



**Eloa, iloa ja oloa
yhdessä 60+**

KUOPIO

Syksy 2025

MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT

Meidän Kuopio –festivaali

15.-31.8.2025

Kuopiolaisten oma festivaali levittyy ympäri kaupunkia lähiöistä maaseudulle.

Taiteiden yö

pe 29.8.2025

Eri puolilla kaupunkia on kaikille avoimia, päihteettömiä ja pääsääntöisesti maksuttomia tapahtumia.

Elo, Ilo, Olo –tapahtuma

ti 23.9.2025 klo 10–13

Kuopio-Halli Opistotie 4

Kuopion kaupunki ja Tanhuvaaran urheiluopisto järjestävät yhteistyössä eri toimijoiden kanssa liikuntatapahtuman Kuopio-hallissa. Ohjelmassa mm. Eri toimipisteiden esittelyä ja päivätanssit.



Syystanssit Alava-talo

ke 8.10.2025 klo 11-13

Alava-talo Siikaniemenkatu 4

Tanssittajana Tiina Hervanto

Itsenäisyyspäivän juhla

la 6.12.2025 klo 13

Kuopion Musiikkikeskus, Konserttisali,

Kuopionlahdenkatu 23

Joulutanssit

ti 9.12.2025 klo 11-13

Alava-talo, Siikaniemenkatu 4

Tanssittajana Marko Jolkkonen

KULTTUURI IKÄÄNTYNEILLE



Kulttuuriluotsitoiminta

Vapaaehtoiset kulttuuriluotsi lähtevät kaveriksesi ja avuksesi kulttuurin pariin. He voivat tarvittaessa varata liput ja saattaa sinut kotoa. Kulttuuriluotsitoiminta on maksutonta. Palvelun tilaaja maksaa vain omat matkansa ja pääsylippunsa kohteeseen. Toiminta on suunnattu yli 60-vuotiaille kuopiolaisille. Kulttuurikohteita ovat Kuopion kaupunginteatteri, Kuopion taidemuseo, Kuopion museo, Kuopion korttelimuseo, Kuo-

pion kaupunginkirjasto ja lähikirjastot, VB-valokuvakeskus, Kuopion kaupunginorkesteri, Kuopion konservatorio, RIISA Suomen ortodoksinen kirkkomuseo ja Kuvakukko/Hopeatähdet-elokuvakerho. Lisäksi kaikki kaupungin järjestämät maksuttomat tilaisuudet. Lisäksi kulttuuriluotsit järjestävät ryhmätoimintaa sekä vierailevat erilaisissa ikääntyneiden ryhmissä kulttuurimateriaalin kanssa. Vierailut ovat maksuttomia.

Kulttuuriluotsit kulttuurikohteisiin

p. 044 7182 129

terhi.rissanen@kuopio.fi

Kulttuuriluotsit ryhmille

p. 044 7183 611

riitta.oksanen@pshyvinvointialue.fi

Haluaisitko vapaaehtoiseksi kulttuuriluotsiksi?

ti 19.8.klo 9.30–12 Kohtaamo

(Kuopion pääkirjasto, Maaherrankatu 12)

Kulttuuriluotsikoulutuksessa perehdymme

mm. kulttuuriluotsitoiminnan muotoihin ja

vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin.

Ilmoittaudu mukaan 15.8. mennessä:

bit.ly/luotsikoulutus25

KULTTUURIKAHVILA 60+

Kuopion kaupungintalon juhlasali, Tulliportinkatu 31
Esteetön sisäänkäynti talon takaovesta

Martti Ahtisaaren tie Kuopiosta maailmalle

Ke 10.9.2025 klo 13

Martti Ahtisaaren tie Kuopion kasarmilta Oslon parrasvaloihin juhlimaan Nobelin rauhanpalkintoa. Martti Ahtisaaren elämänvaihteista tulee kertomaan toimittaja ja tietokirjailija Katri Merikallio, joka on kirjoittanut kirjan *Miten rauha tehdään – Ahtisaari ja Aceh* sekä kirjan *Martti Ahtisaaren tarina – Matkalla*, yhdessä Tapani Ruokasen kanssa.

