

# KUOPIO KANSALAI SOPISTO

## Senioriaamupäivien luentosarja:

### Syyskuu 2022

#### Senioriaamupäivä: Kuninkaalliset Kuopiossa, Siniverisyyttä Sawossa

8.9.2022 To 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano, B059 Kallavesi-sali Hanne Clander

Luennolla on aiheena kuninkaallisten vaikutus Kuopioon.

Sukututkimuksen avulla sukhistoriasta voi löytyä yllättäviä juuria. Kuinka Savo liittyy historian karttaan ja hoveihin?

Mysteerejä ja salaisuuksia.

Sukututkimuksen avulla löytyy Kuopiosta yllättäviä yhteyksiä myös nykyajan kuninkaallisiin. Sukuhistoria on alkanut versomaan samasta juuresta, mutta miksi se on kohti latvaa hajonnut? Mysteerejä ja salaisuuksia voisi aukaista perimätiedolla. **Samanaikainen etäluento ja videotallenne.**

### Lokakuu 2022

#### Senioriaamupäivä: Korjausneuvonta tutuksi

6.10.2022 To 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano, B059 Kallavesi-sali Timo Pakkanen, korjausneuvoja VTKL

Vanhustyön keskusliitolla on 14 alueellista korjausneuvojaa, jotka avustavat apua tarvitsevia yli 65-vuotiaita asunnossa tarvittavien muutostöiden toteuttamisessa.

Neuvojat avustavat remonttitarpeiden kartoittamisessa, suunnittelussa, avustusten hakemisessa ja tarvittaessa myös muutostyöt suorittavan urakoitsijan etsimisessä. Korjausneuvonta on maksutonta, mutta remontin asiakas maksaa itse.

Luennolla tutustutaan korjausneuvontaan ja mm. saatavilla oleviin avustuksiin.

Kotona asumista voidaan helpottaa myös arkitekologian avulla. **Samanaikainen etäluento ja videotallenne.**

### Marraskuu 2022

#### Senioriaamupäivä: Ruuasta hyvää mieltä

3.11.2022 To 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano, B059 Kallavesi-sali Mari Härkönen, ravitsemusterapeutti

Ruoka ei ole pelkkiä ravintoaineita, vaan se voi olla myös nautintoa, muistoja sekä yhdessäoloa. Osa ruoka-aineista voi olla mielialaa nostavia tai laskevia. Tällä, Eevi - Hyviä eväitä seniorille -hankkeen, luennolla käsittelemme ruoan vaikutusta mielialaan.

Yhteistyössä Savon Sydänpiiri ja Savon Martat: Eevi -hanke. **Samanaikainen etäluento ja videotallenne.**

OPI, KOE, NAUTI!

kansalaisopisto.kuopio.fi

Puh. 017 184 711 | Puistokatu 20, Kuopio

# KUOPIO KANSALAI SOPISTO

## Tammikuu 2023

### Senioriaamupäivä: Tavinsalmesta Kuopioksi - sukhistorian siivillä

12.1.2023 To 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano, B059 Kallavesi-sali Hanne Clander

Luennolla tarkastellaan Tavinsalmen ja Kuopion syntyä historia avulla.

Kuopion syntyyn vaikuttivat useat mielenkiintoista sukhistoriaa omaavat suvut. Historia ja suvut ovat odottaneet pääsyä päivänvaloon.

Saisiko sinun sukunimesi nyt enemmän kajastusta sukhistorian avulla?

Kaupunkihistorian siivillä lennähdetään sukhistorian pariin. Sukututkimus avaa ovia kaupungin historiaan sekä useisiin nimistöihin ja paikan nimiin. Sukuhistorian maineesta ei niin vain pyristelläkään irti.

**Samanaikainen etäluento ja videotallenne.**

## Helmikuu 2023

### Senioriaamupäivä: Ennakoi ja valitse

9.2.2023 To 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano, B059 Kallavesi-sali Anu Ihalainen, geronomi amk

Ikääntyvä, tulevaisuus tehdään!

Luennolla käsitellään ikääntymiseen liittyviä asioita, joihin voi vaikuttaa omilla valinnoilla.

Teemoina on varautumisen merkitys, asuminen, talous, terveys, asiakirjat ja mielekäs elämä.

