

# Suokadun toimintakeskus / Askartelu syksy 2021 – kevät 2022

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 - 12	KÄSITYÖKERHO	Kuopio-Kallavesi Eläkeläiset ry, 040 839 1330
13 - 14	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
14 - 17	ÖLJY- JA AKRYYLIVÄRIMAALAUS (avoin)	Vertaisohjattu, 040 846 3963

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 - 12	KÄDENTÄIDOT (avoin)	Vertaisohjattu, 040 569 8207
13 - 14	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
14 - 15:30	ASKARTELUT JA KÄSITYÖT	Kuopion Reippaat Seniorit, 044 521 0560
17:15 - 19.15	ÄÄNIMEDITAATIO (avoin)	Bhakti Marga Finland, 040 419 4039

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 - 12	PITSINNYPLÄYS (avoin)	Vertaisohjattu, 050 370 2003
13 - 14	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
14 - 16	KÄSITYÖT (pariton)	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 044 254 7160
14 - 16	KÄSITYÖT (parillinen)	Eläkeliiton Kuopion yhdistys ry, 040 542 3322
16 - 18	AKVARELLIMAALAUS	Kuopion Seudun Hengitysyhdistys ry, 050 367 5031

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 - 13	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut, 044 718 3611
13:30 - 17	POSLIININ MAALAUS (avoin)	Vertaisohjattu

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 - 12:30	SAVITYÖT (avoin)	Vertaisohjattu, 050 555 2300
14 - 17	AKVARELLI- JA ÖLJYVÄRIMAALAUS	Kuopion Eläkkeensaajat ry, 050 544 2641

# Suokadun toimintakeskus / Liikuntasali

## syksy 2021 – kevät 2022

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 – 11	RIVITANSSEI	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 050 554 4868
11 – 12	TUOLIJUMPPA JA VENYTYS	Kuopion Kunnalliset Eläkeläiset ry, 050 439 5637
12 – 13	TASAPAINOLIIKUNTA / VERTAISOHJATTU (avoin)	Hyvinvoinnin Edistämisen palvelualue / Liikuntaan aktivointi yksikkö, 041 339 9566
13 – 14	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
14 – 15	RIVITANSSEI	Kuopion Senioritanssin harrastajat ry, 050 523 7587
15 – 16	VOIMISTELUA	Kuopion Reippaan Voimistelijoiden U – kilta, 044 329 8839
17 – 18	LIHASKUNTOPAINOTTEINEN SELKÄJUMPPA	Kuopion Selkäyhdistys ry, 040 566 4146
18 – 19	KEHON HYVINVOINTI	Kuopion Reumayhdistys ry, 044 336 8881

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8:45 – 10	SALIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE	Hyvinvoinnin Edistämisen palvelualue, Liikuntaan aktivointi - yksikkö, 044 718 2509
10 – 11:15	TUOLIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE	Hyvinvoinnin Edistämisen palvelualue, Liikuntaan aktivointi - yksikkö, 044 718 2509
11:30 - 13	LIIKUNTATUOKIO	Kuopion kaupunki, Vammaispalvelut, 044 718 1776
13 – 14	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
14:15 – 15:30	JUMPPA	Kuopio - Kallavesi Eläkeläiset ry, 050 919 5641
15:30 – 17	JOOGA	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 040 509 0483
17 – 18	VENYTYSVOIMISTELU	Kuopion Reumayhdistys ry, 044 336 8881
18 – 19	SELKÄJOOGA	Kuopion Selkäyhdistys ry, 040 566 4146
19 – 20	SELKÄPILATES	Kuopion Selkäyhdistys ry, 040 566 4146

