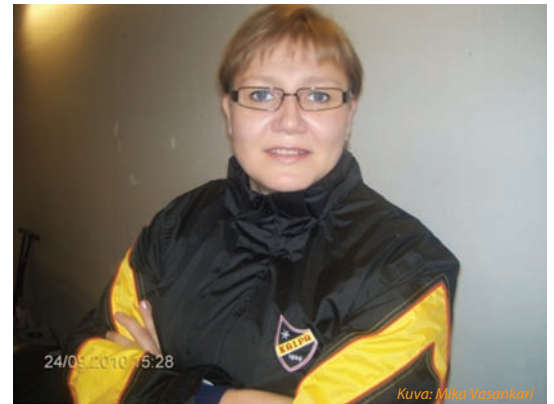


”Järjestöihin sijoittaminen kannattaa – nehan ne pitää meidät pystyssä”

Otsikossa oleva kiteytys kansalaisjärjestöjen toiminnan merkityksestä lausuttiin Säätötylolla 13.10.2010 Valtion liikuntaneuvoston 90-vuotisjuhlassa. Hyvinvointiyhteiskuntaa ei olisi, jos järjestöt eivät olisi toimineet ensin. Nyt laaja vapaaehtoistoimijoihin tukeutuva kansalaistoiminta verkostoineen täydentää julkista sektoria. Kansalaisjärjestötoiminnan tukeminen, yhteistyö ja vireänä pitäminen on yhteiskunnalle kannattava sijoitus.

Kuopiossakin keskustelu järjestötoiminnan merkityksestä, tukemisesta ja yhteistyön muodoista on pääsemässä käyntiin. Kuopion kaupungin KANE eli kansalaistoiminnan edistämistä valmistelleen työryhmän teettämässä kyselyssä kaupunkilaiset, järjestöt ja politikot kannattavat, että järjestötoiminnan kehittämisessä tulisi pian näkyväkin kehitystä. Keskustelua leimaa kuitenkin varovaisuus ja vaatimattomuus. Avustusten leikkaukset ja tilojen käyttömaksuorotukset ovat saaneet toteutua hämmästyttävän rauhassa.

Kansalaisjärjestöt 2010-luvulla seminaari syyskuussa nosti monia asioita lupaavasti esille. KYSin järjestötiimi ja kaupungin KANE työryhmä ovat virittäneet organisaatiota ottamaan askeleita kohti uutta yhteistyötä ja sen rakenteita. KANEn linjaukset uudesta avustusrjestelmästä tullaan näillä näkymin ottamaan Kuopion kaupungissa pian käyttöön, ensimmäisenä hyvinvoinnin edistämisen palvelualueella. Uusi hakupäivä yleis- ja erityisavustuksineen ja tulostietojen keruun muodossa tulisi näillä näkymin olemaan 15. joulukuuta.



Järjestöaloja tarvitaan Kuopioon, ja sen tulisi olla hyvin saatavissa ja näkyvissä kaupunkikuvassa. Näin vastasivat KANEn kyselyyn vastanneet alkusyksystä 2010. Asialla olisi merkitystä paitsi käytännön asiakaspalvelun kannalta, myös symbolista arvoa. Järjestöjen resurssit ovat kuitenkin ensisijaisesti toimintaan, ei kiinteistökuiluja varten. Järjestöjen mahdollisuudet ottaa toimistotarpeisiin tiloja Järjestöalosta ovat ymmärrettävästi rajalliset. Järjestöt ovatkin ehdottaneet kombinaatiota, että kaupungin tulevan hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen palvelujen hallintokeskus ja ”järjestöpalvelut” avustus- ja tilanvarausprosesseineen sijoitettaisiin Järjestöaloon, jossa olisi myös kokous- ja toimistotilojen mahdollisuus järjestöille. Kaikki on vielä mahdollista uuden palvelualueen rakentamisen hakiessa lopullista muotoaan. Niin kuin sekin, että kaupunkiorganisaatiossa voisi olla järjestötoiminnan vastuualue, sen asiantuntijaelimeksi järjestöparlamentti, tai vaikkapa järjestötoiminnan jaosto. Aika näyttää.

Jaana Vasankari

TASSA NUMEROSSA:

”Järjestöihin sijoittaminen kannattaa - nehan ne pitää meidät pystyssä”	1	terveyttä -tuetut lomajaksot, P-S Sydänpäivän terveysarvojen mittaukset ja terveysneuvonta, Vapaaehtoistoiminnan viikon kiitosjuhla, P-S Keliakiayhdistys ry:n toimintaa, Sydängaala, YVPL:n tapahtumakalenteri	
Hajanainen palveluohjaus.....	2		
Tukipilarin toimintasuunnitelmasta poimittua	3	Vertaistuki- ja tukiryhmätoimintaa	12-13
Vapaaehtoistoiminta näkyviin vuonna 2011	4	Avoimien keskusteluryhmä lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä kokeneille ja heidän läheisilleen, Kuopion Mielenterveystuki ry:n vertaistukiryhmät, Allergiaa ja/tai astmaa sairastavien lasten vanhempien vertaistukiryhmä, Puijon Diabetesyhdistys ry:n perhekerho, Kuopion A-kilta ry:n vertaistukitoimintaa, Kuopion Invalidit ry:n liikuntaryhmät	
Koulutuksia, seminaareja, luentoja	4-5		
Oma terveyteni -esittely, Kaikille avoimet ravitsemusluennot ja -neuvonnat, EU-luento, Sydämen asialla -luento, RIKUn vapaaehtoisten tukihenkilöiden peruskoulutus, Allergia- ja astmalaiton vertaistoiminnan peruskoulutus			
Tapahtumia ja toimintaa	6- 11	Yhdistykset tiedottavat	14
Ehkäisevän päihdetyön viikko, Elämää etsimässä -keskustelukerho, Liikuntailta, Kuopion Musiikkikeskuksen avoimien ovien päivä, Dooris-päivä, Omaishoitajien valtakunnallinen kirkkopyhä, Omaishoitajaviikon juhla, Vähävaraisten kuntoutuskurssi, Myyjäisiä KY:llä, P-S Munuais- ja maksapotilaat ry:n joulukonsertti, P-S Allergia- ja astmayhdistyksen joululaulutalitus, Ohjelmallinen Talventähtäiset 24h risteily, Sydämelistä		Kuopion Mielenterveystuki ry 40 v, CP-portaali on ilmestynyt, NV-yhdistykset, Kuopion Invalidit ry	

Hajanainen palveluohjaus

Kuopiossa palveluohjaus sekavaa. Palveluohjauksen kehittämiseksi on kaupungin ja järjestötoiminnan yhteistyötä parannettava.

Olen viimeisen vuoden sosionomi-opiskelija ja suuntaudun opinnoissani palveluohjaukseen. Tukipilarissa tutustuin Kuopion palvelukenttään ja selvitin kuinka palveluohjaus toteutuu Kuopion alueella. Haastattelin kaupungin palveluohjaajia sekä järjestöpuolen työntekijöitä. Haastattelussa kyselin kuinka palveluohjaus toteutuu haastateltavan työyksikössä tai järjestössä ja kuinka palveluohjausta tulisi kehittää.

