

# PS HYTE-viesti

POHJOIS-SAVON HYTE

## PS HYTE -VIESTI NRO 12/2022

Pohjois-Savon HYTE -viesti kokoaa tietoa, vinkkejä ja tapahtumia alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnasta. HYTE-viesti lähetetään kerran kuukaudessa joka kuukauden ensimmäinen torstai. HYTE-viestiä saa välittää eteenpäin. Pohjois-Savon HYTE löytyy myös Facebookista [Pohjois-Savon HYTE](#), [Pohjois-Savon ehkäisevä mielenterveys ja päihdetyö](#) ja Twitteristä [PSHYTE](#) sekä Instagramista PohjoisSavonHYTE

## POHJOIS-SAVON HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN AJANKOHTAISTA

**Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osalta valmistelut Pohjois-Savon hyvinvointialueella etenevät;** Pohjois-Savon HYTE- ja osallisuus palvelualan HYTE ja osallisuuspäälliköksi on valittu Pekka Puustinen 1.1.2023 alkaen. Pohjois-Savon hyvinvointialueen virka- ja työsuhteeseen valinnat löytyvät kootusti [täältä](#). Parhaillaan valmistelussa on HYTE-työtä johtavan virallisen toimielimen eli HYTE-neuvottelukunnan jäsenten nimittäminen. Varsinainen nimitys tapahtuu aluehallituksessa tammikuussa 2023.

• **Kaatumisvaaran vähentäminen luentosarjat jatkuvat:** Ei tarvitse ilmoittautua. Aiheet ja teemat:

- ti 13.12.2022 klo 12.00–12.30 Kaatumisvaaran vähentäminen: Liukastumisvaroituspalvelu. Asiantuntijana Henry Tennberg, asiantuntia, RoadMeteo Oy
- Linkit luentosarjoihin ja aikaisempien luentosarjojen tallenteet löytyvät [AKE materiaalipankista](#)

• **Seksuaaliterveyden edistämisen tietoiskut:** Liity mukaan teams yhteyksin. Ei tarvitse ilmoittautua. Linkit tilaisuuksiin ja myöhemmin tallenteet (2vk ajan nähtävissä) Pohjois-Savon [seksuaaliterveyden edistämisen sivulla](#). Järjestäjänä Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä. Ajankohdat ja aiheet:

- ma 9.1.2023 klo 12.00-12.30 Lantionpohjan laskeuma, konservatiivinen hoito ja laskeuman vaikutukset seksuaalisuuteen

• **Ehkäisyneuvontamät ja ehkäisyneuvonta etäluento 7.12.2022 klo 13-15** teams yhteyksin. Järjestäjänä: Pohjois-Savon HYTE-tiimi, POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus-hanke ja THL. Kouluttajana: Erityisasiantuntija, erityispalvelut THL Katriina Bildjuschkin. Kohderyhmä: Pohjois-Savon ehkäisyneuvonnan ammattilaiset, opiskelijat ja järjestöjen edustajat. Sisältö: Ehkäisyneuvontaa liittyvät asiat kuten ehkäisyvaihtoehdot, opasmateriaalit, ehkäisyn palvelupolut, seksuaalikasvatus ja -neuvonta osana ehkäisyneuvontaa, seksuaaliväkivalta/-häirintä ja sen puheeksiotto sekä sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus osana ehkäisyneuvontaa. Ei tarvitse ilmoittautua, liity vain mukaan [teams osoitteessa](#) Tilaisuus on tallenteena katsottavissa 2vk ajan.

• **Lapset puheeksi -kouluttajien aamukahvit alkavat! 16.1.2023 klo 9.00.** Järjestäjänä: POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus-hanke & HYTE-tiimi. Vapaamuotoisessa tapaamisessa keskustellaan Lapset puheeksi menetelmän käyttöönotosta ja käytöstä sekä miten toimintamalli vahvistuu ja kehittyy

Pohjois-Savon alueella. [Osallistumislinkki](#) (Seuraava tapaaminen 21.2. klo 14-15.00.)

- **Mikäli olet kiinnostunut tulemaan mukaan** Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmään, Pohjois-Savon väkivaltaverkostoon tai Pohjois-Savon ravitsemustyöryhmään, ota yhteyttä sade.rytkonen(at)kuh.fi
- Kaatumisen ehkäisemisen avuksi **Pysytään pystyssä opasta** voi tulostaa [AKE materiaalipankista](#) tai tilaa painettua opasta osoitteesta keskusvarasto(at)servica.fi

#### Kyselyjä menossa:

- **Pohjois-Savon alueellisessa hyvinvointisuunnitelmassa linjattujen HYTE-menetelmien jalkautumisen tilannekysely** kunnan viranhaltijoille marraskuu - joulukuu 2022. Kyselyyn vastaamisen koordinoi kuntien yhteyshenkilö/ hyvinvointikoordinaattori
- **Pohjois-Savon Päihdetilannekysely asukkaille.** Vastausaikaa on jatkettu 9.12.2022 asti. Kyselyllä kartoitetaan asukkaiden alkoholiin, tupakka- ja nikotiinituotteisiin (savukkeet, nuuska, sähkösavuke) ja rahapeleihin sekä kannabistuotteisiin liittyviä näkemyksiä ja mielipiteitä päihdehaittojen vähentämisen keinoista. Haluamme tietää, millaiset asiat ovat asukkaiden mielestä kaikkein tärkeimpiä toiminnan kohteita, ja millaisia keinoja pidetään hyvinä. Kyselyä voi vapaasti jakaa Pohjois-Savon asukkaille. [Linkki kyselyyn](#)
- Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE) toteuttaa **kaatumisten ehkäisyn toteutumista selvittävän kyselyn** toiminta-alueellaan KYS ervaissa. Toivomme kyselyyn vastauksia KYS erva alueen sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoilta; lääkärit, esihenkilöt, hoito- tai hoivatyötä tekevä henkilöstö ja muut sote-toimijat. Kyselyn tarkoituksena on saada tietoa kuinka hyvin alueen kliinistä työtä tekevät ammattilaiset tuntevat kaatumisten ehkäisyn toimintaa ja sen toimintatapoja sekä kuinka laajalti toimintatavat ovat vakiintuneet eri toimintaympäristöissä. Vastaathan 18.12.2022 mennessä. [Kyselylinkki](#)

#### Ihanaa joulun odotusta!



Kuva: Pixapay

Terveisin HYTE-tiimi

## MIELITEKO -OHJELMAN TERVEISIÄ: PUHEISTA TEKOIHIN

[Ilmianna pieni teko.](#) Mieliteko-ohjelman yhtenä tavoitteena on saada aikaan kymmenen miljoonaa pientä hyvän mielen tekoa Pohjois-Savossa.

Kun pääsimme alkuun PUHUTAANKO? -kampanjalla, jatketaan HALATAANKO? - kampanjaan. Lähde levittämään kanssamme hyvää mieltä. Lähetä meille halauskuvasi ja tule mukaan luomaan



maakuntaamme uudenlaista välittämistä ja kohtaamista. Lue lisää [Halataanko valokuvakilpailusta](#).

