

PS HYTE-viesti

POHJOIS-SAVON HYTE

PS HYTE -VIESTI NRO 2/2023

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 rakenteet: Hyvinvointialueen aluehallitus nimitti HYTE-työtä johtavan virallisen toimielimen eli HYTE-neuvottelukunnan jäsenet 16.1.2023: [HYTE-neuvottelukunnan kokoonpano](#). HYTE-neuvottelukunnassa käydään loppukeväästä 2023 lainmukaiset HYTE-neuvottelut.

Ruokakasvatuksen teemapäivä 9.2.2023 klo 12-16.00 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. Järjestäjät: Itä-Suomen yliopisto, Ruokakasvatussyhdistys Ruukku ry ja Suomen Sydänliitto osana Kokoava -hanketta Ilmoittautuminen ja [lisätietoja](#). Tämän jälkeen jatkuvat klo 14.30-16 alueelliset työpajat. Pohjois-Savossa pohditaan ruokakasvatuksen yhteistyötä. Tähän osioon ei tarvitse ilmoittautua. Järjestäjänä HYTE-tiimi. [Liity mukaan](#).

Seksuaaliterveyden edistämisen tietoiskut. 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: - **20.2.2023 klo 12.00-12.30** Erityistä tukea tarvitsevien ihmisten seksuaalisuuden huomioinen ja puheeksi ottaminen. Asiantuntijana Henna Kekkonen, toimintaterapeutti YAMK, erityistason seksuaaliterapeutti NACS. [Teams linkki](#)

Kiusaaminen ja häirintä peli- ja somealustoilla. Vanhempi – kulje askel edellä! 21.3.2023 klo 18-19.30 [teams yhteyksin](#) Kohderyhmä: lasten ja nuorten huoltajat. Sisältö: Käydään läpi tyypillisimmät some- ja pelialustat, joita lapset ja nuoret käyttävät ja millaisia ei toivottuja ilmiöitä kiusaamista, häirintää ja kaltoinkohtelua, näillä esiintyy. Tuodaan esille keinoja, miten voit vanhempana ennaltaehkäistä haitallisia ilmiöitä ja saat neuvoja siitä, miten toimia tilanteissa. Saat tietoa kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen auttavista tahoista. Järjestäjänä: Pohjois-Savon kiusaamisen ehkäisyn työryhmä, Pelituki, Sua Varten somessa -hanke ja MLL

Lapset puheeksi -tilaisuus 18.4.2023 klo 9-11.00. Järjestäjänä POSOTE20 ja HYTE-tiimi. Tervetuloa kuulemaan pärjäävyyslähteisestä Lapset puheeksi -työstä ja sen mahdollisuuksista tukea lasten, nuorten ja perheiden arkea. Kevään 2023 Lapset puheeksi -koulutus päättyy ja uudet menetelmäkouluttajat kertovat tilaisuudessa näkemyksiä menetelmän maailmasta. Lisäksi kuullaan Lapset puheeksi -toimintamallista ja siitä, miten palveluiden yhteensovittaminen tukee systeemistä työskentelyä ja perhekeskustyötä. Tilaisuus on avoin kaikille asiasta kiinnostuneille, eri toimialojen työntekijöille lapsiperhe -palveluiden kehittäjille, esihenkilöille ym. Tilaisuus toimii kevään 2023 menetelmäosaajien buusteri tilaisuutena. [Lisätietoja.](#)

Pohjois-Savon lähisuhdeväkivaltakoulutus - Asennoitu ja kohtaa väkivallan tekijä. 22.5.2023 klo 9.00-14.00 KYS auditorio tai osallistu verkkoysteyksin. Järjestäjänä: Pohjois-Savon väkivaltaverkosto. Kohderyhmä Pohjois-Savon hyvinvointialueen, kunnan ja järjestöjen sekä yhteistyökumppaneiden työntekijät moniammatillisesti sekä muut asiasta kiinnostuneet. Sisältö: väkivallan tekijään asennoituminen, kohtaaminen ja auttamisen keinoja. Väkivallan muodot, tilanteet ja väkivallan arkipäiväisyys ja väkivallan polulta pois pääsyn haasteita. Lisätietoja ja ilmoittautumislinkki myöhemmin.

Alueellisessa kaatumisten ehkäisyn verkostossa (AKE) on työstetty kuvio **"Yhteistyö kaatumisten ehkäisyn yhdyspinoilla. Yhteisenä tavoitteena on pysytään pystyssä"**. Kuvioon on kuvattu eri kaatumisten ehkäisyn toimijat tehtävineen. Kaatumisten ehkäisy on todellakin yhteistyötä niin kuntien, hyvinvointialueen, hallinto- ja tukipalvelujen, kumppanien ja lähiyhteisön kanssa. [Tutustu.](#) Kaatumisten ehkäisyn materiaaleja löytyy laajemminkin AKE verkoston [materiaalipankista](#)

THL:n tiedonkeruun TEAviisari eli terveydenedistämisasiivisuus perusterveydenhuollossa tulokset julkaistiin hieman ennen vuoden vaihdetta. Tulosten mukaan **Pohjois-Savon kunnista Lapinlahdella terveydenedistämisasiivisuus perusterveydenhuollossa on parhainta.** Eniten Pohjois-Savossa on kehitettävää asukkaiden elintapojen seurannassa ja raportoinnissa sekä asiakkaiden osallistamisessa palveluiden kehittämiseen. [Lue lisää](#) ja tutustu myös THL:n [tiedotteeseen](#).

MIELITEKO -OHJELMAN TERVEISIÄ:



OSALLISTU. VAIKUTA. LUO HYVINVOINTIA. TULE MUKAAN.

Vahvista kokemusta mielen hyvinvoinnista, lisää tietämystä ja löydä keinoja mielenterveyden ylläpitämiseen.

Ilmianna meille 18-64 vuotiaiden työttömien ryhmä. Yhdessä edistämme heidän mielen hyvinvointia.

