

PS HYTE-viesti

POHJOIS-SAVON HYTE

PS HYTE -VIESTI NRO 1/2023

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

HYTE-TIIMIN AJANKOHTAISTA

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja osallisuuden rakenteet:

Pohjois-Savon HYTE- ja osallisuus palvelualueen HYTE ja osallisuuspäälliköksi on valittu Pekka Puustinen 1.1.2023 alkaen. Hänen sijaisekseen ajalle 1.1.2023 - 30.6.2023 on valittu Säde Rytkönen. HYTE- ja osallisuus tiimissämme järjestösihteerinä aloitti Sirpa Kononen ja Ylä-Savon sotesta tiimiimme siirtyi hyvinvointikoordinaattori Marika Lätti. HYTE ja osallisuus tiimiimme on saatu myös POSOTE20 hankkeen projektipäällikkö Anne Aholainen ja RRP hankkeesta Lilli Martikainen. Hyvinvointialueen hyvinvointiryhmäksi on valittu hyvinvointialueen johtoryhmä. Hyvinvointialueen aluehallitus nimittää tammikuussa HYTE-työtä johtavan virallisen toimielimen eli HYTE-neuvottelukunnan jäsenet.

- **Kaatumisvaaran vähentäminen 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
- **Lapseet 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.)
- **Mielenterveys elämäntaitona - Mielenterveyden ensiapu@ 1 - ohjaajaajakoulutus 20.-22.1.2023 Kuopiossa. Muutamia paikkoja vielä vapaana.** Koulutus on osallistujalle maksuton. Koulutukseen voi hakeutua, jos olet suorittanut MTEA1 -peruskoulutuksen ja sinulla on kokemusta kouluttamisesta ja/tai ryhmien ohjaamisesta, sinulla on mahdollisuus toteuttaa MTEA1 -koulutuksia, osaat käyttää nettiä, yleisimpiä tietokoneohjelmia sekä etäyhteysalustoja ja omaat kehittävän ja kehittyvän työotteen sekä osaathyödyntää tutkittua tietoa ja kokemusta koulutusten ohjaamisessa. Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset 11.1.2023 mennessä Helena Törmi, helena.tormi@kuh.fi, p. 044 7176878.

- **Mikäli olet kiinnostunut tulemaan mukaan** Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmään, Pohjois-Savon väkivaltaverkostoon tai Pohjois-Savon ravitsemustyöryhmään, ota yhteyttä sade.rytkonen(at)pshyvinvointialue.fi
- **Järjestökyselyn tulosten** mukaan järjestöt toteuttavat monipuolisesti erilaista hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. Järjestöistä löytyy myös vielä hyödyntämätöntä tietoa, jota olisi hyvä koota osaksi kunnan ja hyvinvointialueen asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Pohjois-Savon kuntien ja hyvinvointialueen hyvinvointikertomukset ja -suunnitelmat tunnetaan vielä melko heikosti. Yhteistyötä hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan. [Lue lisää](#) tuloksista ja tiivistetty [tiedote](#)

MIELITEKO -OHJELMAN TERVEISIÄ:

VALMENNUSTEN KEVÄT

Ihan ensin, toivotan mahtavaa hyvän mielen vuotta 2023.

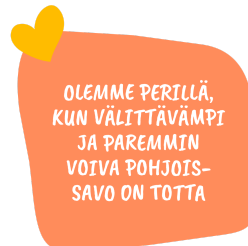
Kevät tietää Mieliteko-ohjelmassa valmennusten vyöryä Pohjois-Savon kunnissa. Järjestämme ryhmämuotoisia valmennuksia, jotka suuntaamme erityisesti työttömille ja työelämän ulkopuolella oleville 18–64-vuotiaille pohjoissavolaisille. Yhden ryhmän tapaaminen voi olla yhden päivän mittainen tai voimme järjestää kaksi tapaamista eri ajankohtina. Valmennuksissa korostuu toiminnallisuus ja tarjoamme nyt myös ”porkkanoita”.

Onko kunnassasi tai yhteisössasi ryhmä, jonka mielen hyvinvointia voimme yhdessä edistää? Voisiko ryhmän saada kasaan useamman toimijan voimin? Valmennusten sisältöä toivomme mietittävän yhdessä kanssanne, ryhmän tarpeita kuullen.