[Lue Mieliteko-ohjelman tiedote.](#)

## POHJOIS-SAVON HYTE:N JA YHTEISTYÖTAHOJEN KOULUTUKSIA TARJOLLA JOULUKUU

- **Ehkäisymenetelmät ja ehkäisyneuvonta etäluento 7.12.2022 klo 13-15** teams yhteyksin. Järjestäjänä: Pohjois-Savon HYTE-tiimi, POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus-hanke ja THL. Kouluttajana: Erityisasiantuntija, erityispalvelut THL Katriina Bildjuschkin. Kohderyhmä: Pohjois-Savon ehkäisyneuvonnan ammattilaiset, opiskelijat ja järjestöjen edustajat. Sisältö: Ehkäisyneuvontaa liittyvät asiat kuten ehkäisyvaihtoehdot, opasmateriaalit, ehkäisyn palvelupolut, seksuaalikasvatus ja -neuvonta osana ehkäisyneuvontaa, seksuaaliväkivalta/-häirintä ja sen puheeksiotto sekä sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus osana ehkäisyneuvontaa. Ei tarvitse ilmoittautua, liity vain mukaan [teams osoitteessa](#) Tilaisuus on tallenteena katsottavissa 2vk ajan.
- **Ympäristöjohtaminen kunnan liikuntatoimessa osa 2: liikuntapaikkarakentaminen. 7.12.2022 klo 12-15** webinaari. Tilaisuudessa kuullaan opetus- ja kulttuuriministeriön ajankohtaisia liikuntapaikkarakentamisesta sekä kolme erilaista case-esimerkkiä siitä, kuinka liikuntapaikoissa ja liikuntapaikkarakentamisessa on huomioitu ympäristönäkökulmat. Kohderyhmä: Koulutus on tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille kuntien liikunta-, sivistys-, teknisen- ja ympäristötoimen työntekijöille. [Lisätietoja](#).
- **Työnantajan vastuu työväkivallan hallinnassa 7.12.2022 klo 13-14.15** webinaari. Järjestäjänä AVI. Työsuojeluviranomaisten järjestämässä verkko-seminaarissa käsitellään väkivallan uhkaa työssä ja miten se näyttäytyy työsuojelun valvonnassa. [Lisätietoja](#).
- **Ilmiökahvila: Ehkäisevän päihdetyön tukeminen urheiluseuroissa 7.12.2022 klo 13.00-14.30** teams yhteyksin. Kohderyhmä: ehkäisevää päihdetyötä suunnittelevat ja toteuttavat henkilöt, liikunnan aluejärjestöt, kuntien liikuntapäälliköt, lajiliitot ja muut kiinnostuneet. Tavoitteena on pohtia sitä, miten paikalliset toimijat tavoittavat urheiluseuratoimijat ja miten urheiluseuroja aktivoidaan ja motivoidaan ehkäisevän yhteistyöhön ja miten päihteet otetaan huomioon urheiluseuratoiminnassa niin junioriurheilijoiden kuin heidän parissaan toimivien aikuistenkin kanssa. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#). [Lisätiedot ja osallistumislinkki](#).
- **Mitä mielenterveyden edistäminen on ja miten sitä johdetaan kunnissa - avoin webinaari kunnille 8.12.2022 klo 13-15.** Tervetuloa MIELI Suomen mielenterveys ry:n Hyvän mielen kunta-hankkeen kaikille avoimeen webinaariin 8.12.2022 klo 13-15! Hyvän mielen kunta on toimintamalli, joka auttaa kuntaa vahvistamaan mielenterveyttä. Tule mukaan kuulemaan lisää. [Lisätietoja Hyvän Mielen kunnasta](#). [Ohjelma ja ilmoittautuminen](#).
- **”Tuntuu kuin olisi ilman toista sukkaa” - näkökulmia nuorten yksinäisyyteen 8.12. klo 13.20-15.30.** Järjestäjänä SPR: Kuopion pääkirjasto kokoussali, 1.krs., Maaherranakatu 12., Kuopio. Tapahtumassa kuullaan uusinta tutkimustietoa nuorten yksinäisyydestä sekä keinoja helpottaa yksinäisyyden tunteita ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää jännitystä. [Lisätietoja](#).
- **Toivo-ohjelman webinaari: Vaikuttavuusperusteisen johtamisen ja ohjauksen edellytykset luodaan hyvinvointialueilla. 8.12.2022 klo 14-16.** Järjestäjänä STM. Vuoden 2023 alussa asteittain voimaan tuleva vähimmäistietosisältöasetus tukee ja ohjaa järjestämislain mukaista tiedolla johtamista hyvinvointialueilla. Sote-tiedolla johtamisen, arvioinnin, ohjauksen ja valvonnan toimeenpanoa toteutetaan sosiaali- ja terveysministeriön Toivo-

ohjelman Virta- ja Valtava-hankkeissa. Toisen hankekauden lähennellessä loppuaan kerromme webinaarissa, miten tiedolla johtamisen toimeenpano on edennyt ja millaisia tuloksia on saatu aikaan. Kerromme myös kansallisen sote-tietopohjan uudistuksesta ja miten se tukee vaikuttavuusperusteista ohjausta. Toivotamme lämpimästi mukaan kaikki sote-tiedolla johtamisesta kiinnostuneet! [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