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 - 10:30	JOOGA -kerho	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 050 355 0809
10:30 - 11:30	TUOLIJUMPPA	Kuopion Reumayhdistys ry, 044 336 8881
11:45 - 13	TUOLIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE	Hyvinvoinnin Edistämisen palvelualue, Liikuntaan aktivointi - yksikkö, 044 718 2509
13 - 14	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
14 - 15	JUMPPA JA RENTOUTUS	Kuopion Liikealan Eläkkeensaajat ry, 040 746 2789
15 - 16:30	BOCCIA	Kuopion Parkinson yhdistys ry, 040 758 6846
16:30 - 18	ITÄMAINEN TANSSI	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 050 564 7773
18:15 - 19:15	OHJATTU NIVELYSTÄVÄLLINEN JUMPPA	Suomen Nivelyhdistys ry Kuopion osasto, 050 525 2174

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8:45 - 10	SALIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE	Hyvinvoinnin Edistämisen palvelualue, Liikuntaan aktivointi - yksikkö, 044 718 2509
10 - 11	TUOLIJUMPPA IKÄÄNTYNEILLE	Hyvinvoinnin Edistämisen palvelualue, Liikuntaan aktivointi - yksikkö, 044 718 2509
11:15 - 13	SENIORIKUORON HARJOITUKSET	Kuopion Seudun Seniorit ry, 040 501 4757
13 - 14	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
15 - 16:30	CURLING	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 044 364 3594, 050 554 4868
16 - 17:30	ITÄMAINEN TANSSI	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 050 564 7773
17:30 - 18:30	LYMFAJUMPPA RINTASYÖVÄN SAIRASTANEILLE	Rintasyöpäyhdistys Europa Donna ry / Kuopion seudun Donnat, 050 400 5379
18:30 - 19:30	KUNTOLIIKUNTA	Kuopion Selkäyhdistys ry, 040 566 4146

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 - 9	TULES -ryhmä	Fysio senior oy,044 224 0034
9 - 10:30	OHJATTU KEHONHUOLTO	Kuopion Invalidit ry, 044 367 4931
10:30 - 12	SENIORITANSSI	Kuopion seudun seniorit ry, 050 523 7587
12 - 13	LIHASVOIMAHARJOITTELU	Pohjois-Savon Neuroyhdistys, 040 701 5444
13 - 14	PÄIVÄTOIMINTA	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
14 - 15:30	BOCCIA	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 040 839 1937
15:30 - 17	RIVITANSSI	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 045 120 3059
17 - 18	KUNTOLIIKUNTA	Kuopion Selkäyhdistys ry, 040 566 4146
18 - 19	PILATES	Kuopion Selkäyhdistys ry, 040 566 4146

LAUANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10 - 11:15	JOOGA	Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry, Kuopion osasto, 045 148 1117
11:30 - 13	SENIORITANSSIN OPISKELU	Kuopion Senioritanssijat ry, 040 054 0905

SUNNUNTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
12 - 14	LAVATANSSI /TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN	Kuopion A - kilta ry
17 - 18:30	LEMPEÄN LUJAA JOOGAA	Kuopion seudun jooga ry, 050 017 4630

# Suokadun toimintakeskus / Ruokasali syksy 2021 – kevät 2022

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 - 14	KAHVILA/RAVINTOLA, pihan puoli	
11 - 13	KAHVILA/RAVINTOLA, kadun puoli	
14 - 15:30	MUISTIKERHO (parillinen) pihan puoli	Kuopion Liikealan Eläkkeensaajat ry, 050 301 1038
13:30 - 16	VERTAISTUKITOIMINTA (pariton) kadun puoli	Kuopio Kuulo ry, 040 513 7697
16 - 18	KÄSSÄMARTAT (parillinen) koko sali	Savon Marttapiiri, 050 522 5454
18 - 20	KERHOILTA (1xkk) kadun puoli	Pohjois- Savon neuroyhdistys ry, 040 701 5444

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 - 14	KAHVILA/RAVINTOLA, pihan puoli	
11 - 13	KAHVILA/RAVINTOLA, kadun puoli	
14 - 17	JÄSENTILAISUUS (1xkk) kadun puoli (koko sali)	Pohjois-Savon Sotaorvot ry, 045 114 8580
14 - 17	KOKOONTUMINEN JA TURINATUOKIO (1xkk) kadun puoli	Kuopion Posti - Teleseniorit ry, 040 040 2961
17 - 19	TAPAAMINEN (1xkk) kadun puoli	Suomen Nivelyhdistys ry, 050 525 2174

