

# PS HYTE-viesti

POHJOIS-SAVON HYTE

## PS HYTE -VIESTI NRO 3/2023

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:

HYTE-neuvottelukunnassa käydään loppukeväällä lainmukaiset HYTE-neuvottelut.

HYTE- ja osallisuus palvelualueella, osana Kestävää hyvinvointia Pohjois-Savoon (RRP) -hanketta aloittaa huhtikuussa neljä jo valittua yhteisöluotsia, jotka sijoittuvat Iisalmeen, Varkauteen, Kuopioon ja Suonenjoelle. Yhteisöluotsit kehittävät RRP Arjen ilo ja tuki -tiimin kanssa Pohjois-Savossa hyvinvoinnin ja terveyden palvelukonseptia. Palvelukonsepti sisältää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjauksen ja neuvonnan mallin (yhteisöluotsin työmallin, ohjauksen mallin sekä avustavat digitaaliset ratkaisut). Palvelukonsepti tukee sekä pohjoissavolaisten asukkaiden omatoimista arjen toiminnan löytämistä että auttaa sote-palvelujen asiakkaana olevia löytämään mielekkäitä sisältöjä arkeen. Erityisenä kohderyhmänä ovat koronapandemian jälkeen haavoittuvassa asemassa olevat ryhmät.

**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:

- **22.3.2023 kello 12-12.30. Aihe: Maksuton ehkäisy.** Pohjois-Savossa kaikki alle 25- vuotiaat tulevat maksuttoman ehkäisyn piiriin. Mitä tämä tarkoittaa ja miten se toteutetaan käytännössä? Asiantuntijoina Ulla Särkkä, perhekeskuspalveluiden hankesuunnittelija ja Annu Hiekka-Aho, seksuaaliterveysneuvolan terveydenhoitaja. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua: [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)
- **5.4.2023 kello 12-12.30. Aihe: Hedelmällisyyden suojele [Teams-yhteyksin](#).** Tiesitkö, että tänään tekemäsi valinnat, vaikuttavat siihen saatko joskus lapsia? Hedelmällisyyteen vaikuttavat monet asiat, kuten ikä, paino, ruoka, aktiivisuus, tupakka ja päihteet. Tietoiskussa saat

hyvää tietoa elämäntapavalintojen vaikutuksista omaan hedelmällisyyteesi! Asiantuntija Päivi Hoffren, lehtori kättilötyö, TtM, kättilön tutkinto-ohjelman vastaava, kättilö, sairaanhoitaja, erityistason seksuaaliterapeutti NACS, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, kättilötyön harjoittelun koordinaattori.

**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

**Puhutaan hallitsemattomasta syömisestä 23.3.2023 klo 10-11 [Teams-yhteyksin](#)** Verkkoalustalla käsiteltävät asiat:

- Miten hallitsematon syöminen ilmenee?
- Taustalla vaikuttavat tekijät
- Puheeksiotto ja kohtaaminen
- Keinoja ja menetelmiä kohtaamiseen

Luennoijana toimii Ähky-hankkeen projektiasiantuntija Suvi Björkqvist. Luento on tarkoitettu sote-ammattilaisille.

**Yhdessä yksinäisyyttä vastaan -webinaari 12.4.2023 klo 14–15.30.**

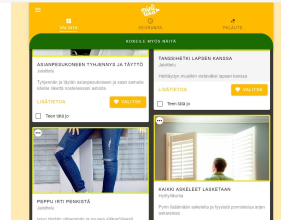
Kriisikeskus ja HYTE- tiimi. Mistä yksinäisyydessä on kyse? Miten tunnistaa ja kohdata yksinäisyyttä kokeva ihminen? Luennon lisäksi kuulet yksinäisyystyöstä Pohjois-Savossa ja mahdollisuudesta saada koulutusta yksinäisyystyöhön. Tule kuulemaan ja tuomaan omia ajatuksiasi yhteiseen tapaamiseen, joka on suunnattu aikuisia työssään kohtaaville ammattilaisille. Toivomme myös teiltä ideoita ja esimerkkejä, miten yksinäisyyttä voidaan vähentää Pohjois-Savossa? Haastamme kuntia, hyvinvointialuetta, järjestöjä ja seurakuntia ottamaan yksinäisyysuusia suunnitelmallisesti mukaan omaan viestintään. Esimerkkinä kuulet Lähde-toimintaan liittyvästä yksinäisyyskampanjasta. Osallistumaan pääset [tästä linkistä](#)

**Lapset puheeksi -tilaisuus 18.4.2023 klo 9-11.00.** Järjestäjänä POSOTE20 ja HYTE-tiimi. Tervetuloa kuulemaan pärjäävyyslähtöisestä 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 perhekeskustusta. Tilaisuus on avoin kaikille asiasta kiinnostuneille, eri toimialojen työntekijöille lapsiperhe -palveluiden kehittäjille, esihenkilöille ym. Tilaisuus toimii kevään 2023 menetelmäosaajien buusteri-tilaisuutena. [Lisätietoja.](#)

**Pohjois-Savon väkivaltatyön koulutus - Asennoidu ja kohtaa väkivallan tekijä 22.5.2023 klo 9.00-14.00** KYS auditorio tai osallistu verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: Pohjois-Savon väkivaltatyön verkosto. 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 poispääsyn haasteita. Lisätietoja ja [ilmoittautumislinkki](#)

## MIELITEKO -OHJELMAN TERVEISIÄ:

### POHJOIS-SAVON KOKO AIKUISVÄESTÖ SAA MAKSUTTA KÄYTTÖÖNSÄ MIELEN HYVINVOINNIN SOVELLUKSEN



Mieliteko tarjoaa Pohjois-Savon koko aikuisväestölle mahdollisuuden ottaa kuukaudeksi maksutta käyttöön Myseula-hyvinvointikyselyn sekä BitHabit-sovelluksen, joilla voi kartoittaa, seurata ja kohentaa omaa mielen hyvinvointiaan. Myseula on kysymyspatteristo, jonka avulla käyttäjä saa tietoa mielen hyvinvoinnistaan sekä mahdollisista riskitekijöistä. BitHabit on mobiilisovellus, joka ohjaa terveellisiin ja ennen kaikkea pysyviin uusiin tottumuksiin pienten ja arkisten tekojen avulla. [Täältä pääset Myseulaan ja BitHabit-sovellukseen.](#)