Suomen metsien moninaiset aikaperspektiivit menneisyydestä tulevaisuuteen

Ke 8.10.2025 klo 13

Metsät ovat suomalaisille tärkeitä, mikä selittää niiden käyttöön liittyvät kiistat. Itä-Suomen yliopiston metsäpolitiikan ja -historian tutkija Jan Kunnas osoittaa luennollaan, että metsäkiistat johtuvat eri toimijoiden yhtäaikaista aikaperspektiiveistä, jotka muuttuvat ajassa. Metsien tulisi yhtä aikaa tuottaa puuta, luoda työtä, korvata uusiutumattomia raaka-aineita, sitoa hiiltä ja pystyä sopeutumaan kasvuolosuhteiden muutoksiin.

Pikku-Pietarin piha, Aapeli ja Mollberg

Ke 5.11.2025 klo 13

Terhi Tuhkanen-Markkula avaa kirjailija Aapelin eli Simo Puupposen ja elokuvaohjaaja Rauni Mollbergin kuopiolaisia yhteyksiä Pikku Pietarin pihan kautta. Aapeli lapsuus Kuopiossa innoitti hänet kirjoittamaan romaanin *Pikku Pietarin piha*. Elokuvaohjaaja Rauni Mollbergilla puolestaan oli 1950-70-luvuilla kiinteät suhteet Kuopioon, sillä hän oli tšekäläisen tunnetun liikemiehen, Talstin Kallen eli Kaarlo Dahlströmin, vävy.

Kustavilainen Kuopio 1700-luvun lopussa

Ke 10.12.2025 klo 13 (päivämäärävaihto 8.10. ja 10.12.)

Filosofian tohtori ja opettaja Juha Forsberg kertoo kustavilaisesta Kuopiosta kapteeni Bennetin silmin. Viinaa, tupakkaa, rautaa ja leipää sekä Kuopion laivasto Kustaa III:n sodassa.

KULTTUURIKAHVILA 60+ TUTUSTUU

Pauno Pohjolaisen taideluola liikunta- ja tapahtumakeskus Luola

ti 16.9.2025 klo 10.30 Loistekatu 12

Pauno Pohjolaisen Taideluola on sodanaikainen 500 m² luola, joka kätkee sisälleen teoksia viideltä vuosikymmeneltä. Luolanäyttely antaa laajan kokonaiskuvan taiteilijan tuotannon kaaresta ja elämäntyöstä. Taiteilija Pohjolainen on itse paikalla taideluolan esittelyssä.

Taideluola sijaitsee n. 400m Savilahden liikunta- ja tapahtumakeskus LUOLAlta (Loistekatu 12), jossa kokoontuminen ja siirtyminen taideluolalle. Ilmoittautuminen 9.9. mennessä e-lomakkeella:

<https://bit.ly/taideluola>

Opastettu kierros Myyttiset-näyttelyssä

ke 12.11.2025 klo 13 Kuopion museo Museokatu 1

Kuka on syypää tauteihin, kuka houkuttelee äkkinäiset järven syövereihin hukuksiin, millaista porukkaa kalmanväki oikein on? Opastuksella perehdytään muutamiin kansanuskon ikävämpiin hahmoihin kekrin hengessä. Tarjoamme näyttelyesittelyn Kuopion museon näyttelyyn. Pääsymaksu Museokortilla tai eläkeläishintaan. Ilmoittautuminen 5.11. mennessä e-lomakkeella: bit.ly/myyttiset

Opastettu kierros Lumoava –korutehtaalla Neulamäessä

ti 25.11.2025 klo 10.30 Kultakuja 6, 70150 Kuopio

Marraskuussa kulttuurikahvila tutustuu Lumoava -korutehtaaseen, sen historiaan sekä korumuseoon. Vierailun päätteeksi pysähdymme korumyymälään. Kierros sisältää portaissa kulkemista, eikä hissiä valitettavasti ole käytettävissä. Vierailun kesto n. 1,5 – 2 tuntia.

