

PS HYTE-viesti

POHJOIS-SAVON HYTE

PS HYTE -VIESTI NRO 4/2023

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

Pohjois-Savossa valmistaudutaan [HYTE-neuvottelukunnassa](#) tapahtuvaan vuosittaisiin lakisääteisiin HYTE-neuvotteluihin.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen neuvottelut eli hyte-neuvottelut ovat hyvinvointialueen, kuntien ja muiden hyte-toimijoiden välisiä neuvotteluja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä alueella. [Lue lisää.](#)

Pohjois-Savon HYTE- ja osallisuus palvelualueen tiimissä, RRP:n Arjen ilo ja tuki hankkeessa, on aloittanut tällä viikolla neljä yhteisöluotsia eli

Anne Niskanen, Tiina Pylkkönen, Heidi Hartikainen ja Katja Nenonen. Yhteisöluotsit sijoittuvat lialmeen, Varkauteen, Kuopioon ja läntiselle alueelle. 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.

Pohjois-Savon alueen hyvinvointisuunnitelmassa linjattujen HYTE-menetelmien jalkautumisen tilannekysely toteutettiin Pohjois-Savon kunnissa loppuvuodesta 2022 ja osa kunnista täydensi vastauksia vielä alkuvuonna 2023. Kyselyn tulokset löytyvät nyt [HYTE-sivuilta](#) -> Alueellisen hyvinvointikertomuksen menetelmät kysely. [Suora linkki](#) menetelmäkyselyn 2022 tuloksiin.

Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä on työstänyt seksuaaliterveyden edistäminen - lapset ja nuoret

yhteistyökuvion. Kuvioon on kuvattu eri seksuaaliterveyden edistämisen toimijat ja kunkin tehtävät seksuaaliterveyden edistämistyössä. [Tutustu](#)

KYS YTA-alueen **AKE verkosto eli alueellisen kaatumisten** ehkäisyn verkoston toimesta on kuvattu eri toimijoiden välinen yhteistyö kaatumisten

ehkäisemisessä [Yhteistyö kaatumisten ehkäisyn yhdyspinnoilla.](#)

AKE kaatumisten ehkäisyn verkostossa toteutettiin kysely ammattilaisille. Kyselyn tulokset toivat esille huolestuttavia tietoja ammattilaisten tiedon puutteista. Ammattilaisten kaatumisiin ja niiden ehkäisyyn käytettävät toimintamallit eivät ole yhtenevät ja ajantasaiset. Ammattilaisille tarvitaan koulutusta tukemaan väestön oman vastuun toteutumista. [Lue lisää tuloksista.](#)

Kaatumisten ehkäisy löytyy nyt myös [facebookista AKE verkosto](#) nimellä

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:

- **19.4.2023 kello 12-12.30. Aihe: Endometriosisin vaikutukset terveyteen.** [Liity tietoisuuteen tästä.](#) Korento ry on Suomessa valtakunnallisesti toimiva potilasjärjestö, joka edustaa endometriosisin, adenomyosisin, PCOS:n ja vulvodynian kanssa eläviä. Tämän päivän luennon aiheessa keskitymme endometriosisiin eli kohdun limakalvon sirottumatautiin ja sen terveysvaikutuksiin." Asiantuntija Piia Suoranta, Korento ry järjestökoordinaattori.

Kaatumisvaaran vähentäminen luentosarjat jatkuvat. Tilaisuudet ovat avoimia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille. Luentosarjan järjestää Alueellinen kaatumisen ehkäisyn verkosto (AKE), Kuopion yliopistollinen sairaala (KYS) ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiiriin HYTE-tiimi. Luento tallennetaan. Tallenne löytyy myöhemmin [AKE materiaalipankista.](#) Aiheet:

- **24.4.2023 klo 12.00-12.30 Ohjaamalla potilasta/ asiakasta motivoit kaatumisten ehkäisyyn.** Asiantuntijana Tarja Tervo-Heikkinen, kliinisen hoitotyön asiantuntija. [Liity mukaan teams yhteyksiin.](#) Ei tarvitse ilmoittautua. Tilaisuus on osa kaatumisvaaran vähentäminen luentosarjaa.