Ota yhteyttä. Lue lisää: [Mieliteko-ohjelman tiedote.](#)

**POHJOIS-SAVON HYTE:N JA
YHTEISTYÖTAHOJEN KOULUTUKSIA
TARJOLLA
HELMIKUU**

- **Ulos epätoivosta -hankkeen käynnistysseminaari 3.2.2023 klo 8.30-12.30** Helsinki ja etäyhteyksin. Seminaarissa hankkeen tutkijat antavat tilannekuvan nuorten huume- ja väkivaltakuolemien, itsemurhien sekä nuorten tukipalvelujen nykytilanteesta Suomessa ja siitä, mitä tiedämme tutkimuksen perusteella nuorten ennenaikaisiin kuolemiin johtavista elämänpoluista. Kommenttipuheenvuoroissa ja keskustelussa hankkeen yhteistyökumppanit välittävät nuorten kanssa työskenteleville kertyneen kokemuksen kohtalokkaiden elämänpolkujen syistä ja ehkäisymahdollisuuksista. Ulos epätoivosta -hankkeen rahoittaa Strategisen tutkimuksen neuvosto. [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.](#)
- **KAMU Kaveri mielessä -ohjaajakoulutus. 7.2.2023 klo 13-15. Mieli ry.** Huom! Ilmoittautuminen 6.2. KAMU Kaveri mielessä -ohjaajakoulutuksessa pääset tutustumaan uuteen yläkouluikäisille suunnattuun tuntimateriaaliin, jonka tavoitteena on vahvistaa nuoren taitoja omasta mielenterveydestä huolehtimiseen sekä kaverin tukemiseen haasteellisissa tilanteissa. [Lisätiedot.](#)
- **Miten mielenterveydestä ja päihderiippuvuuksista pitäisi puhua? – Webinaari stigmasta 7.2. klo 12-15 teams** yhteyksin. Tilaisuuden järjestää Kansanterveyden neuvottelukunta. Miten viestiä mielenterveydestä, päihteiden käytöstä ja riippuvuuksista niin, ettei leimata? Miten kuvata kurjuutta ilman, että ylläpidetään stigmaa? Tervetuloa webinaariin, jossa ei tarjota vastauksia vaan etsitään niitä yhdessä. Tilaisuus on avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille. Tavoitteena on tarjota eväitä erityisesti toimittajille ja viestijöille, työskentelipä sitten kuvan, tekstin, somen, organisaatioviestinnän tai median parissa. [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.](#)
- **Häirintään puuttumisen johtaminen kouluissa 8.2.2023 klo 9.15-12.30** webinaari. Järjestäjänä AVI. Kohderyhmä: Opetustoimen johto ja rehtorit. Jokaisella oppilaalla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön ilman pelkoa häirinnästä. Kiusaaminen, joka perustuu ainakin osin oppilaan alkuperään, vammaisuuteen, seksuaaliseen suuntautumiseen tai muuhun ominaisuuteen voi olla yhdenvertaisuuslain kieltämää häirintää. Eduskunta hyväksyi yhdenvertaisuuslain uudistuksen marraskuussa 2022. Lakimuutosten voimaantulon jälkeen 1.6.2023 opetuksen, koulutuksen tai varhaiskasvatuksen järjestäjän toiminta katsotaan syrjinnäksi, mikäli se ei ryhdy tarpeellisiin toimiin saatuaan tiedon oppilaaseen tai lapseen kohdistuvasta häirinnästä. Koulutuksessa yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston edustaja esittelee lakimuutoksia ja niistä opetuksen, koulutuksen ja varhaiskasvatuksen järjestäjille seuraavia velvoitteita. [Lisätietoja.](#)
- **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 klo 12-16.00** 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. Järjestäjät: Itä-Suomen yliopisto, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Suomen Sydänliitto osana Kokoava -hanketta. [Ilmoittautuminen ja lisätietoja.](#) Tämän jälkeen jatkuvat klo 14.30-16 alueelliset työpajat. Pohjois-Savossa pohditaan ruokakasvatuksen yhteistyötä. Tähän osioon ei tarvitse ilmoittautua. Järjestäjänä HYTE-tiimi. [Liity mukaan.](#)

- **Tietoa tupakka- ja nikotiinivieroituksesta webinaari. 9.2., 21.3, 20.4. ja klo 13.30 - 15.00** webinaari. Järjestäjänä Filha. Webinaarissa käydään läpi perusasiat liittyen tupakoinnin terveyshaittoihin, tupakka- ja nikotiiniriippuvuuteen, uusiin nikotiinutuotteisiin 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 yksittäisin 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.](#)

- **Häirintään puuttumisen johtaminen kouluissa 10.2.2023 klo 9.15-12.30** webinaari. Järjestäjänä AVI. Kohderyhmä: Varhaiskasvatuksen johto. Jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen oppimisympäristöön ilman pelkoa häirinnästä. Kiusaaminen, joka perustuu ainakin osin oppilaan alkuperään, vammaisuuteen, seksuaaliseen suuntautumiseen tai muuhun ominaisuuteen voi olla yhdenvertaisuuslain kieltämää häirintää. Eduskunta hyväksyi yhdenvertaisuuslain uudistuksen marraskuussa 2022. Lakimuutosten voimaantulon jälkeen 1.6.2023 opetuksen, koulutuksen tai varhaiskasvatuksen järjestäjän toiminta katsotaan syrjinnäksi, mikäli se ei ryhdy tarpeellisiin toimiin saatuaan tiedon oppilaaseen tai lapsen kohdistuvasta häirinnästä. Koulutuksessa yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston edustaja esittelee lakimuutoksia ja niistä opetuksen, koulutuksen ja varhaiskasvatuksen järjestäjille seuraavia velvoitteita. [Lisätietoja.](#)

- **Kuntien ja hyvinvointialueiden HYTE-kerroinklinikka 3. Ajankohta: 13.2.2023 klo 9-10** teams yhteyksin. Mikä HYTE-kerroin? Mietitkö miten se on muodostettu tai kuinka paljon oma kuntasi saa rahaa HYTE-kertoimen perusteella? Miten HYTE-kertoimen tulosta voi parantaa? Mitä HYTE-kerroin tarkoittaa hyvinvointialueella? Järjestäjänä THL. Asiantuntijoina Timo Ståhl ja Vesa Saaristo. Kysy, me vastaamme. Emme pidä kalvosulkeisia, vaan keskustelemme kanssanne teitä askarruttavista asioista. Tutustu myös THL:n HYTE-kerroinsivustoon. Tule mukaan linjoille. Päivystämme teitä varten. Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Tule mukaan [teams yhteyksin](#)