Ilmoittautuminen 17.11.2025. mennessä e-lomakkeella:

bit.ly/lumoava-tehdaskierros



Eilan tarina, monologiesitys emännän vuosisadasta

pe 26.9. klo 13 Kuopion museon monitoimitila, Museokatu 1

ke 1.10. klo 13 Alava-talo, Siikaniemenkatu 4

pe 10.10. klo 13 Riistaveden monitoimijatalo, Koulutie 12

ti 14.10. klo 13 Maaninka, Kurolahden Nuorisoseurantalo
(Aatekumpu), Kurolahdentie 8

ke 15.10. klo 12.30 Nilsiä, Manttu, Vesitornintie 1

pe 24.10. klo 13 Mäntylän palvelutalo, Untamonkatu 5

Eilan tarina on elämäkerrallinen muistojen matka vuosien 1955–1995 välillä. Eila on elänyt elämänsä maaseudulla maatalon emäntänä ja muistoissa nousee esille useita tuolle aikakaudelle tuttuja asioita. Esitys on kunnianosoitus emännille ja heidän suurelle työlleen maaseudun sekä yhteisöjen hyväksi, isäntien työpanosta unohtamatta.

Esityksen kesto n. 35 minuuttia.

Esiintyjä: Kati Ahmajarju



Viisuja vuosikymmeniltä -konsertti

Vanhusten viikon päiväkonsertti ti 7.10.2025 klo 15.00

Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2

ti 28.10. klo 15 Petosen vapaa-aikatila Pinari, Pyörönkaari 19

ti 4.11. klo 15 Alava-talo, Siikaniemenkatu 4

ti 11.11. klo 15.00 Karttulan asukastila, Kissakuusentie 6

Ti 7.10. vanhusten viikon konserttiin ilmoittautuminen 30.9. mennessä lomakkeella: bit.ly/viisuja. Muihin Viisuja vuosikymmeniltä -konsertteihin ei ennakkoilmoittautumista.

Konsertissa kuullaan laulaja Markku Uhlbäckin ja pianisti Juho Kelan tulkintoja ikonisista euroviisusävelmistä vuosien varrelta. Konsertissa mukana niin suomalaisia Euroviisujen edustussävelmiä kuin myös suomen kielelle käännettyjä upeimpia käännösiselmiä. Vanhustenviikon konsertin alussa nähdään myös Oskari Niskasen tanssiesitys Euroviisu, joka saa hymyn huulille ja jalat taputtamaan tahtia.

Esiintyjät: Markku Uhlbäck (laulu), Juho Kela (piano)