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 yksinäisyysuudistusta 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 perhekeskustystä. Tilaisuus on avoin kaikille asiasta kiinnostuneille, eri toimialojen työntekijöille lapsiperhe -palveluiden kehittäjille, esihenkilöille ym. Tilaisuus toimii kevään 2023 menetelmäosaajien busteri tilaisuutena. [Lisätietoja.](#)

Pohjois-Savon väkivaltatyön koulutus - Asennoitu 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 pois pääsyn haasteita. Lisätietoja ja [ilmoittautumislinkki](#)

Pohjois-Savossa toimii kiusaamisen ehkäisyn työryhmä, johon on koottuna yhteen alueen eri toimijoita. Toivomme, että teillä olisi aikaa pysähtyä tärkeän asian, kiusaamisen ehkäisyn äärelle; katsoa huoltajana/kasvattajana kiusaamisen ehkäisyn video: "[Yksi hetki – Aikuinen ole läsnä](#)" Jokaista aikuista me haluamme muistuttaa siitä, että ole läsnä, puhu, kysy ja puutu. Älä olet, että joku muu puuttuu, vaan **puutu SINÄ kiusaamiseen.**

MIELITEKO -OHJELMAN TERVEISIÄ:

LIIKETTÄ JA MIELITEKOJA KUNTAKENTÄLLE

Mieliteko-ohjelma tarjoaa jokaiselle Pohjois-Savon kunnalle kevään 2023 aikana lanseeraamia palveluja, jotka edistävät mielen hyvinvointia. Toivomme, että kuntien toimijat aktiivisesti tilaavat palvelujamme. Yhdessä suunnittelemme juuri teidän kuntanne tarpeisiin toimintaa. [Lue lisää.](#)

KEHUKOPISSA SANOTTUA



POHJOIS-SAVON HYTE:N JA YHTEISTYÖTAHOJEN KOULUTUKSIA TARJOLLA

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 cannabis 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.](#)
- **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.](#)
- **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](#)
- **Sähköisen hyvinvointikertomuksen koulutus 17.4.2023 klo 9-12 teams** yhteyksin. Järjestäjänä FCG. Koulutus on maksuton ja tarkoitettu laajasti työvälineen käyttäjille. Voit osallistua koko koulutukseen tai osaan siitä valintasi ja tarpeesi mukaan. [Ilmoittaudu.](#)
- **Painokeskeisyydestä hyvinvointikeskeisyyteen - vastuullisempaa painopuhetta terveydenhuollossa ti 18.4.2023 klo 12.30-13.30.** [Ilmoittaudu tästä linkistä.](#) Terveydenhuollossa painopuheella on hyvä tarkoitus - hyvinvoinnin lisääminen. Samalla puhuminen koetaan vaikeaksi ja toisaalta myös tehottomaksi. Mistä ja miten sitten voi puhua?
- **Miten lihavuutta pitäisi hoitaa? Osallistu keskusteluun 18.4.2023 klo 17 tästä linkistä.** Mitä tiedämme juuri nyt lihomisen ja laihtumisen mekanismeista sekä ylipainon hoidosta? Tapahtuma on osa Helsingin yliopiston Tiedekulman Terveys nyt -tapahtumasarjaa, lue lisää [tästä linkistä.](#)
- **Seksuaaliterveyden edistämisen tietoisku- Endometriosisin vaikutukset terveyteen 19.4.2023 kello 12.00-12.30.** Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua: [Liity kokoukseen tästä linkistä.](#) Korento ry on Suomessa valtakunnallisesti toimiva potilasjärjestö, joka edustaa endometriosisin, adenomyosisin, PCOS:n ja vulvodynian kanssa eläviä. Luennon aiheessa keskitymme endometriosisiin eli kohdun limakalvon sirottumatautiin ja sen terveysvaikutuksiin. Asiantuntija Piia Suoranta, Korento ry järjestökoordinaattori. Tilaisuus on osa Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen tietoiskujen sarjaa. Tilaisuus on avoin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, järjestötoimijoille, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen, koulujen, oppilaitosten, nuorisotoimen ja varhaiskasvatuksen välle sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. Järjestäjänä: Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä. Tilaisuus tallennetaan ja löytyy 2vk ajan myöhemmin sivulta: [Itsestä huolehtimisen ja terveellisten elintapojen edistäminen - HYTE - Pohjois-Savo \(psshp.fi\).](#)
- **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](#).