- **Parempaa tietoa lapsista – parempia päätöksiä? 15.2.2023 klo 9.00-11.15, Helsinki tai etäyhteyksin.** Kiinnostaako lapsia koskevan hyvinvointitiedon tila? Haluatko kuulla, miten lapsitiedon hyödyntämistä voitaisiin vahvistaa? Tilastokeskus on vastannut Lapsistrategian toimenpiteen 24 toteutuksesta. Toimenpiteessä on koottu lapsia koskevan hyvinvoinnin indikaattorit yhteen ja tehty johtopäätöksiä tietopohjan tilasta. Tule

kuulemaan kehittämisehdotuksia, miten voimme jatkossa parantaa lapsia koskevaa tietopohjaa! [Ilmoittautuminen.](#)

- **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.](#)
- **Liikuntaneuvontaa ikäihmisille E-koulutus. 14.2.2023 klo 8.45-14.00** verkkoyhteyksin. Järjestäjänä Ikäinstituutti. Tavoitteena tutustua iäkkäiden liikuntaneuvonnan perusteisiin, saada työvälineitä ja valmiuksia käytännön liikuntaneuvontaan ja ikäihmisten kohtaamiseen ja oppia suunnittelemaan ja järjestämään liikuntaneuvontaa. Kohderyhmä: liikunnan, kuntoutuksen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille julkisella, järjestö- tai yksityissektorilla. Hinta 110e. [Lisätietoja.](#)
- **Keinoja ja välineitä iäkkäiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen vanhustyön arjessa, E-koulutus 15.2.2023 klo 9-15.30** verkkoyhteyksin. Järjestäjänä Ikäinstituutti. Tutustutaan mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinoihin, materiaaleihin ja harjoituksiin ja saadaan valmiuksia ja vinkkejä järjestää ryhmätoimintaa ja ohjata keskusteluja mielen hyvinvoinnista iäkkäille. Kohderyhmä: iäkkäiden parissa työskenteleville ammattilaisille ja vertaisohjaajille. Hinta 120e. [Lisätietoja.](#)
- **Kaupunkiseutusunnittelun uudet mallit – vertaistuki ja hyvät käytännöt (KAUPSU) -hankkeen loppuseminaariin 15.2.2022 klo 12.30–15.00** Helsinki ja verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: MAL-verkosto ja valtiolin liikennehallinto. Seminaarissa esitellään Kuntaliiton, ympäristöministeriön ja MAL-verkoston yhteishankkeen tuloksia ja seutujen ajatuksia kaupunkiseututasoisen suunnittelun nykytilasta ja tulevaisuudesta. [Ilmoittaudu.](#)
- **Parempaa tietoa lapsista – parempia päätöksiä? 15.2.2023 klo 9.00–11.15. Tilastokeskus.** Kiinnostaako lapsia koskevan hyvinvointitiedon tila? Haluatko kuulla, miten lapsitiedon hyödyntämistä voitaisiin vahvistaa? Lapsia koskevan hyvinvoinnin indikaattorit ja johtopäätöksiä tietopohjan tilasta. Tule kuulemaan kehittämisehdotuksia, miten voimme jatkossa parantaa lapsia koskevaa tietopohjaa! [Lisätiedot.](#)
- **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.](#)
- **Kansalais- ja asiakaskokemuksen tietopohjaselvityksen julkaisutilaisuus to 16.2. klo 9.15-11.00** Teamsissa. Tilaisuudessa kuulet selvityksen tuloksista ja niihin perustuvista kehittämisehdotuksista sekä kommenttipuheenvuorot Kuntaliitosta ja valtiovarainministeriöstä. [Lisätietoja.](#)
- **Seksuaaliterveyden edistämisen tietoiskut: Erityistä tukea tarvitsevien ihmisten seksuaalisuuden huomioinen ja puheeksi ottaminen. 20.2.2023 klo 12.00-12.30** teams yhteyksin. Järjestäjä: Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä. Asiantuntijana Henna Kekkonen, toimintaterapeutti YAMK, erityistason seksuaaliterapeutti NACS

. Ei tarvitse ilmoittautua. Linkit tilaisuuksiin ja myöhemmin tallenteet (2vk ajan nähtävissä) [Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen sivulla](#)

- **Näkökulmia lasten ja nuorten harrastamiseen 21.2.2023 klo 9.00-15.00 verkkoyhteyksin.** Järjestäjänä: Itä-Suomen AVI. Webinaarissa pohditaan lasten ja nuorten harrastamista eri näkökulmista. Moniammatillisen koulutuksen tarkoituksena on laajentaa harrastamisen ympärillä toimivia verkostoja sekä lisätä ymmärrystä harrastustoiminnan vaikutuksista lasten ja nuorten elämässä ja hyvinvoinnissa. Useiden asiantuntijapuheenvuorojen lisäksi ohjelmassa on itäsuomalaisia harrastustoimintaesimerkkejä. Kohderyhmä: Koulutus on tarkoitettu kaikille lasten ja nuorten harrastustoiminnan parissa työskenteleville kunnissa, hyvinvointialueilla ja kolmannella sektorilla. [Lisätietoja.](#)
- **Lapset puheeksi -kouluttajien tapaaminen. 21.2. klo 14.30-15.30.** Posote20.Vapaamuotoisessa tapaamisessa keskustellaan 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. [Tapaamislinkki.](#)
- **Hyvinvoinnin päiväkahvit. Järjestöt, kunta ja hyvinvointialue hyvinvoinnin edistäjinä 23.2.2023 klo 13-14** teams. Järjestäjänä Kuopion kaupunki. Syksyllä 2022 Pohjois-Savossa toteutetulla järjestökyselyllä kartoitettiin Pohjois-Savon alueella toimivien järjestöjen toteuttamaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä, toiminnan kohderyhmiä, yhteistyötä sekä voimavaroja. Helmikuussa päiväkahveilla käsitellään kyselyn tuloksia sekä ajankohtaisia järjestöjen, kuntien ja hyvinvointialueen yhteistyöhön liittyviä asioita, kuten avustuksia. Ei tarvitse ilmoittautua. Linkki päiväkahveille ja muiden päiväkahvien aiheet [päiväkahvien sivulta.](#)

