

PS HYTE-viesti

POHJOIS-SAVON HYTE

Pohjois-Savon HYTE -viesti kokoaa tietoa, vinkkejä ja tapahtumia alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnasta. HYTE-viesti lähetetään joka kuukauden ensimmäinen torstai. HYTE-viestiä saa välittää eteenpäin.

POHJOIS-SAVON HYTE VERKKOSIVULLA JA SOMESSA

VERKKOSIVUT

BLOGI

FACEBOOK

TWITTER

SISÄLLYSLUETTELO

- [HYTE-TIIMIN AJANKOHTAISIA](#)
- [RRP ARJEN ILO JA TUKI - HANKE](#)
- [HYTE-TEEMOIHIN LIITTYVIÄ KOULUTUKSIA](#)
- [OPPAITA, TOIMINTAMALLEJA JA VERKKOKURSSEJA](#)
- [ASUKKAILLE](#)
- [AVUSTUKSET](#)
- [TILAA UUTISKIRJE](#)
- [YHTEYSTIEDOT](#)



HYTE-TIIMIN AJANKOHTAISIA

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN RAKENTEET POHJOIS- SAVON KUNNISSA

Aluehallintovirastot ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tekivät huhtitoukokuussa 2023 valtakunnallisen

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VIKKO VKO 45

Tämän vuoden teemana on Käsi kädessä: Päihde- ja mielenterveysyö.

Lisätietoa, materiaalit ja

kyselyn ehkäisevästä päihdetyöstä. Kyselyn tulosten mukaan Itä-Suomen kunnissa ehkäisevän päihdetyön rakenteet ovat pysyneet samalla tasolla tai vahvistuneet verrattuna vuoteen 2020. Pohjois-Savon kuntien ehkäisevän päihdetyön rakenteista ja kuntakohtaisista tuloksista voi lukea [kyselyn raportista](#)

osallistumisohjeet löydät

KAMPANJAN NETTISIVUILTA



MOTIVOIVA HAASTATELU LUENTO 18.1.2024 KLO 13 – 15.00, TEAMS

- Kohderyhmä: Hyvinvointialueen asiakas- ja potilastyötä tekevät ammattilaiset, esimiehet sekä kaikki motivoivasta haastattelusta työssään hyötyvät tahot. Koulutuksessa tutustut motivoivan haastattelun perustaitoihin ja ymmärrät, miksi muutoksen tekeminen on vaikeaa ihmisille ja miten oma työtapa vaikuttaa muutokseen.
- Asiantuntija: Reima Saarinen kouluttaja, valmentaja/Motivoiva haastattelu koulutuspalvelut
- Järjestäjä: Pohjois-Savon hyvinvointialue HYTE- ja osallisuuspalvelualue
- Ilmoittautuminen: PSHVA:n työntekijät OSS koulutuskalenteri, Muut: [Koulutuskalenteri \(kuh.fi\)](#).

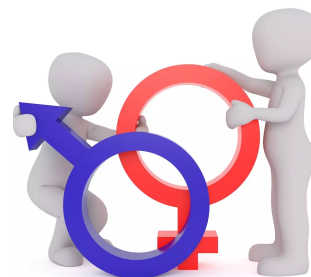
Lisätiedot: Helena Törmi,
helena.tormi@pshyvinvointialue.fi

SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMISEN ALUEELLINEN KOULUTUS- SUKUPUOLEN MONINAISUUS

**10.11.2023 kello 8-12 KYS auditorio tai
Teams-yhteydellä.**

Tervetuloa mukaan koulutukseen, jossa käymme läpi sukupuolen moninaisuuden käsitteistöä ja nuoren tukemista hänen omaan sukupuoleensa liittyvissä pohdintoissa. Koulutus on suunnattu kaikille nuorten kanssa toimiville ammattilaisille ja järjestötoimijoille.

OHJELMA JA ILMOITTAUTUMINEN



KIUSAAMISEN ENNALTAEHKÄISYN MENETELMÄT TUTUIKSI -ILTAPÄIVÄT

Teams-yhteydellä, voit joustavasti tulla kuuntelemaan vain yhtä osiota tai olla mukana koko iltapäivässä.