- **Ilmiönä digisyrjäytyminen: keitä, miksi, missä? – ratkaisuja etsimässä – webinaari. 8.12.2022 klo 12-15:30.** Digiosallisuudesta puhutaan paljon, mutta mitä on digisyrjäytyminen? Webinaarissa tarkastellaan digisyrjäytymistä ilmiönä ja pohditaan ratkaisuja. Ratkaisuja esittelevät mm. THL, vanhusasiavaltuutettu, valtakunnalliset järjestöt sekä paikalliset toimijat kunnista, yrityksistä ja hankkeista. [Lisätiedot.](#)
- **HYTE-treffit 9.12.2022 klo 10–11** verkkoyhteyksin. Järjestäjänä THL ja Kuntaliitto. Kohderyhmä: kuntien hyte-koordinaattoreille ja muille hyte-työn tekijöille Tilaisuudessa kuullaan kuntien hyte-työn kehittämiseen ja johtamiseen liittyviä puheenvuoroja ja käydään yhteistä keskustelua. [Ohjelma ja lisätietoja](#)
- **Mielenterveysosaamista kuntiin – viiden mielenterveysstrategian hankkeen päätöstilaisuus 9.12. klo 12-16 verkossa.** Järjestäjänä THL. Tilaisuudessa jaetaan tietoa ja kokemuksia mielenterveysstrategian hankkeiden kehittämistä toimintamalleista, jotka liittyvät mielenterveysosaamiseen ja mielenterveysjohtamiseen. [Ohjelma ja ilmoittautuminen.](#)
- **Digitaalinen väkivalta - verkkokoulutuksen julkaisuwebinaari 9.12.2022 klo 9-12** Järjestäjänä THL. Kohderyhmä: Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä opetus-, kasvatus- ja turvallisuusalojen ammattilaiset, opiskelijat, opettajat, vapaaehtoiset ja muut asiasta kiinnostuneet. Webinaarissa julkaistaan THL:n digitaalinen väkivalta - verkkokoulutus. Verkkokoulutus lisää tietämystä lähisuhteissa tapahtuvasta digitaalisesta väkivallasta, vainosta ja pakottavasta kontrollista. Verkkokoulutuksen keskeisenä tavoitteena on lisätä ammattilaisten kykyä tunnistaa ja puuttua digitaaliseen väkivaltaan. [Lisätietoja.](#)
- **Kuntien HYTE-kerroin klinikka 12.12.2022 klo 9.00-10.00 verkossa.** Mikä HYTE-kerroin? Mietitkö miten se on muodostettu tai kuinka paljon oma kuntasi saa rahaa HYTE-kertoimen perusteella? Miten HYTE-kertoimen tulosta voi parantaa? Kysy, me vastaamme. Järjestäjänä THL. Kohderyhmä: Hyvinvointikoordinaattorit. [Lisätietoja ja linkki tilaisuuteen.](#)
- **Lapset ja väkivalta – lasten oikeuksista ja laista nousevat suuntaviivat sosiaalityön käytäntöihin 12.12.2022 klo 12–16,** THL tai verkkoyhteyksin. Järjestäjänä Barnahus-hanke. [Lisätietoja](#)
- **Dialogissa kohti perhekeskeistä mielenterveystyötä -webinaari 13.12.2022 klo 8.30–12.** FinFami. Kohderyhmä: sote-alan ammattilainen, vapaaehtoinen tai luottamushenkilö, Miten ja mistä saada työkaluja mielenterveystyöhön? [Lisätiedot.](#)
- **Kaatumisvaaran vähentäminen: Liukastumisvaroituspalvelu 13.12.2022 klo 12.00-12.30** teams yhteyksin. Asiantuntijana Henry Tennberg, RoadMeteo Oy. Linkki luentosarjaan ja aikaisempien luentosarjojen tallenteet löytyvät [AKE materiaalipankista](#)
- **Mitä tapahtuu lasten ja nuorten ehkäisevälle päihdetyölle, kun sosiaali- ja terveydenhuolto uudistuu? 13.12.2022 klo 13-15** webinaari. Järjestäjänä EPT- järjestöverkosto. [Lisätietoja](#)
- **Asiakasosallisuuden teematiistai 13.12.2022 klo 14-15** verkossa. Järjestäjänä THL. Teemana asiakkaiden osallistumisen kehittäminen. Webinaarissa kuulet tutkijoiden ja asiantuntijoiden puheenvuoroja palveluiden käyttäjien osallistumisesta palvelujen toteutukseen. [Lisätietoja.](#)
- **Kestävä kaupunki - aamukahvit. 15.12.2022 klo 8.30-9.30.** Järjestäjänä Ympäristöministeriö, Kestävä kaupunki ohjelma. Kahveilla kuulemme kahdesta kiinnostavasta esimerkistä: Tampereella testataan kestävän liikkumisen edistämistä hiilijalanjälkilaskurovelluksen avulla. Vantaalla tavoitteena on lisätä kouluruokailun ympäristöystävällisyyttä ja parantaa ruokailuun osallistuvien lasten ja nuorten määrää kehittämällä ruokailua yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Tilaisuus on avoin kaikille

kestävästä kaupunkikehityksestä kiinnostuneille. [Ilmoittaudu 14.12. mennessä.](#)

- **Seksuaaliterveyden edistäminen ja raskaudenehkäisy -koulutus, 16.12.2022 ja 3.2.2023 klo 8.30-12.30** (samansisältöiset näinä kahtena päivänä, ilmoittaudu jompaan kumpaan), lähitoteutus Kuopio, Mikrokatu 1. Järjestäjänä: POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus-hanke ja Savonia amk. Aiheet: Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen ajankohtaiset asiat, ehkäisymenetelmät (sivuvaik.& riskitekijät),seksitaudit, hedelmällisyyden suojele sekä seksuaalisuuden puheeksiottaminen ja siinä käytettävät mallit. Kouluttajat: Terveydenhoitotyön lehtori Pauliina Rissanen ja kättilötyön lehtori Päivi Hoffrén, Savonia amk, erikoislääkäri Päivi Nuttunen, KYS. [Ilmoittautuminen 2.12.2022 mennessä.](#)
- **Liikkumisen suositukset liikkeelle 16.12.2022 klo 10-11.15** verkossa. Järjestäjänä UKK-instituutti. Tilaisuus on avoin kaikille kiinnostuneille. Tutustu liikkumisen suosituksiin ja niiden käyttöä tukeviin uusiin materiaaleihin UKK-instituutin erikoissuunnittelija Annika Taulaniemen opastuksella. Liikuntatiedon verkkoklinikalla kuulet myös käytännön näkökulmaa suositusten hyödyntämisestä asiakastyössä. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)
- **Kuntien ja hyvinvointialueiden yhdyspintafoorumi: Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen 16.12.2022 klo 9-11 verkossa.** Teemana on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)
- **Rakenteellinen syrjintä ja rasismi - mitä ne tarkoittavat ja miten niihin puututaan? 19.12.2022 klo 12-15** Helsingin Säätytalolla ja verkossa. Järjestäjänä Oikeusministeriö ja THL. Seminaarissa julkaistaan: Oikeusministeriön esiselvitys rakenteellisesta syrjinnästä koulutuksessa ja työelämässä ja THL:n tuottama videoverkkokoulutus antirasistisesta työotteesta. Kohderyhmä: sote-alalla, opetus- ja kasvatus- ja suojelualalla työskentelevät ammattilaiset ja opiskelijat, jotka kohtaavat työssään maahan muuttaneita ja etnisiä vähemmistöjä sekä ammattialasta riippumatta kaikille ja jotka käsittelevät työssään antirasismiin ja yhdenvertaisuuteen liittyviä asioita. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

