

KUOPIO

# Eloa, iloa ja oloa yhdessä 60+

kevät 2026





# Kansalaistoiminnan palvelut on jatkossa Yhteisöpalvelut

Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan palveluiden nimi on uudistunut 1.1.2026 alkaen Yhteisöpalveluiksi. Kuopion kaupungin Yhteisöpalveluiden toiminta jatkuu kuitenkin tuttuun tapaan edistään muun muassa liikuntaa, kulttuuria, osallisuutta ja hyvinvointia.

Tästä esitteestä löydät vinkkejä ja sisältöjä arkeesi kevätkaudella 2026. Luvassa on kulttuuria, liikuntaa, tapahtumia ja muuta yhdessäoloa Kuopion kaupungin yhteisöpalveluiden tarjoamana.

Tilaa myös kuukausittain ilmestyvä Hyvis-utiskirje osoitteesta: [uutiskirje.kuopio.fi](https://uutiskirje.kuopio.fi).

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

# Maksuttomia tapahtumia

## Päivätanssit Alava-talolla, Siikaniemenkatu 4

Tervetuloa nauttimaan musiikista ja tanssimaan livemusiikin tahtiin! Päivätanssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia ja niitä voi tulla myös vain kuuntelemaan. Tila on esteetön

### **Hankihohteen tanssit**

**14.1.2026 klo 12.00–14.00**

#### **Petri Hervanto**

Savolaisten rakastamalta, vuoden 1999 tangokuninkaalta Petri Hervannolta kuullaan taattua laatua olevaa iskelmä- ja tanssimusiikkia ripauksella glamouria.

### **Sydäntalven tanssit**

**4.2.2025 klo 12.00–14.00**

#### **Mummopunk ja**

#### **Shakin' Skeletons**

Mummopunkin räväkkä kokoonpano yhdistää punkin energian elämän-kokemukseen, joka ei kumartele ketään. Mummopunk on äänekäs, rohkea ja täynnä asennetta – mutta huumorilla ja sydämellä.

Vuonna 2011 lisämessä perustettu Shakin' Skeletons sai alkunsa Dr.Feelgoodin biisien soittamisesta, mutta nykyisin ne ovat vaihtuneet muihin rytmimusiikin iskubiiseihin. Yhtyeen keikalla tanssitaan rockia, ei iskelmää!

### **Kevättalven tanssit**

**4.3.2026 klo 12.00–14.00**

#### **Markku Uhlbäck**

Markku Uhlbäck on monipuolinen kuopiolainen laulaja-luokanopettaja, joka tulkitsee suomalaista musiikkia uskomattomalla herkkyydellä. Markku tunnetaan myös Seinäjoen tangomarkkinoiden tuplaprinssinä.

### **Vapputanssit**

**30.4.2026 klo 12.00–14.00**

#### **Jari Partanen**

#### **& Sami Soininen duo**

Jari Partanen & Sami Soininen Duo on monipuolinen ja kokenut tanssimusiikin esiintyjäpari, joka on tarjoillut laadukasta viihdettä jo vuodesta 1992.

**Markku Uhlbäck.**  
*Kuva: Jesse Karjalainen*



## **Päivätanssit Juankosken Seurantalolla, Kisapolku 4**

Tervetuloa nauttimaan musiikista ja tanssimaan livemusiikin tahtiin. Päivätanssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Musiikista vastaa Juankosken Kevyen Musiikin Tuki ry. Paikalla myös Juankosken Kuntoilijat ry:n kahvio, käteismaksu.

**Torstaisin**  
**22.1. / 19.2. / 19.3. / 23.4. / 14.5.2026**  
**klo 16.00–18.00**

**Mummopunk.**  
*Kuva: Terhi Rissanen*



**Shakin'Skeletons.**  
*Kuva: Virpi Laukkanen*



## Kansallisen veteraanipäivän juhla

**ma 27.4.2026 klo 12-14,  
Kuopion Musiikkikeskus**

Kansallista veteraanipäivän juhlaa vietetään Kuopion Musiikkikeskuksen Valohallissa ma 27.4.2026. Kahvitus alkaa klo 12.00 (kahvitus/istumapaikkoja rajoitetusti 200 henkilölle) ja juhla klo 13.00. Juhla on kaikille avoin. Kuopion kaupunki toteuttaa juhlan yhdessä veteraanijärjestöjen kanssa.