Keskiviikkona 22.11.2023 klo 12.15 - 14.30

(ensisijaisesti varhaiskasvatus ja koulujen henkilöstö)

Torstaina 30.11.2023 klo 13.15 - 16.00

(koulujen henkilöstö ja nuorisotyöntekijät)

Millaisia toimintamalleja on kiusaamisen ehkäisyyn? Mitkä menetelmät on todettu vaikuttaviksi? Tule mukaan kuulemaan erilaisista toimintamalleista oman työn tueksi, poimi hyvät käytänteet käyttöön ja saa tietoa missä ja milloin menetelmiä koulutetaan.

Tilaisuudet toteutetaan yhdessä Pohjois-Savon hyvinvointialueen HYTE- ja osallisuuspalvelualueen, Kiusaamisen ehkäisyn työryhmän ja menetelmäosaajien kanssa.

TARKEMPI OHJELMA LÖYTYY TÄÄLTÄ.

Tilaisuutta ei tallenneta, esittäjien materiaalit tulevat kotisivuille.

LIIKUNTANEUVONNAN KUSTANNUSVAIKUTTAVUUS - WEBINAARI

29.11.2023 13-15.30 verkossa. Järjestäjä Itä-Suomen AVI, Etelä-Savon, Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan hyvinvointialueet ja liikunnan aluejärjestöt

Webinaarissa aiheina mm.

- Mitä tiedetään elintapaohjauksen vaikuttavuudesta?
- Avoterveydenhuollossa toteutetun yksilöllisen liikuntaneuvonnan vaikuttavuus tyyppin 2 diabetesta sairastavilla
- TYKES Työkuntoa Keski-Karjalaan - elintapaohjauksen tulos- ja kustannusvaikuttavuus
- Liikuntaneuvonnan vaikuttavuus näkyväksi
- Case-esimerkkejä liikuntaneuvonnan/elintapaohjauksen käytännön kokemuksista

OHJELMA JA ILMOITTAUTUMINEN 27.11.2023 MENNESSÄ

Lisätiedot:

Liikuntatoimen ylitarkastaja Tapio Niskanen p. 0295 016 336

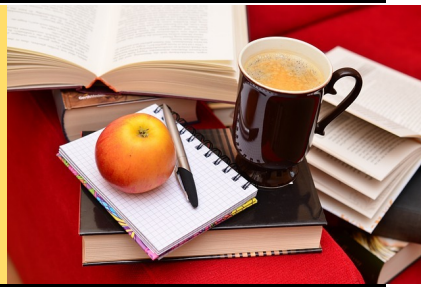
Suunnittelija Lauriina Aninko-Takkunen, p. 029 501 6319



PALVELUTIETOVARANTOKOULUTUS JÄRJESTÖILLE JA RRP-TOIMIJOILLE

Keskiviikkona 15.11.2023 klo 9-11 Teamsissä. Koulutuksen aiheena on Suomi.fi-palvelutietovaranto (PTV) järjestöjen käytössä. Sen järjestää Digi- ja väestötietovirasto. Lisätietoja ja ilmoittautumislinkki [hankkeen kotisivuilla](#).