MAALISKUU

- **Koulun ja lastensuojelun rajapinnassa.1.3.2023 klo 9.00- 15.45** Oulu tai osallistu verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: Pohjois-Suomen AVI. [Lisätietoja.](#)
- **Kyläturvallisuus 2025-hankkeen päätöseminaari 1.3.2023 klo 9-11.30** Helsingin tai osallistu KuntaTV:n kautta. Teemana: Turvallisuus osana hyvinvointia ja paikallinen yhteisö (kylät ja korttelit) turvallisuustoimijana. [Lisätietoja.](#)
- **Ravitsemushoitosuosituksen julkistaminen 7.3.2023 klo 9.00-12.00** THL ja verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: VRN ja THL. Tilaisuudessa julkistetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen uudistettu ravitsemushoitosuositus ja kansainvälinen Wienin julistus ravitsemushoidosta ihmisoikeutena sekä esitellään suosituksen sisältö. Kohderyhmä: Tilaisuudessa julkistetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen uudistettu ravitsemushoitosuositus ja kansainvälinen Wienin julistus ravitsemushoidosta ihmisoikeutena sekä esitellään suosituksen sisältö. [Lisätietoja.](#)
- **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.](#)
- **Päihteitä käyttävät raskaana olevat naiset: päihteiden käytön varhainen tunnistaminen ja puheeksiotto.13.3.2023.** **Iltapäivä.** Järjestäjänä THL. Lisätietoja myöhemmin.
- **Ryhmäilmiö etsivässä nuorisotyössä -koulutus 14.3.2023 klo 9-11.30.** Ehyt ty. 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.](#)

- **Toimiva järjestöyhteistyö hyvinvointialueilla ja kunnissa – hyte-neuvottelut huomion kohteena 14.3.2023 klo 10.00-12.00**

verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: SOSTE. Hyvinvointialueen on neuvoteltava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä muun muassa alueen järjestöjen ja kuntien kanssa. Mitkä näkökulmat neuvotteluissa ovat hyvinvointialueen ja kuntien järjestöyhteistyön kannalta tärkeitä? Tule verkkotyöpajaan kertomaan näkemyksesi! [Lisätietoja.](#)

- **Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen - verkkokoulutus**

14.3.-25.4.2023. Maksullinen. Järjestäjänä UKK-instituutti. Koulutuksessa keskitytään osaamisen kehittämiseen käytännön työn näkökulmasta sekä ravitsemusohjauksen tärkeimpiin työkaluihin. Koulutus tarjoaa sinulle toimintamallin, jonka avulla ohjaat asiakasta tavoitteellisesti.

Kohderyhmä: Verkkovalmennus on suunnattu erityisesti liikunta- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille ja kaikille ravitsemusohjausta työssään toteuttaville ja muille aiheesta kiinnostuneille. [Lisätietoja.](#)

- **Elämänlaatua ruuasta. Ruuan, syömisen ja ravitsemuksen käsittely ohjaustyössä - koulutus 14.3.2023 klo 12-16,** Lahti. (samansisältöiset koulutukset myös 21.3. Lahti, 30.3. Lahti ja 28.3. teams). Koulutuksen jälkeen hahmotat ruoka-aiheisen toiminnan hyödyt työ- ja toimintakykyä tukevassa toiminnassa. Ymmärrät Elämänlaatua ruuasta -ryhmätoiminnan tavoitteet ja periaatteet. Osaat käynnistää ja ohjata Elämänlaatua ruuasta -toimintaa.

Kohderyhmä: Ohjaus- ja valmennustyötä tekeville, jotka työskentelevät työikäisten työelämän ulkopuolella olevien parissa. [Ilmoittaudu](#)

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

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

- **Päihheet 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.](#)

- **Toimiva järjestöyhteistyö hyvinvointialueilla ja kunnissa – hyte-neuvottelut huomion kohteena 15.3.2023 klo 17.00-19.00**

verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: SOSTE. Hyvinvointialueen on neuvoteltava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä muun muassa alueen järjestöjen ja kuntien kanssa. Mitkä näkökulmat neuvotteluissa ovat hyvinvointialueen ja kuntien järjestöyhteistyön kannalta tärkeitä? Tule verkkotyöpajaan kertomaan näkemyksesi! [Lisätietoja.](#)

- **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.](#)

- **Kulttuurifoorumi 17.3.2023 klo 10-16** Kuopion

musiikkikeskus. Järjestäjänä: Kuopion kaupunki, Pohjois-Savon liitto, Savonia-ammattikorkeakoulu ja Taiteen edistämiskeskus. Aiheina foorumissa ovat kulttuurin ja luovien alojen elinkeinojen edistäminen, kulttuurin ja luovien alojen rahoitus, taide- ja kulttuurialan rakenteiden ja verkostojen vahvistaminen sekä kulttuurihyvinvointi. Tilaisuudessa puhuvat muun muassa Rosa Meriläinen Kulttuuri ja taidealan keskusjärjestöstä ja Janne Martikainen Itä-Suomen yliopistosta kulttuurihyvinvoinnin talousvaikutuksista. Tapahtuma sisältää myös kulttuuriaiheisen vaalipaneelin. Foorumi on kaikille avoin, mutta osallistujiksi toivotaan erityisesti kuntien kulttuurivastaavia, kuntajohtajia- ja päättäjiä, taiteentekijöitä ja –toimijoita sekä kulttuurin ja luovien alojen kehittäjiä. Osallistuminen edellyttää ilmoittautumista. [Ilmoittautuminen ja lisätietoja.](#)