## Vireyttä mieleen -senioritapahtuma

**ke 6.5.2026 klo 10-14, Puistokartano**

Kuopion seniorityöryhmän järjestämä maksuton tapahtuma, joka on suunnattu erityisesti senioreille tarjoten iloa ja hyvää mieltä. Päivän aikana ohjelmaa, luentoja ja toimintaa mielen ja kehon virkistämiseksi, teemana Universumi sisällämme - Kuopion museon Stardust -näyttelyn innoittamana.

## Hyvän tuulen voima - Rollaattoriralli

**la 6.6. klo 10-11, Kuopio torin ympäristö**

Ikä ei ole vain jarru – se on moottori!

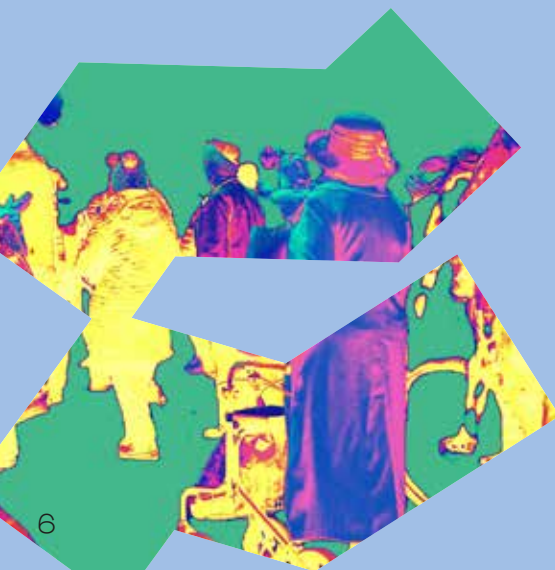
Jokainen ikä tuo mukanaan kokemusta, tarinoita ja viisautta – juuri sitä polttoainetta, jota yhteiskunta tarvitsee kulkeakseen eteenpäin.

Lähdetään yhdessä Rollaattoriralliin, näyttämään että ikä on arvokas, kaunis ja juhlimisen arvoinen. Tämä ralli ei mittaa nopeutta tai matkaa, vaan elämän iloa, yhteisöllisyyttä ja rohkeutta olla näkyvissä. Tule mukaan sen ikäisenä kuin olet – rollaattorilla tai ilman.

Lähtö klo 10 Siskotyttö-patsaalta. Kartanlukijan opastukselle kuljetaan reittiä Kauppakatu – Ajurinkatua – Torikatu. Reitin varrella kohdataan Siskotyttö, Oksapoika ja Nalliainen. Mukana myös rollaattorien ja apuvälineiden varikkopiste, jossa tuunataan rollaattori tai muu apuväline oman maun mukaiseksi.

Rollaattoriralli on osa Torikatufestivaalin ohjelmaa.

Järj. Hyvinvointia kulttuurista ikäihmisille Pohjois-Savoon -hanke ja Kuopion kaupunki yhteistyössä Torikatufestivaalin kanssa



# Kulttuurista iloa arkeen

## Kulttuuriluotsi mukaasi?

Vapaaehtoiset kulttuuriluotsi lähtevät kaveriksesi ja avuksesi kulttuurin pariin. He voivat tarvittaessa varata liput ja saattaa sinut kotoa. Kulttuuriluotsitoiminta on maksutonta. Palvelun tilaajana maksat vain omat matkasi ja pääsylippusi kohteeseen. Toiminta on suunnattu yli 60-vuotiaille kuopiolaisille.

Kulttuurikohteita ovat Kuopion kaupunginteatteri, Kuopion taidemuseo, Kuopion museo, Kuopion korttelimuseo, Kuopion kaupunginkirjasto ja lähikirjastot, VB-valokuvakeskus, Kuopion kaupunginorkesteri, Kuopion konservatorio, RIISA Suomen ortodoksinen kirkkomuseo ja Kino Kuvakukko/Hopeatähdet-elokuvakerho. Lisäksi kaikki kaupungin järjestämät maksuttomat tilaisuudet.

Lisäksi kulttuuriluotsit järjestävät ryhmätoimintaa sekä vierailevat erilaisissa ikääntyneiden ryhmissä kulttuurimateriaalin kanssa. Vierailut ovat maksuttomia ryhmille.