HYTE-TEEMOIHIN LIITTYVIÄ KOULUTUKSIA



MARRASKUU

- **Yhteispelejä - hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistaminen koulu yhteisössä 2023-2024.** Marras-joulukuu 2023 ensimmäiset koulutuspäivät. Järjestäjänä OPH. Kohderyhmät: ala- ja yhtenäiskoulut. Tavoitteena on tukea koko koulu yhteisön hyvinvointia ja vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja ala- ja yhtenäiskouluissa. [Lisätietoja](#).
- **Kaikki ovet lukossa - mikä estää päihde- ja mielenterveyspalveluiden saatavuutta? 7.11.2023 klo 12-14.30.** Ehyt ry.Teams. Päihde- ja mielenterveysongelmat nivoutuvat usein toisiinsa, mutta usein vain toista niistä hoidetaan. [Lisätietoja webinaarista](#)
- **Rahapelaaminen puheeksi 7.11. kello 9.00-12.00** Teamsissä. [Lisätietoja](#)
- **Raskaus - ja vauva-ajan mielenterveyden edistämisen foorumi. 8.11. klo 12.00 - 14.00.** Teams. Raskaus- ja vauva-ajan mielenterveyden edistämisen verkosto. [Lisätietoja](#)
- **Vulvodynia 8.11.2023 kello 12.00-12.30.** Vulvodynia- viikko 6-12.11.23. Asiantuntija Anna Helminen, Korento ry. [Liity tietoisuuteen tästä](#). 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 -koulutus 8.11.2023 kello 14.00-16.00** verkossa, järjestäjänä Ehyt ry. Kohderyhmä: 2. asteen henkilökunnalle, nuorisopalveluiden työntekijöille, sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. [Lisätietoja](#).
- **Teekkö älylaitteet lapsista älyttömiä? 8.11.2023 kello 13.00- 15.30.** Teams, Etelä-Suomen aluehallintovirasto. Koulutus varhaiskasvatuksen, lastenneuvoloiden ja alakoulun henkilöstölle sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Esillä mm. kuinka tutkimustiedon perusteella älylaitteet vaikuttavat lasten itsesäätelyyn, oppimisen ja sosiaalisten taitojen kehitykseen. [Lisätietoja](#)
- **Setlementtiliiton Lapsen tekemä lähisuhdeväkivalta webinaari 8.11.2023 kello 10.00-11.00.** Lapsen vanhempiinsa tai sisaruuksiinsa kohdistama väkivalta on yksi lähisuhdeväkivallan vähiten tutkittuja ja tunnistettuja muotoja. Asiantuntijana Vesa Vilppola, Setlementti Tampere. [Lisätietoja](#)
- **Vaikuttavat menetelmät käyttöön - näin onnistut johtamisessa 1(5) 8.11.2023 kello 12.30-15.00** etänä. Koulutuskokonaisuuden järjestävät yhteistyössä Iltä ja THL. [Lue lisää ja ilmoittaudu](#).
- **Lapsen mieli -koulutus varhaiskasvatuksen henkilöstölle 14.11.2023 15- 17.00.** AVI.Webbinaari. Koulutuksessa tutustutaan pienten lasten mielen hyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksen arjessa. [Koulutuksen tiedot](#)
- **Kohtaa mut aidosti! Erityislapsiperheen arkea, eloa ja iloa -seminaari 14.11.2023 klo 10.00-15.00.** Savonian Kampussydän, Mikrokatu 1, Kuopio. Pohjois-Savon mukana- verkosto. Seminaarissa erityistä tukea tarvitsevat

lapset, perheet, asiantuntijat ja päättäjät kohtaavat yhteisissä keskusteluissa. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille erityislapsiperheiden asioista kiinnostuneille ammattilaisille, opiskelijoille, perheille ja päättäjille. [Lisätietoja tapahtumasta](#).