## TAMMIKUU 2023

- **Seksuaaliterveyden edistämisen tietoiskut: Lantionpohjan laskeuma, konservatiivinen hoito ja laskeuman vaikutukset seksuaalisuuteen 9.1.2023 klo 12.00-12.30.** Liity mukaan teams yhteyksin. Ei tarvitse ilmoittautua. Linkit tilaisuuksiin ja myöhemmin tallenteet (2vk ajan nähtävissä) Pohjois-Savon [seksuaaliterveyden edistämisen sivulla.](#) Järjestäjänä Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä.
- **Ympäristöjohtaminen kunnan liikuntatoimissa osa 3: case-esimerkit ja työpaja. 11.1.2023 klo 9-12. webinaari.** Järjestäjänä AVI. esittelyssä ovat kuntien liikuntatoimissa jo olemassa olevat hyvä käytännöt sekä toimenpiteet ympäristöjohtamisessa. Lisäksi tilaisuudessa annetaan tietoa ympäristöjohtamisen tukena käytettävistä järjestelmistä sekä tietoa ja apukeinoja ympäristöjohtamisen käynnistämiseen kuntien liikuntatoimissa. Kohderyhmä: kaikille asiasta kiinnostuneille kuntien liikunta-, sivistys-, teknisen- ja ympäristötoimen työntekijöille. [Lisätietoja.](#)
- **Megatrendit 2023-julkistustilaisuus 12.1.2023 klo 13-14.15** verkkotilaisuus. Kohderyhmä: Kaikille tulevaisuudesta ja yhteiskunnallisesta muutoksesta kiinnostuneille. Saat kattauksen tulevaisuuteemme voimakkaimmin vaikuttavista laajoista kehityksen kaarista - sekä toivottavasti myös aineksia toimintaan. Järjestäjänä Sitra. [Ohjelma ja ilmoittautuminen](#)
- **Miten puhua kannabiksesta - etäkoulutus 17.1.2023 klo 18-20** etäyhteyksin. Järjestäjänä Ehyt ry. Kohderyhmä: erityisesti 2. asteen henkilökunnalle, nuorisopalveluiden työntekijöille, sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. Saat lisätietoa kannabiksen käytön ehkäisyyn ja puheeksi ottoon. Koulutuksessa käydään läpi mm. mitä kannabis on, paljonko sitä käytetään, mitkä ovat sen vaikutukset sekä seuraamukset käytöstä. Koulutuksessa tarjotaan vinkkejä ja työkaluja

kannabiskeskustelujen sekä puheeksi ottamisen tueksi.

Koulutus on maksuton. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

- **Yhteisen hyvinvointiosaamisen kehittäminen kasvatus- ja oppimisyhteisöissä 5 op. 17.1.-15.5.2023.** Sote-akatemia. Turun yliopisto. Kohderyhmä: Kasvatus- ja oppimisyhteisöjen ammatillaiset. Koulutuksessa vahvistetaan kaikkien kasvatus- ja oppimisyhteisöjen ammattilaisten hyvinvoinnin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden osaamista lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. [Lisätiedot](#)
- **Mielenterveyden ilmiöt muutoksessa - mielenterveysstrategian tilannekatsaus 18.1.2023 12.30 -15.00** verkossa. Järjestäjänä: THL. Sisältö: mielenterveysstrategian tilannekatsaus -tilaisuudessa nostamme keskusteluun tärkeimpiä ajankohtaisia ilmiöitä mielenterveysstrategian väliraportista. Tavoitteenamme on myös saavuttaa vaikuttavia ratkaisuja, joilla parannetaan mielenterveyttä. [Lisätietoja.](#)
- **Kasvatuksen ammattilainen ruokakasvattajana 18.1.2023 - 30.4.2023 verkko-opetuksena ja etäyhteyksin neljä tapaamista.** Järjestäjänä Itä-Suomen yliopisto. Maksuton koulutus. Kohderyhmä: Koulutuksen kohderyhmää ovat ensisijaisesti perusopetuksessa tai varhaiskasvatuksessa toimivat opettajat sekä esihenkilöt ja rehtorit. Koulutukseen voidaan valita myös muita opetus- ja kasvatustalon ammattilaisia. Pääset kehittämään kokonaisvaltaista ruokakasvatusta kokeneiden kouluttajien ohjauksessa ja tarkastelemaan ruokakasvatusta moninäkökulmaisesti ja kehittämään konkreettisesti kokonaisvaltaista ruokakasvatusta omassa työssäsi. Tutustutaan ruokakasvatuksen keskeisiin käsitteisiin ja näkökulmiin sekä ruokakasvatuksen rooliin osana keskeisiä toimintaa ohjaavia asiakirjoja. Työskentelyn punaisena lankana toimii kokonaisvaltaisen pedagogiikan lisäksi ruokasuhteiden ja sen soveltaminen pedagogisena työvälineenä. Laajuus 5 op. Koulutus on mahdollista suorittaa töiden ohessa opiskellen. [Lisätietoja.](#)
- **Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö etsivässä nuorisotyössä - koulutus. 19.1.2023 klo 9-12.** Ehyt ry. Ajantasainen tieto vaikuttavasta ehkäisevästä päihdetyöstä sekä eri menetelmistä. [Lisätiedot](#)
- **Ryhmäilmiö koulu- ja oppilaitosnuorisotyössä -koulutus. 24.1.2023. klo 13-15.30.** Ehyt ry. Koulutuksessa pohditaan ryhmäytymisen hyötyjä koulu- ja oppilaitosympäristössä. Koulutus tarjoaa käytännöllisiä ja yksinkertaisia keinoja toimivien ryhmien rakentamiseen koulu- ja oppilaitosympäristöissä. [Lisätiedot.](#)
- **Rahapelaaminen puheeksi - koulutus 24.1.2023 klo 9-12 teams** yhteyksin. Koulutus antaa valmiudet ottaa rahapelaaminen puheeksi, tukea asiakasta muutokseen lyhytneuvonnan keinoin ja arvioida yhdessä hänen kanssaan mahdollinen jatkotuen tarve. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään valmiuksiaan rahapeliongelman kohtaamiseen. Maksuton. Järjestäjänä THL, Peliklinikka, Sovatek säätiö ja Pohde. [Ilmoittautuminen.](#)
- **Raskaus ja vauva-ajan mielenterveyden edistämisen foorumi. 25.1.2023. klo 12.00- 14.30.** Raskaus ja vauva-ajan ahdistuneisuus ja sen kanssa selviytyminen- Oppaan hyödyntäminen ammattilaisen työvälineenä. Foorumissa ammattilaiset kokoontuvat keskustelemaan raskaus - ja vauva-ajan mielenterveyteen liittyvistä aiheista. [Lisätiedot](#)
- **Mielikahvila ammattilaisille. Näkökulmia mielen hyvinvointiin ikääntyessä. 26.1.2023 klo 13-14** teams. Järjestäjänä Ikäinstituutti. Maksuton. Kohderyhmä: läkkäiden parissa työskentelevät ammattilaiset. Kahvilassa pysähdytään miettimään mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa ja millaisista osa-alueista se muodostuu. Lisäksi pohditaan ikääntymisen tuomia erityiskysymyksiä mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. [Lisätietoja.](#)
- **Ehkäisevän päihdetyön osaaja: Vaikuttavaa ehkäisevän päihdetyön viestintää 27.1.2023 klo 9.00 - 10.30** etäyhteyksin. Järjestäjänä Ehyt ry. Työpaja on suunnattu kunnassa ja hyvinvointialueella ehkäisevän päihdetyön viestintää toteuttaville henkilöille ja ept-yhdyshenkilöille ja -koordinaattoreille, järjestöille sekä muille ehkäisevän päihdetyön viestintää toteuttaville toimijoille. Koulutuksen tavoitteena on tarjota tukea

suunnitelmallisen ja vaikuttavan ehkäisevän päihdetyön viestinnän toteuttamiseen. Koulutuksessa jaetaan myös esimerkkejä kuntien ja alueiden hyvistä viestintäkäytännöistä. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