Aiheesta tiiviisti: [Mieliteko-ohjelman tiedote.](#)

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

### MAALISKUU

- **Ravitsemushoitosuosituksen julkistaminen 7.3.2023 klo 9.00-12.00**

THL ja verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: VRN ja THL. Tilaisuudessa julkistetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen uudistettu ravitsemushoitosuositus ja kansainvälinen Wienin julistus ravitsemushoidosta ihmisölkeutena 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. Tervetuloa kuulemaan lapsen uneen liittyviä uusia tutkimustuloksia sekä keskustelemaan lapsen ja vanhemman nukkumisesta ja perheiden hyvinvoinnista. Aiheina mm. lasten unen kehitys, inihäiriöiden hoito ja ennaltaehkäisy sekä unen merkitys lapsen kehityksen kannalta. Puhujina mm. Professori Tiina Paunio, lastenpsykiatri Juulia Paavonen ja lastenneurologi Outi Saarenpää-Heikkilä. [Lisätietoja.](#)

- **Naisiin kohdistuvan väkivallan torjuntaohjelman loppuseminaari**

**8.3. klo 13-16 verkkoyhteyksin** ja Helsinki. Järjestäjänä: Oikeusministeriö. Seminaarin aiheita ovat parisuhdesurmat, kunniaan liittyvän väkivallan vastainen työ ja naisiin kohdistuvan väkivallan vastainen työ kansainvälisestä näkökulmasta. [Ohjelma ja ilmoittautumiset](#)

- **Hyvinvointialueiden rahoitus ja HYTE-kerroin 13.3.2023 klo 9.00-**

**11.30.** Järjestäjänä THL. Seminaarissa esitellään hyvinvointialueiden rahoituksen määrätymistekijät, palvelutarpeen kehitys koko maassa ja palvelutarpeen jakautumista hyvinvointialueiden välillä. Lisäksi esitellään ensimmäistä kertaa sosiaali- ja terveydenhuollon rahoituksen perusteensa

olevaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerrointa (HYTE-kerroin).

[Ohjelma ja ilmoittautuminen.](#)

- **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**

verkkoyhteysin. 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](#)

- **Yhteishaussa 15.3.-30.3.2023** haussa useita yamk-tutkintoja, **haettavana on mm. Hyvinvointikoordinaattori YAMK-tutkinto.** Katso lisää Savonia amk:n [sivustolta.](#) Haku tapahtuu [www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi)-sivuston kautta.

- **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 opiskelukyvyn 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.](#)

- **Väkivallaton lapsuus, Turvataidoilla turvaa lapsille - webinaari 1/4, varhaiskasvatus ja koulu 15.3.2023 klo 13-16** webinaari. Järjestäjänä Itä-Suomen AVI. Tunne- ja turvataitokasvatuksen avulla ehkäistään lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa ja kaltoinkohtelua vahvistamalla lapsen omia selviytymistaitoja puolustaa itseään ja pitää huolta rajoistaan kiusaamisen, väkivallan, houkuttelun, groomingin, ahdistelun ja seksuaalisen hyväksikäytön tilanteissa, myös digitaalisessa mediassa yhdessä turvallisten aikuisten kanssa. Koulutus on suunnattu alakoulun ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää koulutettavat turvataitokasvatukseen, Tunne- ja turvataitoja lapsille -oppimateriaaliin ja sen hyödyntämiseen. [Lisätietoja.](#)

**Väkivallaton lapsuus, Turvataidoilla turvaa lapsille - webinaari 1/4, varhaiskasvatus ja koulu 15.3.2023 klo 13-16** webinaari. Järjestäjänä Itä-Suomen AVI. Tunne- ja turvataitokasvatuksen avulla ehkäistään lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa ja kaltoinkohtelua vahvistamalla lapsen omia selviytymistaitoja puolustaa itseään ja pitää huolta rajoistaan kiusaamisen, väkivallan, houkuttelun, groomingin, ahdistelun ja seksuaalisen hyväksikäytön tilanteissa, myös digitaalisessa mediassa yhdessä turvallisten aikuisten kanssa. Koulutus on suunnattu alakoulun ja varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää koulutettavat turvataitokasvatukseen, Tunne- ja turvataitoja lapsille -oppimateriaaliin ja sen hyödyntämiseen. [Lisätietoja.](#)

- **Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö työpajatoiminnassa 14.3.2023 klo 12.30- 15.30.**

Ehyt. Koulutuksessa avataan ehkäisevän päihdetyön käsitettä: millaista on vaikuttava ehkäisevä päihdetyö ja miksi on tärkeää tehdä tutkimukseen perustuvaa ehkäisevää päihdetyötä työpajatoiminnan näkökulmasta. Tästä koulutuksesta saat runsaasti vinkkejä erilaisiin ehkäisevän päihdetyön menetelmiin, jotka sopivat niin yksilötyöhön kuin

ryhmätoimintaan. Koulutus on kohdennettu erityisesti uusille työntekijöille, mutta soveltuu myös pidempään työssä toimineille. [Lisätiedot.](#)

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

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

- **Ehkäisevä päihdetyö kouluissa ja oppilaitoksissa - käytännön vinkkejä ajankohtaisiin kysymyksiin -webinaari 16.3.2023 klo 8.15-10.20**

verkossa. Järjestäjänä THL ja OPH. Kohderyhmä: Rehtoreille, opetushenkilöstölle ja opiskeluhoitopalvelujen ammattilaisille sekä muille kiinnostuneille. Tavoite: tarjota tietoa ajankohtaisista kysymyksistä sekä vinkkejä ehkäisevän päihdetyön huomioimiseksi koulujen ja oppilaitosten arjessa. [Lisätietoja.](#)

