

# KUOPIO

---

## Hyvisviesti 10/2020

Hyvisviesti kokoaa tietoa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen toiminnasta. Hyvisviesti lähetetään kerran kuukaudessa kaupungin avustuslomakkeessa yhdistysten ilmoittamiin sähköpostiosoitteisiin sekä muille yhteistyökumppaneille. Hyvisviestiä saa välittää eteenpäin. Hyvis-Kuopio myös [Facebookissa](#), tykkää meistä ja kutsu ystäviä.

EU:n yleinen tietosuoja-asetus astui voimaan 25.5.2018. Saat tämän viestin, koska saat meiltä tiedotteita. Jos haluat saada niitä jatkossakin, sinun ei tarvitse tehdä mitään.

Mikäli et niitä enää halua/tarvitse, ilmoita siitä sähköpostilla henkilölle, jolta olet ko. viestin saanut.

Säilytämme henkilötietoja tietosuoja-asetuksen edellyttämällä tavalla, emme luovuta niitä kolmansille osapuolille eikä tietoja siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

## [Tietosuojaseloste](#)

### 1. SUPERSYSSLOMALLA TAPAHTUU [www.kuopionseina.fi](http://www.kuopionseina.fi)

Kuopion kaupungin koulujen syyslomaviikkoa vietetään viikolla 42 (12.-18.10.2020). Tervetuloa järjestämään lapsille ja nuorille mielekästä tekemistä ja ohjelmaa perinteisen Supersyysloman merkeissä! Supersyyslomaan on edellisinä vuosina osallistunut n. 10 000–14 000 lasta ja nuorta sekä lukuisa määrä perheitä. Viikon aikana on hyvä mahdollisuus esitellä omaa toimintaansa uusille harrastajille.

Toivomme toiminnan olevan kynnyksetöntä, ei-kaupallista, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia edistävää sekä maksutonta tai tapahtumaa varten räätälöity tarjous (eli ei normaali lasten hinta)! Toiminnassa tulee huomioida korona-ajan suosituksat ja viranomaismääräykset. Muutokset mahdollisia.

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

Skrollaa sivun alaosaan, josta löydät lomakkeen. Se ei vaadi kirjautumista. Tapahtuma tulee esiin sivustolle pääkäyttäjän hyväksymisen jälkeen. Jos sinulla on paljon tapahtumia esim. nuorisotalot, voit pyytää tunnuksia osoitteesta [seina@kuopio.fi](mailto:seina@kuopio.fi)

Pääsääntöisesti kuitenkin toimitaan lomakkeella. 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 koko viikon tapahtumat: Maanantaina klo 12-13 leivontaa, tiistaina klo 11-12 leffoja ym...

Jos tapahtuma on maksullinen, on tärkeää klikata MAKSULLINEN täppä, niin se näkyy maksullisissa tapahtumissa.

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

## **2. TERVEYTTÄ, HYVINVOINTIA JA PALVELUKOKEMUKSIA SELVITTÄVÄ FINSOTE-KYSELY**

THL toteuttaa jälleen syksyllä laajan FinSote-tutkimuksen. Kyselylomake lähetetään noin 70 000:lle 20 vuotta täyttäneelle syyskuun aikana. *Kuopiosta tutkimukseen pyydetään osallistumaan 3 000 henkilöä eri ikäryhmistä.*

Kansallinen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus FinSote tuottaa tietoa väestön hyvinvoinnista ja terveydestä ja niissä tapahtuneista muutoksista väestöryhmittäin. FinSote vastaa myös sote-palvelujen uudistamisen tietotarpeeseen: 22 sote-alueelta kerätty tieto mahdollistaa kattavan alueellisen vertailun. Kuopiossa kyselystä saatavaa tietoa tullaan hyödyntämään osana hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää työtä. Kyselyn tulokset antavat arvokasta pohjatietoa toiminnan kehittämiseen ja suuntaamiseen. Näin ollen on tärkeää, että tutkimukseen osallistuisi mahdollisimman moni kyselylomakkeen vastaanottanut henkilö.