- **Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö kunnallisessa nuorisotyössä - koulutus. 31.1.2023 klo 9-12.00.** Ehyt ry. Ajantasainen tieto vaikuttavasta ehkäisevästä päihdetyöstä. [Lisätiedot.](#)

## HELMIKUU

- **Luontolähtöinen Ystäväpiiri - ohjaajakoulutus 2.2.2023-23.5.2023.**

Opit ohjaamaan parisi kanssa Vanhustyön keskusliiton kehittämän Ystäväpiiri-ryhmän, joka tutkitusti parantaa osallistujien hyvinvointia, vahvistaa elämänlaatua ja vähentää terveyspalveluiden käyttöä. Koulutuksessa paneudutaan iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden ymmärtämiseen, voimavaralähtöiseen toimintaan, hallitun ryhmäprosessin toteuttamiseen sekä omaan kasvuun ohjaajana. 5 koulutuspv (2.2., 7.2., 14.3., 18.4. ja 23.5.2023 klo 9–16) + osallistujat ohjaavat parityönä oman iäkkäille ihmisille suunnatun Ystäväpiiri-ryhmän lähitapaamisina tai verkossa eYstäväpiiri-ryhmänä (12 kokoontumiskertaa viikoittain). Hinta 100e/hlö. [Haku koulutukseen](#) 10.1.2023 mennessä. [Lisätietoja.](#)

- **Väkivallan pelko ja lumo: nuoret, jengit ja väkivalta. 6.2.2023 klo 9.30-16.30** Helsinki ja verkossa. Järjestäjänä THL, Radik-hanke ja Sisäministeriö.

Kohderyhmä: Seminaari sopii kaikille nuorten kanssa työskenteleville ja aiheesta kiinnostuneille ammattilaisille. Tapahtuman ensisijaiset kohderyhmät ovat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, poliisit, nuorisotoimen edustajat sekä sidosryhmät. Seminaarissa tarkastellaan laajasti nuorten suhdetta väkivaltaan ja sen vaikutuksia. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#) [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

- **Rahapeli riippuvuus hallintaan -menetelmäkoulutus 7.2. ja 9.5.2023 teams.** Maksuton. Järjestäjänä: THL, Peliklinikka, Sovatek säätiö ja Pohde.

Kohderyhmä: Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö, joka työssään kohtaa asiakkaita, joilla on rahapeliongelma. Menetelmäkoulutus tarjoaa kokonaiskuvan rahapeli riippuvuuden hoidosta kognitiivisen käyttäytymisterapian viitekehyksen mukaisesti. Koulutus antaa valmiudet arvioida ja hoitaa henkilöä, jolla on rahapeliongelma, sekä tunnistaa myös läheisen mahdollisen tuen tarpeen. [Ilmoittautuminen.](#)

- **Ruokakasvatuksen teemapäivä 9.2.2023** etäyhteyksin. Kohderyhmä: lapsia työssään kohtaaville ammattilaisille varhaiskasvatuksessa, koulussa, ruokapalveluissa ja sosiaali- ja terveydenhuollossa. Sisältö: Aamupäivällä osallistu luokkasi kanssa RuokaTutkan digitunnille tai pidä kouluruokailutyöpaja! Klo 12–14 pureudumme ruokakasvatuksen esteisiin ja mahdollisuuksiin. Iltapäivällä alueelliset verkkotyöpajat, joissa jaetaan kokemuksia. Järjestäjät: Itä-Suomen yliopisto, Ruokakasvatussyhdistys Ruukku ry ja Suomen Sydänliitto osana Kokoava -hanketta [Lisätietoja.](#)

- **Miten puhua kannabiksesta - etäkoulutus 15.2.2023 klo 14-16** etäyhteyksin. Järjestäjänä Ehyt ry. Kohderyhmä: erityisesti 2. asteen henkilökunnalle, nuorisopalveluiden työntekijöille, sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. Saat lisätietoa kannabiksen käytön ehkäisyyn ja puheeksi ottoon. Koulutuksessa käydään läpi mm. mitä kannabis on, paljonko sitä käytetään, mitkä ovat sen vaikutukset sekä seuraamukset käytöstä. Koulutuksessa tarjotaan vinkkejä ja työkaluja kannabiskeskustelujen sekä puheeksi ottamisen tueksi.

Koulutus on maksuton. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

- **Rahapelaaminen puheeksi - koulutus 16.2.2023 klo 9-12 teams** yhteyksin. Koulutus antaa valmiudet ottaa rahapelaaminen puheeksi, tukea asiakasta muutokseen lyhytneuvonnan keinoin ja arvioida yhdessä hänen kanssaan mahdollinen jatkotuen tarve. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään valmiuksiaan rahapeliongelman kohtaamiseen. Maksuton. Järjestäjänä THL, Peliklinikka, Sovatek säätiö ja Pohde. [Ilmoittautuminen.](#)

## MAALISKUU

- **Kulttuurihyvinvointi osaksi arkea 15.3.2023 klo 12.30- n.16.**

Järjestäjänä THL, Tulevaisuuden Sote-keskus -hanke. Lisätietoja myöhemmin.

- **Mielikahvila ammattilaisille. Välineitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. 16.3.2023 klo 13-14 teams.** Järjestäjänä Ikäinstituutti. Maksuton. Kohderyhmä: läkkäiden parissa työskentelevät ammattilaiset. Tapaamisessa tutustutaan mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoihin ikäihmisten palveluissa. Alustuksen lisäksi saamme konkreettisia esimerkkejä ikäihmisten palveluissa kehitetyistä ja käyttöön otetuista mielen hyvinvoinnin välineistä. [Lisätietoja.](#)

- **Rahapelaaminen puheeksi - koulutus 23.3.2023 klo 9-12 teams** yhteyksin. Koulutus antaa valmiudet ottaa rahapelaaminen puheeksi, tukea asiakasta muutokseen lyhytneuvonnan keinoin ja arvioida yhdessä hänen kanssaan mahdollinen jatkotuen tarve. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään valmiuksiaan rahapeliongelman kohtaamiseen. Maksuton. Järjestäjänä THL, Peliklinikka, Sovatek säätiö ja Pohde. [Ilmoittautuminen.](#)

- **Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen seminaari 27.-28.3.2022** Tampereella. Seminaarissa kuulet ajankohtaista tietoa mm. liikuntaneuvonnan vaikuttavuudesta sekä eri väestöryhmien huomioimisesta neuvonnassa. Järjestäjänä: OKM ja STM, Liikkuva aikuinen -ohjelma ja Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. Lisätietoja yöhemmin.

