.30. Kutsumme mukaan järjestöjä esittelemään toimintaansa. Tavoitteena on, että päivästä tulisi toiminnallinen. Tehdään yhdessä päivästä senioreiden syyskauden aloitustapahtuma!

Tapahtuma on maksuton sekä esittelijöille että asiakkaille. Tapahtuma järjestetään jo kolmatta kertaa. Ilmoittautukaa mukaan 1.9.2026 mennessä alla olevan linkin kautta.

Ja kaikki muut tapahtumasta kiinnostuneet, varaathan päivän jo kalenteriisi. Nähdään Elo Ilo Olossa!

**Ilmoittaudu
tästä**

Kutsu Harrastepäevään

Seurafoorumin yhteinen Harrastepäivä toteutetaan Luolassa la 12.9.2026. Alla olevasta linkistä avautuvalla kyselyllä kartoitetaan vuoden 2026 toteutukseen mukaan lähtevät seurat. Kyselyyn tulee vastata viimeistään 5.6.2026.

Harrastepäevään toivotaan laajasti harrastuksia järjestäviä tahoja kuten liikunta,

kulttuuri ja taide sekä kansalaisjärjestöt. Kohderyhminä ovat kaikki kuopiolaiset lapsista aikuisiin ja ikäihmisiin sekä erityisryhmät.

Viime vuoden tapaan mukaan lähtevillä seuroilla on tapahtumassa toiminta-esittelypisteet ja tapahtuman päätteeksi arvotaan osallistuneiden/passin täyttäneiden kesken eri lajien harrastuksia. Seuroilla on mahdollisuus saada esittelyvideo pyörimään näytöillä. Osallistumismaksu 100 €.

Vastausajan päätyttyä, lähetetään mukaan lähteville seuroille tarkempi infoviesti. Tapahtuman yhteinen suunnittelupalaveri pidetään Pohjois-Savon Liikunnan toimistolla ma 24.8. klo 17.30 alkaen. Palaverissa käymme läpi kaikki päivän toteutukseen liittyvät asiat ja tarkennamme yhteisen toteutussuunnitelman.

Lisätietoa: Niina Markkanen, Pohjois-Savon Liikunta ry
niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi
p. 050 322 3971

**Vastaa
kyselyyn**

Kino Kuvakukko

Kino Kuvakukossa viikoittain vaihtuvan elokuva-ohjelmiston lisäksi Hopeatähti -kerho, Hyvät Kuvat -kerho ja toki Kino Manttu Nilsissä (kesätauko).

Kino Kuvakukosta saat myös sarjalippuja!

**Lue
lisää**

Kuopio Kultsi

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**



Asukastoiminta ja -tilat ovat avoimia kaikille

Tervetuloa viettämään aikaa asukastiloihin ja muuhun asukastoimintaan. Vakiintuneen ohjelman lisäksi järjestämme sekä asukastiloissa, kirjastoilla että muualla ympäri kaupunkia erilaisia tapahtumia ja tuokioita.

Huom. Asukastoiminta ja -tilat ovat kesätauolla 15.6.-7.8.2026.

Tulossa ennen kesätaukoa:

- Tietovisa ke 3.6. klo 10 alkaen ja Bingo ke 10.6. klo 10 alkaen, Vehmersalmen asukastoiminta
- Lettukahvit ke 10.6. klo 10-12, Särkiniemen asukastila
- Puuhelmikorujen askartelua ti 12.5. klo 11-12.30 ja Karaoketanssit ke 10.6. klo 12-15. Karaoken juontaa ja laulattaa Timo, Jorma & Seppo, Kuopion eläkkeensaajat ry, Alava-talo
- Kesätapahtuma pe 12.6. klo 10.30 alkaen, Neulamäen lähikirjasto
- Sinun orkesterisi kylässä, Kuopion kaupunginorkesterin viuluduon minikonserttikiertue:
 - ke 3.6. klo 10.45 Länsi-Puijon asukastila
 - pe 5.6. klo 11 Puijonlaakson lähikirjasto
 - pe 5.6. klo 13 Neulamäen lähikirjasto
 - ti 9.6. klo 10 Männistön asukastila
 - ti 9.6. klo 12 Alava-talo

Tilaisuudet järjestää Kuopion kaupunki yhteistyökumppaneineen.

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

**Lue
lisää**



Aitoja kohtaamisia ja rehellistä puhetta ihmisyydestä: Pienet teot -podcast tarjoaa merkityksellistä kuunneltavaa läpi kesän

Kesä ja luonto kutsuvat meitä pysähtymään, mutta miten pitää huolta omasta henkisestä hyvinvoinnista ja jaksamisesta arjen keskellä? Kuopion kaupungin luotsaama Työ ja mielen hyvinvointi – Mieliteko 2.0 tuo kesäpäiviesi seuraksi inspiroivaa, aitoa ja inhimillistä kuunneltavaa.

Pienet teot -podcastin uusi tuotantokausi käynnistyi 14. toukokuuta. Uusi jakso ilmestyy läpi kesän joka torstai, kaikkiaan 14 viikon ajan. Ensimmäiset jaksot ovat jo vapaasti katsottavissa YouTubessa sekä kuultavissa Spotifyssa, Apple Podcasteissa ja osoitteessa www.mielitekomedia.fi.