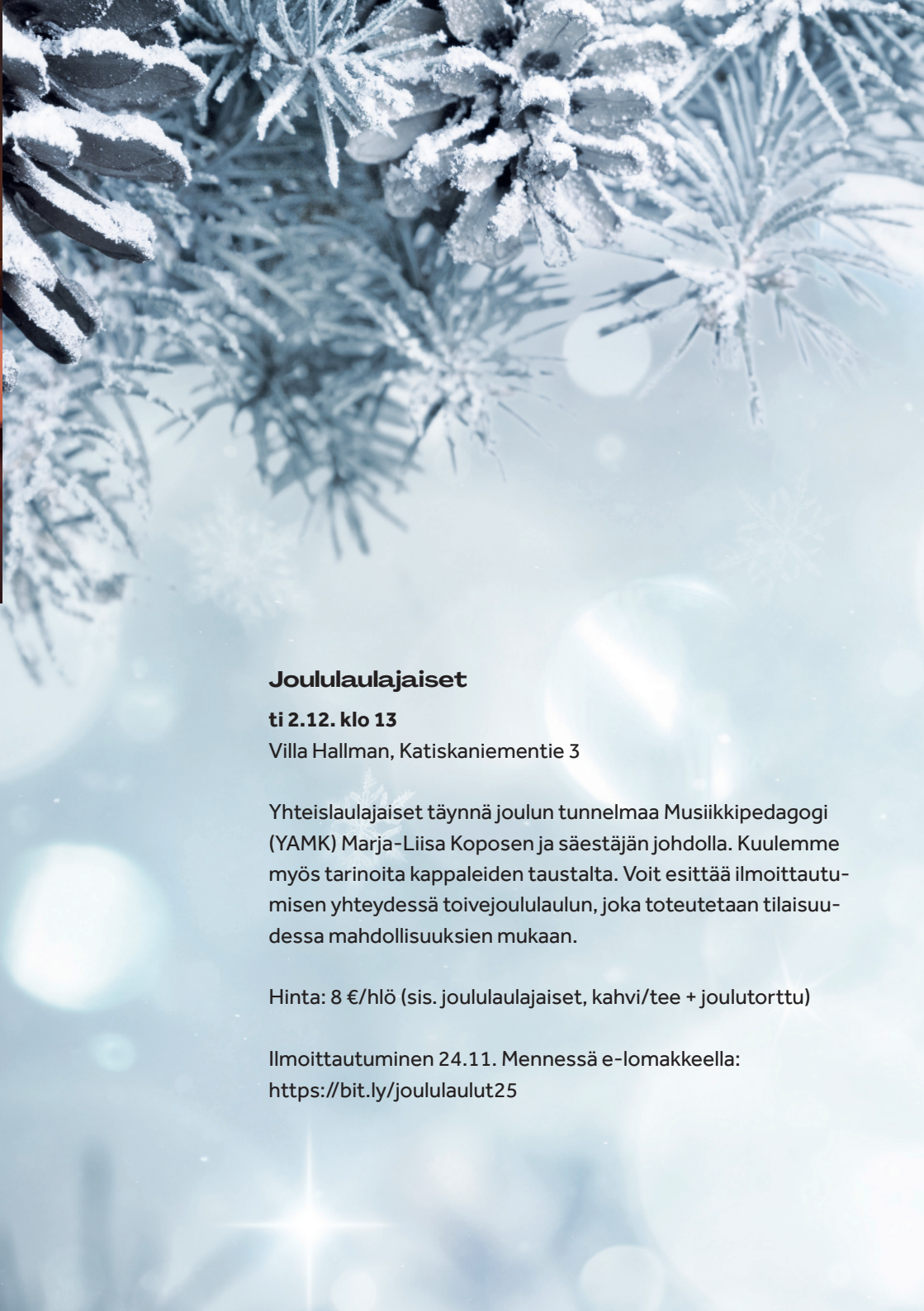
Antti Raekallion Musamaja

ke 3.9.2025 klo 17 Puijonlaakson kirjasto, Mailatie 2

ti 9.9. klo 10 Männistön asukastila, Kalevalankatu 23 A

to 11.9.2025 klo 17 Jynkän kirjasto, Maitotie 2

Musamaja on musiikkipedagogi Antti Raekallion toteuttama, kaiken ikäisille suunnattu konsertti, elämystila ja soitintyöpaja, jossa jokainen pääsee nauttimaan musiikista, kokeilemaan erilaisia soittimia ja tunnelmoimaan tuttujen sävelten parissa.



Joululaulajaiset

ti 2.12. klo 13

Villa Hallman, Katiskaniementie 3

Yhteislaulajaiset täynnä joulun tunnelmaa Musiikkipedagogi (YAMK) Marja-Liisa Koposen ja säestäjän johdolla. Kuulemme myös tarinoita kappaleiden taustalta. Voit esittää ilmoittautumisen yhteydessä toivejoululaulun, joka toteutetaan tilaisuudessa mahdollisuuksien mukaan.