## HUHTIKUU JA TOUKOKUU

- **Terve Kunta päivät 19.4.-20.4.2023**, Kuopio ja etäyhteyksin. Lisätietoja myöhemmin.

- **Rahapeli riippuvuus hallintaan - koulutus 20.4.2023.** Rahapeli riippuvuus hallintaan -menetelmäkoulutuksen suorittaneilla on mahdollisuus osallistua koulutukselliseen konsultaatioon, jonka tarkoituksena on vahvistaa asiantuntijuutta sekä valmiuksia arvioida ja hoitaa henkilöä, jolla on rahapeliongelma. Tapaamisissa keskustellaan rahapeli riippuvuuden hoitoon liittyvistä teemoista, onnistumisista ja haasteista potilas- ja asiakastapausten pohjalta. Lisäksi ne tarjoavat mahdollisuuden verkostoitua muiden rahapeliongelmiensa parissa työskentelevien kanssa. [Lisätiedot.](#) Syksyn vastaavat koulutukset 14.9. ja 30.11. 2023

- **Rahapelaaminen puheeksi - koulutus 25.4.2023 klo 9-12 teams** yhteyksin. Koulutus antaa valmiudet ottaa rahapelaaminen puheeksi, tukea asiakasta muutokseen lyhytneuvonnan keinoin ja arvioida yhdessä hänen kanssaan mahdollinen jatkotuen tarve. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään valmiuksiaan rahapeliongelman kohtaamiseen. Maksuton. Järjestäjänä THL, Peliklinikka, Sovatek säätiö ja Pohde. [Ilmoittautuminen.](#)

- **Liikkuva ja oppiva yhteisö-seminaari 25.-26.4.2023.** Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien yhteinen seminaari. Lisätietoja myöhemmin.

- **Suru ja luopuminen parisuhteessa 27.4.2023 klo 9.00-16**, Kuopio. Järjestäjänä Perheasiain neuvottelukeskus. Koulutuspäivässä käsitellään elämänkestoisen psyykkisen kasvun haasteita surun ja luopumisen näkökulmista. Kouluttaja Sanna Aavaluoma on perheterapian ja psykoanalyttisen paripsykoterapian kouluttajapsykoterapeutti, psykoseksuaaliterapeutti, kliininen seksologi, muistiasiantuntija ja saattohoitokouluttaja. Ilmoittautuminen myöhempänä ajankohtana.

- **Sydänmerkki ruokapalvelun ja asiakkaan tukena 9.5.2023 klo 18.30** **Kuopion kansalaisopisto tai osallistu zoom yhteyksin.** Järjestäjänä Savon Sydänpiiri ry. Kohderyhmä: ammattilaiset ja asukkaat. Sydänmerkki on monelle tuttu logo elintarvikepakettien kyljessä, mutta mistä se oikeasti



kertoo. Sydänmerkki on EU:ssa rekisteröity ravitsemusväite ja se on ainoa symboli Suomessa, joka kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta. Valitsemalla Sydänmerkki-tuotteita teet pieniä, terveyden kannalta edullisia muutoksia ruokavalioon. Luennoitsijana Mari Härkönen, ravitsemusterapeutti, Savon Sydänpiiri. Liity luennolle tästä [linkistä](#).

- **Päihdepäivät 10.-11.5.2023** Helsingin kulttuuritalolla. Vuonna 2023 Päihdepäivillä syvennytään myös mielenterveyteen sekä päihteiden ja mielenterveyden yhteiseen kenttään. Tapahtuman järjestäjinä toimivat EHYT ry, EPT-verkosto ja MIELI Suomen Mielenterveys ry. [Lue lisää](#).
- **Mielikahvila ammattilaisille. Mielen hyvinvointia ryhmästä 16.5.2023 klo 13-14** teams. Järjestäjänä Ikäinstituutti. Maksuton. Kohderyhmä: lääkäiden parissa työskentelevät ammattilaiset. Teemana on mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ryhmätoiminnassa. Kahvilassa tutustumme ryhmätoimintamalleihin ja kuulemme kokemuksia ja erilaisia sovellustapoja Ikäihmisten palveluista. [Lisätietoja](#).
- **Rahapelaaminen puheeksi - koulutus 31.5.2023 klo 9-12** teams yhteyksin. Koulutus antaa valmiudet ottaa rahapelaaminen puheeksi, tukea asiakasta muutokseen lyhytneuvonnan keinoin ja arvioida yhdessä hänen kanssaan mahdollinen jatkotuen tarve. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään valmiuksiaan rahapeliongelman kohtaamiseen. Maksuton. Järjestäjänä THL, Peliklinikka, Sovatek säätiö ja Pohde. [Ilmoittautuminen](#). Syksyn vastaavat koulutukset 5.9., 5.10., ja 7.11. 2023

## OPPAITA JA VERKKOKURSSEJA

Suomen Perinataalimielenterveys ry on julkaissut uuden oppaan **Raskaus- ja vauva-ajan ahdistuneisuus ja sen kanssa selviytyminen: Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva opas äideille ja terveydenhuollon ammattilaisille**. Opas löytyy [täältä](#)

Tutustu **RuokaTutkan valmiisiin ja maksuttomiin opetusmateriaaleihin** joita on tarjolla varhaiskasvatuksesta jopa toisen asteen opiskelijoille [Ruokatutkan sivuilla](#).

**RuokaTutkan oppimisympäristöt yläkoululaisille ja toiselle asteelle:** RuokaTutkan oppimisympäristöt ovat digitaaliselle oppimisalustalle rakennettuja kokonaisuuksia. ThingLink-alustalle luodut tiiviit oppimisympäristöt yhdistävät tekstiä, kuvia, tehtäviä, videoita ja pelejä ja tekevät oppimisesta monipuolista. Voit opettaa muun muassa biologian, maantiedon, yhteiskuntaopin, kemian, terveystiedon ja kotitalouden teemoja. Jokainen RuokaTutkan oppimisympäristö on valmis opetusmateriaali ja oma itsenäinen kokonaisuutensa, jonka avulla opettaja voi toteuttaa teemakohtaisen oppitunnin. Oppimisympäristöjä on 10 erilaista mm. Ruoka on kemiaa, Hyvä ruokavalio, Medialukutaito, Kestävä kehitys ja ruoka ja Ruokahävikki. [Tutustu](#).

**Opas nuorten osallisuuden kehittämiseen puolijulkisissa tiloissa.** Opas on suunnattu kaikille, jotka haluavat työssään edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Opasta voivat hyödyntää esimerkiksi kaupungit tai kunnat, järjestöt sekä kaupalliset toimijat julkisissa ja puolijulkisissa tiloissa. Opas soveltuu erinomaisesti etenkin kauppakeskuksissa, kirjastossa, nuorisotyössä ja järjestyksenvalvonnassa työskenteleville ja sitä voi hyödyntää tarpeen mukaan joko kokonaisen hankkeen tai yksittäisen tapahtuman suunnitteluun. Opas perustuu Nuorten Palvelu ry:n Nuorten osallisuuden kehittäminen kauppakeskus Lippulaivassa -hankkeelle, joka toteutettiin Espoossa vuosina 2021–2022. [Tutustu](#).