- **Miten otan Vahvuutta vanhemmuuteen-menetelmän käyttöön?**

16.3.2023 klo 12.30 -15.00.POSOTE20. Iltapäivä on tarkoitettu kaikille Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -ryhmämalleista kiinnostuneille hyvinvointialueen ja kuntien suunnittelijoille, päälliköille ja päättäjille, sekä Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -koulutuksen käyneille ohjaajille ja heidän lähiesihenkilöille.[Lisätiedot](#)

- **Turvataidot ja vanhempien turvataito-osaamisen tukeminen - webinaari 16.3.2023 klo 10-16 verkossa.**

Järjestäjänä: Itä-Suomen AVI. Kohderyhmä: Varhaiskasvatuksen ja alakoulun henkilöstö. Lasten turvataitokasvatuksessa yhteistyö kotien kanssa on tärkeää. Koti ja lähipiiri ihmissuhteineen tarjoaa hyvän kentän turvataitokasvatuksen keskeisten taitojen oppimiseen, opitun soveltamiseen ja harjaanuttamiseen. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää koulutettavat turvataitokasvatuksen lasta suojaaviin ja vahvistaviin tekijöihin, joiden avulla lapsen kohdistuvaa väkivaltaa voidaan ennaltaehkäistä. [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.](#)

- **Häirintään puuttuminen ja sen estäminen kouluissa, Seinäjoki**

**17.3.2023 klo 9-13 Seinäjoella.** Järjestäjänä AVI. Kohderyhmä: Kuraattorit, sopu-ryhmät tai vastaavat, oppilashuolto, opetushenkilöstö. Koulutuksessa yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston edustaja esittelee lakimuutoksia ja niistä koulutuksen järjestäjille seuraavia velvoitteita. Mitä on yhdenvertaisuuslain kieltämä häirintä? Millaisiin toimiin koulutuksen järjestäjän tulee ryhtyä saatuaan tiedon oppilaaseen tai lapseen kohdistustavasta häirinnästä. Miten tapauksen käsittely tulee dokumentoida? [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. 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.](#)

- **Lapset puheeksi -kouluttajien tapaaminen 20.3.2023 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](#).

- **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](#)
- **Diilerin jäljillä-vertaisvaikuttamismalli koulutus 20.3.2023 klo 13-15.** Ehyt ry. Mallissa yläkoulun 8.-9. luokilla opiskelevat oppilaat toimivat vertaisvaikuttajina, liidereinä.Toiminnan tavoitteena on saada nuoret suhtautumaan kriittisemmin alkoholin ja nikotiinituotteiden välittämiseen. Liidereiden toimintaa ohjaa koulutuksen saanut aikuinen, esim. opettaja, nuoriso-ohjaaja tai muu nuorten kanssa toimiva taho. Ohjaajan tehtävänä on koota vapaaehtoisten nuorten ryhmä, kouluttaa liiderit ja sopia infotilaisuuksista. [Lisätiedot](#).
- **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](#)
- **Turvataidot ja netti -webinaari 3/4, alakoulu 21.3.2023 klo 13-16** webinaari. Järjestäjänä: Itä-Suomen AVI. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää koulutettavat turvataitokasvatuksen keskeisiin selviytymistaitoihin netissä ja Tunne- ja turvataitoja lapsille -oppimateriaalin hyödyntämiseen nettitaitojen opettamisessa. [Lisätietoja](#).
- **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](#).
- **Tiedeilta: Hyvinvointia koululiikunnasta? — Jyväskylän yliopiston Tiedeillassa 21.3.2023 kello 18-19.30** keskustellaan koululiikunnan muutoksista ja nykytilanteesta. Liikuntatunneilla tavoitteena on nyt koululaisen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Miten siinä onnistutaan? Kaikille avoimen Tiedeillan linkki julkaistaan [tällä sivulla](#) lähempänä tapahtumaa. Tiedeillan asiantuntijoina ovat apulaisprofessorit Arja Sääkslahti ja Timo Jaakkola Jyväskylän yliopistosta ja liikunnan ja terveystiedon lehtori Katja Sjöblom-Korhonen Huhtasuon yhtenäiskoulusta.
- **Ryhmäilmiö nuorisotiloilla -koulutus 22.3.2023 klo 9-11.30.** Järjestäjänä: Ehyt ry.Koulutuksessa pohditaan ryhmäytämisen hyötyjä nuorisotyön näkökulmasta. Koulutus tarjoaa käytännöllisiä ja yksinkertaisia keinoja toimivien ryhmien rakentamiseen kerhotoiminnassa, leireillä ja muissa nuorisotyön toimintaympäristöissä. [Lisätietoja](#).
- **Seksuaaliterveyden edistämisen tietoisku 22.3.2023 kello 12-12.30. Aihe: Maksuton ehkäisy.** [Liity tietoiskuun tästä linkistä](#). Pohjois-Savossa kaikki alle 25- vuotiaat tulevat maksuttoman ehkäisyn piiriin. Mitä tämä tarkoittaa ja miten se toteutetaan käytännössä? Asiantuntijoina Ulla Särkkä, perhekeskuspalveluiden hankesuunnittelija ja Annu Hiekka-Aho, seksuaaliterveysneuvolan terveydenhoitaja Ei tarvitse ilmoittautua. Linkit tilaisuuksiin ja myöhemmin tallenteet (2vk ajan nähtävissä) [Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen sivulla](#). Järjestäjänä Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä.
- **Tulevaisuuden sote: Kulttuurihyvinvointi osaksi arkea 22.3.2023 klo 12.30-16.00** verkkoyhteyksin. Järjestäjänä: THL. Kohderyhmä: Kaikki kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijat tai kulttuurihyvinvoinnista kiinnostuneet

kaikilla hallinnon aloilla. Tavoite: Luoda katsaus tämänhetkiseen kulttuurihyvinvoinnin tilaan ja meneillään oleviin kehittämishankkeisiin tai toimintatapoihin. [Lisätietoja.](#)