Kysy tarkemmin eri mahdollisuuksista tai kutsu keskustelemaan luoksesse:

hankekoordinaattori Tiina Juutinen
tiina.juutinen@kuopio.fi
p. 044-718 2091
www.mielitekomedia.fi

[Lue Mieliteko-ohjelman tiedote.](#)



OLEMME PERILLÄ,
KUN VÄLITTÄVÄMPI
JA PAREMMIN
VOIVA POHJOIS-
SAVO ON TOTTA

POHJOIS-SAVON HYTE:N JA YHTEISTYÖTAHOJEN KOULUTUKSIA TARJOLLA

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 liikuntatoimessa 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](#)
- **Lapset puheeksi -kouluttajien aamukahvi.16.1.2023 klo 9-10.00.**Vapaamuotoisessa tapaamisessa keskustellaan Pohjois-Savon Lapset puheeksi -kouluttajien kesken menetelmän käyttöönotosta ja käytöstä sekä miten jatkossa koko Lapset puheeksi -toimintamalli vahvistuu ja kehittyy Pohjois-Savon alueella.Kaikki Lapset puheeksi -koulutuksen käyneet ovat tervetulleita. [Lisätietoja.](#)
- **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. Kohdetyhmä: Kasvatus- ja oppimisyhteisöjen ammattilaiset.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 kasvatusalalan 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 ruokasuhdeajattelu ja sen soveltaminen pedagogisena työvälineenä. Laajuus 5 op. Koulutus on mahdollista suorittaa töiden ohessa opiskellen. [Lisätietoja.](#)
- **Lapsiin ja nuoriin kohdistuvan elintarvikemarkkinoinnin nykytilanne ja ratkaisut 19.1.2023 klo 9.00-12.15** THL, Helsinki ja verkossa. Järjestäjänä THL. Ilmoittautuminen 12.1.2023 mennessä. [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 ryhmäyttämisen 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 säätö ja Pohde. [Ilmoittautuminen.](#)
- **Turvallisesti Digiliikenteessä - miten ennaltaehkäistä lapsiin kohdistuvaa seksuaalista häirintää, houkuttelua ja seksuaaliväkivaltaa digiympäristöissä 24.1.2023 klo 12-14** webinaari varhaiskasvatukseen vaille ja **25.1.2023 klo 14-16 alakoulun väelle + etätyöpajat 7.2. ja 8.2.** Järjestäjänä AVI. Koulutukseen kuuluu erilliset varhaiskasvatukseen ja alakouluun suunnatut luennot ja lapsiryhmien kanssa toteutettavat työpajat. [Lisätietoja.](#)
- **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](#)
- **#EiKaikelleVäkivallalle -sivuston ja materiaalien julkistamistilaisuus 26.1.2023 klo 12.00 - 15.00** Helsinki tai osallistu etäyhteyksin. Tilaisuudessa julkistetaan lasten ja nuorten kiusaamisen, häirinnän, syrjinnän ja väkivallan ehkäisyyn, niiden tunnistamiseen ja niihin puuttumiseen tehty sivustokokonaisuus ja uudet materiaalit. Sivusto ja materiaalit on tarkoitettu kasvatukseen ja koulutukseen ammattilaisten, kuten opettajien ja rehtoreiden, sekä huoltajien, oppilaiden ja opiskelijoiden käyttöön. [Lisätietoja.](#)
- **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.](#)
- **Ajankohtaista lasten, nuorten ja aikuisten mielenterveydestä ja psykososiaalisista menetelmistä sekä lasten, nuorten ja perheiden osaamis- ja tukikeskusten kehittämistyöstä (OT-keskus). 26.1.2023 klo 15-16.00.** Itä-Suomen yhteistyöalueen hyvinvointialueiden päättäjille info-tilaisuus.
- **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

- **Itä-Suomen liikkuva koulu ja opiskelu seminaari 2.2.2023 klo 12-16 Kuopio. Järjestäjänä AVI.** Seminaari tarjoaa kaikille toiminnallisista opetusmenetelmistä ja liikkuvista oppimisympäristöistä kiinnostuneille Itä-Suomen alueen toimijoille mahdollisuuden päästä tutustumaan konkreettisiin toimenpiteisiin koulupäivien fyysisen aktiivisuuden

lisäämiseksi. Lisäksi seminaarissa kuullaan ajankohtaiset kuulumiset kansallisesta Liikkuva opiskelu-ohjelmasta, esimerkkipuheenvuoro palkitulta liikkuva koulu ja opiskelu -toimijalta sekä pääsemme verkostoitumaan muiden asiasta kiinnostuneiden kanssa. [Lisätietoja.](#)