### Kulttuuriluotsit kulttuurikohteisiin

p. 044 7182 129

terhi.rissanen@kuopio.fi

### Kulttuuriluotsit ryhmille

p. 044 7183 611

riitta.oksanen@pshyvinvointialue.fi

## Kulttuurikahvila 60+

### Kuopion kaupungintalon juhlasali, Tulliportinkatu 31

Esteetön sisäänkäynti talon takaovesta

#### **Kuinka kokoat oman elämäntarinasi?**

Hannele Rätty

ke 14.1. klo 13-14.30

Hannele Rätty käy läpi oman elämäntarinan merkitystä eli mitkä ovat hyödyt, joita oman elämäntarinan kokoamisella saavutetaan sekä antaa konkreettisia esimerkkejä, kuinka omaa elämäntarinaa voi alkaa työstää. Luento antaa inspiraatiota ja eväitä oman elämäntarinan kirjoittamiseen. Kuulijat saavat myös materiaalia mukaansa.

#### **Hanna Partanen ja Täydellinen resepti**

Ritva Silvennoinen, Taava Hakala ja

Leea Lepistö

ke 11.2. klo 13-14.30

Kuopion oppaiden Ritva Silvennoinen, joka on itsekin esiintynyt Hanna Partasena, kertoo Hannan elämästä kalakukkojen ja liha- ja riisipiirakoiden kuningattarena. Lisäksi Kuopion kaupunginteatterin Täydellinen resepti –musikaalin ohjaaja Taava Hakala sekä pääroolissa vuorotteleva Leea Lepistö tulevat kertomaan syksyllä 2025 kantaesityksen saaneesta teoksesta.

#### **Laura Latvalan ja Olavi Siippaisen elämä ja runot**

Terhi Tuhkanen-Markkula ja Ilkka Markkula

ke 11.3. klo 13-14.30

Tänä vuonna tulee 105 vuotta siilinjärveläisen runoilija-lääkäri-kirjailija Laura Latvalan syntymästä ja 40 vuotta hänen kuolemastaan. Hänen puolisonsa Olavi Siippainen oli puolestaan kuopiolaislähtöinen kirjailija, joka kirjoitti monia Kuopiota kuvaavia romaaneja ja novelleja. Luento koostuu Lauran ja Olavin elämänkerrasta sekä heidän runoistaan.

#### **Vanhan kansan perinteisiä uskomuksia ja luonnontietoutta Savossa**

Hanne Clandér

ke 8.4. klo 13 -14.30

Sukututkija Hanne Clandér kertoo savolaisista vanhan kansan uskomuksista sekä kansanperinteen luonnontietoudesta.

## Kulttuurikahvila 60+ tutustuu

### **Opastettu kierros Lumoava —korutehtaalla Neulamäessä**

to 5.2. klo 12

Kultakuja 6, 70150 Kuopio

Helmikuussa kulttuurikahvila 60+ vierailee Lumoava-korutehtaalla. Viime syksyn kierros täytti ennätysvauhtia, mutta tutustumme uudelleen tehtaan historiaan sekä itse tehtaaseen. Kierros ei ole esteetön, sesisältää portaissa kulkemista, eikä hissiä valitettavasti ole käytettävissä. Vierailun kesto n. 1,5 – 2 tuntia.

Ilmoittautuminen: [bit.ly/lumoava26](https://bit.ly/lumoava26)

### **Alustus ja opastettu kierros ja Stardust -näyttelyssä Kuopion Museossa**

to 16.4. klo 13

Kuopion Museon kevään näyttely Stardust – Universumi sisällämme vie tähtien, alkuaineiden ja koko maailmankaikkeuden pariin. Kulttuurikahvila 60+ tutustuu ensin meteoriittien salaisuuksiin lyhyen Kiviä taivaalta -luennon parissa, jonka jälkeen pääsemme opastetulle matkalle maailmankaikkeuden mysteereihin.

Ilmoittautuminen:  
[bit.ly/museo-universumi](https://bit.ly/museo-universumi)

### **Essis by Lasilinkki showroom ja tehdaskierros**

to 25.2. klo 13

Yrittäjätie 5

Tutustumme kuopiolaisen yrityksen, Lasilinkin historiaan, lasilla sisustamiseen ja siihen, kuinka artesaanilasi valmistuu. Tutustumiskierros tapahtuu Lasilinkin tiloissa Neulamäessä ja se sisältää porrassousuja, kierros ei valitettavasti ole esteetön.