Tutkimus selvittää, miten Suomessa asuvat voivat, saavatko he tarvitessaan sosiaali- tai terveyspalveluja ja ovatko palvelut laadukkaita. Tieto on tärkeää palvelujen kehittämiseksi ja alueellisen ja sosioekonomisen eriarvoisuuden kaventamiseksi. Edellinen FinSote-kysely tehtiin vuonna 2018.

Kahden vuoden takaisen FinSote-kyselyn tulokset kertoivat valtakunnallisesti esimerkiksi tarpeesta kehittää terveyspalvelujen saatavuutta ja työhyvinvointia: silloin noin 10 prosenttia vastaajista raportoi psyykkistä kuormittuneisuutta ja noin 25 prosenttia ei uskonut jaksavansa työssään eläkeikään asti. Riittämättömästi lääkäripalveluja saaneiden osuus oli 16 prosenttia, mikä vastaa koko väestöön suhteutettuna 400 000:ta ihmistä.

Tämän syksyn kyselyssä painotetaan kysymyksiä sosiaali- ja terveyspalveluista. FinSote 2020 selvittää myös väestön internetin ja digitaalisten sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä sekä koronaepidemian vaikutuksia hyvinvointiin ja toimeentuloon. Nämä ovat tärkeitä tietoja toiminnan kehittämiseksi myös Kuopiossa.

Vastaajat on poimittu satunnaisotannalla Digi- ja väestötietoviraston järjestelmistä. Jokainen tutkimukseen valikoitunut edustaa alueensa samanikäisiä ja -sukupuolisia henkilöitä. Yhtäkään vastaajaa ei voi korvata toisella, minkä vuoksi jokainen vastaus on tärkeä.

Tutkimuksen tulokset julkaistaan sote-alueittain THL:n verkkosivuilla kevään 2021 aikana. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa.

## **3. KUOPION HYVINVOINTISEMINAARI VI 29.10.2020**

Hyvinvointiseminaari järjestetään tänä vuonna 29.10.2020 saavutettavana webinaarina verkossa. Seminaarin pääteemana on yhteistyö hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Hyvinvoiva Kuopio 2030 -ohjelma ja Pohjois-Savon alueellinen hyvinvointikertomus kannustavat ryhtymään laaja-alaiseen ja pitkäjänteiseen yhteistyöhön asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Päivän ohjelmassa pureudutaan keskeisiin hyvinvointihaasteisiin ja nostetaan esiin ratkaisumalleja. Seminaarin järjestäjinä toimivat Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri.

Aamupäivällä neuvotteleva virkamies Heli Hätönen kertoo hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tulevaisuuden suuntaviivoista niin valtakunnallisesti kuin maakuntatasolla. Lisäksi kuullaan kuinka terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja kaupunkisuunnittelu voivat kytkeytyä entistäkin vahvemmin

ja ihmisläheisemmin yhteen? Kuinka hyvinvointitietoa hyödynnetään kuntien palveluverkoston suunnittelussa?

Ilmapäivä vietetään hyvän mielen asioiden äärellä. Meri Larivaara, johtava asiantuntija kertoo mikä merkitys arkiympäristöllä ja joukkoon kuulumisella on mielen hyvinvointiin. Kuinka arkiympäristömme vaikuttaa erityisesti nuorten mielenterveyteen ja kuinka koko yhteisö voi osallistua hyvinvoinnin edistämiseen tutkitusti vaikuttavin menetelmin? Päivän lopuksi projektisuunnittelija Kari Katajisto tarkastelee Pohjois-Savon maakuntaa yhteisen Hyvällä mielellä Pohjois-Savo -suurhankkeen myötä. Yhteisen hankkeen avulla pyritään lisäämään yhdessä tekemistä maakunnallisen hyvinvointihaasteen – mielenterveyden kohentamiseksi.

Puhujina seminaarissa ovat lisäksi aluekoordinaattori Erja Mustonen, kehittämispäällikkö Tapani Kauppinen, ylilääkäri Pekka Puustinen, projektipäällikkö Heli Suuronen, tutkija Arto Viinikka, hankejohtaja Jussi Niilahti, professori Niina Juntila ja PsT, terveyden edistämisen dosentti Pilvikki Absetz.