Kuntaliitto: **Pikaopas opiskeluhoollon järjestämiseen vuonna 2023** on julkaistu. Opiskeluhoollosta säädetään erillisellä lailla oppilas- ja opiskelijahuollosta. Hyvinvointialueiden käynnistyessä lakiin on tehty muutoksia ja jatkossa opiskeluhoolltoa toteutetaan opetustoimen sekä

hyvinvointialueen monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä. Muutosilanteen johdosta Kuntaliitto on kerännyt keskeisiä kohtia opiskeluhuollon järjestämisestä pikaoppaan muotoon. [Tutustu.](#)

**Liikkuva kansalainen säästää rahaa. Katso UKK-instituutin uudella kustannuslaskurilla,** kuinka paljon. Laskuri näyttää, minkä verran liikkumattomuus ja paikallaanolo aiheuttavat kansansairauksien kustannuksia koko Suomessa, hyvinvointialueella ja kunnassa. Laskuri näyttää kustannusten muutoksia, jos suositusta vähemmän liikkuvien ja paljon paikallaan olevien osuudet muuttuvat. Laskuri auttaa arvioimaan liikkumisen edistämistoimien kustannussäästöjä. [Tutustu.](#)

**Mielenterveysstrategian ja mielenterveysvaikutusten ennakoarvioinnin nykytila Suomessa ja maailmalla** julkaisu. [Tutustu.](#)

### Verkkokurssit

**Johdatus lapsen oikeuksiin – Turvaa lapsen oikeuksien toteutumisen.** Järjestäjänä eOppiva. Maksuton. Kaikille avoin. Koulutus on lapsistrategian koulutuskokonaisuuden ensimmäinen osa. Se on tarkoitettu kaikille lasten kanssa ja lasten asioissa työskenteleville tai lapsen oikeuksista kiinnostuneille ammattilaisille. Koulutus on tärkeä ja hyödyt siitä myös silloin kun työlläsi ei ole suoraa liittymää lapsiin – esimerkiksi kaupunki- tai liikennesuunnittelussa on otettava huomioon myös lapset ja lapsen oikeudet. [Tutustu ja osallistu.](#)

**Lapsen oikeudet - Työkaluina lapsivaikutusten arviointi ja lapsibudjetointi.** Järjestäjänä eOppiva. Koulutus on osa lapsistrategian koulutuskokonaisuutta. Koulutuksessa tuodaan esille lähtökohdat ja perusteet lapsivaikutusten arvioinnille ja lapsibudjetoinnille. Koulutus on avoin kaikille. Koulutus koostuu viidestä osiosta ja koulutuksen kokonaiskesto on noin 60 minuuttia. Käytä koulutukseen kuitenkin juuri sen verran aikaa kuin tarvitset sekä keskeytä, palaa ja liiku osioiden välillä vapaasti. [Tutustu ja aloita koulutus.](#)

**Nuori mieli urheilussa -verkkokurssit** ovat ilmaisia eivätkä vaadi rekisteröitymistä. Jaa tietoa seurasi tai verkostosi valmentajille verkkokursseista. Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille. [Lisätiedot.](#) Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi. [Lisätiedot](#)

**Yhdenvertaisen kunnan tekijät - verkkokoulutus** saatavilla. Tässä koulutuksessa opit, mistä tekijöistä yhdenvertainen kunta rakentuu ja miten kunnan eri toimialat ja työntekijät voivat toimia yhdenvertaisuuden tekijöinä. Koulutus on räätälöity kuntien työntekijöille, mutta se antaa eväitä myös muiden viranomaisten työhön ja julkisten palvelujen suunnitteluun. Kuntien lisäksi koulutus soveltuu erinomaisesti hyvinvointialueiden työn tueksi. [Tutustu](#)

**Sote-ammattilaisille uusi verkkokoulu rahapelaamisen haittojen ehkäisemiseksi.** THL:n julkaisema verkkokoulu on maksuton, ja se on suunnattu erityisesti rahapelihaittoja kohtaaville ammattilaisille sekä alan oppilaitoksille ja opiskelijoille. Verkkokoulu havainnollistaa, miten rahapelaamisen voi ottaa puheeksi asiakkaan kanssa, miten rahapeliongelman voi tunnistaa sekä miten auttaa ja tukea ongelmallisesti rahapelaavaa henkilöä lyhytneuvonnan keinoin. [Tutustu.](#)

## AVUSTUKSIA

**Pohjois-Savon hyvinvointialue avaa ensimmäisen avustushaun yleishyödyllisille toiminnalle** vuodelle 2023 30.11.-18.1.2023 väliselle ajalle. Haettavana ovat kaksi avustuslajia, jotka tulevat toimeenpantavaksi vuoden 2023 alkupuolella hyvinvointialueen talousarvion mukaisesti eli kumppanuusavustus ja innovaatio- ja toiminta-avustus. [Lisätietoja.](#)

## OKM: Liikuntapaikkojen rakentamiseen haettavissa avustusta.

Käynnissä useampi avustushaku:

**Liikuntapaikkarakentamisen avustukset:** Opetus- ja kulttuuriministeriö ja aluehallintovirastot myöntävät avustuksia liikuntapaikkojen sekä niihin liittyvien vapaa-aikatoimien perustamishankkeisiin. Avustusta on mahdollista myöntää monenlaisten liikuntaolosuhteiden avustamiseen. Avustuksia suunnataan erityisesti laajoja käyttäjäryhmiä palveleviin liikuntapaikkahankkeisiin, jollaisia ovat mm. liikunta-, uima- ja jäähallit sekä urheilukentät ja lähiliikuntapaikat. Avustushakemukset toimitetaan ao. aluehallintoviraston (AVI) sähköisen asiointipalvelun kautta. Hakuaika: 25.11.-30.12.2022 klo 16.15. [Lisätietoja](#)

**Liikuntapaikkojen rahoitussuunnitelma 2024-2027:** OKM laatii vuosittain neljää seuraavaa vuotta koskevan liikuntapaikkojen valtakunnallisen rahoitussuunnitelman. Suunnitelma on ohjeellinen ja valtionavustuksia haetaan aina erikseen. Hanke, jonka kustannusarvio on yli 700 000 euroa, esitetään ensin liikuntapaikkojen rahoitussuunnitelmaan.