- **Kohti yhtenäistä asiakaspalautetietoa 22.3.2023 klo 12.30-15.00**

verkossa. Järjestäjänä: THL ja DigiFinland. Kohderyhmä: Tilaisuus on suunnattu hyvinvointialueille, palveluntuottajille ja kansallisille toimijoille. Asiakaspalautteen kansallisen keruun yhtenäistämisen projektin kick-off -tilaisuuteen. [Lisätietoja.](#)

- **Yhdessä kohti monialaisuutta 22.03.2023 klo**

**13 -14 teams.** POSOTE20. Tiedätkö mitä monialaisuus tarkoittaa ja miten sitä käytännössä toteutetaan hyvinvointialueellamme? Miltä monialainen työskentely tuntuu niin työntekijän kuin asiakkaankin näkökulmasta.

[Lisätiedot](#)

- **Hyvinvoinnin iltakoulu - Syömishäiriö - mistä siinä on kyse? 22.3.23**

**klo 17-18.30** Kuopion kaupunginkirjasto, Kohtaamo, maaherrankatu 12, Kuopio tai [verkossa](#). Järjestäjänä Tukipilari. Syömishäiriöliiton aluekoordinaattori Jonna Rautavirta ja kokemuspuhujat kertovat illan aikana mistä syömishäiriöissä on kyse. Mikä on syömishäiriö? Mitkä tekijät vaikuttavat sairauden ilmenemiseen? Kuinka sairaudesta voi toipua? Avoin ja maksuton.

- **Rahapelaaminen puheeksi - koulutus 23.3.2023 klo 9-12 teams**

yhteyksin. Koulutus antaa valmiudet ottaa rahapelaaminen puheeksi, tukea asiasta 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](#)

- **Puhutaan hallitsemattomasta syömisestä 23.3.2023 klo 10-11 [Teams-](#)**

[yhteyksin](#) Verkkoluennolla käsiteltävät asiat: Miten hallitsematon syöminen ilmenee? Taustalla vaikuttavat tekijät, puheeksiotto ja kohtaaminen ja keinoja ja menetelmiä kohtaamiseen. Luennoijana toimii Ähky-hankkeen projektiasiantuntija Suvi Björkqvist. Luento on tarkoitettu sote-ammattilaisille.

- **Pelituki 10+ seminaari 23.3.2023 klo 12-16 Jyväskylä tai**

**verkkovälitteisesti.** Pelituki on tehnyt peli- ja nettihaittatyötä jo oli 10 vuotta. Mitä on tehty, mitä on opittu ja miltä näyttää peli- ja nettihaittatyön tulevaisuus? Seminaarissa tarkastellaan pelaamiseen ja pelihaittoihin liittyviä oivalluksia ja kompurointeja Pelituen tarinan kautta ja avataan näkökulmia pelaamisen riskeihin ja mahdollisuuksiin eri näkökulmista. [Ilmoittautuminen](#)

- **Rokki - Rikoksilla oireilevan nuoren tukena: juhlaseminaari 24.3.2023**

**klo 9.00-15.30 Turku ja etäyhteyksin.** Järjestäjänä: ROKKI. Seminaarissa tarjotaan tietoa nuorten rikoksilla oireilun syistä sekä millaista tukea ROKKI tarjoaa rikoksilla oireilevalle nuorelle. ROKKI-tiimi esittelee toimintamallia ja tuloksia. Puhujina lisäksi mm. aivotutkija, psykologi ja filosofian tohtori Lauri Nummenmaa sekä perheterapeutti, kouluttaja Jussi Sudenlehti, joka on toiminut konsultoiva perheterapeutina ROKKI-tiimille. [Lisätietoja](#) ja [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 ravitseminen E-koulutus 27.3.2023 klo 10.00 - 24.4.2023** klo 18 verkkokoulutus moodle oppimisolustalla. 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-oppimisolustalla ja se koostuu luentotalenteista, oppimis- ja pohdintatehtävistä sekä oheismateriaalista (arvioitu ajankäyttö 8–10 tuntia). Moodle-tunnukset saat ennen koulutuksen alkua. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveystieteiden alan ammattilaisille julkiselta ja yksityiseltä sektorilta sekä järjestöistä. Hinta 100e. [Lisätietoja.](#)
- Häirintään puuttuminen ja sen estäminen kouluissa, Kuopio 27.3.2023 klo 12-16** lähitapahtumana Kuopiossa. Järjestäjänä: AVI. Kohderyhmä: Kuraattorit, sopu-ryhmät tai vastaavat, oppilashuolto, opetushenkilöstö. Koulutuksessa yhdenvertaisuusvaltuutetun toimiston edustaja esittelee lakimuutoksia ja niistä koulutuksen järjestäjille seuraavia velvoitteita. Mitä on yhdenvertaisuuslain kieltämä häirintä? Millaisiin toimiin koulutuksen järjestäjän tulee ryhtyä saatuaan tiedon oppilaaseen tai lapseen kohdistuvasta häirinnästä. Miten tapauksen käsittely tulee dokumentoida? [Lisätietoja.](#)
- 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.](#)
- Asiakkaat ja sote 2023 - Yhdenvertainen osallisuus hyvinvointialueilla 28.3.2023 klo 12.00-16.00.** Järjestäjänä THL. Teemana ovat asiakasosallisuus ja yhdenvertainen osallisuus hyvinvointialueilla. Tervetuloa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja palveluiden käyttäjät julkisella ja järjestökentällä! [Ohjelma ja ilmoittautuminen.](#)
- 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.](#)
- Väkivaltatyön messut Tampereella 28.3.-29.3.2023.** Messuilla käsitellään eri väkivallan muotoja tutkimuksen ja käytännön työn näkökulmista. Järjestäjä: Pirkanmaan väkivaltaverkosto ja Tampereen yliopisto. Sijainti: Tampereen yliopiston Linna-rakennus 1-kerros, Kalevantie 5 Kenelle: Kaikille asiasta kiinnostuneille. [Ohjelma ja ilmoittautuminen.](#)
- Turvataidot ja tunteet - tunnetaitavaksi oppii! -webinaari 4/4, vaka 29.3.2023 klo 13-16** webinaari. Järjestäjänä: Itä-Suomen AVI. Kohderyhmä: varhaiskasvatuksen henkilöstö. Koulutuksen tavoitteena on perehdyttää koulutettavat turvataitokasvatuksen lasta suojaaviin ja vahvistaviin tekijöihin, joiden avulla lapseen kohdistuvaa väkivaltaa voidaan ennaltaehkäistä. [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