- **Oma keho supersankari – Kehorauhaa vai kiusaamista varhaiskasvatuksen arjessa ke 19.4.2023 klo 12.30-13.30 (suunnattu varhaiskasvattajille).** [Ilmoittaudu tästä linkistä](#). Jo varhaiskasvatukseen lähtevät lapset altistuvat laihdutuspuheelle. 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?
- **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](#).
- **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)
- **Tätä et tennyt suolistosta 20.4.2023 klo 17, osallistu tästä linkistä.** Mitä viimeisin tutkimustieto kertoo suoliston hyvinvoinnista. Tieto suoliston yhteydestä moniin sairauksiin ja suolistomikrobien merkityksestä kehittyä vauhtia. Samalla tulehduksellisista suolistosairauksista uhkaa tulla uusi kansantautimme. Tapahtuma on osa Helsingin yliopiston Tiedekulman Terveys nyt -tapahtumasarjaa, lue lisää [tästä linkistä](#).
- **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](#).
- **HYTE-kerroinklinikka vasta-alkajille 17.4.2023 klo 10-11 teams** yhteyksin. Järjestäjänä THL. 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? Ennakoilmoittautumista ei tarvita. [Teams linkki](#). Tutustu myös [THL:n HYTE-kerroinsivustoon](#).
- **HYTE-treffit 21.4.2023 klo 10-11** teams yhteyksin. Järjestäjänä Kuntaliitto. Aiheena Vaikutusten ennakoarviointi. [Lisätietoja](#).
- **Kuntalaisten omistajuuden aika 21.4.2023 klo 13-14.30** lähetyksenä. Järjestäjänä Sitra Lab ja Uudet vaittamisen tavat -projekti. Miten kuntalaisten

vaikutusmahdollisuuksia vahvistetaan? Ketkä osallistuvat muutoksen tekemiseen? Miten varmistamme onnistumisemme edellytykset? [Ilmoittautuminen.](#)

- **Liikuntaneuvonnan starttifoorumi 24.4.2023 klo 9.30-11.30** Järjestäjänä UKK-insituutti. Foorumi tarjoaa tietoa ja tukea liikuntaneuvonnan palveluketjujen ja liikuntaneuvontaprosessin käynnistämiseen sekä esimerkkejä toimivista käytännöistä. Foorumi on tarkoitettu liikuntaneuvojille sekä liikuntaneuvonnan kehittämisestä vastaaville ammattilaisille. [Lisätietoja.](#)
- **Uuden edessä - käytännön vinkit kuntien ja hyvinvointialueiden yhteiselle ehkäisevälle päihdetyölle. 24.4.2023 klo 14-16 verkossa.** Järjestäjänä THL ja eri alueiden AVI:t. Kohderyhmä: Kunnissa ja hyvinvointialueilla ehkäisevää päihdetyötä koordinoiville, toteuttaville ja tukeville eri organisaatioiden toimijoille. Tavoitteena on tuoda esiin eri näkökulmista ja esimerkkien kautta yhteisen ehkäisevän päihdetyön toteuttamisen mahdollisuuksia kunnissa ja hyvinvointialueilla. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen.](#)
- **Rahapelaaminen puheeksi - koulutus 25.4.2023 klo 9-12 teams** yhteysin. 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 elämänkestöisen 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.](#)
- **Mielenterveysvaikutusten ennakoarvointihankkeen MIVA käyttöön - loppuseminaari. 27.4.2023 klo 10-15** Helsinki ja verkkoyhteyksin. Valtioneuvoston tutkimus- ja kehittämishankkeen Mielenterveysvaikutusten ennakoarvointi MIVA käyttöön loppuseminaarissa esitellään hankkeen keskeiset tuotokset. Kuulemme, miltä mielenterveysvaikutusten nykytila näyttää tällä hetkellä Suomessa ja maailmalla, millainen on mielenterveysvaikutusten ennakoarvioinnin malli MIVA ja mitä opimme hankkeen pilotista Case Lapinlahdesta. [Ilmoittautuminen ja lisätietoja.](#)