- **Näkökulmia autismikirjon häiriöön. 20.3.2023 klo 12-16.** OT-keskus.Paikka Teams/ KYSin Kaarisairaala 4067 B-C. Koulutuksen tavoitteena mm. Autismikirjon Käypähoitokirjon sisältö,vaikutukset perheen arjessa sekä valmiudet kohdata. [Lisätiedot.](#)
- **Lapset puheeksi -kouluttajien tapaaminen. 20.3. klo 9-10.00.** Posote20.Vapaamuotoisessa tapaamisessa keskustellaan 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.[Osallistumislinkki.](#)
- **Elämänlaatua ruuasta. Ruuan, syömisen ja ravitsemuksen käsittely ohjaustyössä - koulutus 21.3.2023 klo 12-16,** Lahti. (samansisältöiset koulutukset myös 30.3. Lahti ja 28.3. teams). Koulutuksen jälkeen hahmotat ruoka-aiheisen toiminnan hyödyt työ- ja toimintakykyä tukevassa toiminnassa. Ymmärrät Elämänlaatua ruuasta -ryhmätoiminnan tavoitteet ja periaatteet. Osaat käynnistää ja ohjata Elämänlaatua ruuasta -toimintaa. Kohderyhmä: Ohjaus- ja valmennustyötä tekeville, jotka työskentelevät työikäisten työelämän ulkopuolella olevien parissa. [Ilmoittaudu](#)
- **Ruoka – seikkailu kaikilla aisteilla. Miten valjastaa aistit tutkimusvälineeksi ja löytää ruokailo? 21.3.2023 klo 17.30–19.00 verkkoyhteyksin.** Opettaja ja aistilähtöisen ruokakasvatuksen osaaja Ann-Louise Ahrenberg kertoo, miten hyödyntää aistilähtöistä ruokakasvatusta koulussa osana kasvatusta ja opetusta. [Lisätietoja.](#)
- **Ryhmäilmiö nuorisotiloilla -koulutus. 22.3.2023 klo 9-11.30.** Järjestäjänä: Ehyt ry.Koulutuksessa pohditaan ryhmäytymisen hyötyjä nuorisotyön näkökulmasta. Koulutus tarjoaa käytännöllisiä ja yksinkertaisia keinoja toimivien ryhmien rakentamiseen kerhotoiminnassa, leireillä ja muissa nuorisotyön toimintaympäristöissä. [Lisätietoja.](#)
- **Tulevaisuuden sote: Kulttuurihyvinvointi osaksi arkea 22.3.2023 klo 12.30-16.00** verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: THL. Ohjelma päivittyy myöhemmin. [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.](#)
- **Mielenterveyden edistämisen vertaisfoorumi 24.3.2023 klo 9.00-12.00** teams yhteyksin. Järjestäjänä THL. Tavoitteena on tarjota ajankohtaista tietoa ja tukea sekä verkostoida mielenterveyden edistämisen toimijoita eri sektoreilta kunnista, hyvinvointialueilta, maakuntien liitoista, aluehallintovirastoista ja järjestöistä. Tilaisuus on avoin kaikille mielenterveyden edistämisen toimijoille. [Lisätietoja.](#)
- **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](#)
- **Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus E-koulutus 27.3.2023 klo 10.00 - 24.4.2023** klo 18 verkkokoulutus moodle oppimisalustalla. Järjestäjänä Ikäinstituutti. Vanhustyön ammattilaisten liikunta- ja ravitsemusosaaminen tukee iäkkään ihmisen terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Koulutus antaa ajankohtaista tietoa ja materiaalia käytännön työn tueksi neuvonta- ja ohjaustilanteisiin. Koulutus toteutetaan moodle-oppimisalustalla ja se koostuu luentotalenteista, oppimis- ja pohdintatehtävistä sekä oheismateriaalista (arvioitu ajankäyttö 8–10 tuntia). Moodle-tunnukset saat ennen koulutuksen alkua. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveysalan sekä liikunta-alan ammattilaisille julkiselta ja yksityiseltä sektorilta sekä järjestöistä. Hinta 100e. [Lisätietoja.](#)
- **Päihteitä käyttävät raskaana olevat naiset ja vauvaperheet: palveluketjut ja palvelukokonaisuudet.27.3.2023. Iltapäivä.** THL. Lisätiedot myöhemmin.

- **Hengellinen väkivalta uskonyhteisöissä - lapsen näkökulmasta 28.3.2023 klo 9.00-15.30** verkkoyhteyksin. Järjestäjänä OYS-alueen Barnahus-hanke. Tavoitteena saada tietoa aiheesta eri näkökulmien kautta sekä saada välineitä ilmiön kanssa työskentelyyn. Kohderyhmä: Lasten ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset. [Lisätietoja.](#)
- **Elämänlaatua ruuasta. Ruuan, syömisen ja ravitsemuksen käsittely ohjaustyössä - koulutus 28.3.2023 klo 12-16**, teams. (samansisältöinen koulutus myös 30.3. Lahti). Koulutuksen jälkeen hahmotat ruoka-aiheisen toiminnan hyödyt työ- ja toimintakykyä tukevassa toiminnassa. Ymmärrät Elämänlaatua ruuasta -ryhmätoiminnan tavoitteet ja periaatteet. Osaat käynnistää ja ohjata Elämänlaatua ruuasta -toimintaa. Kohderyhmä: Ohjaus- ja valmennustyötä tekeville, jotka työskentelevät työikäisten työelämän ulkopuolella olevien parissa. [Ilmoittaudu](#)
- **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.](#)
- **Elämänlaatua ruuasta. Ruuan, syömisen ja ravitsemuksen käsittely ohjaustyössä - koulutus 30.3.2023 klo 12-16**, Lahti. Koulutuksen jälkeen hahmotat ruoka-aiheisen toiminnan hyödyt työ- ja toimintakykyä tukevassa toiminnassa. Ymmärrät Elämänlaatua ruuasta -ryhmätoiminnan tavoitteet ja periaatteet. Osaat käynnistää ja ohjata Elämänlaatua ruuasta -toimintaa. Kohderyhmä: Ohjaus- ja valmennustyötä tekeville, jotka työskentelevät työikäisten työelämän ulkopuolella olevien parissa. [Ilmoittaudu](#)

HUHTIKUU

- **Miten puhua kannabiksesta -etäkoulutus. 12.4.2023 klo 14 -16.** Järjestäjänä 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.](#)
- **Mikä on ongelmallinen digipelaaminen 12.4.2023 klo 14-15 teams.** Järjestäjä Sosped. Nuoria aikuisia työssään kohtaaville ammattilaisille suunnattuihin koulutuksiin voit osallistua ilman ennakoilmoittautumista. Koulutuksissa käsitellään ongelmallisen digipelaamisen ja liiallisen somen käytön määritelmiä, ongelmien yleisyyttä ja taustatekijöitä sekä niihin tarjolla olevia tuen muotoja. [Liity mukaan.](#)
- **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.](#)
- **Turvataidot ja NETTI - alakoulut 18.4.2023 klo 12.30-15.30 webinaari.** Järjestäjänä: Etelä-Suomen AVI. Kohderyhmä: alakoulujen henkilöstölle; rehtorit, opettajat, erityisopettajat, kuraattorit, psykologit, ohjaajat sekä muu moniammatillinen henkilöstö. Tavoitteena on perehdyttää netin ilmiöihin, turvataitokasvatuksen keskeisiin selviytymistaitoihin netissä ja Tunne- ja turvataitoja lapsille –oppimateriaalin hyödyntämiseen nettitaitojen opettamisessa. [Lisätietoja](#)
- **Mitä on ongelmallinen somen käyttö? 19.4.2023 klo 14-15 teams.** Järjestäjä: Sosped. Nuoria aikuisia työssään kohtaaville ammattilaisille suunnattuihin koulutuksiin voit osallistua ilman ennakoilmoittautumista. Koulutuksissa

käsitellään ongelmallisen digipelaamisen ja liiallisen somen käytön määritelmiä, ongelmien yleisyyttä ja taustatekijöitä sekä niihin tarjolla olevia tuen muotoja. [Liity mukaan.](#)