- **Seksuaaliterveyden edistämisen tietoiskut. 5.4.2023 kello 12-12.30. Aihe: Hedelmällisyyden suojele [Teams-yhteyksin](#).** Tiesitkö, että tänään tekemäsi valinnat, vaikuttavat siihen saatko joskus lapsia? Hedelmällisyyteen vaikuttavat monet asiat, kuten ikä, paino, ruoka, aktiivisuus, tupakka ja päihteet. Tietoiskussa saat hyvää tietoa elämäntapavalintojen vaikutuksista omaan hedelmällisyyteesi! Asiantuntija Päivi Hoffren, lehtori kättilötyö, TtM, kättilön tutkinto-ohjelman vastaava, kättilö, sairaanhoitaja, erityistason seksuaaliterapeutti NACS, Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Kättilötyön harjoittelun koordinaattori. Ei tarvitse ilmoittautua. Linkit tilaisuuksiin ja myöhemmin tallenteet (2vk ajan nähtävissä) [Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen sivulla](#). Järjestäjänä Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä.
- **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](#).
- **M-Crew - Nuorisoa osallistava toimintamalli kiusaamisen ehkäisyyn ja siihen puuttumiseen (osa 1/2) 12.4.2023 klo 14-15.30** webinaari. Järjestäjänä Itä-Suomen AVI. Kohderyhmä: Nuorisotyöntekijät, opettajat ja muut kouluissa työskentelevät ammattilaiset. Tule kuulemaan Vantaalla Martinlaakson peruskoulussa kehitetyn M-Crew mallin taustaa, sen erityisyyttä ja siihen liittyviä peruseriaatteita. Kuulet mallin käyttöönotosta sekä nuorisotyön ja koulun välisestä yhteistyöstä kiusaamisen ehkäisyssä. [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](#).
- **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](#)
- **Lapsen tervettä keho- ja ruokasuhdetta tukemassa - webinaari 19.4.2023 klo 12.30-13.30 verkkoyhteyksin.** Järjestäjänä Neuvokas perhe. Kohderyhmä: Varhaiskasvatuksen ammattilaiset. Omakeho supersankari - kehorauhaa vai kiusaamista varhaiskasvatuksen arjessa. Miten varhaiskasvatuksessa voidaan

tukea lasten tasapainoisen ruoka- ja kehosuhteen kehittymistä? Miten puhua huoltajien kanssa lapsen painoon ja terveeseen kehosuhteeseen liittyvistä asioista? Entä jos lasta kiusataan ulkonäön tai painon takia? [Ilmoittautuminen](#).

- **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](#).

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

Järjestäjänä: POSOTE20. Tervetuloa kuulemaan pärjäävyyslähöisestä 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 rahapeliongelma. Tapaamisissa keskustellaan rahapeliiriippuvuuden hoitoon liittyvistä teemoista, onnistumisista ja haasteista potilas- ja asiakastapausten pohjalta. Lisäksi ne tarjoavat mahdollisuuden verkostoitua muiden rahapeliongelmiensa parissa työskentelevien kanssa. [Lisätiedot](#). Syksyn vastaavat koulutukset 14.9. ja 30.11. 2023

- **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](#).

- **Ehkäisevä päihdetyö kunnissa- miniwebinaari 24.4.2023 klo 14-16.00.** THL/EPT. [Lisätiedot myöhemmin](#)

- **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 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. Hinta 70e. Kouluttaja Sanna Aavaluoma on perheterapian ja psykoanalyttisen paripsykoterapian kouluttajapsykoterapeutti, psykoseksuaaliterapeutti, kliininen seksologi, muistiasiantuntija ja saattohoitokouluttaja. [Ilmoittautuminen.](#)

## 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, ongelmallisesta päihteistä käyttävien yhdenvertaiset ja saavutettavat palvelut hyvinvointialueilla, ikääntyneiden palvelut. [Tutustu tapahtumaan.](#)
- **Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi -seminaari 4.5.2023 klo 12-16.00, Helsinki ja verkkoyhteyksin.** Järjestäjänä Ikäinstituutti ja THL. Maksuton. Vuosittaisessa Ikäinstituutin ja THL:n yhteisseminaarissa tarkastellaan ikääntymistä ja mielen hyvinvointia eri näkökulmista. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)
- **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 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: Iäkkäiden parissa työskentelevät ammattilaiset. Teemana on mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ryhmätoiminnassa. Kahvilassa tutustumme ryhmätoimintamalleihin ja kuulemme kokemuksia ja erilaisia sovellustapoja Ikäihmisten palveluista. [Lisätietoja.](#)
- **Pohjois-Savon lähisuhdeväkivaltakoulutus - Asennoidu 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.
- **Kuntien hyvinvointiseminaari 25.5.2023** Kuntatalolla ja etäyhteyksin. Järjestäjänä Kuntaliitto ja Hyvil Oy. Maksuton. Kaikille avoin. Lisätietoja 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
- **EPT (ehkäisevä päihdetyö) - treffit. 30.5.2023 klo 9-10.** THL. Teemana osallisuus. [Lisätiedot myöhemmin](#)
- **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.
- **EPT- treffit 29.8.2023 klo 9-10.00.** THL. Lisätietoja myöhemmin
- **EPT- treffit 24.10. 2023 klo 9-10.00.** THL. Lisätietoja myöhemmin
- **Koulutuspäivä syöpäsairaalan yhteistyöverkoston luomiseksi 21.11.2023 klo 9-15** KYS auditorio ja etäyhteyksin. Järjestäjänä Pohjois-Savon syöpäyhdistys ja HYTE-tiimi. Lisätietoja myöhemmin.
- **EPT- treffit 12.12.2023 klo 9-10.00.** THL. Lisätietoja myöhemmin