- **Päihdetyön seminaari: Kohtaamisia päihdetyön arjessa 13. - 14.11.2023.** Kuopion Musiikkikeskus, Kirkkopalvelut, Riippuvuustyön kehittämissyksikkö, Sovatek. Ohjelma ja ilmoittautuminen tarkentuvat syyskuussa. [Lisätietoja](#).
- **Tunnista ja turvaa – Tutkimusten ja käytännön näkökulmia lapsiin kohdistuvasta seksuaaliväkivallasta 15.11.2023 klo 8.30–15.30** Nettivihjeen seminaari. Järjestäjä Pelastakaa Lapset ja Etelä-Suomen aluehallintovirasto. Seminaaria voi seurata myös striimin välityksellä. Seminaari on avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille, niin ammattilaisille ja ammattiin opiskeleville, viranomaisille kuin päättäjillekin. [Lue lisää](#).
- **Hyvän ikäänymisen suuntaviivat- webinaari 15.11. ja 22.11.2023 kello 9-12,** Teams. Järjestäjänä Vanhustyön keskusliitto. [Lue lisää ja ilmoittaudu](#).
- **Ehkäisevän päihdetyön osaaja -koulutus: päihdeasioiden puhekesiotto sosiaali- ja terveyspalveluissa. 16.11.2023 kello 9 -11.00.** Ehyt. kohderyhmänä ovat hyvinvointi- ja ehkäisevää päihdetyötä tekevät toimijat, sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö, nuorten kanssa työskentelevät ja muut ehkäisevästä päihdetyöstä kiinnostuneet. [Lisätietoja](#)
- Tervetuloa **Järjestöviestinnän päivään 16.11.** Saat SOSTEn tapahtumassa arvokasta tietoa onnistuneista viestinnän ja vaikuttamisen käytännöistä sekä tutustut ihmisiin menestystarinoiden taustalla. [Lue lisää ja ilmoittaudu](#).
- **Lasten terveystarvot 2023 -webinaari: Lasten arjessa digittää – miten selviydymme somesuossa? 17.11.2023 klo 9-12.00** Verkossa. Lasten terveysfoorumi ja SOSTE. Kohderyhmä: poliittiset päättäjät, avustajat ja valmistelevat virkamiehet eduskunnassa, päättäjät ja asiantuntijat eri sektoreilta kunnissa ja hyvinvointialueilla sekä lasten ja nuorten parissa toimivat. Tilaisuudessa luodaan kuvaa lasten ja nuorten digimaailmasta. Seminaari tarjoaa tietoa ja työkaluja sosiaalisen median käytöstä ja pelaamisesta lasten ja nuorten toimintaympäristöissä. [Tapahtuman lisätiedot](#)
- **Mielenterveysmessut 21.-22.11.2023** verkossa. Järjestäjä Mielenterveyden keskusliitto. Mielenterveysmessut tarjoaa ajankohtaista tietoa mielenterveydestä sekä tuo esille eri ilmiöitä ja ajassa nousseita aiheita ja teemoja. Tarjolla sekä maksullista että maksutonta ohjelmaa. [Lue lisää](#).
- **Koulutuspäivä syöpäsairaahan yhteistyöverkoston luomiseksi 21.11.2023 kello 9.00-15.00** KYS auditorio ja etäyhteyksin. Järjestäjänä Pohjois-Savon syöpäyhdistys ja Pohjois-Savon HYTE-tiimi. Lisätietoja myöhemmin.
- **Kuntoutuksen mahdollisuudet mielenterveyden haasteissa - seminaari 21.11. klo 16-18.** Järjestäjä Eduskunnan kuntoutusverkosto yhteistyössä SOSTEn, Kuntoutussäätiön ja Kuntoutusverkosto KUVEN kanssa. [Lue lisää ja ilmoittaudu maksuttomaan seminaariin](#).
- **Lapsiin ja nuoriin kohdistuva vihapuhe ja viharikokset –koulutus 22.11. kello 13-16** etäyhteydellä. Oikeusministeriö toteuttaa koulutuksen lapsiin ja nuoriin kohdistuvasta vihapuheesta ja viharikoksista oppilashuollon henkilöstölle. [Ilmoittaudu viimeistään 21.11.2023](#).
- **Päihteet ja mielen hyvinvointi puheeksi korkeakoulussa -koulutus. 22.11.2023 kello 14.00- 16.00 verkossa.** Järjestäjänä Ehyt ry. Tietoa ja konkreettisia vinkkejä, joilla ohjaus- ja opetustyössä voidaan tukea opiskelijoita päihteisiin ja mielen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä ennen ongelmien syvenemistä. Kohderyhmä: korkeakoulujen opetus- ja ohjaushenkilöstö. Tarkasteltavia teemoja ovat mm. alkoholi, kannabis, psyykkiset vaikeudet, opiskelustressi ja opiskelukyky. [Lisätietoja](#)