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 - 14	KAHVILA/RAVINTOLA, pihan puoli	
11 - 13	KAHVILA/RAVINTOLA, kadun puoli	
13.30 - 15:30	KUUKAUSITAPAAMINEN, (1xkk) kadun puoli	Kuopion Rakentajaeläkeläiset, 050 552 7772
14 - 16	MATKAILU JA VAPAA-AIKA (1xkk) kadun puoli	Kuopion Ystävyysmatkailijat ry, 040 571 6114
15 - 17	KERHO(1xkk) pihan puoli	Pohjois-Savon AVH -yhdistys ry, 044 382 2350
16 - 19	YHDISTYKSEN JÄSENTEN KOKOONTUMINEN (parillinen) kadun puoli tai koko sali	Martat / Keskikaupungin Martat Kuopio ry, 040 762 2892
17 - 19	SUKUTUTKIMUS (1xkk) pihan puoli	Savon sukututkimusharrastajat ry, 040 530 6565

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 – 14	KAHVILA/RAVINTOLA, pihan puoli	
9:30 – 10	PÄIVÄTOIMINTA, kadun puoli	Ikäihmisten toimintakeskuspalvelut
11 – 13	KAHVILA/RAVINTOLA, kadun puoli	
14 – 16	KERHO (pariton) kadun puoli	Kuopio-Kallavesi Eläkeläiset ry, 040 028 2383

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 – 14	KAHVILA/RAVINTOLA, pihan puoli	
11 – 13	KAHVILA/RAVINTOLA, kadun puoli	

SUNNUNTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
15 – 17	YHTEISLAULUT (1Xkk) koko sali	SointuSavo ry, 040 737 5573

## **Suokadun toimintakeskus / Ryhmähuone syksy 2021 – kevät 2022**

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10 – 12	ESPANJAN KERHO	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 040 569 6112
13 – 14	KUULOLÄHIPALVELU (pariton)	Kuopion Kuulo ry, 050 367 0072
13 – 15	HYVINVOINTI JA RAVINTO (parillinen)	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 044 336 9129
15 – 16:30	PILKKIKERHO (parillinen)	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 040 517 1228
16:30 – 18	ENGLANTI jatko-opiskelu	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 040 564 1220
18:15 – 20:15	VERTAISTUKIRYHMÄ (1xkk)	Suomen Sjögrenin syndrooman yhdistys ry, 050 372 7214

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
8 - 12	YKSINÄISYYDEN POISTO JA TOIMINTAKYVYN HYVINVOINTI (parillinen)	Palvelualojen Eläkkeensaajat ry, 044 544 9087
12:30 - 15	JÄSENTAPAAMINEN JA VERTAISTUKI (1xkk)	Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry, 050 64428
13 - 14:30	HALLITUKSEN TOIMINTA (parillinen)	Kuopion Kunnalliset Eläkeläiset ry, 050 439 5637
13 - 15	LUENTOJA JA YHDESSÄ OLO (1xkk)	Kuopion Sydänkerho, 050 534 9206
16:30 - 18	ENGLANTI 13, englannin opiskelu	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 040 564 1220

KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9:30 - 11	DIGI -kerho (syyskausi)	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 050 554 4868
11 - 12:30	ENGLANNIN KERHO	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 040 544 4038
14 - 15	ISTUMALIIKUNTA	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 045 319 1120
15 - 17	VERTAISTUKITOIMINTA (1xkk)	Suomen Dystonia Yhdistys ry, 044 206 0006, 040 727 0000
15 - 17	KOKOUS (1xkk)	Kuopion Karjalaiset ry, 050 60531
17 - 19	VERTAISTUKI, YHDESSÄOLO, LUENNOT (joka 2.kk)	Kuopion seudun karpalot, Karpatiat ry, 040 530 7931