Mieliteon viestintäasiantuntija Sami Turusen luotsaamassa sarjassa pysähdytään tänä kesänä suuren kysymyksen äärelle: mikä elämässä on todella aikamme arvoista?

Ohjelmasarjan jokainen kohtaaminen on toteutettu samassa tilassa, aidosti kasvotusten. Tämän ansiosta sisällöistä välittyy pelkän puheen lisäksi se aito läsnäolo ja luottamus, joka rakentuu vain kahden ihmisen kohdatessa ilman digitaalista välimatkaa. Keskusteluissa pureudutaan ihmisyyden eri teemoihin suoraan, rehellisesti ja selkeästi.

14 matkaa inhimillisyyden ytimeen: keitä kesän jaksoissa muun muassa kuullaan?

Kesän aikana mielenmaisemiaan, elämänsä solmukohtia ja henkilökohtaisia oivalluksia mielen hyvinvoinnista avaavat maamme eturivin asiantuntijat sekä tunnetut vaikuttajat. Ensimmäisiin julkaistuihin jaksoihin pääset syventymään

saman tien, ja matka jatkuu uusien kohtaamisien läpi kesäkuukausien:

Kirsi Alm-Siira (jo kuultavissa ja katsottavissa): Avausjaksossa koko kansan tuntema uutisankkuri istahtaa mikrofoniin ääneen pohtimaan inhimillistä herkkyyttä uutisstudion valojen takana sekä journalismin ja mielen hyvinvoinnin välistä kytköstä.

Perttu Hyvärinen (jo kuultavissa ja katsottavissa): Tässä jaksossa suuntaamme katseen elämänmuutokseen, sisuun ja inhimillisyyteen kovien suorituspainneiden keskiössä.

Sanna Stellan: Valovoimainen näyttelijä ja käsikirjoittaja jakaa ajatuksia kohtaamisen vaikuttavuudesta, inhimillisestä rohkeudesta ja häpeän murtamisesta elämän solmukohdissa.

Liisa Keltikangas-Järvinen: Arvostettu psykologian emeritaprofessori johdattaa meidät ihmisyyden psykologisten juurien, temperamentin ja nyky-yhteiskunnan haasteiden äärelle.

Anna Eriksson: Luvassa on ainutlaatuinen tutkimusmatka luovuuteen, taiteen tinkimättömyyteen ja mielen syvimpiä sävyjä kohti.

Mikko Ruuska: Sukellamme inhimillisen johtajuuden ytimeen ja pohdimme, miten mielen hyvinvointi rakentaa perustan kestäväälle asiantuntijatyölle vaativassa työelämässä.

Mukana matkassa ovat kesän aikana myös Valtteri Lehtinen pohtimassa läsnäolon merkitystä, Sampo Marjomaa sukeltamassa suomalaisuuden kerrostumiin, Olli-Pekka ”Lelu” Ojansivu etsimässä uutta suuntaa suoritushäviön jälkeen sekä Anna Jalava pysähtymässä sisäisen turvan ja kosketuksen voiman äärelle.

Mistä ja miten pääset kuuntelemaan ja katsomaan jaksot?

Uusi jakso ilmestyy joka torstai. Voit katsoa ja kuunnella podcastia juuri silloin, kun se sinulle parhaiten sopii.

Kaikki videot ja äänitteet sekä runsaasti muuta maksutonta sisältöä mielen hyvinvoinnin tueksi löytyvät täältä: www.mielitekomedia.fi sekä suoraan suosituimmilta julkaisukanavilta, kuten muuan muassa: Spotify, Apple Podcasts ja YouTube.

Pienet teot ei ole yksinpuhelua, vaan se on kutsu yhteiseen pohdintaan. Ohjelman ytimessä on ajatus siitä, että mielen hyvinvointi rakentuu vuorovaikutuksessa. Siksi podcastin herättämät ajatukset on tarkoitettu myös jaettaviksi. Keskustelu jaksojen teemoista jatkuu Mieliteon sosiaalisen median kanavilla, joissa haastamme kuulijat mukaan jakamaan omia oivalluksiaan.

Osallistu keskusteluun: Seuraa @mielitekomedia (Facebook, Instagram, LinkedIn)

Mikä on Mieliteko? Mieliteko on kymmenvuotinen, vuosille 2021–2030 suunniteltu kehitysohjelma, jonka tavoitteena on vahvistaa mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä vähentää päihdemyönteisyyttä Pohjois-Savossa. Kehitysohjelman synnyn ja tarpeen taustalla on Kansallinen terveysindeksi, jonka mukaan Pohjois-Savossa on muuta maata enemmän yleistä sairastavuutta ja erityisesti mielenterveyteen liittyviä haasteita. Vuosien 2023–2026 toiminta on Euroopan unionin osarahoittamaa.

**Lue
lisää**

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.

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
palvelut



Facebook



Instagram
@kulttuurikuopio



Instagram
@liikkuvakuopio



LinkedIn

Osoitelähde: Kansalaistoiminnan palveluiden osoiterekisteri
[Tietosuojaseloste](#) | [Peruuta tilaus](#)

POWERED BY