Lähes kaikki haastateltavat sanoivat palveluohjauksen olevan Kuopiossa sekavaa ja hajanaista. Kaupungin palveluohjaus on lähes kokonaan sosiaalityöntekijöiden vastuulla. Sosiaalityöntekijöillä on kuitenkin liian paljon asiakkaita, joten heillä ei välttämättä ole aikaa perehtyä yksittäiseen asiakkaaseen. Kuopion terveyskeskuksessa työskentelee kaksi palveluohjaajan nimikkeellä olevaa työntekijää. He vastaavat koti- ja laitoshoidon palveluohjauksesta. Omaishoidontuki vie heiltä kuitenkin suurimman osan ajasta, joten palveluohjaus jää välillä vähemmälle huomiolle.

Haastatteluiden mukaan järjestöpuolella annetaan palveluohjausta tilanteen vaatiessa. Asiakkaan kysymyksiin vastataan ja hänelle annetaan kattavaa tietoa sairaudesta tai vammasta, sekä järjestön toiminnasta. Järjestöjen vahvuutena onkin vahva ammattitaito ja tieto järjestöön kuuluvien jäsenten sairauksista tai vammoista. Ongelmana ovat kuitenkin järjestöjen ulkopuolelle jäävät järjestöihin kuulumattomat henkilöt. Heillä ei välttämättä ole tietoa järjestöistä ja niiden palveluista.

Parannuksia palveluohjaukseen

Haastatteluiden avulla sain koottua parannusehdotuksia, joiden avulla palveluohjausta voitaisiin Kuopion alueella kehittää. Lähes kaikki haastateltavat sanoivat, että **kunnan ja järjestötoiminnan yhteistyötä tulisi parantaa**, tällä tavoin voitaisiin palveluohjaustakin terävöittää. Kaupungin palvelupisteissä ei aina tiedetä harvinaisista sairauksista tai vammoista. Tällöin kaupungin tulisi käyttää hyväksi järjestöpuolen vahvaa tietämystä ja ammattiosaamista. **Kaupungin työntekijöiden tulisi myös kertoa enemmän järjestötoiminnasta asiakkailleen.** Tällöin järjestöjen ulkopuolella sairauden tai vamman kanssa elävät henkilöt saataisiin järjestötoiminnan piiriin.

Haastatteluista nousi **selkeä tarve panostaa erityisesti kaupungin tarjoamiin puhelin- ja verkkopalveluihin.** Tällä hetkellä asiakkaat eivät välttämättä tiedä minne he voivat ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa. Asiakkaan soittaessa työntekijälle, häntä saatetaan

pyytää soittamaan toiseen paikkaan, eikä vastausta kysymyksiin saada sieltäkään. Täsmentämällä puhelinpalveluita saataisiin turhaa asiakkaiden paikasta toiseen pompottelua vähennettyä. Verkkopalveluiden kehittämistarve nousi niin kaupungin kuin järjestöpuoleltakin. Toimivien ja kattavien verkkosivujen avulla asiakkaat saisivat tietoa ja vastauksia kysymyksiinsä suoraa Internetistä. Järjestöjen ja kaupungin tulisikin tehdä yhteistyötä juuri verkkosivujen kanssa. Esimerkiksi kaupungin sivuilla voisi olla enemmän suoria linkkejä järjestöjen kotisivuille.

Haastatteluista nousi myös konkreettisia muutosehdotuksia. Yksi ehdotuksista oli, että **järjestöjen ja kaupungin tulisi muodostaa yhdyshenkilöverkostoja.** Yhdyshenkilöt pitäisivät toisiinsa yhteyttä ja tapaisivat säännöllisesti. Yhdyshenkilöverkoston ideana on, että verkostossa jaetaan tietoa muille yhdyshenkilöille. Näin voitaisiin parantaa järjestöjen keskinäistä yhteistyötä sekä järjestöjen ja kaupungin välistä tiedon jakoa. Haastattelussa nousi myös idea **Vammaisneuvoston kehittämiseksi.** Ehdotuksena oli, että **Vammaisneuvoston toimintaa tulisi kehittää** palkkaamalla neuvostoon työntekijöitä. Näin Vammaisneuvostolla olisi enemmän resursseja ja aikaa keskittyä asiakkaiden ongelmiin ja kysymyksiin. Neuvosto tekisi myös kiinteää yhteistyötä Tukipilarin kanssa. Näin asiakas voisi ottaa yhteyttä vammaisneuvostoon suoraan tai järjestöjen kautta. Lisäämällä resursseja vammaisneuvostoon voitaisiin vaikuttaa vahvemmin vammaisten ihmisten hyvinvointiin.

Palveluohjaus on tärkeä ja hyödyllinen työmenetelmä. Sitä voidaankin pitää tulevaisuuden trendi-ilmiönä. Palveluohjaukseen ja sen kehittämiseen tulisi panostaa, koska siihen sijoitetut varat lisäävät tulevaisuudessa palveluiden saantia ja kohdentamista oikein. Lisäksi palveluohjauksella voidaan säästää ihmisten voimavaroja ja näin lisätä hyvinvointia yhteiskunnassa.

Kiteytys

- Palveluohjaus sekavaa ja hajanaista Kuopiossa
- Kaupungin palveluohjaus lähes kokonaan sosiaalityöntekijöiden vastuulla
- Järjestöpuolella annetaan palveluohjausta tilanteen vaatiessa
- Kunnan ja järjestötoiminnan yhteistyötä tulisi parantaa
- Tulisi panostaa erityisesti puhelin- ja verkkopalveluihin
- Palveluohjaus tulevaisuuden trendi-ilmiö

*Anne-Mari Hartikainen
Sosionomi-opiskelija
Savonia AMK Iisalmi*

Tukipilarin toimintasuunnitelmasta poimittua

Tukipilari tukee yhdistyksiä ohjaamalla, neuvomalla, kouluttamalla sekä toimimalla linkkinä eri toimijoiden välillä. Vuoden 2011 toimintasuunnitelmaa kirjoittaessa on otettu huomioon touko-kesäkuussa 2010 yhdistyksille suunnatun yhteistoimintaa koskevan kyselyn keskeiset tulokset.

Tukipilarin toimintasuunnitelma on kokonaisuudessaan luettavissa kotisivuiltamme osoitteesta:

<http://www.tukipilari.fi/toimintasuunnitelma2011.pdf>

Vuoden 2011 toimintarunko				
	Tilaisuus	Tavoitteet	Lisätietoja	Alustava ajankohta
Ohjaus- ja neuvonta	Yhdistystapaamiset	Antaa yhdistyskoh- taista neuvontaa ja ohjausta	Tapaamisissa keskitytään ko. yhdistyksen ajankoh- taiseen neuvontatarpee- seen	Tarvittaessa
Koulutus	Yhdistyskoulutus: Vapaaeh- toistoiminnan johtaminen	Nostaa esiin ajatuksia ja ideoita vapaaehtois- ten johtamiseen	Kohderyhmänä ovat yhdistysten vastuuhenkilöt sekä vapaaehtoistyötä koordinoivat henkilöt	Kevät
	Yhdistyskoulutus: Toiminnan kehittäminen ja uudistaminen	Yhdistystoiminnan tuominen 2010- luvulle sekä luoda parempia edellytyksiä jäsenten aktiiviselle toiminnalle.		Alku syksy
	Ajankohtaisseminaarit	Tiedon välittäminen ajankohtaisista yhdis- tyksiä koskevista asioista.	Aiheet valitaan esille nousevista ajankohtaisista asioista	Tarvittaessa 1-4 vuodes- sa
Tiedottaminen	Järjestötiedote	Välittää tietoa Tuki- pilarin, yhdistysten ja yhteistyökumpp. ajankoht. asioista.	Julkaistaan internetver- siona osoitteessa www.tukipilari.fi	Neljä numeroa vuodessa (2 keväällä ja kaksi syk- syllä)
	Tiedotusvastaavien tapaamiset	Luoda yhdistysten tiedottamisesta vas- taaville vertais- verkosto	Yhteistyössä mukana myös Kuopion kaupunki	Tapaamiset 2-4 krt / vuosi
Vertaistuki- toiminta	Keskustelutilaisuudet vapaa- ehtoistoille	Antaa työkaluja va- paaehtoistoimintaan sekä mahdollisuuden käydä vertaiskeskus- telua	VALIKKO-työryhmän kanssa	Keskustelutilaisuudet 3-4 kertaa vuoden aikana
	Työnohjaus tukihenkilöille / ryhmänohjaajille	Auttaa jaksamaan vapaaehtoistyössä	Pyritään järjestämään yhdessä yhteistyö- kumppaneiden kanssa	Muutama kerta vuoden aikaan
	Vapaaehtoistoiminnan luento- sarja	Luennoilla perehdy- tään vapaaehtoistyö- hön.	Pääjärjestäjä Kuopion kansalaisopisto. Tukipila- ri mukana yhteistyö- kumppanina.	12.1., 26.1. & 9.2.2011
	Vapaaehtoisten viikon tilai- suus	Kiittää vapaaehtoisia heidän työstään sekä tuoda esiin vapaaeh- toistyötä	Yhdessä VALIKKO- työryhmän ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa	Viikolla 49
Sidosryhmä- yhteistyö	Tutustuminen, keskustelu ja kyselytunti uusien palvelu- aluejohtajien kanssa. - Arjessa selviytymisen tuke- misen ja Terveiden huolta- misen palvelualue - Hyvinvoinnin edistämisen sekä Kasvun ja oppimisen tukemisen palvelualue - Asuin- ja toimintaympäristön kehittämisen ja ylläpitämisen palvelualue	Hahmottaa yhdistyk- sien asema uusilla palvelualueilla	Tukipilari, Kuopion kau- punki	Kevät, syksy yhteensä 3 eri tilaisuutta
	Aktivointiyksikön ohjausryh- män seminaari ja työkokous.	Tiedon välitys ja ke- hittämisseskustelun avaaminen aktivoin- tiyksikön toimintata- voista		Kevät

Koulutuksia, seminaareja, luentoja

Oma terveyteni- esittely Tukipilarissa (Koljonniemenkatu 2, 2.krs.) tiistaina 16.11 klo 18.

Pohjois-Savon Sydänpiirin toiminnanjohtaja Tarja Ikonen ja Oma terveyteni –hankkeen projektipäällikkö Jyri Wuorisalo esittelevät Oma terveyteni –hankkeen toimintaa.

Oma terveyteni –projekti edistää internetin käyttöä kansanterveystyössä järjestö- ja vapaaehtoistoimijoiden, julkisen sektorin sekä kansalaisten yhteisöihin. Tavoitteena on omatoimisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen kroonisten kansansairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

Oma terveyteni www.omaterveyteni.fi

Kaikille avoimet ravitsemusluennot ja –neuvontaa Pohjois-Savon Sydänpiirin toimistolla

Luennot alkavat kello 9.00.

- Keskiviikkona 24.11.
Painonhallintaa kaamoksen keskellä

Tilauksesta ravitsemusluentoja, ravitsemusaiheisia kursseja ja muuta aiheeseen liittyvää koulutusta kansalaisopistoille, terveyskeskuksille, yhdistyksille, yrityksille ja muille yhteisöille. Tiedustelut puhelimitse ravitsemusterapeutilta 050 919 4027.

Sydämen asialla- luento: Kohonneen verenpaineen hoito keskiviikkona 1.12.

klo 18.15-19.45 Puistokartanossa
Puistokatu 20

Rikosuhripäivystyksen (RIKUn) vapaaehtoisten tukihenkilöiden peruskoulutus

Koulutus alkaa 8.2.2011 ja haastattelut koulutukseen on viikolla 4 tammikuussa. Asiasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä RIKUn toiminnanohjaajiin sähköpostilla; minna.piippo@riku.fi ja eila.kersalo@riku.fi

EU-luento 'Terveyserojen kaventuminen keskeinen tavoite Euroopassa' maanantaina 29.11.2010

Kuopion kaupunginkirjasto klo 17.30 - 20.00
Alustajina professori Juho Saari, kansanedustaja Tuula Väättäinen, professori Jussi Kauhanen
Järjestäjänä: Työväen Sivistysliitto TSL, Kuopion opintojärjestö ry

Lisätietoja: Sylvi Kananen, puh 044 0345531 tai 0440 618910

Katso myös www.tsl.fi/tapahtumat
Luento on avoin kaikille. Tervetuloa!



Vapaaehtoistointa näkyviin vuonna 2011

Vuosi 2011 on EU:n vapaaehtoistointinnan vuosi, joka nostaa esiin vapaaehtoistointijat ympäri Euroopan.

Suuri osa järjestötoiminnasta nojaa vapaaehtoistyöhön ja yli kolmasosa suomalaisista aikuisista tekee vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoistointinnan vuosi 2011 tarjoaa mahdollisuuden tuoda yhdessä esiin vapaaehtoistointinnan suurta yhteiskunnallista merkitystä ja volyyymiä. Vuoden tavoitteena on edistää vapaaehtois- ja järjestötoiminnan toimintaedellytyksiä, lisätä vapaaehtoistointinnan arvostusta sekä saada uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan.

EU on asettanut vuodelle yhteiset eurooppalaiset tavoitteet. Komissio toteuttaa teemavuonna Euroopan laajuisen viestintäkampanjan. Lisäksi jäsenmailla on omat, kansallisia tarpeista lähtevät tavoitteet ja teemavuoden toiminnot.

Teemavuotta Suomessa koordinoivat Kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunta KANE ja Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi. Teemavuoden suojelija on tasavallan presidentti Tarja Halonen.

Vuoden slogan on "Vapaaehtoisena vaikutat".

Kansalliset tavoitteet

Teemavuoden lähtökohdaksi on vapaaehtoistointinnan monimuotoisuus. Se kattaa sekä järjestöjen piirissä tehtävän monipuolisen vapaaehtoistointinnan että yksilöistä lähtevän omaehtoisen vapaaehtoistointinnan.

Teemavuosi tuo esiin vapaaehtoistointinnan merkitystä erityisesti seuraavista näkökulmista:

- yhteiskunnallinen merkitys
- aktiivinen kansalaisuus, osallisuus ja vaikuttaminen
- yhteisöllisyys
- oppiminen
- toiminnan kaksisuuntaisuus ja tasavertaisuus
- hyvinvointi ja ilo

Teemavuoden tavoitteet ovat:

- Vapaaehtoistointinnan edellytysten vahvistaminen, esteiden poistaminen ja arvostuksen kasvattaminen (kohderyhmä erityisesti päättäjät)
- Vapaaehtoistointinnan vetovoiman vahvistaminen; vapaaehtoistointimijoiden ja vapaaehtoistointinnan määrän lisääminen (kohderyhmä erityisesti suuri yleisö)
- Vapaaehtoistointimijoiden kiittäminen; vapaaehtoiset itse tiedostavat vapaaehtoistointinnan arvon (kohderyhmä erityisesti järjestöt ja vapaaehtoistointimijat)
- Vapaaehtoistointinnan korostaminen oppimisen tapana; vapaaehtoistointinnassa opitun arvostamisen kasvattaminen (kohderyhmä erityisesti työpaikat, oppilaitokset)

VERTAISTOIMINNAN PERUSKOULUTUSTA KUOPIOSSA

Sairastatko astmaa tai allergiaa tai onko lapsellasi astma tai allergia?