- **Stigmatyön foorumi 23.11.2023 klo 9.30 - 12.00.** Hybriditilaisuus. A-klinikkasäätiö. Aiheena päihdeongelmiin ja riippuvuuksiin liittyvä stigma. [Lisätiedot tapahtumasta](#)
- **Tietopäivä neuropsykiatrisista erityispiirteistä 23.11.2023 kello 9-14.** Teams. Midas. [Lisätietoja](#).
- **Itä-Suomen mielenterveys- ja päihdetyön ammattilaisten koulutuspäivät 23.-24.11.2023 Kuopiossa.** Päivillä on tarjolla ajankohtaista tietoa, luentoja erilaisista ammattilaisten työhön liittyvistä aiheista sekä psykososiaalisten menetelmien koordinaatiohankkeen tuloksia. [Lisätietoja](#)
- **Vauvaperhe vastaanotolla- kun vuorovaikutuksesta herää huoli. 23.11.2023 kello 9-15.00.** Verkossa ja live. [Lisätietoja](#)
- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päivä 24.11.2023 kello 9.30-15.15.** Tervetuloa mukaan kuulemaan ja keskustelemaan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen asioista. THL:n perinteinen Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päivä kokoaa yhteen hyte-asiiantuntijat ja ajankohtaiset teemat. [Lisätietoja](#).
- **27.11.2023 kello 12.00–12.30 Rikosten uhrien auttaminen.** Rikosuhripäivystys (RIKU). Millaista apua rikoksen uhri, hänen läheisensä ja rikosasian todistaja voi saada matalalla kynnyksellä. Mitä laki sanoo rikosten uhrin auttamisesta? Millainen on rikosprosessi? Aiheesta kertomassa Marjo Häyrynen, toiminnanohjaaja, Pohjois-Savon palvelupiste, Rikosuhripäivystys (RIKU). [Liity tästä](#).
- **X Valtakunnalliset Tupakka ja terveys -päivät. 29.11. - 30.11.2023** 29.11 etäyhteyksin ja 30.11. THL, Mannerheimintie 166, Helsinki. Järjestäjänä: Filha ry ja THL. [Lisätietoja](#)
- **KOULUTUS TÄYNNÄ- Haavoittuva mieli – tunnista ja tue - Mielenterveyden ensiapu® 2-koulutus. 29.-30.11.2023 kello 8-16.00.** Järjestäjänä: Mieli ry sekä HYTE- ja osallisuuspalvelualue, Pohjois-Savon hyvinvointialue.
- **Yksinäisyys - kohtaa ja ota puheeksi. 29.11.2023 kello 13 - 15.00.** Teams. Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa. Koulutus on suunnattu hyvinvointialueen henkilöstölle ja ilmoittautumiset OSS. [Lisätietoja](#)

JOULUKUU

- **Pohjois-Savon seuraava Ikiliikkuja-oppimisverkostotapaaminen 1.12.2023 klo 9–14** Kuopiossa, Kuntolaakson uimahallilla. Jatkamme keväällä aloitettua kaatumisten ehkäisy -teemaa. [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)
- **Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa 1.12.2023 kello 12 - 15.30.** Teams tai live Helsingissä. Tilaisuudessa kuullaan ajankohtaisia puheenvuoroja ikääntyneiden mielen hyvinvoinnista, ja työryhmä esittelee julkaistavan raportin keskeistä sisältöä sekä suosituksia ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. THL. [Lisätietoja](#).
- **Kansanterveyspäivä 5.12.2023 klo 9.00-15.00** THL tai verkossa. Järjestäjä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kansanterveyspäivän teemana on työikäisen väestön terveys, työ- ja toimintakyky. [Lue lisää](#).
- **Mielenterveys on tärkeä pääoma – miten vakiinnuttaa toiminta hankekauden jälkeen? 12.12.2023 klo 9.00 - 10.45.** Verkossa. Järjestäjä THL. Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa –hankkeissa sekä Itsemurhien ehkäisy –hankkeissa (2021-2023) tuloksia. Tilaisuus on suunnattu hyvinvointialueiden johtajille, esihenkilöille ja kehittäjille. [Tilaisuuden lisätiedot](#)
- **EPT-treffit 12.12.2023 kello 9.00-10.00.** Järjestäjänä: THL ja AVI. Kohderyhmä: kuntien ja hyvinvointialueiden ehkäisevää päihdetyötä koordinoivat tahot. Tavoitteena on edistää verkostoitumista, hyvien käytäntöjen jakamista sekä tarjota alusta yhteisille pohdintoille ehkäisevästä päihdetyöstä. Kullakin tapaamiskerralla on jokin teema. [Ilmoittautuminen](#).

- **Lihaskato ja ikääntymisen näkyminen kehossa, vaikutus kaatumisriskiin ja tietoa lihaskadon kuntoutuksesta. 14.12.2023 klo 12.00–12.30** Dekaan Sarianna Sipilä, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. [Liity tästä.](#)
- **Toivoa taloudellisten pulmiin. Ilmiölähteisyys, hyvinvointitaloutta arjessa. Liikunnan tuomat edut lyhyt- ja pitkäaikaisesti ”Hyvinvointi pitää nähdä investointina 19.12.2023 klo 10-15.** Järjestäjänä: SOLA-hanke 2022-2024. Kohderyhmä: päättäjät, hyvinvointikoordinaattorit ja kustannusvaikuttavuudesta kiinnostuneet. Lisätietoja myöhemmin.