- **Pärjäävyyslähetoisen Lapset puheeksi -työn mahdollisuudet lasten, nuorten ja perheiden arjen tukena. 18.4.2023 klo 9-11.00.**

Järjestäjänä: POSOTE20. Tervetuloa kuulemaan pärjäävyyslähetoisestä Lapset puheeksi -työstä ja sen mahdollisuuksista tukea lasten, nuorten ja perheiden arkea. [Lisätiedot.](#)

- **Terve Kunta verkoston seminaari 19.4.-20.4.2023**, Kuopio ja etäyhteyksin. Tilaisuus 19.4.2023 klo 12-15.30 Kuopiossa tai osallistu etäyhteyksin, tilaisuus on kaikille avoin. Teemana kunnan ja hyvinvointialueen yhteinen monialainen hyvinvoinnin edistämistehtävä. Aiheina mm. yhdyspintatyö, yhteisöllinen opiskeluhoito ja monialainen yhteistyö. Kohderyhmä: kuntien ja hyvinvointialueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyöstä kiinnostuneille, koulujen ja oppilaitosten toimijoille, järjestöille, luottamushenkilöille ja päättäjille. [Ohjelma ja ilmoittautuminen.](#) Tilaisuus (20.4.) on vain verkoston jäsenkunnille. Ilmoittauduthan pian, paikalle tuleville paikkoja rajoitetusti! (80)

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

- **Itä-Suomen sosionomipäivät 20.-21.4.2023, Kuopio.** Järjestäjänä Savonia Amk. Tapahtumassa puhujina muun muassa sosiaali -terveyspalvelujärjestelmän ja sosiaalialan asiantuntijoita, jotka eri näkökulmien kautta avaavat päivien aihetta. Paikalla on myös näytteilleasettajia. [Ohjelma ja ilmoittautuminen.](#)

- **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 rahapeliiongelman kohtaamiseen. Maksuton. Järjestäjänä THL, Peliklinikka, Sovatek säätiö ja Pohde. [Ilmoittautuminen.](#)

- **Liikkuva ja oppiva yhteisö-seminaari 2023 25.-26.4.2023.** Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien yhteinen seminaari. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

- **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.](#)

- **Ehkäise väkivaltaa ja rakenna hyvinvointia PISARAPUUTTUMALLA, Cacciatore & Huuki 26.4.2023 klo 9.00-15.00.** Järjestäjänä: Itä-Suomen AVI. Kohderyhmä: varhaiskasvatuksen ja alakoulun henkilöstö. Pisarapuuttuminen on menetelmä häirinnän, kiusaamisen ja väkivallan ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseen. [Lisätietoja.](#)

- **Ihan netissä - mistä apua digitaalisiin riippuvuuksiin? 26.4.2023 klo 14-15** verkkoyhteyksin. Nuoria aikuisia työssään kohtaaville ammattilaisille suunnattuihin koulutuksiin voit osallistua ilman ennakoilmoittautumista. Koulutuksissa käsitellään ongelmallisen digipelaamisen ja liiallisen somen käytön määritelmiä, ongelmien yleisyyttä ja taustatekijöitä sekä niihin tarjolla olevia tuen muotoja. [Liity mukaan.](#)

- **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.

TOUKOKUU

- **Ravitsemushoitosuositusten jalkauttamistilaisuus 3.5.2023 klo 12-16**
KYS auditorio ja verkkoyhteyksin. Valtakunnallisesti 7.3. julkaistavan ravitsemushoitosuositusten jalkauttamisen tilaisuus Pohjois-Savon hyvinvointialueella. Lisätietoja myöhemmin.
- **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](#)
- **Puijo Summit 9.5.2023.** Aiheina mm. hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, kestävä kehitys ja luonnon monimuotoisuus. Lisätietoja myöhemmin.
- **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 luennoille 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.](#)
- **Pohjois-Savon lähisuuhdeväkivaltakoulutus - Asennoitu ja kohtaa väkivallan tekijä. 22.5.2023 klo 9.00-14.00** KYS auditorio tai osallistu verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: Pohjois-Savon väkivaltaverkosto. Kohderyhmä Pohjois-Savon hyvinvointialueen, kunnan ja järjestöjen sekä yhteistyökumppaneiden työntekijät moniammatillisesti sekä muut asiasta kiinnostuneet. Sisältö: väkivallan tekijään asennoituminen, kohtaaminen ja auttamisen keinoja. Väkivallan muodot, tilanteet ja väkivallan arkipäiväisyys ja väkivallan polulta pois pääsyn haasteita. Lisätietoja ja ilmoittautumislinkki myöhemmin.
- **Nuoret Pakkatoimijoina koulutus. 25.5.2023 iltapäivä.** Järjestäjänä: Ehyt ry. Lisätiedot myöhemmin.
- **Alueelliset Ikiliikkuja-oppimisverkostot. 26.5.2023 Pohjois-Savon verkoston tapaaminen** Siilinjärvellä. Teemana kaatumisten ehkäisy. Ikiliikkuja-

oppimisverkostot kokoavat yhteen soten, liikuntatoimen ja järjestöjen edustajia. Aiemmin Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoina tunnetut verkostotapaamiset laajenevat käsittelemään yli 65-vuotiaiden liikkumisen edistämistä. Oppimisverkostojen tavoitteena on lisätä tiedonvaihtoa kuntien ja hyvinvointialueen välillä sekä kannustaa uusien ideoiden kokeiluun. Verkostot tapaavat 1–2 kertaa vuodessa isäntäkuntaa vaihdellen tai etäyhteydellä. [Liity oppimisverkostoon, niin saat kutsun alueesi seuraavaan tapaamiseen.](#)

- **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

- **Hyvän mielen kunta -hankkeen loppuseminaari 30.5.2023 klo 12-16.** Mieli ry. Asukkaiden hyvä mielenterveys vahvistaa kunnan elinvoimaisuutta ja kuntalaisten edellytyksiä hyvään elämään. Hyvän mielen kunta on lähestymistapa, joka auttaa kuntaa vahvistamaan mielenterveyttä. [Tarkemmat tiedot](#) myöhemmin.