## OPPAITA JA VERKKOKURSEJA

**Julkaistu: Lasten ja nuorten rikokset. Opas ennaltaehkäisyyn ja rikoskierteiden katkaisuun.** Tutkimusten ja käytännön kokemusten pohjalta tiedetään, että tehokkaimmin nuorten parissa toimivat keinot, jotka pohjautuvat kuuntelemiseen, syyllistämättömyyteen, konfliktinratkaisuun ja ihmisen kohtaamiseen tekojen taustalla. Teos antaa ymmärrystä, uusia näkökulmia ja käytännönläheisiä välineitä eri toimialojen hyvistä käytännöistä nuorisoriikollisuuden ehkäisyssä, rikollisuuteen puuttumisessa ja rikoskierteiden katkaisemisessa. [Kirjavinkki.](#)

STM:n uusi julkaisu: **Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset 2022 : Määrät, piirteet ja niiden muutokset 1988–2022.** Kansallisessa lapsiuhritutkimuksessa selvitettiin kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten lasten ja nuorten väkivaltakokemusten yleisyyttä sekä niiden muutoksia viimeisten 34 vuoden aikana. Aineisto kerättiin sähköisenä kyselynä yhden oppitunnin aikana toukokuussa 2022. Kyselyyn vastasi 6 825 oppilasta Manner-Suomesta ja Ahvenanmaalta. Lasten ja nuorten kokemus kodin ulkopuolisesta turvallisuudesta on pääosin parantunut vuodesta 2013. Internetissä koettu kiusaaminen ja seksuaalinen häirintä ovat yleistyneet merkittävästi vuodesta 2013. Ikätoverien taholta koetaan yleisimmin henkistä väkivaltaa. Kotona tai julkisilla paikoilla todistettu lähisuhdeväkivalta on vähentynyt vuodesta 2013. Seksuaaliväkivallan kokemukset ovat yleistyneet sekä kuudes- että yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä vuodesta 2013. [Tutustu.](#)

**Opetushallitus on julkaissut Ei kaikelle väkivallalle -sivuston.** Sivustolle on koottu tietoa, ohjeita ja työkaluja siihen, miten kiusaamisen, häirinnän, syrjinnän ja väkivallan teot ja tilanteet tunnistetaan, miten niitä ehkäistään ja miten niihin voidaan puuttua varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Ohjeet ja työkalut on tarkoitettu opettajille ja rehtoreille, muille kasvatuksen ja koulutuksen ammattilaisille sekä lasten ja nuorten huoltajille. Tutustu: [Ei kaikelle väkivallalle sivusto.](#)

**Luottamushenkilöiden näkemykset kunnissa käytettävien ennakoarviointien käytettävyydestä, vaikuttavuudesta ja hyödyllisyydestä** -julkaisu, THL, tutkimuksesta tiiviisti 6/2023. [Tutustu.](#)

### **Hiilihydraattiopas eri kulttuurien ruoka-aineista**

Terveystieteiden ammattilaisilta on noussut esiin toive työkalulle, jonka avulla voi tarkistaa mahdollisesti itselle vieraampien ruoka-aineiden hiilihydraatti- ja kuitupitoisuuksia. Uusi kuvitettu opas on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisille ohjauksen tueksi, esimerkiksi raskausajan diabeteksen hoidossa. [Lataa opas täältä.](#)

**Ikäinstituutin sivuilla on Ikiliikkuja materiaaleja** kuten liikuntavideoita, liikuntaohjelmia, infograafeja ja somekuvia hyödynnettäväksi erityisesti Ikiliikkuja viikolla 13-19.3.2023. Liikunnallinen teemaviikko muistuttaa arjen pienten valintojen merkityksestä hyvinvoinnille ja tarjoaa liikkumismahdollisuuksia yli 65-vuotiaille. [Tutustu.](#)

**Ikiliikkuja-oppimisverkostot** (ent Voimaa Vanhuuteen) kokoavat yhteen soten, liikuntatoimen ja järjestöjen edustajat. Verkotoissa lisätään tiedonvaihtoa eri toimijoiden välillä ja ideoidaan 65+ ikäihmisten liikkumisen edistämistä ja hyvien mallien soveltamista omaan kuntaan. Kevään 2023 teemana on kaatumisten ehkäisy. Pohjois-Savon tapaaminen on Siilinjärvellä 26.5.2023 klo 9-14. [Liity oppimisverkostoon.](#)

Tutkihallintoa.fi **HYTE-raportissa on tuotu Kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kustannukset näkyville.** [Tutustu.](#)

**Liikkuva aikuinen ohjelma** muistuttaa, että liikkuminen ja hyvä mielenterveys lisäävät työkykyä ja tuottavuutta. **Liikuntaneuvonta** on palvelu, johon kannattaa sijoittaa. Tutustu liikuntaneuvonnan valtakunnallisiin suosituksiin. [Suositukset.](#) Katso myös **liikuntaneuvonnan itsearviointityökalu**, joka on liikuntaneuvonnan paikalliseen kehittämiseen ja uudistamiseen tarkoitettu laadullinen työkalu, jonka avulla tunnistat palvelun vahvuudet ja kehittämiskohteet. [Itsearviointityökalu.](#)