Rahoitussuunnitelmaesitykset on jätettävä aluehallintoviraston sähköisessä asiointipalvelussa. Hakuaika: 25.11.-30.12.2022 klo 16.15. [Lisätietoja](#)

**Liikuntapaikkarakentamisen tutkimus ja kehitysyhteistyö:** Opetus- ja kulttuuriministeriö avustaa tutkimus- ja kehittämishankkeita, joiden tavoitteena on lisätä liikuntapaikkarakentamisen osaamista ja laatua sekä edistää liikuntapaikkojen turvallisuutta, esteettömyyttä ja ekologisuutta. Tutkimusta tehdään mm. alan tutkimuslaitoksissa ja korkeakouluissa. Tuloksia sovelletaan yhdyskuntasuunnittelussa sekä liikuntapaikkojen rakennuttamisessa, suunnittelussa, rakentamisessa ja käytössä. Hakuaika: 25.11.-30.12.2022 klo 16.15. [Lisätietoja](#)

## KUNTALAISILLE

### Arjen valinnat ja Sydänmerkki - Verkko-luento

**8.12.2022 klo 10-11** / EEVI – Hyviä eväitä seniorille  
Luennolla käymme läpi erilaisia haasteita ruokailutottumuksissa, tutustumme järkeviin arjen valintoihin Sydänmerkki-kriteerien ja -tuotteiden avulla. Luennolla saat vinkkejä ruokavalion laadun parantamiseen. Erilaiset tekijät voivat aiheuttaa haasteita ruokailutottumuksissa. Sydänmerkki-tuotteet helpottavat tekemään järkevämpiä valintoja arjessa. Rasvan laatuun sekä suolan saantiin tulee kiinnittää huomiota, sillä liiallisella kovan rasvan tai suolan saannilla on haitallisia terveysvaikutuksia. Luennoitsijana ravitsemusterapeutti Henna Jalkanen Savon Martoilta. [Ilmoittautuminen](#)

### Vauvapsäkki- webinaari. 8.12.2022. klo 10.30 -

**17.45.** Ensi- ja turvakotien liitto. Vauvaa odottavien ja vauvaperheiden webinaari tarjoaa käytännön vinkkejä ja ajankohtaista tutkimustietoa. Aiheena mm. itsessätely ja turvan tunteen vahvistaminen, synnytykseen valmistautuminen, parisuhde ja lapsen kehityksen turvaaminen. [Lisätiedot.](#)

### Ensihuoli koulutus. Huume/Kannabis. 13.12.2022 klo

**17-19.00, teams.** Ehyt ry. Kun huoli läheisestä herää... osaatko sinä toimia? Ensihuoli-koulutus tarjoaa valmiuksia päihteenkäytöstä ja pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen. Kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka kaipaavat välineitä arkipäivän päihdehaittojen ja niistä syntyneen huolen kohtaamiseen ja puheeksiottoon ihmisenä ihmiselle.



Lisäksi koulutukseen voivat osallistua kaikki, joita kiinnostaa mahdollisuus toisten auttamisesta ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoiminnassa. Ensihuoli ei ole ammattilaiskoulutus. [Ilmoittautuminen](#)

#### **Läheinen psykiatrisessa osastohoidossa - omaisten**

**infoilta 15.12.2022 klo 17.30-19.00.** FinFami-yhdistyksen yhdistyksen toimistolla, Asemakatu 16. Kuopio. Mitä osastohoidossa tapahtuu? Voinko osallistua läheiseni hoitoon? Mikä ihmeen pakkohoito? [Lisätiedot ja ilmoittautuminen](#) ks. toimintakalenteri/Kuopio.

#### **Sydänmerkki ruokapalvelun ja asiakkaan tukena**

**9.5.2023 klo 18.30 Kuopion kansalaisopisto tai osallistu zoom yhteyksin.** Järjestäjänä Savon Sydänpiiri ry. Kohderyhmä: ammattilaiset ja asukkaat. Sydänmerkki on monelle tuttu logo elintarvikepakettien kyljessä, mutta mistä se oikeasti kertoo. Sydänmerkki on EU:ssa rekisteröity ravitsemusväite ja se on ainoa symboli Suomessa, joka kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta. Valitsemalla Sydänmerkki-tuotteita teet pieniä, terveyden kannalta edullisia muutoksia ruokavalioon. Luennoitsijana Mari Härkönen, ravitsemusterapeutti, Savon Sydänpiiri. Liity luennolle tästä [linkistä](#).

#### **Välitähän kuntasi asukkaille kohdistettua**

**viestintää.** Pohjois-Savon HYTE kokoaa kahden viikon välein **Tiesitkö että... vinkkejä kuntalaisille.** Tällä kertaa vinkkinä "Tiesitkö että, Tipaton tammikuu kannattaa. [Lue lisää](#)

#### **Kehitä mielen taitojaasi -webinaarit teams**

**yhteyksin.** Järjestäjänä Ikäinsituutti. Ikäihmisille suunnattu maksuton webinaarisarja tarjoaa tietoa mielen hyvinvoinnista sekä välineitä sen vahvistamiseen. 28.2.2023 klo 13-14 aiheena on mielitreenistä hyvinvointia. 20.4.2023 klo 13-14 aiheena on vahvuudet esiin ja käyttöön. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#)

#### **Tukea vanhemmuuteen, perhepulma-**

**chat.** Vanhemmuuteen, ihmissuhteisiin tai seksuaalisuuteen liittyvistä asioista voi keskustella kahden kesken nimettömästi, maksutta ja ilman ajanvarausta Väestöliiton asiantuntijan kanssa. Perhepulma-chat on avoinna keskiviikkoisin ja torstaisin 11.30-14.30. Palvelu on suunnattu vanhemmille, joilla on alle kouluikäisiä lapsia. Asioita voi suomeksi tai englanniksi. [Lisätietoja](#).

**Zekki** on tarkoitettu 15–25-vuotiaille nuorille ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten työkaluksi. Zekki kannustaa nuorta pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja ohjaa matalan kynnyksen palveluihin. Verkkotyökalu on helppokäyttöinen ja sen avulla pystyy tekemään elämää laajasti kartoittavan itsearvion muutamassa minuutissa. [Tutustu](#).

**OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ HYTE-TIIMIIN!**

- [Nettisivut](#)
- Seuraa meitä Facebookissa: Pohjois-Savon HYTE ja Pohjois-Savon ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö
- Seuraa meitä Twitterissä: PSHYTE
- PSHYTE tiimi [bloggaa](#). Tällä kertaa voit lukea blogista Pohjois-Savon PAKKA toiminnasta.

### Kiitos, kun jaat HYTE-viestiä eteenpäin!

Julkaisemme HYTE-viestin joka kuukauden ensimmäinen torstai. Voit jakaa viestiä tai sen osia vapaasti eteenpäin asiasta mahdollisesti kiinnostuneille. Mikäli haluat tilata HYTE-viestin, ota yhteyttä [sade.rytkonen@kuh.fi](mailto:sade.rytkonen@kuh.fi)

Terveisin Anu, Helena ja Säde



Yhteystiedot  
Säde Rytkönen  
044 717 6370  
[sade.rytkonen@kuh.fi](mailto:sade.rytkonen@kuh.fi)

Helena Törmi  
044 717 6878  
[helena.tormi@kuh.fi](mailto:helena.tormi@kuh.fi)

[Jos haluat peruuttaa tilauksen, klikkaa tästä.](#)

POWERED BY LIANMAILER