- **Sähköisen hyvinvointikertomuksen käyttäjäpäivä 2.2.2023 klo 12-15** teams yhteyksin. Teemana päätösten vaikutusten ennakoarviointi EVA sekä SHVK -työkalun uudistukset. Järjestäjänä FCG. [Ilmoittaudu.](#)

- **Luontolähtöinen Ystäväpiiri - ohjaajakoulutus 2.2. - 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.](#)

- **Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö asuntoloissa -koulutus. 7.2.2023 klo 14:30 - 17.00.** Ehyt ry. Koulutuksessa avataan ehkäisevän päihdetyön käsitettä: millaista on vaikuttava ehkäisevä päihdetyö ja miksi on tärkeää tehdä tutkimukseen perustuvaa ehkäisevää päihdetyötä. Tästä koulutuksesta saat runsaasti vinkkejä erilaisiin ehkäisevän päihdetyön menetelmiin, jotka sopivat asuntolaympäristöön. Koulutus on kohdennettu erityisesti uusille työntekijöille, mutta soveltuu myös pidempään työssä toimineille. [Lisätiedot.](#)

- **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.](#)

- **Ehkäisevän päihdetyön osaaja -koulutus: Nikotiinittomuustyön uudet haasteet. 8.2.2023 klo 13-15.00.** Ehyt ry. Kohderyhmä kohderyhmänä

ovat hyvinvointi- ja ehkäisevää päihdetyötä tekevät toimijat. Koulutuksen tavoitteena on ammattilaisten ja vapaaehtoisten ehkäisevän työn osaamisen vahvistaminen ja tarjota työvälineitä nikotiinittomuustyöhön. [Lisätietoja](#)

- **Sote meets HYTE -valmennus.** Oppisopimuskoulutus 1,5v alkaa 9.2.2023 (opintopäiviä 10+orientaatio). Innokylä ja Verutum Oy järjestävät valmennusohjelman kaikille laaja-alaisen hyvinvoinnin ja sitä tukevien toimien, tehtävien ja palveluiden parissa työskenteleville ammattilaisille ja kehittäjille kunnissa, hyvinvointialueilla, järjestöissä ja yrityksissä. [Tutustu.](#)

- **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, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Suomen Sydänliitto osana Kokoava -hanketta [Lisätietoja.](#)

- **Tietoa tupakka- ja nikotiinivieroituksesta webinaari. 9.2., 21.3., 20.4. ja klo 13.30 - 15.00.** Filha. Webinaarissa käydään läpi perusasiat liittyen tupakoinnin terveyshaittoihin, tupakka- ja nikotiiniriippuvuuteen, uusiin

nikotiinituotteisiin sekä nikotiiniriippuvuuden hoitoon. Webinaarisarjan viimeisessä koulutuksessa erityisteemana on puheeksiotto, motivoiva keskustelu sekä verkosta löytyvät apuvälineet vieroitustyön tueksi. Suosittelemme osallistumista koko webinaarisarjaan, mutta on myös mahdollista ilmoittautua yksittäisiin koulutuksiin. Webinaarisarja soveltuu erityisesti uusille tupakastavieroitustyötä tekeville, mutta myös kertauksena kokeneemmille vieroittajille keväällä 2023, ilmoittautuminen 7.2. mennessä. Webinaari on maksullinen.

- **HYTE-treffit 10.2.2023 klo 10-11** teams yhteyksin. Järjestäjänä THL ja Kuntaliitto. Kohderyhmä: Kuntien ja kaupunkien hyte-yhdyshenkilöille/koordinaattoreille ja muille hyte-työn tekijöille. Teemat ja linkit löytyvät [Kuntaliiton sivulta](#).
- **Ryhmäilmiö työpajoilla -koulutus. 13.2.2023 klo 13- 15.30.** Ehyt ry. Ryhmäilmiö työpajoilla -koulutus tarjoaa käytännöllisiä ja yksinkertaisia keinoja toimivien ryhmien rakentamiseen sekä ryhmien kanssa työskentelyyn työpajoilla. Hyvinvoiviin ja turvallisiin ryhmiin osallistuminen kehittää valmentautujien vuorovaikutustaitoja sekä ryhmässä toimimisen taitoja. Toimivaan ryhmään kiinnittyminen motivoi valmentautujaa myös pitämään huolta itsestään. [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