Allergia- ja Astmaliitto järjestää *Vertaistoiminnan peruskoulutuksen* vertaistoiminnasta kiinnostuneille Kuopiossa, Kansalaistoiminnan keskus Tukipilarissa (Koljonniemenkatu 2, 2.krs.), **torstaina 16.12. 2010 klo 17.00-20.00.** Koulutuksen yhteydessä ideoidaan tulevaa vertaistoimintaa Kuopion seudulla osallistujien toiveiden mukaan.

Tervetuloa mukaan!

Vertaistuki on samassa elämäntilanteessa olevan tukea toiselle. Tukea voi antaa jokainen, joka on ollut samassa tilanteessa, normaalein tiedoin ja taidoin. Vertaistuki ei vaadi erityistaitoja eikä tietoja: kyseessä ei siis ole ammattilaisten palvelu, eikä se korvaa esimerkiksi terveydenhuollon antamaa neuvontaa ja ohjausta.

Vertaisryhmässä jokaisella on mahdollisuus saada ja antaa tukea:

- jakaa kokemuksia ja kertoa tunteistaan luottamuksellisesti
- oppia lisää omasta tai lapsen sairaudesta
- saada täsmällistä tietoa mm. asiantuntijavierailijoilta
- mahdollisuus puhua omista ongelmistaan ja niiden ratkaisusta
- kuulla muita, joilla on samanlaisia tunteita ja kokemuksia
- auttaa muita vaihtamalla tietoa ja ajatuksia ja antamalla tukea
- tulla ymmärretyksi ja
- tuntea, ettei ole yksin!



Lisätiedot, ohjelma ja **ilmoittautumiset 10.12. mennessä:** Allergia- ja Astmaliiton aluepäällikkö Jenni Parkkonen, sähköposti pohjoissuomi@allergia.fi, p. (08) 333 602 tai 040 5711 264.

Koulutus järjestetään

OK:^{*} *n tuella*



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO
ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET

Tapahtumia ja toimintaa



ehkäisevän päihdetyön viikko

Viikon tapahtumat Kuopiossa 8. – 13.11.2010:

8.-12.11. Maakuntakirjastossa, Maaherrankatu 12, julistenäyttely:
"Ehkäisevää päihdetyötä Turmiolan Tommista tähän päivään"

Pe 12.11. klo 19 - 23, Petosen Pinarilla, Pyörönkaari 19,

Bänditapahtuma nuorille

Tapahtumassa bändejä, kannilasarita ja erilaisia toimintapisteitä.
Paikallaolijoiden kesken arvotaan hienoja palkintoja.

La 13.11. klo 11 - 15, Petosen Pinarilla, Pyörönkaari 19,

Selvät Sävelet - Perhetapahtuma

Ohjelmassa muun muassa:

Tapahtuman järjestäjien toiminnan esittelyä,
maistuvien isänpäivälahjojen koristelua,
kasvomaalausta ja isänpäiväkorttien tekoa,
heijastinkeiju ja heijastinten testauslaite,
Popo Salami Band esiintyy klo 11-12.00,
mahdollisuus seinäkiipeilyyn klo 12.30-14.30, ym.

Pinarin kahvio on avoinna tapahtuman ajan

TERVETULOA KOKO PERHEEN VOIMIN!

Päihdeilmaston muutosta edistämässä: Kuopion Setlementti Puijola ry,
Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö, Savon ammatti- ja aikuisopisto,
Päihdepalvelu Hemma, Sirkkulanpuiston toimintayhdistys ry, Nuorten Palvelu ry,
Irti Huumeista ry, Liikenneturva, Kuopion ev.lut. seurakunnat, A-kiita,
Pohjois-Savon Martat ry, Kuopion kaupunki, Kuopion Katulähetys ry

Elämää etsimässä –keskustelukerho

Pyhän Johanneksen kirkolla, Kellolahdentie 8
to 11.11.2010 klo 14.30 – 16.00 (esteetön tila, kahvitarjoilu)

Elämän perimmäisten kysymysten äärellä
diakoni Kirsi Niskanen, pastori Unto Niskanen ja
Kynnys ry:n jäseniä

Yhteistyössä: Kynnys ry. ja Männistön srk.

Liikuntailta Intersport Megastore Kuopio torstaina 18.11

Klo 17.30-19 suksivoitelun vinkit, Aditas Footscan
jalka-analyysi, talven uutuudet, kaikki tekstiilit ja jal-
kineet -20%

Järjestelyissä mukana: Pohjois-Savon Allergia- ja ast-
mayhdistys ry ja Kuopion Sydänyhdistys ry



KUOPION MUSIIKKIKESKUS 25 VUOTTA: AVOIMIEN OVIENTÄYTTÄMÄN PÄIVÄ

Torstaina 11.11.2010

Päivän tilaisuudet ovat maksuttomia ellei toisin ole mainittu.

OVET AUKI YLEISÖLLE klo 10.30

AVAJAISET klo 11 Valohallissa

VALOHALLI SOI klo 11, 12.45 ja 18 Valohallissa
Kuopion konservatorion ja Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat lapsista
ammattiohjelmiin esittäytyvät. Estradilla päivän mittaan mm.
Raita-kvartetti: Vuokko Lahtinen (viulu), Marleena Antikainen (viulu), Ulla Knuutila
(alttoviulu) ja Laura Muona (sello).
Rigoro-so-kvartetti
Ensemble-kurssin laulajat: Heini Korhonen, Salla Lehtinen, Teija Orjala, Elisabet Petsalo,
Jenni Ruuth, Tiina Ylimäki (opettaja Anna-Stiina Tahkola). Opiskelijat esittävät duettoina mm.
otteita Offenbachin, Rossinin ja Purcellin oopperoista sekä Mendelssohnin ja Merikannon
tuotannosta.
Sheine Ite -yhtye: Jenny Liebkind (laulu), Atte Kekkonen (taustalaulu), Antti Ruotsalainen
(kitara), Sami Tiainen (basso), Marko Soramäki (rummut, cäjon, darbuka). Sheine Ite:n
ohjelmistoon kuuluu laaja-alaisesti juutalaista musiikkia ympäri maailmaa perinnumisista
nykypäivään. Yhtye esittää mm. itäeurooppalaista klezmermusiikkia ja flamencotyylisiä
musiikkia ladino-kielellä.

KUOPION KAUPUNGINORKESTERIN PÄIVÄMATINEA klo 12 Konserttisalissa
Kuopion kaupunginorkesterin avoin harjoitus, jossa esiintyvät Kuopion kaupunginorkesterin
puhaltajat pääkapellimestari Sascha Goetzelin johdolla. Ohjelmassa Georg Friedrich Handelin
Ilotulitusmusiikkia. Liput: 5 € (sis. Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 1 €/lippu).