- **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.](#)
- **Suora puhetta! – Lapset ja nuoret seksuaaliväkivallan kohteena Pohjois-Savon alueella 4.5.2023 klo 12-15.30** Kuopion kaupungintalon juhlasali. Järjestäjänä: Pohjois-Savon hyvinvointialue / Barnahus-hanke yhteistyössä Itä-Suomen poliisilaitoksen ja Setlementti Puijolan kanssa. Kohderyhmä: Pohjois-Savon hyvinvointialueella opetustoimen, oppilashuollon, sosiaali- ja terveystoimen sekä nuorisotoimen edustajat, media sekä muut aiheesta kiinnostuneet ammattilaiset. Tavoitteena: Nostaa esiin lapsiin ja nuoriin kohdistuvaa seksuaaliväkivaltaa ja erityisesti sitä, mitä sen ennaltaehkäisemiseksi voidaan seksuaali- ja turvataitokasvatuksen muodossa tehdä. Ilmoittautuminen: hyvinvointialueen henkilöstö koulutuskalenterin kautta ja muut [ilmoittautumislomakkeen kautta](#)
- **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.](#)
- **Vakuuttava ja vaikuttava HYTE-työ webinaari 5.5.2023 klo 8.30-9.30** etäyhteyksin. Järjestäjänä FCG. HYTE-työ on kuntien ja hyvinvointialueen arjen työtä, johon tarvitaan resursseja ja välineitä. Työssä onnistuminen edellyttää tiivistä ja tavoitteellista yhteistyötä. Tiedolla johtaminen on tärkeää sekä yhdyspintatyössä että kunnan omassa työssä, jotta tehdään vaikuttavasti oikeita asioita. Miten vaikuttavaa HYTE-työtä tehdään? Millaisia tiedolla johtamisen työkaluja tuon työn tueksi löytyy? Tule kuulemaan Aamukahvit -webinaariin kuntien näkökulmaa asiasta. [Lisätietoja.](#)
- **Kuinka liikkumista ja ravitsemusta edistetään yhteistyössä? 8.5.2023 klo 13.30-16.00 Helsinki ja etäyhteyksin.** Järjestäjänä: Kansanterveyden neuvottelukunnan Liikunnan ja ravitsemuksen edistäminen uusissa sote-rakenteissa ja niiden yhdyspinnolla –jaosto. Kohderyhmä: kaikille jotka tekevät liikkumiseen ja ravitsemukseen liittyviä päätöksiä tai toteuttavat niitä hyvinvointialueilla ja niiden yhdyspinnolla (ml, hyvinvointikoordinaattorit, liikunnanohjaajat, ravitsemusterapeutit tms.) Hyvinvointialueilla on liikkumisen ja ravitsemuksen edistämässä tärkeää, että hyvinvointialueet tekevät tiivistä yhteistyötä kuntien, järjestöjen ja muiden keskeisten toimijoiden kanssa. Kuinka eri alueilla yhdyspintatyö on lähtenyt käyntiin? Millaisilla keinoilla ministeriöt voivat tukea tällaisen yhdyspintatyön kehittymistä? Lisätietoja myöhemmin.
- **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.** Järjestäjänä: Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuopion kaupunki, Pohjois-Savon ELY-keskus, Pohjois-Savon liitto ja Europe Direct Kuopio. Tämän vuoden teemana on "Luonnon kantokyky murenee". Tulevaisuusorientoitunut asiantuntijatapahtuma koostuu inspiraatiopuheista ja niiden jälkeen pidettävistä työpajoista. Tapahtuman päätteeksi julkistetaan yhteinen julkilausuma. Puijo Summit kuuluu kansallisten dialogien

kokonaisuuteen, jonka aiheena on "epävarmuudessa eläminen". Tarkempi ohjelma julkaistaan huhtikuun alussa.