- **Lapsen uni ja terveys (CHILD SLEEP) tutkimusseminaari 7.3.2023 klo 17-18.30** Tampere ja etäyhteys. Järjestäjänä Tampereen yliopisto. Seminaari on maksuton. Lämpimästi tervetuloa Tampereen yliopistossa järjestettävään seminaariin kuulemaan lapsen uneen liittyviä uusimpia tutkimustuloksia sekä keskustelemaan lapsen ja vanhemman nukkumisesta ja perheiden hyvinvoinnista. Aiheina mm. lasten unen kehitys, unihäiriöiden hoito ja ennaltaehkäisy sekä unen merkitys lapsen kehityksen kannalta. Puhujina mm. Professori Tiina Paunio, lastenpsykiatri Juulia Paavonen ja lastenneurologi Outi Saarenpää-Heikkilä. [Lisätietoja](#).
- **Ryhmäilmiö etsivässä nuorisotyössä -koulutus 14.3.2023 klo 9-11.30.** Ehyt ry. Koulutus tarjoaa käytännöllisiä ja yksinkertaisia keinoja toimivien ryhmien rakentamiseen ja ryhmien kanssa työskentelyyn etsivässä nuorisotyössä. Hyvinvoiviin ja turvallisiin ryhmiin osallistuminen kehittää nuorten vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja. [Lisätietoja](#).
- **Kulttuurihyvinvointi osaksi arkea 15.3.2023 klo 12.30- n.16.** Järjestäjänä THL, Tulevaisuuden Sote-keskus -hanke. Lisätietoja myöhemmin.
- **Päihteet ja mielen hyvinvointi puheeksi korkeakouluissa - koulutus. 15.3.2023 klo 14-16.00.** Ehyt ry. Koulutus on tarkoitettu korkeakoulujen opetus- ja ohjaushenkilöstölle. Koulutuksen tavoitteena on antaa työkaluja korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyyn tukemiseen, vahvistaa korkeakoulu yhteisöjen valmiuksia päihdehaittojen ehkäisyyn sekä tarjota vinkkejä huolen puheeksi ottoon. Osallistujilla on

mahdollisuus keskustella ja jakaa omia kokemuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteisiin liittyen. [Lisätiedot.](#)

- **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.](#)
- **Ryhmäilmiö nuorisotiloilla -koulutus. 22.3.2023 klo 9-11.30.** Ehyt ry. Koulutuksessa pohditaan ryhmäytymisen hyötyjä nuorisotyön näkökulmasta. Koulutus tarjoaa käytännöllisiä ja yksinkertaisia keinoja toimivien ryhmien rakentamiseen kerhotoiminnassa, leireillä ja muissa nuorisotyön toimintaympäristöissä. [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.-28.3.2023** 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](#)
- **Asiakkaat ja sote-webinaari 28.3.2023 klo 12-16 verkossa.** Webinaari on suunnattu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja palveluiden käyttäjille julkisella ja järjestökentällä. Teemana on asiakasosallisuus ja yhdenvertainen osallisuus hyvinvointialueilla. Webinaarin tavoitteena on lisätä keskustelua ja yhteistä ymmärrystä ammattilaisten ja palvelun käyttäjien yhteistyöstä ja osallisuudesta palvelujen järjestämisessä sekä tuottamisessa. Jaamme myös saatuja kokemuksia. [Lisätietoja.](#)

HUHTIKUU JA TOUKOKUU

- **Miten puhua kannabiksesta -etäkoulutus. 12.4.2023 klo 14 -16.** Ehyt ry. Koulutus on suunnattu erityisesti 2. asteen henkilökunnalle, nuorisopalveluiden työntekijöille, sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. Koulutuksessa 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. [Lisätietoja.](#)
- **Nuorisotilan päihdetoimintamalli -koulutus. 13.4.2023 klo 9 - 12.00.** Ehyt ry. Päihdetoimintamalli on nuorisotilan työntekijöiden yhteinen ohjeistus ja toimintamalli erilaisiin päihdetilanteisiin, joita nuorisotilan arjessa voi tulla eteen. Kun toimintatavat ovat yhdessä sovitut, selkeät ja johdonmukaiset, helpottaa se työntekijöiden arkea ja työn sujuvuutta. Samalla selkeät käytänteet edesauttavat nuorten päihdehaittojen ennaltaehkäisyä ja niihin reagointia nuorisotilalla yhdenmukaisesti. [Lisätietoja.](#)
- **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 rahapeliongelmien parissa työskentelevien kanssa. [Lisätiedot](#). Syksyn vastaavat koulutukset 14.9. ja 30.11. 2023