Hinta: 8 €/hlö (sis. joululaulajaiset, kahvi/tee + joulutorttu)

Ilmoittautuminen 24.11. Mennessä e-lomakkeella:

<https://bit.ly/joululaulut25>



KULTTUURIN RYHMÄTOIMINTA

Klassista sinulle

ti 2.9.2025 klo 14–15

ti 30.9.2025 klo 14–15

ti 21.10.2025 klo 14–15

ti 4.11.2025 klo 14–15

ti 25.11.2025 klo 14–15

Tämä ryhmä on juuri sinulle, joka haluat tutustua klassisen musiikin teoksiin ja säveltäjiin mm. Kuopion kaupunginorkesterin ohjelman pohjalta. Mitään tietoja ja taitoja ei ennalta tarvitse olla.

Ohjaaja: Marja-Liisa Koponen

Ilmoittautuminen avoinna niin kauan kuin paikkoja (25) riittää:

<https://bit.ly/klassistasinulle>

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

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.

PERJANTAIN KUVAPAJA KLO 14–16.30

Männistön nuorisotalo Latari Männistönkatu 15

19.9. | 26.9. | 3.10. | 10.10. | SYYSTAUKO

31.10. | 7.11. | 14.11 | 21.11. | 28.11 | 5.12. | 12.12. | 19.12.





Ystäväklubi

Ystäväklubit ovat ryhmissä tapahtuvaa matalan kynnyksen maksutonta kulttuuritoimintaa, joka on suunnattu erityisesti yli 65-vuotiaille, joille kulttuuriin osallistuminen tai yhteisöllisyys ei ole entuudestaan tuttua tai arjessa helposti saavutettavaa. Toiminta tarjoaa mahdollisuuden yhteisöllisyyteen ja osallistumiseen, ja tukee arjessa jaksamista.

Klubeilla kokoonnutaan jakamaan kokemuksia, liikkumaan lempeästi ja nauttimaan monipuolisista sisällöistä taiteen ja kulttuurin parissa. Toiminta on yhteisöllistä ja osallistujalähtöistä – sisältöjä suunnitellaan yhdessä matalalla kynnyksellä.

Ystäväklubeilla muun muassa vieraillaan kulttuurikohteissa, tehdään luontoretkeä, harjoitellaan kehon ja mielen hyvinvointia tukevia menetelmiä – ehkäpä tanssitaan-kin! Syksyn aikana ohjelma muotoutuu osallistujien toiveiden pohjalta, ja mukaan mahtuu sekä elämyksiä että rauhallisia hetkiä.

Toiminta ei rajoitu vain aikataulutettuihin tapaamisiin – klubilaisille jaetaan myös tietoa kaupungin ja lähialueiden kulttuuritapahtumista, esityksistä ja näyttelyistä. Klubi toimii ikään kuin kulttuurikumppanina, joka tarjoaa maistiaisista, vinkkejä ja ehdotuksia pitkin syksyä.

Ryhmän mukana kulkevat myös kulttuuriluotsit - vapaaehtoiset, koulutetut vertaisohjaajat, jotka osallistuvat toimintaan tukijoina ja kanssakokijoina.

Ystäväklubit toteutetaan Tanssiteatteri Minimien toimesta, ja ohjauksesta vastaa tanssija ja tanssinopettaja Aino Vartiainen.

