

Ilmaistapahtuma senioreille

VIREYTTÄ MIELEEN

Yhdessä hyvää mieltä

Ke 15.5.2024 klo 11-15.30

Kuopion kansalaisopisto, Puistokartano
Puistokatu 20, Kuopio



**Mukana myös
Jorma Uotinen ja
kaupunginjohtaja
Soile Lahti**

Kuva Niclas Mäkelä

Tilaisuuden järjestää
Seniorityöryhmä 2023-2024

Puistokartano – Hyvän Olon Talo

Puistokartanon alakerta, liikuntasali (käynti liikuntasaliin sisäkautta)

- **Klo 11–12 Tapahtuman avaus**, Kuopion kaupunginjohtaja Soile Lahti, PunkMummot ja ajatuksia hyvästä elämästä.
- **Klo 13.30–14 Jorma Uotinen**, Antaa palaa, seniori!
- **Klo 14–15.30 Antaa palaa! -rock**, tervetuloa jammailemaan. Rockhenkisin asu palkitaan!

Hyvän Olon Talon huoneet

Huoneet ovat avoinna klo 11–14.30. Tule kiertelemään, oppimaan, kokemaan elämyksiä ja nauttimaan.

Puistokartanon alakerta, A-siipi

- **Ystävyydenhuone A039 Kudonta**, tervetuloa kutomaan yhteistä hyvän ystävyyden liinaa yhdessä Kuopion kansalaisopiston kudonnan väen kanssa.
- **Ullakko A045 Taito**, Jone Peckarin musisoi Wanhat laulut -teemalla klo 12–13.30, mukana myös Pohjois-Savon Muistiluotsi. Tule pyörittämään Onnenpyörää klo 11.30–11.50 ja 13.30–13.50, jumppatuokiot Jonen musisoinnin tahtiin, tunnista kappale aarrearkkuun kätkeyistä valokuvista.
- **Kirjasto A046 Erytistekniikat**, tule kuuntelemaan, lukemaan ja laulamaan Kantelettaren runoja. Kuopion Kalevalaiset johdattelevat Kantelettaren maailmaan.
- **Vaatehuone A043 Ompelu**, tervetuloa tutustumaan kulttuuriluotsitoimintaan. Voit kuvauttaa itsesi samalla (omalla kännykällä) Adelen salongin asusteissa. Kuopion kaupunki, Kansalaistoiminnan palvelut ja Pohjois-Savon hyvinvointialue, Ikäkeskus
- **Muistojen Kuopio A-siiven käytävä**, Kuopion kaupungin museot. Muistojen Kuopiossa katsellaan menneiden vuosikymmenten kaupunkikuvia. Löytyykö kuvista omien muistojen maisemia?

Puistokartanon alakerta, B-siipi

- **Keittiö B054 Teoria**, Savon Martat ja Savon Sydänalue: Ruokailoa ikävuosiin! Herkullisia vinkkejä keholle ja mielelle!
- **Kerhuhuone B060 Ilmaisutaito**, tervetuloa askartelemaan ja tutustumaan Kuopion kaupungin kansalaistoiminnan palveluihin ja Kuopion Perheentalon toimintaan.
- **Punaisen Ristin pysäkki B059 Kallavesi-sali**, tule pelaamaan hyvinvointi- ja terveysaiheista bingoa ja voittamaan palkintoja. Bingoa pyörittää SPR.
- **Tanssitalo B073 Musiikki**, improvisatorinen teos on taiteilijapariskunta tanssija-kuvataiteilija Kaisa Lamminpää-Raekallion ja muusikko Antti Raekallion vuoropuhelua taiteen tekemisestä. Tule seuraamaan esitystä klo 12.30.

Puistokartanon alakerta, asiakaspalvelun aula

- VTKL Korjausneuvojat
- Vanhusneuvosto
- Ikäkeskus
- SPR
- Kirkon perheneuvonta

Puistokartanon yläkerta, C-siipi

- **Tiedehuone C109 Akvarelli**, SnellmanEDUn tiedelabrassa tiede on leikkiä. Tule mukaan testaamaan lasten ja nuorten yliopistostakin tuttuja tiedekokeita. Mukana robotteja, keittiökemiaa ja fysiikan ihmeitä.
- **Ensiaputelulta C123 Kuvataide vihreä**, päivitä arjen ensiaputaitojasi Savonia Wellness Centerin kanssa.
- **Makuuhuone C132 Metsä**, tule hakemaan vinkit hyvään uneen ja kuulemaan unen merkitystä aivojen huollolle. Hyvään uneen sinut ohjaa Kuopion kansalaisopiston opettaja.
- **Kuisti C112 Kuvataide oranssi**, Pohjois-Savon Omaishoitajien esittely: Luonnollisesti omaishoito! Tule tutustumaan luontokassin sisältöön. Tiesitkö, että jo 20 min. luonnossa lisää hyvinvointia? Tervetuloa myös tutustumaan Kuopion OLKA-toimintaan.

Puistokartanon yläkerta, D-siipi

- **Pelihuone D170 Lontoo**, erilaiset pelit ovat innostava tapa pitää mieli virkeänä. Tule tutustumaan pelaamiseen erilaisten lautapelien ja konsolipelien kautta, samalla saat tietoa myös kansalaisopiston ja kirjaston palveluista ja kirjastosta lainattavista virikesalkuista.
- **Mummola D169 Pariisi**, tervetuloa tutustumaan sukututkimukseen ja omiin juuriisi. Saat samalla vertaistukea sukututkimuksen aloittamiseen Savon Sukututkimusharrastajilta ja kuulet etukäteistietoa kansalaisopiston ensi lukuvuoden sukututkimuskursseista.

Lisäksi

Puistokartanon alakerrassa sijaitseva **Cafe Mandariini** on avoinna klo 11–15.30.

Vuoden 2023–2024 Seniorityöryhmä

Kuopion kaupunki: Kuopion kansalaisopisto, Kansalaistoiminnan palvelut (liikunnanohjaus, kulttuuri- ja asukastoiminta), Kuopion kaupunginkirjasto ja Kuopion kaupungin museot, Vanhusneuvosto.

Pohjois-Savon hyvinvointialue / Ikääntyneiden palvelut (päivätoiminta), SnellmanEDU, Savonia AMK / Wellness Center, SPR Kuopio, Pohjois-Savon Omaishoitajat ry, Pohjois-Savon Muisti ry, Seniorien ATK-yhdistys Savonetti ry, Kuopion Sydänyhdistys ry ja Savon sydänalue ry, Savon Martat ry, Vanhustyön keskusliitto ry, Työterapinen yhdistys ry / Ikämieshanke ja Tukipilari / OLKA-toiminta.