**THL: Kahdeksan hanketta on saanut terveyden edistämisen määrärahaa.** Niistä viisi on järjestöjen hankkeita. STM myönsi määrärahaa yhteensä 1,8 miljoonaa euroa vuosille 2023–2025. Määrärahaa saaneilla hankkeilla tuetaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaa kunnissa. Järjestöt menestyivät hyvin tällä hakukierroksella. Läpi meni useita hankkeita. Lue lisää ja katso valituksi tulleet hankkeet [THL:n sivuilta](#)

**Uusi THL:n sivu mielenterveysvaikutusten arvioinnista.** Sivulla esitellään erilaisten päätösten mielenterveysvaikutusten ennakoarviointia (MIVA). Arvioinnissa pyritään ennakoimaan toimenpiteiden tai päätösten myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia ihmisten mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin. [Tutustu.](#)

Ruukku Ry:ltä hyvä blogi: **Kuinka paljon sokeria lapselle ja miten opettaa tasapainoista suhdetta herkkuihin.** [Lue.](#)

### Verkkokurssit

**Lapsen oikeuksista julkaistu verkkokoulutuksia.** Koulutukset on toteutettu osana kansallisen lapsistrategian toimeenpanoa. Lapsen oikeuksien verkkokoulutuksia on yhteensä 10, ja ne on suunnattu kaikille ammattilaisille, jotka tekevät suoraan lasten kanssa töitä tai tekevät töitä asioiden parissa, jotka vaikuttavat lasten arkeen. Lisäksi osa koulutuksista on suunnattu myös vapaaehtoistoimintaan, jonka parissa kohdataan paljon lapsia ja nuoria. Moduulit sisältävät tietoa lapsen oikeuksista ja työkaluja niiden edistämiseen. Koulutukset voi tehdä itse valitsemanaan ajankohtana ja niiden kesto on noin 30-60 minuuttia. Koulutukset on toteutettu yhdessä valtionhallinnon Kehittämiskeskus HAUS:n kanssa. [Tutustu ja osallistu verkkokoulutuksiin.](#)

**Kaatumisten ehkäisyn kahdeksanosaisen verkkokoulutuksen** videot oman osaamisen täydentämiseen. [Tutustu.](#)

Maksuton **Barnahus-verkkokoulu soveltuu kaikille ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa ja väkivaltaepäilyjä.** [Tutustu.](#)

**eOppivan koulutus: Lapsen oikeus väkivallattomaan arkeen.** Turvallisuus on keskeinen lapsen hyvinvointiin vaikuttava asia. Arjessa tapahtuva väkivalta sekä sen kokeminen ja todistaminen on aina vahingollista lapselle. Siksi on tärkeää, että me aikuiset huolehdimme lapsen turvallisuudesta joka päivä. On kaikkien aikuisten yhteinen tehtävä tarjota lapsille turvallinen kasvuympäristö ja arki. Koulutus on suunnattu kaikille lasten ja nuorten kanssa toimiville ammattilaisille. [Tervetuloa mukaan.](#)

**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 kulttuurhyvinvoinnin 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 velkavaikeuksissa 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.](#)

## AVUSTUKSET

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027 -ohjelman kevään EAKR-haku käynnistyy 3.3.2023 ja haku päättyy 5.5.2023. Haun sisällöstä tiedotetaan tarkemmin Pohjois-Savon [liiton verkkosivuilla.](#)

## ASUKKAILLE

**Luentosarja sepelvaltimotaudista.** Tuoreinta tietoa sairaudesta ja sen omahoidon kokonaisuudesta (ravitsemus, lääkitys, liikunta) sairastuneille ja heidän läheisilleen. Luennot alkavat kello 18.



- 14.3. Osa 1/4: Sepelvaltimotauti – miten tutkitaan ja hoidetaan 2023? – [Ilmoittaudu mukaan luennot](#)
- 21.3. Osa 3/4: Sepelvaltimotaudin lääkehoito – [Ilmoittaudu mukaan luennot](#)
- 16.3. Osa 2/4: Ruoan rooli sepelvaltimotaudin hoidossa – [Ilmoittaudu mukaan luennot](#)
- 23.3. Osa 4/4: Liikunnan rooli sepelvaltimotaudin hoidossa – [Ilmoittaudu mukaan luennot](#)
- 14.3. ja 21.3. Luennoilla katselutilaisuudet Suokadun toimintakeskuksella, Suokatu 6, Kuopio.

Järjestäjänä sydän.fi yhteistyössä Amgenin, Haleonin ja Novartiksen kanssa. Lisää tietoa sepelvaltimotaudista ja sen hoidosta löydät [sydan.fi/sepelvaltimotauti](https://sydan.fi/sepelvaltimotauti).

**Mielenterveyden ensiapu 1 - Mielenterveys elämäntaitona. 15.-14.4.2023.** Ahmon koulu, viipale 4. Mielenterveys elämäntaitona on voimavaralähtöinen kansalaistaitokoulutus,

joka tarjoaa tutkittua tietoa mielenterveydestä sekä keinoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Mielenterveyttä lähestytään voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykyä selviytyä arjessa. Koulutuksen järjestää Siilinjärven kansalaisoisto. Hinta 64e. [Lisätiedot.](#)

**Lisää voimaa vuosiin - webinaari senioreille  
16.3.2023 klo 10-11**

**verkkoyhteyksin.** Maksuton. Järjestäjänä Ikäinstituutti. Tervetuloa kuulemaan, miten omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä arjen valinnoilla ja teoilla. Tutkittua tietoa ja vinkkejä liikkumiseen tarjoilevat ikäihmisten liikunnan asiantuntijat. Tarkoituksena on muistuttaa, että vähäinkin liikkuminen kohentaa elämänlaatua ja jokainen voi löytää itselle sopivan tavan liikkua. Ohjelmassa: Tietoa liikkumisesta ja sen merkityksestä ikääntyessä, vinkkejä liikkeen lisäämiseen ja mahdollisuus kysyä ja jakaa ajatuksia liikkumisesta. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)