Kokoontumiskerrat syksyn aikana. Lisäksi kolme tapaamiskertaa alkuvuonna 2026.

ti 2.9. klo 13–15

ke 10.9. klo 13–16

pe 3.10. klo 17–19

ke 15.10. klo 12–15

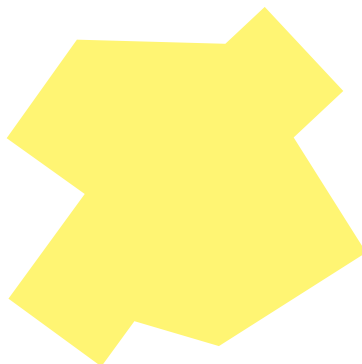
ke 5.11. klo 13–15

ke 19.11. klo 13–15.30

ke 17.12. klo 13–15.30

Ilmoittaudu mukaan ti 26.8. mennessä aino@minimi.fi

Ystäväklubi on Hyvinvointia kulttuurista ikäihmisille Pohjois-Savoon -hankkeen toimintaa.



LIIKUNTATOIMINTA

Tule mukaan liikkumaan ja voimaan hyvin! Kuopion kaupungin Kansalaistoiminnan palvelut tarjoaa kuntosaliryhmiä, sali-, tuoli- ja vesijumppaa. Lisäksi tarjolla on myös 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 ohjauskertaa.
Lyhytkurssit 21€ / hlö / ryhmä, sisältää 4–5 ohjauskertaa.

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 tarkoitetun oman rannekkeen 6kk /54€, 12kk/75€. Rannekkeita voi ostaa Kuntolaakson, Lippumäen tai Kuopiohallin kassoilta.

Käyttöoikeus ladataan LiikkuvaKuopio -rannekeelle, jonka kertaluontoinen ostohinta on 8 €. Ranneke on voimassa ostopäivästä lukien. Kuopion kaupunki pidättää oikeuden hinnan muutoksiin kurssitarjonnassaan.



Vertaisohjattu liikunta

Kuopiossa on mahdollista osallistua vertaisohjattuihin liikuntaryhmiin ja koulututtautua myös vertaisohjaajaksi. Kuopion kaupunki hakee vertaisohjaajatoiminnasta kiinnostuneita ikäihmisiä mukaan vertaisohjaajatoimintaan. Vertaisohjatut liikuntaryhmät ovat kaikille avoimia, eivätkä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä tai kurssimaksua. Kaikki toiminnasta kiinnostuneet pääsevät heti mukaan.

Vertaistukea on saatavilla, sillä yhteensä vertaisohjaajia on yli 100 henkilöä! Kaikki vertaisohjaajat koulutetaan maksutta tehtävään. Vertaisohjaajat voivat itse osallistua liikkumiseen oman ryhmänsä kanssa. Vertaisohjaajille järjestetään vertaisohjaajien kevät- ja syyskauden yhteinen päätös, sekä mahdollisuus osallistua maksutta kaupungin muihin liikuntaryhmiin.

Katso ajankohtaiset ryhmät ja tapahtumat: liikkuvakuopio.fi

Yhteystiedot: Carita Randelin-Kauppinen

p. 044 718 2509, carita.randelin@kuopio.fi

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

Noora Jauhiainen-Räsänen p. 044 748 8228,

noora.jauhiainen@kuopio.fi

LIKKUVA KUOPIO

liikkuvakuopio.fi





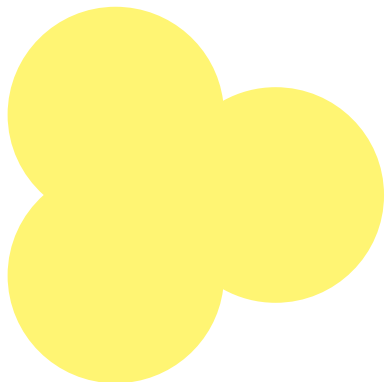
ASUKAS- JA YHTEISÖTOIMINTA

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

Asukastoiminta tukee yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja aktiivista arkea. Asukastoiminta on matalan kynnyksen osallistumista – voit tulla yksin tai yhdessä, osallistujana tai järjestäjänä. Tiloja löytyy eri puolilta Kuopiota, myös maaseutualueilta. Asukas-toimintaa järjestetään myös kirjastoilla.