Tilaisuuteen ovat tervetulleita kuntien, sairaanhoitopiirien, järjestöjen ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä innostuneet tahot, päätöksentekijät sekä kuntalaiset. Seminaari on maksuton.

Ilmoittautuminen seminaariin 23.10.2020 mennessä: <https://bit.ly/kuopioweb>

Viestiä voi jakaa organisaatiossasi henkilöille, joita seminaari voisi kiinnostaa.

Tervetuloa mukaan!

#### **4. LIKUNTA**

##### **Kuntosaliharjoittelun starttikurssi 18-64 -vuotiaille Kuntolaakson kuntosalilla**

Tule tutustumaan kuntosaliharjoitteluun Kuopion kaupungin liikunnanohjaajan opastuksella. Kurssi sisältää kolme ohjattua harjoittelukertaa, joiden aikana opetellaan ylä- ja alavartaloliikkeitä kuntosalilaitteiden avulla. Kurssin hinta on 29€. Lisäksi jokaisella kerralla tulee maksaa kuntosalin kertamaksu 8,60€ (mikäli ei Terve Kuopio -ranneketta). Yhdelle kurssille otetaan neljä kurssilaista.

Vapaata tilaa seuraavilla kursseilla:

Kurssi 2: Perjantait 13.11., 20.11. ja 27.11. klo 8.30-10.00

Kurssi 3 : Torstait 19.11., 26.11., ja 3.12. klo 16.30-18.00

Lisätietoja ja kurssivaraukset: Hanne-Mari Leskinen, Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja, puh. 044 718 2510, [hanne-mari.leskinen\(at\)kuopio.fi](mailto:hanne-mari.leskinen(at)kuopio.fi)

##### **Lasten sporttikortti**

Maksuttomia lajikokeiluja eri seuroissa kuopiolaisille alakoululaisille. Lisätietoja osoitteessa [www.lastensporttikortti.com](http://www.lastensporttikortti.com)

##### **LIKUNNAN ILOA ULKONA! TIISTAISIN klo 14.00-15.00**

6.10.2020                      Sauvakävely, Valkeisenlampi, uimarannan pääty, omat sauvat mukaan, jos on

13.10.2020                     Kehonhuoltoa ulkoilmasta nauttien, kokoontuminen Puijon stadionin huoltorakennuksen edessä

- 20.10.2020 Puijon portaat, kokoontuminen stadionin huoltorakennuksen edessä, tutustutaan porraskävelyn harjoitteisiin
- 27.10.2020 Pelisovellukset, Hapelähteen puisto
- 3.11.2020 Lihaskuntojumppa, Hapelähteen puisto

Hinta 18 euroa sisältäen viisi ohjauskertaa. Teillä on kaksi eri mahdollisuutta ilmoittautua liikuntaryhmään 24.9.2020 alkaen:

1. Ilmoittautua sähköisesti [http:// www.kuntapalvelut.fi/kuopio/](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio/)
2. Soittaa liikunnanohjaajille numeroihin: 044 718 2509 ja 044 748 8228

Kaupungin omissa liikuntaryhmissä jokainen osallistuja liikkuu omalla vastuulla. Suosittelemme jokaista liikkujaa ottamaan vakuutuksen tapaturmien varalta. Kyseiset liikuntaryhmät ovat kaikille avoimia ryhmiä, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä.

## **5. KUOPION KAUPUNKI JA SOS-LAPSIKYLÄ EHKÄISEMÄÄN LASTEN JA NUORTEN SYRJÄYTYMISTÄ HARRASTUSTUEN AVULLA**

Kuopion kaupunki ja SOS-Lapsikylä ovat ryhtyneet yhdessä ehkäisemään kuopiolaisten lasten ja nuorten syrjäytymistä Unelmista totta -harrastustuen avulla. Yhteistyö mahdollistaa mieluisan harrastuksen taloudellisesti haastavassa elämäntilanteessa olevien perheiden 7–17-vuotiaille lapsille, jotka eivät muuten pääsisi harrastamaan. Kuopion alueen lahjoitukset ohjataan paikallisesti kuopiolaisten lasten auttamiseen.