KESÄKUU JA SYKSY 2023

- **Kuopion hyvinvointiseminaari 15.6.2023.** Lisätietoja myöhemmin.
- **Pohjois-Savon päiväkoti- ja koulurauhan julistus 25.8.2023** Kuopion torilla ja etäyhteyksin. Järjestäjänä Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon kiusaamisen ehkäisyn työryhmä. Lisätietoja myöhemmin.
- **Koulutuspäivä syöpäsairaahan yhteistyöverkoston luomiseksi 21.11.2023 klo 9-15** KYS auditorio ja etäyhteyksin. Järjestäjänä Pohjois-Savon syöpäyhdistys ja HYTE-tiimi. Lisätietoja myöhemmin.

OPPAITA JA VERKKOKURSSSEJA

Opetushallitus on koonnut uuden sivuston, jossa on **ohjeita ja työkaluja kiusaamisen, häirinnän, syrjinnän ja väkivallan tunnistamiseen ja niihin puuttumiseen**. Sivusto ja sen sisältämät materiaalit on tarkoitettu opettajille, rehtoreille ja johtajille, muille kasvatuksen ja koulutuksen ammattilaisille sekä lasten ja nuorten vanhemmille. Niitä voivat työssään hyödyntää myös muut lasten ja nuorten parissa toimivat. Osa materiaaleista soveltuu käsiteltäväksi lasten ja nuorten kanssa. [Tutustu.](#)

Pohjois-Savon kulttuuristrategia – Hyvää tuovan kulttuurin Pohjois-Savo 2030 on valmistunut. Strategiassa ilmaistaan kulttuuri- ja taidetoimijoiden yhteinen tahtotila ja esitetään keinoja, joilla kulttuurialaa halutaan edistää maakunnassa. Se viitoittaa suuntaa entistä paremmalle tulevaisuudelle niin visioin kuin käytännön toimenpide-ehdotuksin. [Tutustu](#)

Omatuki avuksi asiakastyöhön. Digipelirajaton sekä Somerajaton tarjoavat omatukimateriaaleja verkkosivuillaan maksutta, esimerkiksi testejä, tehtäviä ja tietoartikkeleita tueksi median käytön hallintaan. Digipelirajattoman omatuki (Level UP) etenee kolmessa osassa, joista erityisesti ensimmäistä voi hyödyntää puheeksioton työvälineenä sekä työntekijän tietolähteenä ongelmallisen digipelaamisen ymmärtämisessä. Somerajattoman omatuki (Somebreikki) sisältää puheeksiottoa tukevan ensimmäisen osan lisäksi vinkkejä oman somen käytön havainnointiin ja vähentämiseen sekä testejä ja tehtäviä seurannan tueksi. Klikkaa itsesi ja asiakkaasi omatuen äärelle: [Level UP paljon pelaavalle](#) ja [Somebreikki somen käytön tarkasteluun](#)

Liikkumisen suositusten tukimateriaaleja avuksesi UKK-instituutista. Toimitko opettajana tai teetkö asiakastyötä terveydenhuollossa tai liikunta-alalla lasten tai nuorten parissa? Olemme julkaisseet uuden animaatiovideo 7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksista. Hyödynnä kahden minuutin [mittaista videota liikkumisen suosituksesta](#)

Ikäinstituutin koordinoimat **Ikiliikkuja-oppimisverkostot** kokoavat yhteen mm. hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen edustajia. Aiemmin Voimaa vanhuuteen -oppimisverkostoina tunnetut verkostotapaamiset käsittelevät yli 65-vuotiaiden liikkumisen edistämistä eri näkökulmista. Oppimisverkostojen tavoitteena on lisätä tiedonvaihtoa alueen toimijoiden välillä sekä kannustaa uusien ideoiden kokeiluun. Verkostot tapaavat kaksi kertaa vuodessa isäntäkuntaa vaihdellen tai etäyhteydellä. Tapaamisten teemat vaihtelevat, kevään 2023 teemana on kaatumisten ehkäisy. Alustuksen ja kuntaesimerkkien jälkeen pääset ideoimaan muiden kanssa omaan kuntaasi sopivaa kokeilua teemaan liittyen. Tapaamisissa voit verkostoitua ja jakaa ajatuksia muiden alueella toimivien kanssa. Pohjois-Savon verkoston tapaaminen on 26.5. Siilinjärvellä. [Liity oman alueesi oppimisverkostoon ja katso alueesi seuraava tapaaminen](#)

Keinoja lasten ja nuorten emotionaalisten, sosiaalisten ja käyttäytymisen taitojen tukemiseksi. Opetushallituksen hallinnoiman ja rahoittaman Vaativan erityisen tuen VIP-verkoston työssä on vuodesta 2018 kehitetty vaativaa, monialaista tukea mutta myös ennaltaehkäiseviä toimia ja varhaista tukea. Tavoitteena on ollut monialaisen yhteistyön kehittäminen ja toimintakulttuurin muutos kouluissa ja varhaiskasvatuksessa. Lisäksi verkostossa on ollut pyrkimyksenä vahvistaa vaativan erityisen tuen toimijoiden osaamista sekä syventää yhteistyötä opettajankoulutuksen ja tutkimuksen edustajien kanssa. [Julkaisu.](#)

Mielenterveysstrategia 2020-2030 : Toimeenpanon ensimmäiset vuodet ja yhteisen tekemisen tahto. Mielenterveysstrategia julkaistiin alkuvuonna 2020. Vuoteen 2030 saakka ulottuvan strategian tavoitteena on turvata mielenterveyden jatkuvuus ja tavoitteellisuus. Tässä raportissa avataan suomalaisten mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia ilmiöitä, annetaan tilannekatsaus mielenterveys- ja päihdepalveluista, esitellään ensimmäisellä strategiakaudella rahoitettujen valtionavustushankkeiden päätuotokset, kerrotaan strategian muusta toimeenpanosta ja annetaan suositukset jatkoon. Julkaisun pääset [tästä.](#)

Tuloksia ja vaikuttavuutta 2014-2020. Kehittämisyhdistys Mansikka ry:n vaikuttavuusselvitys. Selvityksessä tuodaan esille Leader-rahoituksen merkitys alueen ruohonjuuritason toiminnan kehittämisessä. [Tutustu.](#)