- **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](#).
- **Tupakasta vieroitus mielenterveys- ja päihdetyössä - miten ohjaan ja tuen? 11.5.2023 klo 13.30-15.30** webinaari. Järjestäjänä Filha ry. Kohderyhmä: Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, jotka työssään kohtaavat päihde- ja mielenterveyspotilaita ja kuntoutujia. Kaikki asiasta kiinnostuneet sote ammattilaiset. Koulutus on maksullinen. [Ilmoittautuminen](#).
- **Pienten lasten syömishäiriöiden ennaltaehkäisy ja varhainen tukeminen 11.5.2023 klo 9-15.15** Kuopio, Alavan sairaalan luentosalin tai etäyhteyksin. Järjestäjänä: PSHVA lastentaudit. Kohderyhmä: PSHVA ja YTA-alueen neuvoloissa työskentelevät terveydenhoitajat, terveyskeskusten työntekijät, puhe- ja toimintaterapeutit, sosiaalitoimen perhetyöntekijät, sosiaalityöntekijät, varhaiskasvatuksen henkilöstö ja erikoissairaanhoidon henkilöstö. Maksuton PSHVA työntekijöille, muulle maksullinen. Tavoite on tarjota tietoa pienten lasten syömishäiriöistä ennaltaehkäisyyn ja varhaisen puuttumisen näkökulmasta. PSHVA henkilöstö ilmoittautuminen koulutuskalenterin kautta, muut: [ilmoittautuminen](#)
- **Ikääntyvien liikenneturvallisuuden edistäminen osana kuntien ja hyvinvointialueiden terveydenedistämistyötä, osa 2. 11.5.2023 klo 13-15.35 webinaari.** Järjestäjänä AVI, THL ja Liikenneturva. Kohderyhmä: kunnissa ja hyvinvointialueilla suunnitelma- ja strategiatasolla hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevät henkilöt, esimerkiksi hyvinvointikoordinaattorit ja hyvinvointijohtajat. Tavoitteena on tarjota tietoa ja tukea kuntien ja hyvinvointialueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen suunnitelma- ja strategiatason työhön. [Lisätietoja ja ilmoittautuminen](#).
- **Lisää yhteistyötä ja osaamista ruokakasvatukseen 16.5. klo 13-14.30 webinaari.** Järjestäjänä: Kokoava -hanke. Webinaarissa kerromme, mitkä ovat tällä hetkellä ruokakasvatuksen suurimmat haasteet kunnissa ja miten näitä voidaan ratkoa. Miten lasten ja nuorten hyvää ravitsemusta voidaan edistää varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa? Miten yhteistyötä eri toimialojen välillä voidaan luontevasti lisätä? Kohderyhmä: Viranhaltijat kunnissa, hv-alueilla ja valtionhallinnossa esim. sivistys- ja opetuspalveluissa, sote-palveluissa, ruokapalveluissa ja hyte-työssä. Kuntien ja hyvinvointialueiden päättäjät, järjestötoimijat ja muut kiinnostuneet. [Ilmoittautuminen](#).
- **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 läkkäimien palveluista. [Lisätietoja](#).
- **Ehkäisevän päihdetyön roolit ja rakenteet -työpaja. 17.5.2023 klo 9-11.30.** EHYT järjestää kaksi maksutonta työpajaa ehkäisevää päihdetyötä suunnitteleville ja koordinoiville henkilöille 17.5. ja 24.5. Työpajat ovat sisällöltään erilaiset, ja niihin voi osallistua kumpaankin tai vaan toiseen. [Lisätiedot](#)