SIBELIUS-AKATEMIAN PÄIVÄMUSIIKKI klo 14 Kamarimusiikkisalissa

PÄIVÄTANSSIT klo 15 Valohallissa
Tanssiseura J&V:n seurassa ja opastuksella pyörähdellään tultujen seurataanssin tahtiin. Yksin
tulleille löytyy tanssittajakin. Päivätanssin lomassa nautitaan myös Tanssiseura J&V:n
vakiotanssiesityksiä.

BACHIA NELJÄLLÄ CEMBALOLLA klo 15-17 Konserttisalissa
Sibelius-Akatemian neljä urkumusiikin opettajaa - Jan Lehtola, Jaana Ikonen, Anu Pulkkinen ja
Outi Keskipilä - harjoittelee Bachin cembalokonserttoa neljällä cembalolla.

KUOPION YHTEISKOULUN MUSIIKKILUKIO ESIINTÄYTYY klo 16 Valohallissa
Kuopion kaupunginorkesterin kummikouluilaiset tarjoavat rytmejä ja vauhdikasta menoa.

YHTEISLAULUTILAI SUUS klo 17 Valohallissa
Maestra Jaana Turusen johdolla toivotaan kaikenikäiset vauvasta vaariin tervetulleiksi
nauttimaan raikuvan yhteislaulun voimasta. Mukana tunnelmassa myös Lauluklubi Maestran
väkeä.

TORSTAI TUOKIO klo 18 Kamarimusiikkisalissa
Esiintyjina mm. Raita-kvartetti: Vuokko Lahtinen (viulu), Marleena Antikainen (viulu), Ulla
Knuutila (alttoviulu) ja Laura Muona (sello) sekä Rigoro-so-kvartetti.

KUOPION KAUPUNGINORKESTERIN SINFONIASARJA VI klo 19 Konserttisalissa
Kuopion kaupunginorkesteria johtaa pääkapellimestari Sascha Goetzel. Ohjelmassa Arnold
Schonbergin Verklarte Nacht op. 4 ja Georg Friedrich Handelin Ilotulitusmusiikkia. Liput: 23 /
18 / 7,50 € (sis. Kuopion Musiikkikeskuksen palvelumaksun 1 €/lippu).

KELLARISSA SOI klo 21 jälkeä Jazzklubilla
Kuopion konservatorion ja Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat esiintyvät.

OPASTETTUJA TALOKIERROKSIA & KULI SSI KURKI STUKSIA
Päivän aikana talon tiloja ja toimintaa esitellään opastetuina talokierroksin erilaisin tavoin:
Peruskierros: klo 11, 13, 15, 18 ja 21
Esteetön: klo 10.45, 13.15 ja 16. Suunnattu pyörätoimilla tai muuten vaikeasti liikkuville,
avustajan kanssa kulkeville asiakkaille. Max. 5 hloa + avustaja / kierros
Taide: klo 11, 13.15 ja 14.15. Kuopion Musiikkikeskuksen taideosten esittelyä.
Kokoontuminen Konserttilampiössä (2. krs). Esittelijänä Kuopion Taidemuseon intendentti
Marianna Huttunen.
Savonkielinen: klo 16 kierros "Käypäläisen" eli Olavi Rytkösen kanssa.
Englanninkielinen: klo 13 Kuopion kaupunginorkesterin viulisti Michael Gillen kierrättää.

Ilmoittautumiset kierroksille ke 10.11. menn. puh. (017) 182 374 tai musiikkikeskus@kuopio.fi

ARVONTAA JA ERI KOI STARJOUKSIA
Päivän mittaan on luvassa mm. pika-arvontoja, joissa on palkintoja mm. pääsylippuja talon
tapahtumiin sekä talon eri toimijoiden tuotepalkintoja. Lisäksi luvassa on erikoistarjouksia
Kuopion kaupunginorkesterin omaa tuotantoa olevien konserttien pääsylipuista.

SYKSYISTEN MAKUJEN LOUNAS klo 11-14 Valohallissa
Avoimien ovien päivän lounaan hinta on 10 € / 2 henkilöä. Lounas sisältää salaattipöydän,
pääruan sekä kahvin/teen ja jälkiruuan.

VALOHALLIN KAHVIO PALVELEE klo 9-20

DVD KUOPION MUSIIKKIKESKUKSEN ALKUVAIHEISTA JA NYKYPÄIVÄSTÄ Valohallin
"blackboxissa" pyörii tauotta Avoimien ovien päivänä sekä sen jälkeen päivittäin juhluuuden
2010 loppuun saakka.

ESITTELYPISTEET Valohallissa ja lämpiötiloissa
Kuopion Musiikkikeskuksessa toimivat organisaatiot esittäytyvät.

Avoimien ovien ohjelmatuotanto: Kuopion Musiikkikeskus, Kuopion kaupunginorkesteri,
Kuopion konservatorio, Savonia-ammattikorkeakoulu / Musiikki ja tanssi, Sibelius-Akatemian
Kuopion osasto, Tanssiseura J&V, Kuopion Yhteiskoulun Musiikkilukio, Lauluklubi Maestra.

*Tule mukaan
rennon vauhdikkaaseen, mutta naiselliseen*

Deoris-päivään

la 20.11. klo 9.45-16.00 Suokadun palvelutalolle

**Ohjelmassa allas- ja tuolijumppaa, kuntosaliharjoittelua, tuolitanssia, askartelua,
joogaa, luento ja tietenkin ruokaa (lounas ja kahvi),
ostoksia ja hierontapalveluja (erillinen maksu) unohtamatta.**

**Osallistumismaksu 10 €/nainen. Sitovat ilmoittautumiset
9.11. mennessä yhdistyksen toimistoon, puh. 044 5544 047.
Toimi nopeasti, tilaa on vain 50 naiselle!**

Mukana järjestämässä myös Kuopion Reumayhdistys ry.

Omaishoitajien valtakunnallinen kirkkopyhä 2010
"Kaksin et ole yksin"
Kuopion juhla Kallaveden kirkossa

JUHLAOHJELMA

Messu klo 10

Messun jälkeen
Kahvitarjoilu seurakuntasalissa

Virsi 318: 1-3

Tervehdyspuhe Pirkko Kuukkanen
Kuopion seudun Omaishoitaja ja läheiset ry

Runo- ja laulutuokio
Kerttu Helander
Taimi Heinilehto

Päätössanat ja matkahymni



Ilmoittautuminen 12.11. mennessä
Eija Räsäselle puh: 040-4848 327

Linja-autokuljetus (ks. aikataulu takana)

Linja-autokuljetuksen aikataulu:

Mäntytörmän pysäkki	klo 9.00
Maljalahdenkatu	klo 9.15
Puijonlaakson neste	klo 9.20
Alavan kirkko	klo 9.30
Leväsentie /Nesteen pysäkki	klo 9.35
Rauhahäldentie /Shellin pysäkki	klo 9.40

Mikäli Sinulla on kuljetukseen liittyviä kysymyksiä,
ota yhteyttä Pirkko Kuukkaseen puh: 044-0353 520

**Järjestäjät: Kuopion ev.lut seurakunnat/diakoniatyö
Kuopion seudun omaishoitajat ja läheiset ry**



**KUOPION EV.LUT.
SEURAKUNNAT
KALLAVESI**

www.kuopionseurakunnat.fi

Omaishoitajaviikon juhla keskiviikkona 24 11. klo 12.30

Alavan palvelutalolla pikkujoulun merkeissä. Liiton tervehdyksen tuo Aluevastaava Sirpa Määttä. Järjestäjänä Kuopion Omaishoitajat ja Läheiset ry Lisätietoja Pirkko Kuukkanen puh. 044 035 3520

Vähävaraisten kuntoutuskurssi Runnilla 16-21.1.2011

Vielä muutamia paikkoja jäljellä. Kursille voi hakea myös ”ei vähävaraiset” sydänyhdistysten jäsenet. Tällöin valittu osallistuja maksaa loman omavastuuseuden sekä bussikuljetuksen Runnille ja takaisin. Bussikuljetus n. 30€. Hakemuslomakkeita saa Pohjois-Savon Sydänpiiristä Haapaniemenkatu 21 A, 2.krs.Hakemukset 30.11. mennessä.