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10 - 12	ISOKERHO / JÄSENTAPAAMINEN (pariton)	Kuopion Liikealan Eläkkeensaajat ry, 040 837 0886
9 - 12	KÄSITYÖKERHO (parillinen)	Kuopion Liikealan Eläkkeensaajat ry, 044 370 1999
12 - 14:15	KERHOTOIMINTA (pariton)	Kuopion Kunnalliset Eläkeläiset ry, 050 439 5637
13 - 15	VIERAILIJAT (1xkk)	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 040 544 4038
12 - 14	HENKISEN JA FYYSISEN KUNNON YLLÄPITO (1xkk)	KYS:n Ravintokeskuksen Eläkeläiset, 050 560 2172
16 - 18	KOKOUS (1xkk)	Kuopion Seudun Psoriasisryhdistys ry, 040 512 6827

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10 – 12	LAULURYHMÄ	Kuopio-Kallavesi Eläkeläiset ry, 040 765 0641
14 – 17	CANASTAKERHO	Kuopio-Kallavesi Eläkeläiset ry, 044 015 8340

SUNNUNTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
17:15 – 19:15	ÄÄNIMEDITAATIO	Bhakti Marga Finland, 040 419 4039

## **Suokadun toimintakeskus / Turinatupa syksy 2021 – kevät 2022**

MAANANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
9 – 11	SKIP-BO -korttipelikerho	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 050 494 5792
11 – 13	KESKUSTELUKERHO, voimaa vertaisista (pariton)	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 040 574 9603
13 – 15	YHTEENKUULUMISEN JA HYVINVOINNIN TUKEMINEN (1xkk)	Turinakilta, 040 727 8789
13 – 15	MUISTIKERHO (1xkk)	Kuopion Seudun Seniorit ry, 040 082 2131
16 – 18	OHJELMATOIMIKUNTA	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 040 544 4038
18 – 20:30	VERTAISTUKI (1xkk)	Narsismin Uhrien Tuki ry

TIISTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10 – 12	OHJELMARYHMÄ	Kuopio-Kallavesi Eläkeläiset ry, 044 305 9712
12 – 14	TAPAAMINEN (1xkk)	Vertaiset / Potilasryhmä
14 – 15	TIIMIKOKOUS	Suokadun kotihoito
14 – 16	HALLITUKSEN KOKOUS (1xkk)	Pohjois-Savon Sotaorvot ry, 045 114 8580
16 – 17:30	RUNOKERHO (parillinen)	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 050 545 4705
18 – 19:30	KILPIRAUHASSAIRAIDEN VERTAISTUKITOIMINTAA (1xkk)	Suomen Kilpirauhasliitto ry, 050 404 1446



KESKIVIIKKO		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
11 - 13	KESKUKSTELURYHMÄ (joka 2. kk)	SOS.VIRASTON IKÄRIT, 044 525 6618
13 - 14	DIGI -kerho (pariton)	Kuopion Posti-Teleseniorit ry, 040 040 2961
14 - 16	HARNES-kerho (1xkk)	Neuroyhdistys ry, 040 705 3711
14 - 16	YHDISTYSTEN MIESTEN TOIMINTA (parillinen)	Eläkeliiton Kuopion Yhdistys ry, 040 582 1969
16 - 17:30	ENGLANNIN KESKUSTELU (pariton)	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 045 875 2729

TORSTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10 - 12	KESKUSTELUKERHO (1xkk)	Kuopio-Kallavesi Eläkeläiset ry, 040 538 2622
13 - 15	JÄSENTAPAAMINEN	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 040 544 4038
15 - 17	TEKSTINIKKARIT -kerho (pariton)	Kuopion Varhaiseläkkeensaajat ry, 050 306 0834

PERJANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
10:30 - 11:30	LAULURYHMÄ	Kuopion Reippaat Seniorit ry, 044 364 3594
13 - 15	VERTAISRYHMÄ	Omaishoitajat, 044 035 3520

LAUANTAI		
KLO	TOIMINTA	JÄRJESTÄJÄ / YHTEYSTIETO
12 - 15	ERITYISHERKKIEN VERTAISTUKIRYHMÄ (1xkk)	Kuopion alueen erityisherkit, 050 542 2272