- **HYTE-treffit 21.4.2023 klo 10-11** teams yhteyksin. Järjestäjänä THL ja Kuntaliitto. Kohderyhmä: Kuntien ja kaupunkien hyte-yhdyshenkilöille/koordinaattoreille ja muille hyte-työn tekijöille. Teemat ja linkit löytyvät [Kuntaliiton sivulta](#).
- **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.
- **Ehkäisevän päihdetyön osaaja -koulutus: Vanhemmuustaidot. 25.4.2023 klo 13 -15.00**. Ehyt ry. Koulutuksen tavoitteena on lisätä ammattilaisten ymmärrystä vanhemmuustaitojen merkityksestä nuoruuden riskikäyttäytymisen ehkäisyssä. kohderyhmänä ovat alakouluikäisten ja sitä nuorempien lasten ja heidän perheidensä parissa toimivat ammattilaiset sekä muut ehkäisevästä päihdetyöstä kiinnostuneet. [Lisätietoja](#).
- **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.
- **TerveSos -tapahtuma 3.-4.5.2023 Tampereella**. Ohjelmassa: Hyvinvointialueiden starttaaminen, kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyö, mitä tietopohjaa hyvinvointialueet tarvitsevat? Eri teemoja mm. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten mielenterveys- ja päihdehoito, ongelmallisesti päihteitä käyttävien yhdenvertaiset ja saavutettavat palvelut hyvinvointialueilla, ikääntyneiden palvelut. [Tutustu tapahtumaan](#).
- **Osallisuusviikko 8.-11.5.2023 - Osallisuustyökalut käyttöön**. Etäyhteyksin. Järjestäjänä Sokra. Osallisuusviikolla tutustut osallisuuden edistämisen käytännön työkaluihin. Tilaisuudet on suunnattu osallisuustyötä tekeville sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Kaikki tilaisuudet ovat maksuttomia. Kohderyhmä: Osallisuutta edistävät kunta- ja aluetoimijat, hankkeet, järjestötoimijat, kehittäjät, asiantuntijat, tutkijat sekä kaikki aiheesta kiinnostuneet. [Lisätietoja](#).
- **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: läkkäiden 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 säätö 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 opiskeluhuollon järjestämiseen vuonna 2023** on julkaistu. Opiskeluhuollosta säädetään erillisellä lailla oppilas- ja opiskelijahuollosta. Hyvinvointialueiden käynnistyessä lakiin on tehty muutoksia ja jatkossa opiskeluhoitoa toteutetaan opetustoimen sekä hyvinvointialueen monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä. Muutostilanteen 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](#).

Työelämän mielenterveysohjelma. Työelämän mielenterveysohjelma on osa kansallista mielenterveysstrategiaa, jonka tavoitteisiin kuuluu myös mielenterveyden tukeminen työelämässä. Ohjelmassa lisätään työpaikkojen valmiutta tukea työntekijöiden mielenterveyttä ja kykyä hallita mielenterveyttä uhkaavia riskejä. Ohjelma on mielenterveysstrategian ohella osa sosiaali- ja terveysministeriön toteuttamaa työelämäohjelmien kokonaisuutta. Työelämän mielenterveysohjelman toimilla pyritään lisäämään työyhteisöjen hyvinvointia ja vähentämään mielenterveysperusteisia sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyseläkkeitä. [Tutustu.](#)

Osana Suomen kestävä kasvun ohjelmaa on julkaistu **selvitys väestöryhmistä, joiden tilanne heikkeni koronaepidemian aikana.** Selvitys tukee haavoittuvassa asemassa oleville väestöryhmille suunnattujen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluiden ja toimintojen kehittämistarpeiden tunnistamista hyvinvointialueilla ja kunnissa. [Tutustu julkaisuun.](#)

THL:n HYTE-päivän tallenteet löytyvät THL:n [youtube kanavalta.](#)