Myyjäisiä KYSillä

- Perinteiset cp-yhdistyksen joulunalusmyyjäiset KYSin yläaulan tiloissa tiistaina 23.11.2010 alkaen klo 8.00. Myytävänä omatekoisia leivonnaisia, ruisleipää sekä Finnmarin huurrekynttilöitä ja tuikkupusseja sekä pika-arpoja. Hyvät palkinnot!
- Pohjois-Savon munuais- ja maksapotilaat ry:n perinteiset joulumyyjäiset ovat KYSin toisen kerroksen tasanteella maanantaina 29.11. ja tiistaina 7.12. klo 8-15 Myynnissä käsitöitä, leivonnaisia, kynttilöitä yms. ja arpajaiset. Tervetuloa hakemaan joulumieli itselle, ystävälle ja läheiselle!
- Pohjois-Savon Näkövammaiset ry järjestää joulumyyjäiset KYS:llä 15.12.2010 klo 8.00 alkaen. Myytävänä leivonnaisia, joulukortteja sekä näkövammaisten tekemiä käsitöitä.

Tänä vuonna Alavan kirkkokuoro ja Pohjois-Savon munuais- ja maksapotilaat ry ovat tehneet yhteistyötä. Yhteistyövuoden päättää

JOULUKONSERTTI 10.12. KLO 18.00 ALAVAN KIRKOSSA.

Alavan kirkkokuoro johtajanaan Ossi Jauhiainen
SOLISTINA MM. KRISTIINA BRASK.

Konsertin tuotto menee yhdistyksen hyväksi.

TERVETULOA!

Pohjois-Savon Allergia- ja astmayhdistyksen perinteinen joululaulutilaisuus maanantaina 13.12.

Klo 18 yhdistyksen tiloissa (Koljonniemenkatu 2, 2. krs. Mukana ulkoisen ja sisäisten hyvinvointipalvelujen esitely Pro Cadenan toimesta.

Ohjelmallinen Talventaittajaiset 23 h risteily Turku-Tukholma Viking Isabellalla 23-24.1.2011

Inva - bussi, inva - hyttejä. Hinta 32-42 € hyttiluokasta riippuen. Illalla viihdyttämässä Arja Koriseva, matkatori, karaokemestaruus kisat ym. ohjelmaa. Ilmoittautumiset ja lisätiedot 30.11 mennessä Kuopion Invalidit ry / Sirpa p. 0440 378 451.

SYDÄMELLISTÄ TERVEYTTÄ – TUETUT LOMAJAKSOT pohjoissavolaisille sydänpotilaille

Runnilla 3.-8.4.2011 ja 9.-14.10.2011. Hakemuslomakkeita Pohjois-Savon Sydänpiirin toimistolta (Haapaniemenkatu 21 A, 2. krs. sekä Lomayhtymältä, puh. 0207 569 700.

Pohjois-Savon Sydänpiiri

Terveysarvojen mittaukset ja terveysterveystuoni

- Pohjois-Savon Sydänpiirin toimisto, Haapaniemenkatu 21 A, 2 krs., 70110 Kuopio. Kolesteroli-, verenpaine- ja verensokerimittauksia keskiviikkoisin kello 10 – 12 (ei viikolla 52). Ryhmille ja yhteisöille sopimuksen mukaan.
- Kuopion Prisman terveysterveystuonitapahtumat, Savilahdentie 10, Kuopio. Kolesteroli-, verenpaine- ja verensokerimittauksia kello 13 -17 seuraavina päivinä: 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. Ilmoitukset tapahtumista julkaistaan Savon Sanomien muistiossa sekä Prisman torstai-ilmoituksessa.
- Avoimet ovet piiritoimistolla keskiviikkona 15.12. kello 10 - 17; terveysterveystuonitapahtumia, ravintonyhteistyö ja glögitarjoilu.

Vapaaehtoistoiminnan viikon kiitosjuhla

keskiviikkona 1.12.2010

Kuopion kaupungintalon juhlasali klo 13-15

Ohjelma:

Tervetuloivotus

Tilaisuuden juontaja Kari ”Tumi” Turunen

Kuopion kaupungin tervehdys

Kaupunginjohtaja Petteri Paronen

Musiikkiesitys

Marjaana Ritanen ja Heli Korkalainen Kuopion musiikkilukio

Vapaaehtoistoiminnan merkitys

Merja Ylönen, Tulosyksikön päällikkö Kotona asumista tukevat palvelut

Kuopion kaupunki

Kevyttä klassista

Mezzosopraano Marjatta Airas

Lutjunperän Amalia

Murremestari Anneli Valta-Lisitsin

Kahvitarjoilu

Kahvin lomassa viihdyttävät Marjaana Ritanen ja Heli Korkalainen Kuopion musiikkilukiosta

Tilaisuus on suunnattu Kuopiossa ikäihmisten ja erityisryhmien parissa toimiville vapaaehtoisille.

Ilmoittautumiset perjantaihin 19.11. mennessä:

Jaana Myller, jaana.myller@kuopio.fi tai 044 7183 707

Tervetuloa!



Pohjois-Savon keliakiayhdistys ry

www.pohjois-savo.keliakiayhdistys.fi
pohjois-savon.keliakiayhdistys@luukku.com
GSM 040 763 1780

La 27.11. klo 10.30 sääntömääräinen syyskokous ja keittolounas Hansun Pirtin kokous- ja juhlahuoneistossa, Satakunnankatu 7, Varkaus. Kokouksen jälkeen ostosretki Moilasen Leipomomyymälään ja Virtasalmen Viljatuotteelle. Bussi lähtee Iisalmen linja-autostasemalta klo 7.30, Lapinlahti (1-as 7.55), Siilinjärvi (1-as 8.25), Kuopio (Maljalahdenkatu 8.55), Leppävirta (Unnukka 9.45), Varkaus (klo 10.15). Jäsenille ilmainen, ei-jäsenet maksavat 15 euroa (sis. tarjoilun ja matkan). Ilmoittautuminen to 18.11. mennessä Suvi Korhoselle arki-iltaisin p. 044 253 0057 (myös tekstiviestillä), suvi.korhonen@dnainternet.net.

Ti 1.2.2001 klo 17.00 jäsentilaisuus Varkaudessa, Kahvila Aaretissa, Kauppakatu 32
Paikalla Itä-Suomen aluevastaava Elina Järvelä ja yhdistyksen hallituksen jäseniä. Elina kertoo tuoreinta tietoa mm. keliakiaruokavaliosta ja sen ravitsemuksellisista haasteista. Yhdistys tarjoaa kahvin/teen ja pienen iltapalan.
Ilmoittautumiset viim. ke 26.1.2011 Raija Kuismalle puh. 040 7271 555 tai raija.kuisma@hotmail.com.
Tervetuloa!