**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

**Seksuaaliterveyden edistämisen tietoisku  
22.3.2023 kello 12-12.30. Aihe: Maksuton  
ehkäisy.** [Liity tietoisuuteen tästä linkistä.](#) Pohjois-Savossa kaikki alle 25- vuotiaat tulevat maksuttoman ehkäisyn piiriin. Mitä tämä tarkoittaa ja miten se toteutetaan käytännössä? Asiantuntijoina Ulla Särkkä, perhekeskuspalveluiden hankesuunnittelija ja Annu Hiekka-Aho, seksuaaliterveysneuvolan terveydenhoitaja Ei tarvitse ilmoittautua. Linkit tilaisuuksiin ja myöhemmin tallenteet (2vk ajan nähtävissä) [Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen sivulla.](#) Järjestäjänä Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä.

**Ensihuoli-koulutus: Syömishäiriö ja päihitteet. 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.](#)

**Nuoren mielen hyvinvoinnin tukeminen - verkkovanhempainilta 29.3.2023 klo 18-19.00**

Teams. Mieli ry. Nuoren mielen hyvinvoinnin tukeminen antaa tietoa nuoruusiästä kehitysvaiheena, tyypillisistä nuoruuteen liittyvistä asioista ja ilmiöistä, mielen hyvinvoinnin tukemisesta arjessa sekä keinoja ottaa puheeksi huolta ja auttaa nuorta tuen tarpeissa. Verkkovanhempainilta on suunnattu noin 13–18-vuotiaiden nuorten vanhemmille. [Lisätiedot.](#)

**Turvaa talous erotilanteessa 30.3.2023 klo 13-15**

teams. Foorumissa asiantuntijoina: Kelan erityispalveluista Riitta Mykkänen ja Päivi Oittinen, Pohjois Savon oikeusaputoimistosta talous- ja velkavelkaneuvoja Heikki Savolainen, Kuopion sosiaalitoimesta sosiaalityöntekijä Olga Roitto ja Asianajotoimisto Fortesta asianajaja ja varatuomari Titta Tsupari. Ilmoittaudu: [mari.hietapelto@kuopionensikoti.fi](mailto:mari.hietapelto@kuopionensikoti.fi)

**Seksuaaliterveyden edistämisen tietoiskut. 5.4.2023 kello 12-12.30. Aihe:**

**Hedelmällisyyden suojelu** [Teams-yhteyksin.](#)

Tiesitkö, että tänään tekemäsi valinnat, vaikuttavat siihen saatko joskus lapsia? Hedelmällisyyteen vaikuttavat monet asiat, kuten ikä, paino, ruoka, aktiivisuus, tupakka ja päihteet. Tietoiskussa saat hyvää tietoa elämäntapavalintojen vaikutuksista omaan hedelmällisyyteesi! Asiantuntija Päivi Hoffren, lehtori kättilötyö, TtM, kättilön tutkinto-ohjelman vastaava, kättilö, sairaanhoitaja, erityistason seksuaaliterapeutti NACS, Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Kättilötyön harjoittelun koordinaattori. Ei tarvitse ilmoittautua. Linkit tilaisuuksiin ja myöhemmin tallenteet (2vk ajan nähtävissä) [Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen sivulla.](#) Järjestäjänä Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä.

**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 elintarvike-pakettien kyljessä, mutta mistä se oikeasti kertoo.

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

Välitähän kuntasi asukkaille kohdistettua viestintää. Pohjois-Savon HYTE kokoaa kahden viikon välein **Tiesitkö että... vinkkejä** kuntalaisille. Tällä kertaa vinkkinä: Tiesitkö että suun terveydellä on selkeä yhteys muuhun terveyteen". [Lue lisää](#)

**Ensihuolikoulutus.19.4.2023. klo 17.00.** Ehyt ry. Kun huoli läheisestä herää... osaatko sinä toimia? Ensihuoli-koulutus tarjoaa valmiuksia päihteidenkäytöstä ja pelaamisesta sekä niistä syntyneen huolen puheeksi ottamiseen. [Lisätiedot](#)

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

**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

**Kuopion ensikotiyhdistyksestä apua perhe- ja lähisuhdeväkivallan katkaisemiseksi sekä turvallisen arjen vahvistamiseksi.** Toimimme väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneiden, sille altistuneiden sekä väkivaltaa käyttäneiden auttamiseksi. Ensisijaista on lapsen ja väkivallan kokijan turvallisuus sekä väkivallan loppuminen. Väkivaltakokemus voi olla tuore tai siitä voi olla jo aikaa (tapahtunut esimerkiksi omassa lapsuudessa ja vaikuttaa nyt vanhemmuuteen/hankaloittaa muutoin elämää). puh: 044369721, 0443697210

## 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 "Pohjois-Savon päihdetilannekyselyn tuloksia - asukkaat kertovat mihin ja miten alueen päihdetilanteeseen tulisi vaikuttaa"

### 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](mailto:sade.rytkonen@pshyvinvointialue.fi)

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



Pohjois-Savon  
hyvinvointialue



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

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

Marika Lätti  
040 809 2873  
[marika.latti@pshyvinvointialue.fi](mailto:marika.latti@pshyvinvointialue.fi)

Anne Aholainen  
044 714 2646  
[anne.aholainen1@pshyvinvointialue.fi](mailto:anne.aholainen1@pshyvinvointialue.fi)

Sirpa Kononen  
044 717 6665  
[sirpa.kononen@pshyvinvointialue.fi](mailto:sirpa.kononen@pshyvinvointialue.fi)

Lilli Martikainen  
044 717 4171  
[lilli.martikainen@pshyvinvointialue.fi](mailto:lilli.martikainen@pshyvinvointialue.fi)

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

POWERED BY  LIANMAILER