- **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.
- **Keinoja vanhempien voimauttamiseen – innovatiivisia työkaluja vanhemmuutta tukeville ammattilaisille. 23.5.2023 klo 13.00–16.00.** Webinaari. Itla. Mitä vanhemmat, opettajat ja muut tärkeät aikuiset tarvitsevat voidakseen olla apuna tukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle. Tilaisuudessa keskustelua taitolähtöisestä kasvatuksellisesta lähestymistavasta, joka edistää aikuisen ja lapsen välistä yhteistyötä ja miten voidaan tukea eri ikäisten lasten kasvua ja auttaa voittamaan niin pieniä kuin isompiakin kehityksen haasteita. [Lisätietoja.](#)
- **Liikuntaneuvonnan Etukeno-verkkotapahtuma 24.5.2023** Teemana on liikkumisen puheeksi ottaminen. Ilmoittautuminen avautuu huhtikuun lopussa [liikuntaneuvonta.fi-sivustolla.](#)
- **Nuoret Pakkatoimijoina koulutus 25.5.2023 iltapäivä.** Järjestäjänä: Ehyt ry. Lisätiedot myöhemmin.
- **Kuntien hyvinvointiseminaari 25.5.2023 klo 9.30-14.30** Kuntatalolla ja etäyhteyksin. Järjestäjänä Kuntaliitto ja Hyvil Oy. Maksuton. Kaikille avoin. [Lisätietoja.](#)
- **Alkoholi ja huumeet liikenteen ilmiönä 25.5.2023 klo 13-16.20 webinaari.** Järjestäjänä: Suomen Liikennelääketieteen yhdistys ja Onnettomuustietoinstituutti. Webinaari on suunnattu terveydenhuollon ammattilaisille, liikenneturvallisuustyötä tekeville ja kaikille muille aiheesta kiinnostuneille ammattilaisille esimerkiksi kunnissa ja hyvinvointialueilla. [Ohjelma ja ilmoittautumislinkki.](#)
- **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.](#)
- **EPT-kaffet. 30.5.2023 klo 9-10.00.** Järjestäjänä THL/AVI. Kohderyhmä: kuntien ja hyvinvointialueiden ehkäisevää päihdetyötä koordinoivat tahot. Tavoitteena on edistää verkostoitumista, hyvien käytäntöjen jakamista sekä tarjota alusta yhteisille pohdinnoille ehkäisevästä päihdetyöstä uudessa tilanteessa. Kullakin tapaamiskerralla on jokin teema, jonka jälkeen pohditaan yhdessä mahdollisia haasteita, jaetaan onnistumisia ja vinkkejä sudenkuoppien välttämiseksi. [Lisätietoja.](#)
- **Rahapelaaminen puheeksi - koulutus 31.5.2023 klo 9-12 teams** yhteyksin. Koulutus antaa valmiudet ottaa rahapelaaminen puheeksi, tukea asiakasta muutokseen lyhytneuvonnan keinoin ja arvioida yhdessä hänen kanssaan mahdollinen jatkotuen tarve. Kohderyhmä: sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään valmiuksiaan rahapeliongelman kohtaamiseen. Maksuton. Järjestäjänä: THL, Peliklinikka, Sovatek säätiö ja Pohde. [Ilmoittautuminen.](#) Syksyn vastaavat koulutukset 5.9., 5.10., ja 7.11. 2023
- **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

- **Raskaus ja vauva-ajan mielenterveyden edistämisen foorumi. 7.6.2023 klo 12-14.30.** Teams. Teemana Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen raskauden aikana. Miten tukea raskausajan kiintymystä ja vuorovaikutussuhdetta vanhempien ja kohtuvauvan välillä? Käytössä olevia menetelmiä varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseksi raskauden aikana. [Lisätiedot](#)
- **Kuopion hyvinvointiseminaari 15.6.2023 klo 9-15 Kuopion musiikkikeskus.** Järjestäjänä: Kuopion kaupunki ja Kuopio Tanssii ja Soi Festivaali. Seminaari on maksuton. Hyvinvointiseminaari paneutuu yhteisöllisyyden, osallisuuden ja hyvien väestösuhteiden edistämiseen. Painopiste on erityisesti maahanmuuttajien integroitumisesta kuntaan ja työelämään sekä monikulttuurisuuden tuoma rikkaus. [Lisätietoja.](#) [Ilmoittautuminen.](#)