Huom! Toinen ”Entsyymeistäkö apu keliakiaan” -tilaisuus on siirtynyt vuodelle 2011.

Kaikista tapahtumista lisätietoja yhdistyksen www-sivuilta tai paikallislehtien Muistio-palstalla. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Pj. Sirpa Miettinen
p. 040 763 1780,
044 325 7298

sirpa.miettinen@dnainternet.net
Siht. Suvi Korhonen p. 044 253 0057
suvi.korhonen@dnainternet.net

Sydängaala

Perjantaina
8.4.2011
kello 19.00
Hotelli Scandic
Kuopio



Illalliskorttivaraukset 31.3.2011 mennessä

Pohjois-Savon Sydänpiiri (017) 261 1834 tai
toimisto.pssydan@dnainternet.net





Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry (YVPL)
Itä-Suomen aluetoimisto
Minna Canthinkatu 4 A 3 krs
70100 Kuopio

ma. Aluepäällikkö Johanna Marttinen
0400 441 708
etunimi.sukunimi@yvpl.fi
www.yvpl.fi

YVPL

Liitto on lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on parantaa yhden vanhemman perheiden sosiaalista, taloudellista ja oikeudellista asemaa. Päämääränä on se, että yhden vanhemman perheiden lapset voisivat elää taloudellisesti turvatuissa oloissa tyydyttävää, monipuolista elämää joutumatta kohtaamaan syyllistämistä, epätasa-arvoa tai loukkaavaa kohtelua. Erityisesti liitto pyrkii estämään yhden vanhemman perheiden syrjäytymistä tukemalla näiden verkostoja. Liitto pyrkii myös vahvistamaan vanhempien uskoa kykyihinsä toimia vanhempina ja kasvattajina.

TAPAHTUMAKALENTERI 2010

Lisätietoa tapahtumista antaa ma. aluepäällikkö Johanna Marttinen 0400 441 708 johanna.marttinen@yvpl.fi

OLOHUONETOIMINTA

Aika: joka kuukauden ensimmäinen maanantai,

Paikka: YVPL, Itä-Suomen aluetoimisto, Minna Canthinkatu 4 A 3 krs, 70100 Kuopio

Olohuonetoiminta tarjoaa pienen hengähdystauon sekä mahdollisuuden jakaa ajatuksia ja kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien aikuisten kanssa. Tapaamiset ovat avoimia kaikille ja mukaan ovat tervetulleita lähi- ja etävanhemmat, alusta asti yksin lastaan kasvattaneet ja lesket lapsineen. **Kokoontumispäivä loppuvuodesta 15.12. klo 17-19:30.**

TOTAALIYHÄRIT, KUOPIO

Aika: ke 17.11. klo 17.30 – 19.30, ke 15.12 klo 17-19:30

Paikka: Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, Minna Canthinkatu 4 A 3 krs. Kuopio

Oletko yksinodottava, yksin lapsen saanut, muutoin yksin lapsen kanssa ilman tukiverkostoa. Tervetuloa vertaistukitapaamiseen hakemaan perheellesi tietoa, tukea, uusia ystäviä ja voimia arjessa jaksamiseen.

VAUVATAPAAMINEN

Aika: klo 16:30-18:30 to 4.11 ja 25.11 ja ke 15.12 17-19:30

Paikka: Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, Minna Canthinkatu 4 A 3 krs. Kuopio

Auringonsäde maahan koski, syntyi soma nukkaposki, tuli tähän maailmaan sydän iloa tulvillaan. Tervetuloa mukaan riemukkaaseen vauvatapaamiseen kaikki yhden vanhemman perheet joihin on syntynyt pienokaisia.

VANHEMPIEN ERON ABC – KESKUSTELU- JA INFOILTA

Aika: to 27.1.2011 klo 18 - 20

Paikka: Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, Minna Canthinkatu 4 A 3 krs. Kuopio

Vapaa pääsy, ei ennakkoilmoittautumisia, kahvitarjoilu.

Oletko eroamassa ja tarvitset tietoa eroprosessiin vai oletko jo eronnut mutta asiat eivät suju ja kaipaavat tukea eron jälkeiseen vanhemmuuteen. Tervetuloa kuuntelemaan ja kyselemään aiheista; oikeudelliset asiat, kuten avioeron hakeminen, lasten huoltajuus, tapaaminen, elatus ja omaisuuden ositus. Kysymyksiin vastaamassa julkinen oikeusavustaja Terhi Tupakka Kuopion oikeusaputoimistosta ja aluepäällikkö Johanna Marttinen Yhden Vanhemman Perheiden Liitosta.

ASIAKASVASTAANOTTO

Tarvittaessa voit varata ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen ma. aluepäällikkö Johanna Marttisen kanssa numerosta 0400 441 708.

VALTAKUNNALLINEN EROINFO PALVELEE 020 774 9800, MA – TO 10 – 16, KE 10 -19

(hintaa 8.21 snt/puh + 6 snt/min (lankapuhelin) tai 14.9 snt/min (matkapuhelin)

Kun suunnittelet eroa, olet eroamassa

Lapsen elatusavun suuruuden arviointi

Olet eronnut mutta asiat eivät suju

Lapsen huolto ja tapaamiset

Olet tuen, toiminnan tai ystävien tarpeessa

Odotat lastasi yksin

Information på svenska på lördagar kl 14 – 16 tel. 040 196 5080

Divorce Information in English on Saturdays at 2 – 4 pm. tel. 040 196 5080

Päihdeneuvonta

Ovatko päihteet ongelmiasi, kaipaanko läheisenä tietoa ja tukea?

Päihdetyöntekijän tavoitat numerosta 050 342 2185 virka-aikoina.

Au-äidit/yksin odottavat

Oletko au-vanhempi tai odotatko lasta yksin, kaipaanko tietoa ja tukea?

Aluepäällikkö Teija Hallböck-Vainikan tavoitat numerosta 040 541 5294 virka-aikoina.

Voimaannuttavaa syksyä,
Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry

Vertaistuki- ja tukiryhmätoimintaa



Suomen DELFINS ry on valtakunnallinen etu- ja tukijärjestö lapsena seksuaalisesti hyväksikäytetyille aikuisille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille.

AVOIN Keskusteluryhmä Lapsena seksuaalisesti hyväksikäyttöä kokeneille ja heidän läheisilleen KUOPIOSSA

TULE KOKEMAAN VERTAISTUEN VOIMA !

Kokoontumisajat: klo 17.30 – 19.00

keskiviikko	3.11.2010
keskiviikko	1.12.2010
keskiviikko	12.1.2011
keskiviikko	2.2.2011
keskiviikko	2.3.2011
keskiviikko	6.4.2011
keskiviikko	4.5.2011

Osoite: Suomen Mielenterveysseura, Itä-Suomen aluetoimiston kokoustila, Myllykatu 8, Kuopio

Lisätietoja: Suomen DELFINS ry
050 522 6604 toimisto klo 10 – 14
info@suomendelfins.fi
www.suomendelfins.fi



TERVETULOA!

Allergiaa ja/tai astmaa sairastavien lasten vanhempien vertaisryhmä

Vertaistuen keskusteluillat kerran kuukaudessa klo 17.30 alkaen. Tule mukaan! Allergiaa ja/tai astmaa sairastavien lasten vanhempien ryhmä, johon toivotaan uusia tulijoita, kokoontuu seuraavasti.: 17.11. ja 15.12.