Vauras-hankkeen kysely. Vautas- hanke on KYS:n ja sen YT-alueilla toimiva päihteitä käyttävien raskaana olevien naisten ja vauvaperheiden palveluketjujen ja palvelukokonaisuuksien kehittämishanke. Vauras hankkeessa kerätään tietoa siitä, miten päihteidenkäyttö otetaan puheeksi ammattilaisen toimesta vauvaa odottavien ja pikkuvauvaperheiden kanssa. Toivomme kyselyä jaettavan mahdollisimman laajasti raskaana oleville naisille ja vauvaperheille eri verkostoissa. Kysely on auki helmikuun 23 loppuun saakka. Kyselyyn liittyvä [tiedote.](#)

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.](#)

Tapahtumajärjestäjien verkkokurssi on suunnattu kaikille yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden tapahtumia järjestäville – opiskelija- tai ylioppilaskuntien tapahtumavastaaville, opiskelijayhdistysten tapahtumavastaaville ja asiasta kiinnostuneille opiskelijatoimijoille. Ehyt ry. [Lisätiedot.](#)

Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö nuorisotyössä -verkkokurssi. Kurssilla tutustutaan ehkäisevän päihdetyön perusteisiin ja otetaan selvää siitä, millaista on vaikuttava ehkäisevä päihdetyö. Lisäksi kurssilla tutustutaan ehkäisevän päihdetyön menetelmiin, jotka soveltuvat nuorisotyöhön. [Lisätiedot.](#)

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.](#)

ASUKKAILLE

Tipattoman tammikuun yleisötapahtuma. "Lähdetääns yksille" -teemalla. 13.1.2023. 13.30-15.30. Pohjois-Savon syöpäyhdistyksen juhlatila, Kuninkaankatu 23B, Kuopio. [Kutsu.](#)



Voimaa ruuasta – juhlawebinaari. 14.2.2023 klo 13-15 verkkoyhteyksin. Järjestäjänä Gery ry. Teemana aivoterveysten ja hyvän toimintakyvyn edistäminen ikääntyessä. Kohderyhmä: Ikäihmiset. Maksuton. [Liity mukaan](#) verkkoyhteyksin

Ensihuoli-koulutus. 22.2.2023 klo 17-19. Ehyt ry. Teemana päihteet ja pelaaminen. Ensihuoli-koulutuksessa opitaan puhumaan vaikeista asioista kunnioittavalla tavalla, toista rohkaisemalla ja tukemalla. Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikille. Kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka kaipaavat välineitä päihteidenkäytön ja pelaamisen ja näistä syntyneen huolen kohtaamiseen ja puheeksiottoon ihmisenä ihmiselle. Lisäksi koulutukseen voivat osallistua kaikki, joita kiinnostaa mahdollisuus toisten auttamisesta ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoiminnassa. Ensihuoli ei ole ammattilaiskoulutus. [Lisätiedot.](#)

Ensihuoli-koulutus: Syömishäiriö ja päihteet. 29.3.2023 klo 17.00. Ehyt ry. Ensihuoli-koulutuksessa opitaan puhumaan vaikeista asioista kunnioittavalla tavalla, toista rohkaisemalla ja tukemalla. Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikille. Kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka kaipaavat välineitä syömishäiriön ja sen yhteydessä päihteidenkäytön ja näistä syntyneen huolen kohtaamiseen ja puheeksiottoon ihmisenä

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

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](#).

Arjen turvatunti on Tapaturmien ehkäisyverkoston uusi koulutus, jonka tavoitteena on lisätä väestön tietoa ja ymmärrystä koti- ja vapaa-ajan tapaturmista ja niiden ehkäisystä. Koulutuksen voi suorittaa kuka tahansa aiheesta kiinnostunut. Suorittamista varten tarvitet nettiyhteydellä varustetun laitteen ja noin tunnin aikaasi. Arjen turvatunti -koulutukseen pääset [täältä](#)

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 mielitreeneistä 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. Asioida 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](#).

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@pshyvinvointialue.fi

Terveisin Säde, Helena, Marika, Anne, Sirpa ja Lilli



Yhteystiedot
Säde Rytönen
044 717 6370
sade.rytkonen@pshyvinvointialue.fi

Helena Törmi
044 717 6878
helena.tormi@pshyvinvointialue.fi

Marika Lätti
040 809 2873
marika.latti@pshyvinvointialue.fi

Anne Aholainen
044 714 2646
anne.aholainen1@pshyvinvointialue.fi

Sirpa Kononen
044 717 6665
sirpa.kononen@pshyvinvointialue.fi

Lilli Martikainen
044 717 4171
lilli.martikainen@pshyvinvointialue.fi

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

POWERED BY LIANMAILER