Ilmoittautuminen: [bit.ly/lasilinkki](https://bit.ly/lasilinkki)



Kuvat:  
Kaisa Karhunen



## Vielä virreessä! -yhteislaulukiertue

**ti 17.2. klo 10,  
Karttulan asukastila,  
Kissakuusentie 6**

**ke 18.2. klo 13  
Alava-talo,  
Siikaniemenkatu 4**

**ma 23.2. klo 10,  
Maaninkatalo,  
Maaningantie 32**

**ti 24.2. klo 13  
Nilsin Manttu,  
Vesitornintie 1**

Muusikot Reetta Karhunen  
ja Tatu Lehto tarjoavat  
konserttielämyksen ikivihreiden  
nuoruusmuistojen parissa.  
Tule virittäytymään muistojen  
matkalle, nauttimaan akustisesta  
tunnelmoinnista sekä laulamaan  
yhdessä.

## Lenkki-kansanterveyskarnevaali

**ke 18.3. klo 13 Alava-talo, Siikaniemenkatu 4**

Lenkki -kansanterveyskarnevaali on useista ohjelmanumeroista koostuva lempeän humoristinen ja osallistava elämäntaparevy, joka on inspiroitunut maailman tunnetuimmasta kansanterveyshankkeesta, Pohjois-Karjala-projektista ja tohtori Pekka Puskasta. Esitys sisältää lavakomiikkaa, sketsejä, lauluja ja ruuanlaittoa.

Lisäksi esitys vierailee maaliskuussa 2026 Juankoskella ja Riistavedellä. Esityspäivä ja kelloajat tarkentuvat myöhemmin.

Esiintyjät: Näyttämötaiteilijat Timoi Munne ja Henry Räsänen, Maarianvaaran teatteri



*Kuva: David Huovelin*



Kuva:  
Pataluha kollektiivi

## Nukketeatteri “Saako liittyä seuraan?”

**ti 21.4. klo 14, Mäntylän palvelukeskus, Untamonkatu 5**

**ke 22.4. klo 14, Kuopion Museo, Museokatu 1**

Saako liittyä seuraan? on nykynukketeatterin keinoin tapahtuvia kohtaamisia ja koskettamisia, joiden aikana teos luodaan yhdessä. Tarinoita ja jutustelua ihmisen kokoisista aiheista. Välineenä ihmisen kokoinen sanaton pappanukke, jota nukettaa ja tulkitsee kaksi henkilöä.

Esiintyjät: Nukenrakentaja ja nukketeatteritaiteilija  
Terhi Martinez-Abarca ja teatteritaiteen moniosaaja Anne Salmi.



Sanna  
Matinniemi.  
Kuva: Studio  
Leedina Wien



Jenna Ristilä.

## Kauneimmat karjalaiset lauluni

**to 21.5. klo 14, Kuopion kaupungintalon juhlasali**

Oopperalaulaja Sanna Matinniemi tulkitsee Karjalan säveliä suurin tuntein. Noin tunnin mittaisessa konsertissa herätellään ihmisiltä kerätyt karjalaiset toivelaulut henkiin. Mukana on tunnetuimpia karjalaisia lauluja kuten "Karjalan kunnailla" sekä "Laps olen Karjalan", mutta myös jo miltei unhoon jääneitä koskettavia ja sekä tietenkin iloisia karjalaisia lauluja. Mukana on koko tunteiden kirjo: herkkyyttä ja haikeutta, mutta myös tarinoiden lämpöä ja voimaa. Laulut vievät juurille, muistoihin ja maisemiin, jotka yhä elävät sydämissämme.

Juankoskelaissyntyinen, Wienissä asuva oopperalaulajatar, sopraano Sanna Matinniemi tekee kansainvälistä ooppera- ja konserttisolistin uraa. Hänen isoäitinsä oli Karjalan evakoita ja Matinniemi haluaa kunnioittaa juuriaan ja pitää yllä karjalaista laulukulttuuria. Myös pianisti, tohtorikoulutettava Jenna Ristilällä on siirtokarjalaiset juuret. Jennan taiteellinen tohtorintutkinto Taideyliopiston Sibelius Akatemiassa keskittyy suomalaisten säveltäjänäisten teoksiin 1800-luvulta nykypäivään. Kesto noin 1 tunti.

# Ryhmätoiminta

## Klassista sinulle

Tämä ryhmä on juuri sinulle, joka haluat tutustua klassisen musiikinteoksiin ja säveltäjiin mm. Kuopion kaupungin-orkesterin ohjelman pohjalta. Mitään tietoja ja taitoja ei ennalta tarvitse olla. Ohjaaja: Marja-Liisa Koponen.