SYKSY 2023

- **Pohjois-Savon päiväkot- 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.** Järjestäjänä: THL ja AVI. Kohderyhmä: kuntien ja hyvinvointialueiden ehkäisevää päihdetyötä koordinoivat tahot. Tavoitteena on edistää verkostoitumista, hyvien käytäntöjen jakamista sekä tarjota alusta yhteisille pohdinnoille ehkäisevästä päihdetyöstä uudessa tilanteessa. Kullakin tapaamiskerralla on jokin teema, jonka jälkeen pohditaan yhdessä mahdollisia haasteita, jaetaan onnistumisia ja vinkkejä sudenkuoppien välttämiseksi. [Ilmoittautuminen.](#)
- **Rahapelaaminen puheeksi** syksyn koulutukset: 5.9., 5.10., ja 7.11, klo 9-12. Teams. Lisätiedot myöhemmin
- **Ehkäistään kaatumiset yhdessä 28.9.2023 klo 9-11** teams yhteyksin. Järjestäjänä THL ja kaatumisten ehkäisyn toimijat. Kohderyhmä: Kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen ja muiden toimijoiden kaatumisten ehkäisyyn osallistuvat ammattilaiset. Lisätietoja myöhemmin.
- **EPT- treffit 24.10.2023 klo 9-10.00.** ks.ed
- **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.** ks.ed

OPPAITA JA VERKKOKURSSEJA

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.](#)

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.](#)

UKK-instituutin kustannuslaskuri auttaa arvioimaan liikkumisen edistämistoimien kustannussäästöjä. Katso kustannukset [laskurilla.](#)

Katsausartikkelit: **Liikuntaharjoittelu vähentää masennus- ja ahdistusoireita.** Liikuntaharjoittelu vähensi masennusoireita harjoittelumuodosta riippumatta. Liikuntaharjoittelu oli vaikuttavaa harjoitusohjelman kestosta riippumatta, mutta harjoittelun vaikutus oli suurin lyhyissä, alle 12 viikkoa kestäneissä ohjelmissa ja lieveni ohjelman pituuden kasvaessa. [Lue lisää.](#)

Barnahus: **Miten kohdataan lapsi** Barnahus-standardien mukaisesti **väkivaltaepäilyä** selvitetessä. [Video.](#)

Koulutettuja kokemusasiantuntijoita, joilla on omakohtainen toipumiskokemus mielenterveys- tai päihdeongelmasta löytyy Pohjois-Savon [kokemusasiantuntijarekisteristä](#)

Verkkokurssit

Varmuutta elintapaohjauksen asiakas kohtaamisiin- verkkokoulutus 13.4.-18.5.2023 Onnistuneen asiakas kohtaamisen yhtenä perustana on ammattilaisen ohjausosaaminen, asiakkaan kohtaamiseen liittyvät taidot. Tämä koulutus tarjoaa sinulle näkökulmia vuorovaikutustyösi tueksi. Lue lisää ja ilmoittaudu [tästä linkistä](#)

Kaatumisten ehkäisyn kahdeksanosaisen verkkokoulutuksen videot oman osaamisen täydentämiseen. [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** käynnistyi 3.3.2023 ja haku päättyy 5.5.2023. Haun sisällöstä tiedotetaan tarkemmin [Pohjois-Savon liiton verkkosivuilla.](#)

THL: Terveyden edistämisen määrärahojen haku aika on 15.5.-16.6.2023. Vuoden 2024 painopisteet on julkaistu. Määrärahalla tuetaan kunnissa toteutettavaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaa ottaen huomioon sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen mukanaan tuomat muutokset kuntien toimintaan ja muodostuvat uudet yhdyspinnat. Lisätietoa hakemisesta ja painopisteistä. [Lue lisää THL: sivuilta.](#)

Uuden ohjelmakauden **Kansalaistoimijalähtöisen kehittämisen haku** on avattu Itä-Suomessa. Haku aika 1.3.-5.5.2023. Itä-Suomen alueen maakunnille on omat hankehakuilmoitukset. Hakemukset tehdään EURA2021-järjestelmässä. Toimintalinja 4: työllistävä, osaava ja osallistava Suomi ja erityistavoite 4.3. yhdenvertainen osallisuus. [Lue lisää.](#)