Suomalaiset lapset harrastavat enemmän kuin koskaan aiemmin. Harrastaminen koetaan lasten keskuudessa normina ja harrastamattomuutta joutuu usein perustelemaan. Samaan aikaan yhä useampi lapsi jättää harrastuksen aloittamatta tai lopettaa harrastuksen perheen vähävaraisuuden vuoksi. Tämä eriarvoistaa lasten vapaa-ajan viettoa.

Kuopiossa tehdään paljon toimenpiteitä sen eteen, että kaikki lapset ja nuoret pääsevät harrastamaan. Yhteistyö SOS-Lapsikylän kanssa tuo uuden mahdollisuuden eniten tukea tarvitsevien lasten ja nuorten auttamiseen. Opiskeluhuollon kuraattorit, perhesosiaalityöntekijät ja hyvinvoinnin edistämisen palvelut ovat mukana tukemassa SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuen tavoitteita.

”Kuraattorit ja perhesosiaalityöntekijät pilotoivat digitaalista alustaa ja pyrkivät omassa työssään tunnistamaan harrastustuen tarpeet ja ohjaamaan avun äärelle. Toivomme, että pilotin kautta mahdollisimman moni lapsi ja nuori pääsisi kiinni unelmiensa harrastukseen eikä perheen taloudellisella tilanteella olisi niin suurta vaikutusta harrastusmahdollisuuksiin. Mahdollisuus itselle merkitykselliseen harrastukseen tukee lapsen ja nuoren kehitystä ja osallisuutta”, sanoo Kuopion kaupungin kasvun ja oppimisen tuen palvelupäällikkö Anne-Mari Hyvönen.

Unelmista.fi yhdistää tukijat ja tuettavat

SOS-Lapsikylän Unelmista Totta -harrastustuki on kehitetty STEA-avustuksella. Varkauden kaupungissa toteutetun pilotin, tutkimustiedon ja haastattelujen pohjalta nousseiden tarpeiden vauhdittamana on kehitetty digitaalinen alusta unelmista.fi, joka saattaa yhteen tukea tarvitsevat

perheet, harrastustoiminnan järjestäjät sekä yksityiset ja yrityslahjoittajat. Alustan kautta tuetaan lasten ja nuorten säännöllistä ja ohjattua harrastamista harrastustuen avulla.

Unelmista totta -harrastustuki on osa SOS-Lapsikylän ennaltaehkäisevää toimintaa. Unelmista.fi-alusta on käytössä Helsingissä, Espoossa, Varkaudessa ja nyt myös Kuopiossa. Tuen tarpeen kasvaessa toiminta laajenee Suomessa. Harrastustuen projektisuunnittelija Päivi Häikiö sanoo, että Kuopion alueen lahjoitukset ohjataan paikallisesti kuopiolaisten lasten auttamiseen.

”Alustan kautta ohjaamme harrastusmaksun suoraan toiminnan järjestäjälle. On tärkeää, että useat tahot tekevät yhteistyötä ja tekoja vähävaraisten perheiden auttamiseksi, sillä lapselle perheen köyhyys on liian iso taakka kantaa. Yhdenkään lapsen ei tulisi joutua syrjään tai ilman harrastusta sen vuoksi, ettei perheellä ole siihen varaa”, Päivi Häikiö kertoo.