Viitenä tiistaina Kuopion Musiikkikeskuksen Valokabinetissa klo 14–15

20.1. / 3.2. / 24.2. / 10.3. / 24.3.

Ilmoittautuminen avoinna niin kauan kuin paikkoja riittää:

[bit.ly/Klassista-sinulle-kevat-26](https://bit.ly/Klassista-sinulle-kevat-26)

## 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 14.00–16.30 Kuopion museon työpaja Museokatu 1

29.1. / 5.2. / 12.2. / 19.2. / 26.2. /  
KEVÄTTAUKO / 19.3. / 26.3. / 2.4. / 9.4. /  
16.4. / 23.4. / 30.4.

Perjantain kuvapaja klo 14.00–16.30  
Männistön nuorisotalo Latari  
Männistönkatu 15

23.1. / 30.1. / 6.2. / 13.2. / 20.2. / 27.2. /  
KEVÄTTAUKO / 20.3. / 27.3. / 10.4. / 17.4. /  
24.4. / 8.5.

Keskustan ja Männistön kuvapajojen  
näyttely Kuopion pääkirjastolla  
11.–16.5.2026.

# Liikkumisesta virtaa

Tule mukaan liikkumaan ja voimaan hyvin! Kuopion kaupungin yhteisöpalvelut tarjoaa monenlaisia liikuntaryhmiä, mm. kuntosali-, sali-, tuoli- ja vesijumpparyhmiä. 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](http://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 Kuopio-hallin kassoilta.

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

**Kesän 2026** toiminta alkaa tiistaina 2.6.2026! Ohjelma julkaistaan keväällä.

Ilmoittautuminen syksyn 2026 ryhmiin alkaa keskiviikkona 10.6.2026 klo 10.00. Ilmoittautuminen puhelimitse liikuntakoordinaattoreille tai osoitteessa: [www.kuntapalvelut.fi/kuopio](http://www.kuntapalvelut.fi/kuopio)



Kuva: Vicente Serra

## Tulossa muun muassa:

### **Lähde Liikkeelle, Innostu ja Ihastu**

perjantaisin 16.1-13.2.2026 klo 10.15–11.00  
Kuopio-halli (Opistotie 4)

Tervetuloa tutustumaan matalankynnyksen liikuntaryhmään, joka sopii liikuntaharrastusta aloitteleville! Mukaan voit tulla kerran tai innostua kaikista lajeista. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, ennakoilmoittautumista ei tarvita. Lisätiedot: [liikkuvakuopio.fi](https://liikkuvakuopio.fi)

### **Virkisty valokuvauksesta Valkeisenlammella**

keskiviikkona 18.3.2026 klo 17.15–18.30  
Kuopion kaupunginteatteri, Niiralankatu 2

Tule mukaan saamaan vinkkejä ja opastusta valokuvaamiseen Kuopion Kameraseura ry:n ja Kuopion kaupungin yhteiseltä kävelyretkeltä Valkeisenlammella. Ota mukaasi mikä tahansa helposti mukana kulkeva kamera, vaikka kännykkä. Kävelyn aikana lyhyitä kaikille sopivia jumbppahetkiä ja venyttelyä. Tapahtuma on maksuton. Kokoontuminen Kuopion kaupungin teatterin edessä (Niiralankatu 2). Ilmoittautuminen ja lisätiedot: [www.kuntapalvelut.fi/kuopio](https://www.kuntapalvelut.fi/kuopio) tai p. 044 718 2510.

Katso ajankohtaiset ryhmät ja tapahtumat: [liikkuvakuopio.fi](https://liikkuvakuopio.fi)

## Vertaisohjaajaksi liikuntaryhmään?

Kuopiossa on mahdollista osallistua vertaisohjattuihin liikuntaryhmiin ja koulutautua myös vertaisohjaajaksi. Kuopion kaupunki hakee vertaisohjaaja-toiminnasta 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.

### **Lisätietoa:**

Carita Randelin-Kauppinen  
p. 044 718 2509  
[carita.randelin@kuopio.fi](mailto:carita.randelin@kuopio.fi)

Jyrki Tarvainen  
p. 044 718 4932  
[jyrki.tarvainen@kuopio.fi](mailto:jyrki.tarvainen@kuopio.fi)

Noora Jauhiainen-Räsänen  
p. 044 748 8228  
[noora.jauhiainen-rasanen@kuopio.fi](mailto:noora.jauhiainen-rasanen@kuopio.fi)

Kuva: Vicente Serra



## Asukastoiminnassa kohtaamisia ja kokemuksia

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

Asukastoimintaan voit tulla yksin tai yhdessä kaverin kanssa, osallistujana tai järjestäjänä. Asukastilat löytyvät Männistöstä, Särkiniemestä, Länsi-Puijolta, Nilsiästä ja Vehmersalmelta. Asukastoimintaa järjestetään myös kirjastoilla sekä Alava-talolla.