ASUKKAILLE

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 kykynä selviytyä arjessa. Koulutuksen järjestää Siilinjärven kansalaisisto. Hinta 64e. [Lisätiedot.](#)



Lasinen Lapsuus -vertaistukiryhmä alkaa 18.4.2023 klo 17.30 – 19.30

Kuopiossa. Erityisesti isä -toiminta, Kuopion ensikotiyhdistyksen perhepäihdetyö yhteistyössä A-klinikkasäätö. Isä tai äiti, juotiinko lapsuudenkodissasi liikaa? Tule jakamaan ajatuksia ja pohtimaan omaa vanhemmuutta toisten samakaltaista kokeneiden kanssa. [Lisätiedot](#)

Seksuaaliterveyden edistämisen tietoisku- Endometriosisin vaikutukset terveyteen 19.4.2023

kello 12.00-12.30. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua: [Liity kokoukseen tästä linkistä.](#) Korento ry on Suomessa valtakunnallisesti toimiva potilasjärjestö, joka edustaa endometriosisin, adenomyosisin, PCOS:n ja vulvodynian kanssa eläviä. Luennon aiheessa keskitymme endometriosisiin eli kohdun limakalvon sirottumatautiin ja sen terveysvaikutuksiin. Asiantuntija Piia Suoranta, Korento ry järjestökoordinaattori. Tilaisuus on osa Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen tietoiskujen sarjaa. Järjestäjänä: Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä. Tilaisuus tallennetaan ja löytyy 2vk ajan myöhemmin sivulta: [Itsestä huolehtimisen ja terveellisten elintapojen edistäminen - HYTE - Pohjois-Savo \(psshp.fi\)](#)

Haluatko eroon nikotiinista?

Seuraava tapaaminen 25.4.Savon Sydänpiiri.Tule mukaan verkkotukitapaamisiin!28päivää ilman. Tapaamiset ovat maksuttomia.[Lisätiedot](#)

Omaisen ABC -kurssi.9.5.2023 klo 18-20.00. FinFami. Omaisille, joille läheisen mielenterveyden ongelmat tai sairaus ovat uusi asia. Kurssille voi osallistua myös jo pidempään sairastaneiden omaiset. (Muut kerrata 16.5. ja 30.5.) Lisätiedot ja ilmoittautuminen 27.4.2023 mennessä omaistyöntekijä Ritva 040 671 1449 tai ritva.parviainen@omary.fi

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.](#)

Välitäthän kuntasi asukkaille kohdistettua viestintää. Pohjois-Savon HYTE kokoaa kahden viikon välein **Tiesitkö että... vinkkejä** kuntalaisille. Tällä kertaa vinkkinä: "Pienikin määrä liikkumista on heti hyödyllistä". [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](#)

OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ HYTE-TIIMIIN!

- [Nettisivut](#)
- Seuraa meitä Facebookissa: Pohjois-Savon HYTE ja Pohjois-Savon ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö
- Seuraa meitä Twitterissä: PSHYTE
- PSHYTE tiimi [bloggaa](#).

Kiitos, kun jaat HYTE-viestiä eteenpäin!

Julkaisemme HYTE-viestin joka kuukauden ensimmäinen torstai. Voit jakaa viestiä tai sen osia vapaasti eteenpäin asiasta mahdollisesti kiinnostuneille. Mikäli haluat tilata HYTE-viestin, ota yhteyttä sade.rytkonen@pshyvinvointialue.fi

Terveisin Säde, Helena, Marika, Anne, Sirpa, Lilli, Tiina, Anne, Heidi ja Katja



Pohjois-Savon
hyvinvointialue



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

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

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

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

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

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

ja yhteisöluotsit Tiina Pylkkönen,
Katja Nenonen, Anne Niskanen ja
Heidi Hartikainen

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

POWERED BY  LIANMAILER