2024

- **Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutus. 5. ja 7.3.2024 klo 13-16 sekä arviointitapaaminen syksyllä 2024.** Verkkokoulutus. Ikäinstituutti. Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutuksessa saat valmiudet ohjata eläkkeelle jääneille suunnattuja valmennusryhmiä. Koulutus on tarkoitettu valmennusryhmien ohjaamisesta kokeneille ryhmänohjaajille, järjestötoimijoille sekä sosiaali- ja terveysalan ja liikunnan ammattilaisille. Koulutus on maksullinen. [Koulutuksen tiedot](#)
- **Koulu-uupuminen nuoruusiässä, 21.3.2024** webinaarikoulutus sekä verkkotalennekoulutus. Järjestäjä Niilo Mäki- instituutti. Yläkoulun ja toiseen asteen opetus- ja oppilashuollon henkilöstölle. [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)



OPPAITA, TOIMINTAMALLEJA JA VERKKOKURSSEJA

- **Hyödynnä kouluterveyskyselyn tuloksia** alueellasi. Tulospäätöksiin pääset [tästä linkistä.](#)
- **Koonto- hankkeen uutiskirjeen** pääset lukemaan [tästä linkistä.](#) Ota rohkeasti yhteyttä KOONTO-hankkeeseen, jos haluat kuulla lisää millaisia mahdollisuuksia Kansalaistoimijalähtöisen kehittämisen hankehaku voi tarjota teidän yhdistyksellenne.
- **UKK Verkkokoulutus kaatumisten ehkäisystä.** Maksuton, itsenäisesti verkossa opiskeltava koulutus- ja tietopaketti iäkkäiden parissa työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Koulutuskokonaisuuden tavoitteena on lisätä tietoutta iäkkäiden kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisystä. [Verkkokoulutukseen pääset tästä.](#)
- **Väkivaltaisen radikalisoitumisen ennaltaehkäisy -verkkokoulutus löytyy THL:n sivujen kautta.** Tutustu samalla RATTI-tukityökaluun, joka on tarkoitettu sote-alan ammattilaisten työn tueksi tilanteissa, joissa ammattilaiselle on herännyt huoli henkilön mahdollisesta radikalisoitumisalttiudesta. Radikalisoitumiseen liittyvää sanastoa ja käsitteistö on avattu. Voi olla vaikea lähestyä aihetta, jota ei tunne edes termien kautta. [RATTI-tukityökalu radikalisoitumiseen liittyvän tuen tarpeen arviointiin - THL](#)
- **Lyömätön linja lähisuhdeväkivallan ehkäisykurssin on päivitetty.** [Lähisuhdeväkivallan ehkäisykurssi | Hyväkysymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#) Verkkokurssi on suunnattu ensisijaisesti miehille, jotka ovat käyttäneet

tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa läheisiään kohtaan. Sisällöt soveltuvat myös ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat aiheeseen liittyviä kysymyksiä.

- **Ikääntyneiden ravitseminen – maksuton verkkokoulutus.**

Verkkokoulutus sopii ammatilliseen täydennyskoulutukseen, uusien työntekijöiden perehdytykseen sekä alan oppilaitosten käyttöön oppimateriaaliksi. [Lue lisää](#) ravitsemussuosituksesta. [Siirry koulutukseen.](#)

- **Koululaisen ravitseminen – opettajan ABC.** Hyvä ravitseminen auttaa jaksamaan koulussa ja kotona sekä tukee lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Tärkeintä hyvässä ravitsemuksessa on kokonaisuus. Mikään yksittäinen ruoka-aine ei määritä ruokavalion laatua. Näille sivuille on koottu perusasiat koululaisten ravitsemuksesta. Sisältö on tarkoitettu taustatiedoksi opettajalle, ja vastaamme yleisimpiin opettajien meille esittämiin koululaisen ravitsemusta koskeviin kysymyksiin. [Tutustu.](#)

- **Elintapaohjauksen tarkistuslista kuntien käyttöön.**

Tarkistuslistaa on työstetty mm.viime keväänä Terve kunta -verkoston päivillä Kuopiossa. [Elintapaohjauksen tarkistuslistat](#) toimivat työkaluna kunnille tai hyvinvointialueille. Niiden pohjalta voidaan käydä keskustelua siitä, mitkä tavoitteet ovat toteutuneet, mihin tulisi kiinnittää huomiota sekä millaisia hyviä toimintamalleja ja käytäntöjä on käytössä.