Jos perheessäsi on astmaa tai allergioita ja haluat keskustella asioista toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Keskusteluilloissa sinulla on mahdollisuus jakaa kokemuksia ja saada vinkkejä arjen helpottamiseksi. Ota yhteyttä toimistolle p. 017- 262 0479 tai sähköpostilla:allergia.psavo@pp.inet.fi ja kysy lisää. Huomaat että ” sama kaiku on askelten”!

Kuopion Mielenterveystuki ry:n vertaistukiryhmät

- Ma kuntosali ja/tai uinti klo 14.45 Niiralan uimahallilla 22.11 asti. To keilailu klo 14.45 Kuopion keilahallilla 25.11 asti. Omavastuut 2 €.
- Oma-apuryhmä Propellissa, Minna Canthin katu 4 C, 3. krs. (käynti Satamakadun puolelta) pe 5.11 ja 3.12.2010 klo 13 - 14.30. Kahviraha 50 snt., otathan tasarahnan mukaan.

Kuopion Mielenterveystuki Ry
Koljonniemenkatu 2, 2 krs.
70100 Kuopio

P. 017 - 261 8828 (päiv. ma to klo 9 -12)
040 - 733 1713 (päiv. ke klo 9 - 12)

0400 - 889 827 (tekstiviestein) Huom. nro muuttunut!!!
Sähköposti: Kuopionmt.tuki@co.inet.fi
Kotisivut: <http://www.kuopionmt-tuki.com/>

Puijon Diabetesyhdistys ry tiedottaa:

Tammikuun 15. päivä 2011 alkaa Kuopiossa Perhekerho. Tervetuloa diabetesperheet, jatkossa joka kuukauden 1. lauantai klo 12–15. D-piste Versoon (Kirkkokatu 48)

Luvassa mm. vertaistukea, yhdessä askartelua, leipomista, ulkoilua. Toukokuussa suunnitteilla esim. kylpyläretki.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Johanna Nuutinen 050-3105857
johanuut@hotmail.com

Kuopion A-kilta ry:n vertaistukitoimintaa



Avoimet vertaistuki-/keskusteluryhmät päihteettömyyden tukemiseksi ma, ti ja to klo 18, ma ja to myös omaiset ja läheiset. Mäkik. 11, käynti päihdeosaston rak. päädyssä. Tule milloin vain, yksin tai yhdessä.
P. 045 1134245, www.kuopionakilta.fi

Avoim, maksuton, vertaisohjattu kuntosaliryhmä Suokadun palvelutalolla, Suok.6, la klo 10-12. Kokoontuminen klo 9.45 Suok. puoleiselle ulko-ovelle.
P. 045 1134245, www.kuopionakilta.fi

Avoim, maksuton, vertaisohjattu tanssi-/liikuntaryhmä Suokadun palvelutalolla, Suok.6, su klo 12.00-14.30. Harjoitellaan lavatansseja. Kokoontuminen klo 11.45 Suok. puoleiselle ulko-ovelle. Voi tulla ilman paria, sisätossut.
P. 045 1134245, www.kuopionakilta.fi

TERVETULOA!

KUOPION INVALIDIT RY:N
KAIKILLE AVOIMET LIIKUNTARYHMÄT SYKSY 2010

Ryhmä	Paikka	Pvm/klo
SISÄCURLING	<i>Mäntylän palvelutalo</i> Ohjaa Raimo Koistinen p. 050 374 5443	Ma 10.45-13.00
JOOGA	<i>Alavan Palvelutalo</i> Ohjaa Erkki Puurunen p. 050 300 5497	Ma 16.30-18.00
BOCCIA	<i>Mäntylän palvelutalo</i> Ohjaa Raimo Koistinen p. 050 374 5443	Ti 14-16.00
VESILIIKUNTA Hinta 1,50/kerta	 <i>Suokadun palvelutalo</i> Ohjaa Minna Niemi	Ti 16-17.00
KUNTOSALI	<i>Suokadun palvelutalo</i> Anna Heikkinen p. 041 5021 314 tai Leena Orjasniemi p. 050 5497 612	To 16-17.00
VESILIIKUNTA Kausi + kertamaksu	<i>Alavan palvelutalo</i> Reumayhdistyksen vuoro johon saa mennä	To 16-17.00
BOCCIA	<i>Suokadun palvelutalo</i> Yhdessä CP-yhdistyksen kanssa Raimo Koistinen p. 050 374 5443	To 18-20.00
KUNTOSALI	 <i>Suokadun palvelutalo</i> Anna p. 041 5021 314/ Leena p. 050 5497 612	Pe 15-16.30
BOCCIA	<i>Alavan palvelutalo</i> Polioryhdistyksen kanssa yhteinen Kaija Karttunen p. 040 825 4692	Pe 14-16.00
BOCCIA	<i>Majakka, Vehmersalmi</i> Viljo Heikkinen p. 050 577 0648	La 12-14.00

KYSY LISÄÄ YHDISTYKSEN TOIMISTOLTA
PUH. 0440 378 451, 044 5544047.

TERVETULO A MUKAAN!

Yhdistykset tiedottavat

Kuopion Mielenterveystuki ry 40 v!

Yhdistyksen 40 v. juhlat maanantaina 29.11.2010 klo 15 - 17.30 Kuopion Kaupungintaloln juhlasalissa. Ohjelmassa kahvit, musiikkia ja luovia esityksiä. Tilaisuus on maksuton.

Yhteistyökumppanit ja edustajat muista vammaisjärjestöistä ovat tervetulleita !!!
Ilmoittautuminen ke 17.11.2010 mennessä
p. 040 - 7331 713 tai saara.kaarna@kotikone.fi

Mahdolliset muistamiset pyydämme osoittamaan yhdistyksemme vertaistukitoiminnan tukemiseen tilinumeroon: SAMPO 800010-352444, viitenro 1054.

CP-PORTAALI ON ILMESTYNYT

CP-portaali on työkalu, joka tarjoaa tietoa CP-vammasta niin ammattilaisille kuin vammaisille itselleen ja heidän läheisilleen. CP-portaaliin on koottu CP-vammaisten aikuisten hyvinvointi ja kuntoutus elämäntapa- ja projektiin tuottamat oppaat, opetusmateriaalit sekä artikkeleita. Ks. www.cp-portaali.fi.

NV-yhdistykset

Neurologiset paikallisyhdistykset kokoontuvat keski-viikkona 8.12.2010 Pohjois-Savon Muisti ry. tiloihin, Lapinlennankatu 2, kello 16.30 alkaen suunnittelemaan vuoden 2011 Aivoviikon tapahtumaa Kuopioon.

NV-yhdistysten edustajat toivotetaan tervetulleiksi yhteiseen ideointitilaisuuteen.

Kuopion Invalidit ry

Toimiston maksulliset palvelut: perunkirjoitukset, kauppakirjat, testamentit, valitukset ym asiakirjat sekä veroasiat puh. 044 5544 047/Leila.

Toimitus, ulkoasu ja lehden teko:

suunnittelija Päivi Kiiskinen, Kansalaistoiminnan keskus Tukipilari

Seuraava numero ilmestyy helmikuun alussa 2011 Aineistot lehteen 24.1.2011 mennessä

osoitteeseen paivi.kiiskinen@tukipilari.fi