Lisätietoja  
SOS-Lapsikylä, Unelmista totta -harrastustuki  
Päivi Häikiö puh. 040 550 2274  
unelmista(at)sos-lapsikyla.fi  
unelmista.fi

## 6. KUOPION KANSALAI SOPISTO TIEDOTTAA

**Tervetuloa opiskelemaan, Yhdessä hyvää elämää**

**Asiakaspalvelu palvelee:**

**Puhelinpalvelu**

Puh. 017 184 711

ti, to klo 10-14, ke klo 12-18, ma, pe suljettu

[kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi)

**Asiakaspalvelu**

**Kuopio**, Puistokatu 20, 70110 Kuopio

ti klo 10-14, ke klo 12-18, ma, to ja pe suljettu

**Nilsinä**, Nilsiantie 78, 73300 Nilsinä

Postiosoite: Ukko-Paavontie 15, 73300 Nilsinä

ti-ke klo 10-14 ma, to, pe suljettu

Laskuihin ja laskutukseen liittyvät yhteydenotot ensisijaisesti sähköpostitse:

[kansalaisopisto.kurssimaksut@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto.kurssimaksut@kuopio.fi)

**Kurssilaskutus**

puh. 044 718 4712, ma, to klo 9-11

Käyntiosoite: Puistokatu 20, 70110 Kuopio

**Kuopion kansalaisopiston luennot, etäluennot ja videotallenteet**

Kuopion kansalaisopisto toteuttaa luentoja, joista suurinta osaa voit seurata samanaikaisesti verkon välityksellä kotona, etäryhmässä tai katsoa videotallenteena myöhemmin. Yksityisten henkilöiden ei tarvitse ilmoittautua luennoille. Luentolinkki ja tarkemmat tiedot löytyvät netissä jokaisen luennon kohdalta. Vain etäryhmät ilmoittautuvat asiakaspalveluun sähköpostilla kansalaisopisto@kuopio.

Katso lisää luennoista

Netti: [bit.ly/luennot\\_kalenteri\\_2020-2021](https://bit.ly/luennot_kalenteri_2020-2021)

Esite: Luennot 2020-2021 <https://bit.ly/luennot2020-2021>

### [Where do the words come from? Mistä sanat tulevat?](#)

ti 20.10.2020 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali

Puistokatu 20, Kuopio

Liisa Huhtala-Halme, FM, oppikirjailija

Englannissa on enemmän sanoja kuin missään muissa kielissä ja uusia syntyy kaiken aikaa. Mistä sanat kieleen oikein ilmestyvät? Kielen kiehtovan historian ja sananmuodostuksen tunteminen tuovat apua myös sanojen oppimiseen ja muistamiseen. Luento toteutetaan suomen kielellä. Samanaikainen etäluento. Ei videotallennetta. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

### [Liikunnan merkitys sydän- ja hengitysterveydelle](#)

ti 27.10.2020 klo 18.30–20.00

Puistokartano, B059 Opistosali,

Puistokatu 20, Kuopio

Jyrki Tarvainen, liikunnanohjaaja, Kuopion kaupunki

Miten voimme liikunnalla vaikuttaa sydän- ja hengitysterveyteemme. Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ry, Kuopion Seudun hengitysyhdistys ry ja Kuopion Seudun Hengityssäätö. Samanaikainen etäluento ja videotallenne. Vain etäryhmät ilmoittautuvat.

## **Ilmaiskursseja**

### [Muistikoulu- Huolla aivot vireiksi syksy](#)

7.10. - 2.12.2020 ke: 09.00 - 10.30

Nilsinä, virastotalo, kansalaisopiston luokka, Nilsiantie 78

Opettaja: Sari Summanen

Huolla aivot virkeiksi -ryhmässä tutustutaan monipuolisesti aivojen harjoittamiseen ja aktivointiin sekä aivoterveiden osa-alueisiin. Sisältö pohjautuu monipuoliseen taustamateriaaliin ja on tarkoitettu aivojen ja muistin huoltamisesta kiinnostuneille. Kokoontuu joka toinen viikko ke 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. Kurssi on tarkoitettu ainoastaan yli 63- vuotiaille tai alle 63-vuotiaille eläkeläisille. Opintosetelikurssi maksuton.

Kaikki tiedot kansalaisopiston toiminnasta, tapahtumista, [kurssitarjonnasta ja ilmoittautumisesta löydät netistä 24/7 osoitteesta <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/>](#)

Tutustu ja katso lisää [kansalaisopisto.kuopio.fi](http://kansalaisopisto.kuopio.fi) ja Facebook, Instagram, YouTube sekä Blogi.