Toiminta on maksutonta, pl. retket. Toteutamme vuosittain toista sataa tapahtumaa useiden kymmenien yhteistyökumppaneiden kanssa. Asukastoiminnalla tuetaan yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Tervetuloa rakentamaan yhteistä Meidän Kuopiota!

### Tulossa muun muassa:

#### **Puijonlaakson ystävänpäivä -tapahtuma**

pe 13.2. Puijonlaakson ostarilla

#### **Tutustu ja Innostu kirjastolla**

ke 13.5. klo 16-18:30 Pyörön kirjastolla

#### **Lähiössä!**

##### **-kaupunginosatapahtumat**

Touko-kesäkuussa Puijonlaaksossa, Männistössä sekä Neulamäessä. Tapahtumien tarkemmat ajat julkaistaan kevään aikana.

##### **Kuoro- ja yhteislaulutilaisuudet**

ke 25.2. ja ke 22.4. Klo 13–14 Alava-talolla (Siikanimenkatu 4). Laulattajana Haapaniemen musiikkiluokan oppilaat ja säestäjä musiikkiluokan opettaja.

Lisätietoa ja ajankohtaiset tapahtumat:  
[www.kuopio.fi/asukastoiminta](http://www.kuopio.fi/asukastoiminta)



Kuva: Vicente Serra

## Kino Kuvakukko kutsuu elämyksiin

Kino Kuvakukko on tarjoillut elokuva-elämyksiä Kuopiossa yli 85-vuotta. 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 Kino Kuvakukossa järjestetään elokuvakerhoja, elokuvafestivaaleja, Kansallisen audio-visuaalisen instituutin arkistosarjaa ja koululaisnäytöksiä.

*Hopeatähti*-elokuvasarja tarjoaa uutuuksia ja laatuelokuvia monipuolisen kausiohjelman puitteissa. *Hopeatähti*-elokuvasarja on kaikille avoin, mutta erityisesti senioriväestölle suunnattu. Maksu per elokuva, ei erillistä jäsenmaksua.

Kuopion keskustan lisäksi, elokuvia nautitaan myös Nilsissä. Nilsin Manttu on viikonloppuisin elokuvateatteri sekä konserttiareena, teatteri ja moneen muuhun toimintaan taipuva historiallinen rakennus.

- Kino Kuvakukko, Vuorikatu 27, 70100 Kuopio
- Kino Manttu, Vesitornintie 1, 73300 Nilsä

**Tutustu ohjelmistoon:** [kuvakukko.fi](http://kuvakukko.fi)

# Ehkäisevä päihdetyö

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 aikatauluraamit 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 viikoittainen 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, lääkärin ja sosiaalityöntekijöiden työtä, ja useista järjestöistä voi myös saada tukea.

Alkoholinkäyttöä voi tutkailla verkosta löytyvän, yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön itsearviointi-mittarin avulla:

[www.paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/yli-65-vuotiaan-alkoholimittari/](http://www.paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/yli-65-vuotiaan-alkoholimittari/)





## Kuopion Seinä -tapahtumakalenteri

Oletko etsimässä kulttuurimenoja, tapahtumia, harrastusta tai kenties liikuntaa? Kuopion Seinältä löydät ympäri vuoden laajasti tekemistä ja kokemista.

Oletko järjestämässä tapahtumaa, harrastusta tai vaikkapa kerhoa? Jätä helposti lomakkeella oma ilmoituksesi Kuopion Seinälle. Seinällä voi jokainen ilmoittaa oman sisältönsä maksutta.

**Etsi parhaat menovinkit:**

[www.kuopionseina.fi](http://www.kuopionseina.fi)

Toimitus: Terhi Rissanen

Taitto: Mainostoimisto Knok

Paino: Offsetpaino L. Tuovinen

Julkaisija: Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan palvelut

Ohjelmamuutokset mahdollisia

Katso ajankohtaiset ohjelmat: [www.kuopio.fi](http://www.kuopio.fi)

# KUOPIO