Tuore tietopaketti: Tarinat lisäävät tutkitusti osallisuutta. Tietopaketti tarjoaa ammattilaisille tietoa siitä, miten tarinoita ja tarinallisuutta voidaan hyödyntää erityisesti heikossa asemassa olevien aikuisten osallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Menetelmiä voidaan hyödyntää esimerkiksi sote-palveluissa, hyvinvoinnin edistämistyössä sekä sivistys- ja vapaa-ajan toiminnoissa. [Lue lisää.](#)

Suomalaisten hyvinvointi 2022 kirja on nyt saatavilla sähköisenä. Teoksessa esitellään hyvinvoinnin kehitystä ja sen jakautumista sekä arvioidaan hyvinvointipoliittikkaa. Teos perustuu useisiin tuoreisiin rekisteri- ja kyselytutkimusaineistoihin sekä tutkimuskatsauksiin. [Tutustu.](#)

Verkkokurssit

Kulttuurihyvinvoinnin perusteet -verkkokurssilla perehdytään kulttuurihyvinvoinnin alan historiaan ja kehitykseen sekä keskeisiin käsitteisiin ja monitieteiseen tutkimukseen. Opintojen aikana tutustutaan kulttuurihyvinvointiin monitahoisena ilmiönä ja näkökulmana sekä kulttuurin merkitykseen osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Aineistot ovat vapaasti tutustuttavissa [DigiCampus-oppimisalustalla](#) kirjautumalla alustalle. Verkkokurssin aineistoihin tutustuminen sopii erityisesti taide-, kulttuuri- ja

kasvatusalalla työskenteleville sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Tuottanut kulttuurihyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste yhdessä Taikusydämen, Turun amk Taideakatemia, Turun yliopiston Sote-akatemia ja Kulttuurikampus Turku. [Tutustu](#)

Rahapeliongelma ja talous -verkkokurssi. Tuottanut: Takuusäätiö, THL ja Peliklinikka. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään rahapeliongelman vuoksi talous- ja velkavaiveuksissa olevia tai heidän läheisiään. Verkkokurssi sopii myös alan opiskelijoille. [Tutustu.](#)

Tiedolla johtaminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä - verkkokurssi on johtajille, esittelijöille, valmistelijoille ja luottamushenkilöille suunnattu palvelu. [Kirjaudu ja tule mukaan.](#)

Ennakoarviointi ihmisiin kohdistuvista vaikutuksista kuntatoimijoille - verkkokurssi [Rekisteröidy ja tule mukaan.](#)

ASUKKAILLE

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. Kohderyhmä: 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.](#)

Kiusaaminen ja häirintä peli- ja somealustoilla. Vanhempi – kulje askel edellä! 21.3.2023 klo 18-19.30

[teams yhteyksin](#) Kohderyhmä: lasten ja nuorten huoltajat. Sisältö: Käydään läpi tyypillisimmät some- ja pelialustat, joita lapset ja nuoret käyttävät ja millaisia ei-toivottuja ilmiöitä kiusaamista, häirintää ja kaltoinkohtelua, näillä esiintyy. Tuodaan esille keinoja, miten voit vanhempana ennaltaehkäistä haitallisia ilmiöitä ja saat neuvoja siitä, miten toimia tilanteissa. Saat tietoa kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen auttavista tahoista. Järjestäjänä: Pohjois-Savon kiusaamisen ehkäisyn

työryhmä, Pelituki, Sua Varten somessa
-hanke ja MLL

Ensihuoli-koulutus: Syömishäiriö ja päihheet. 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 päihteenkäytön 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 ammatillaiskoulutus. [Lisätietoja.](#)

Sydänmerkki ruokapalvelun ja asiakkaan tukena 9.5.2023 klo 18.30
Kuopion kansalaisopisto tai osallistu zoom yhteyksin. Järjestäjänä Savon Sydänpiiri ry. Kohderyhmä: ammatillaiset 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.](#)

Välitäthän kuntasi asukkaille kohdistettua viestintää. Pohjois-Savon HYTE kokoaa kahden viikon välein **Tiesitkö että... vinkkejä** kuntalaisille. Tällä kertaa vinkkinä "Tiesitkö että, paluu urheiluun tulee tehdä asteittain infektiosairauden jälkeen". [Lue lisää](#)

Kehitä mielen taitojaasi -webinaarit teams yhteyksin. Järjestäjänä Ikäinsitituutti. 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](#)

28pv ilman. Sinulle joka haluat lopettaa tupakoinnin. 28pv ilman tapaamiset livenä ja verkossa. [Lisätiedot.](#)

Uusi alku - 30 päivää ilman alkoholia. Pidätkö itseäsi aivan tavallisena alkoholinkäyttäjänä, mutta huomaat aika ajoin pohtivasi olisiko omaa suhdetta alkoholiin tarkistettava? Vähentäminen tai juomisen lopettaminen kokonaan voivat tuntua ylivoimaisilta tehtäviltä, varsinkin jos urakasta yrittää selviä yksin. Päihdelinkin Uusi alku antaa sinulle tietoa ja työvälineitä, jotka parantavat onnistumisesi mahdollisuuksia – olipa tavoitteesi juomisen vähentäminen tai sen lopettaminen kokonaan.
[Lisätiedot.](#)

Selviydytään kiusaamisesta ryhmät. Selviytyjät-ryhmät on tarkoitettu noin 12-21-vuotiaille kiusaamista kokeneille nuorille. Ryhmissä nuoret pääsevät ohjatusti käsittelemään kiusaamiskokemuksiaan ja saamaan niihin vertaistukea. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa, 9-10 viikon ajan. Ryhmiin ilmoittaudutaan ottamalla yhteyttä työntekijöihin. Jokainen ryhmään tuleva nuori tavataan ennen ryhmän alkua. Kuopiossa ryhmä alkaa 29.3 alkaen klo 18-19.30, yhteydenotot sanni.vaskinen@mll.fi p.0503528980

Apua lapsille ja perheille SOS-lapsikylästä esim. Mummun ja vaarin tupa mm. Kuopiossa, Apuu chat 7-15-vuotiaille, LäksyApuu yläkoululaisille jne. [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](#). Uusimmassa blogissa tarkastellaan TEAviisarin perusterveydenhuollon tuloksia jotka julkaistiin joulukuussa 2022. Perusterveydenhuollon terveydenedistämisen aktiivisuus on parhainta Lapinlahdella. Pohjois-Savossa on eniten kehitettävää toimialueen asukkaiden elintapojen seurannassa ja raportoinnissa.

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.rytonen@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