Toiminta on aina maksutonta, pl. retket. Toteutamme vuosittain toista sataa tapahtumaa useiden kymmenien yhteistyökumppaneiden kanssa. Tervetuloa mukaan rakentamaan yhteistä Meidän Kuopiota!

Katso lisätietoa ja ajankohtaiset tapahtumat:
www.kuopio.fi/asukas-ja-yhteisotoiminta







KINO KUVAKUKKO

Kino Kuvakukko on tarjoillut elokuvaelämyksiä Kuopiossa 1930-luvulta lähtien. Vaikka maailma on muuttunut paljon näiden vuosikymmenten aikana, on muutama asia pysynyt entisellään. Yhä edelleen elokuvien maailma kiehtoo, viehättää ja tuo mielihyvää.

Ensiluokkaisen ohjelmiston lisäksi 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. Ei erillistä jäsenmaksua, maksat lipun hinnan vain niihin esityksiin, joihin saavut.

Kuopion keskustan lisäksi, elokuvia nautitaan myös Nilsiässä. Nilsiän Manttu on viikonloppuisin elokuvateatteri sekä konserttiareena, teatteri ja moneen muuhun toimintaan taipuva historiallinen rakennus. Elokuvia Mantulla on esitetty Kuopion kaupungin toimesta vuodesta 2015 saakka.

Kino Kuvakukko
Vuorikatu 27,
70100 KUOPIO

Ohjelmisto
osoitteessa
kuvakukko.fi

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ – IKÄÄNTYNEET

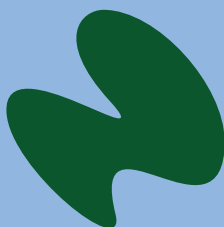
Ikääntyminen tuo osalle ihmisistä haasteita päihteiden käytön kanssa. Varsinkin, jos vaikkapa alkoholi on jo aiemmin kuulunut elämään, ja sitä on välillä nautittu runsaastikin, on eläkkeelle jääminen riskitekijä käytön lisääntymiselle. Työn aikataulurajat eivät enää rajoita käyttöä eikä aamuisin tarvitse selvittää minnekään tiettyyn aikaan mennessä. Muita riskitekijöitä päihteiden käytön lisääntymiselle ikääntyessä ovat leskeksi jääminen, yksinäisyys sekä unettomuus ja erilaiset kiputilat, joihin alkoholista voidaan hakea helpotusta.

Ikääntyneen elimistö ei kestä päihteitä samalla tavalla kuin nuorempana. Ikääntyneille suositellaan kerta-annoksena enintään kahta annosta alkoholia, ja viikottainen kulutus olisi hyvä pysyä alle seitsemässä annoksessa. Myös muita päihteitä on hyvä välttää, että elämänlaatu säilyisi mahdollisimman hyvänä ja mieli virkeänä. Jos huolestut omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä, älä jää yksin huolen kanssa. Alkoholin käyttöön liittyvät keskustelut ovat osa terveydenhoitajien, lääkäreiden ja sosiaalityöntekijöiden työtä, ja useista järjestöistä voi myös saada tukea. Alkoholin käyttöä voi tutkailla netistä löytyvän, yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön itsearviointi-mittarin avulla, paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/yli-65-vuotiaan-alkoholimittari

www.kuopio.fi/ehkaiseva-paihdeyto

KUOPIO

www.kuopio.fi



Toimitus: Terhi Rissanen

Kuvat: Tiina Kilvensalmi, Vicente Serra, Mika Antikainen,
Kati Ahmaharju ja Antti Raekallio

Taitto: Anne Rissanen

Paino: Offsetpaino L. Tuovinen

Julkaisija: Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan palvelut

Ohjelmamuutokset mahdollisia

Katso ajankohtaiset ohjelmat: www.kuopio.fi/kulttuuria-ikaantyneille