Pohjana toimii VTKL:n hanke Tutustu tästä linkistä [<https://www.vanheneminen.fi/>] **Samanaikainen etäluento ja videotallenne.**

## Maaliskuu 2023

### Senioriaamupäivä: Elintavat aivoterveysten tukena

2.3.2023 To 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano, B059 Kallavesi-sali Anna Rosenberg, FT, erikoistutkija Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL

Suomalainen FINGER-tutkimus osoitti ensimmäisenä maailmassa, että monipuolinen elintapaohjelma ja

muistisairauksien riskitekijöihin puuttuminen auttaa parantamaan ikäihmisten muistitoimintoja ja ehkäisemään niiden heikentymistä.

Luennolla esitellään FINGER-elintapaohjelmaa ja tutkimuksen keskeisiä tuloksia. Lisäksi luodaan katsaus uusiin tutkimushankkeisiin, joissa FINGER-ohjelmaa on kehitetty hyödyntämällä muun muassa uutta teknologiaa elintapamuutosten tukena. **Samanaikainen etäluento ja videotallenne.**

## Huhtikuu 2023

### Senioriaamupäivä: Älä joudu rikoksen kohteeksi

6.4.2023 To 10.00–11.30

Kuopio, Puistokartano, B059 Kallavesi-sali Eino Launonen kouluttaja Kuopion Vartiointipalvelu

Ajankohtaista tietoa erityisesti ikääntyviin kohdistuvista rikoksista, sekä ennalta estävistä toimenpiteistä ja keinoista miten vältetään joutumasta rikoksen uhriksi.

**Samanaikainen etäluento ja videotallenne.**

OPI, KOE, NAUTI!

[kansalaisopisto.kuopio.fi](https://kansalaisopisto.kuopio.fi)

Puh. 017 184 711 | Puistokatu 20, Kuopio

# KUOPIO KANSALAIPOPISTO

## Osallistumisohje Kuopion kansalaisopiston etäluennolle

Käytämme elokuusta 2022 alkaen luentojemme etävälitykseen Zoom-sovellusta

Klikkaa tätä linkkiä liittyäksesi etäyhteyteen: <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot>

Toinen vaihtoehto tulla mukaan luennolle, on käyttää osoitetta:

<https://zoom.us/join>

ID numero on: 986 4787 9552

Jos Zoom ei ole sinulle ennalta tuttu etäopiskeluväline:

Tässä linkki ohjevideoon, joka auttaa sinua:

[Ohjevideo zoomiin](#)

Etäyhteys avataan puoli tuntia ennen luennon alkua. Mikäli sinulla on vaikeuksia kirjautua sisään, saada ääntä tai kuvaa näkyviin tms., ota yhteyttä, ennen luennon alkua, Kuopion kansalaisopistolla luentovalvojan: 044-718 4778.

### Etäryhmät:

Vain etäryhmät ilmoittautuvat: [kansalaisopisto@kuopio.fi](mailto:kansalaisopisto@kuopio.fi)

Kuopion kansalaisopiston opistoalueen ulkopuolisten ryhmien maksu on 50 €.

Ryhmien ilmoittautumisissa pyydämme huomioimaan maksuttoman peruutusajan, joka on 6 vrk ennen ko. luentoa.

Etäryhmän vastaanottaja: Ilmoita luennon aikana chatin kautta etäryhmän osallistujamäärä tilastointeja varten, kiitos.

Etäryhmien osalta mahdollisissa ongelmissa pyydämme ensisijaisesti kääntymään oman organisaationne atk-tuen puoleen.

### Videotallenteet:

Useista luennoistamme tehdään myös videotallenne, joka on katsottavissa 13 vrk luennon jälkeen opistomme peda.netissa: <https://peda.net/kuopio/kansalaisopisto/tjn>

Lisätietoa luennoistamme ja luentoyhteistyöstä voit lukea [Tästä linkistä](#)

Opintoneuvonta ja suunnittelu Hanna-Reetta Metsänheimo puh. 044-718 4745, hanna-reetta.metsanheimo@kuopio.fi

OPI, KOE, NAUTI!

[kansalaisopisto.kuopio.fi](https://kansalaisopisto.kuopio.fi)

Puh. 017 184 711 | Puistokatu 20, Kuopio