ASUKKAILLE



Toivomme, että jaat tietoa näistä tapahtumista laajasti verkostoissasi ja viestintäkanavissasi, kiitos.

Pohjois-Savon kokemusosaajakoulutuksessa saat valmiudet toimia kokemusasiantuntijan tehtävissä. Koulutukseen voi hakea erilaisilla kokemustaustoilla.

Aika: 20.11.-12.12.2023. Koulutuksen laajuus on 80 tuntia, sisältäen 40 tuntia lähiopetusta. Koulutus toteutetaan POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus -hankkeen tuella. Koulutusta ei voi suorittaa täysin etänä. [Lue lisää ja hae koulutukseen.](#)

Oma Verkkopuntari itsehoidon tueksi – elintapoihin ja painonhallintaan tukea ilman ohjaajaa. Pääteemat ovat ravitseminen, liikkuminen, voimavarat ja lepo. Oma Verkkopuntarin avulla opit tunnistamaan vahvuutesi ja etenit rennosti kohti pysyviä elintapamuutoksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia! Ohjelma alkaa 11 viikon aloitusvaiheella, jonka jälkeen alkaa ylläpitovaihe. Tarvitset internetyhteyden ja laitteen (tietokone, tabletti tai puhelin), jolla osallistua. Verkkokurssin materiaali on käytössäsi vuoden ajan. [Ilmoittautuminen.](#) Lisätietoa: verkkopuntari@sydan.fi, p.050 342 894

Tukea vanhemmuuteen vanhempainilta

Millaisia kysymyksiä nuoren, alakoululaisen tai alle kouluikäisen lapsen hyvinvointi ja mielenterveys sinussa herättävät? Mihin lapsesi arkeen tai vanhemmuuteesi liittyvään kysymykseen toivoisit vastausta? Kysy MIELI ry:n asiantuntijalta! Vanhempainillat järjestetään Teams -alustalla. Iltoihin osallistuminen on maksutonta, eikä vaadi ilmoittautumista.

- Alle kouluikäisten vanhemmat 21.11.2023. [Lisätiedot ja linkki tilaisuuteen](#)
- Alakouluikäisten vanhemmat 14.11.2023. [Lisätiedot ja linkki tilaisuuteen](#)
- Nuorten vanhemmat 7.11.2023. [Lisätiedot ja linkki tilaisuuteen](#)

Elämänmuutoksista eteenpäin -webinaarisarja ikäihmisille 7.11., ja 12.12.2023 kello 13-14 Teams (aina eri sisällöt). Ikäinstituutti. [Lisätiedot](#)

Neuvokas perhe- sivuilta vinkkejä mm. parempaan uneen ja ruokakasvatukseen Lue lisää [unesta](#) ja [ruokakasvatuksesta](#).

28 päivää ilman – tukea Sinulle, joka haluat lopettaa nikotiinin käytön. Verkko-ryhmän keskusteluteemat: Tapa, tottumus vai riippuvuus? Mikä tukee lopettamista? Jaksanko jatkaa? Huolenaiheet ja itsepetokset. Nikotiinin tulevaisuus. Ryhmä 2: 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. ja 12.12.2023 kello 17. Tapaamiset ovat maksuttomia. Saat linkin sähköpostiisi. [Ilmoittautumiset](#)

Yhdessä kulkien -hanke (1.3. - 30.12.2023) toteutetaan SPR Savo-Karjalan piirin ja osastojen toimesta Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon alueella. Hanke järjestää ryhmätoimintaa ja tapahtumia erityisesti nuorille ja työikäisille ja on toiminnaltaan avointa [Lue lisää](#).

Kouluikäiset, ruudut ja uni 21.11.2023 klo 18. Järjestäjänä Neuvokas perhe. Asiantuntijoina Sydänliiton perhetoiminnan asiantuntijat. Tarjolla tietoa ruutujen vaikutuksista hyvinvointiin, vinkkejä ruutusopuun ja ideoit parempaan uneen. [Lisätietoja](#).

PHT ry tuottaa taloudellisesti tuettuja hyvinvointikursseja aikuisille ja lapsiperheille valtionavustuksella. Kohderyhmäämme ovat henkilöt ja perheet, jotka kaipaavat tukea ja ohjausta terveyttä edistävien elintapojen omaksumiseen sekä työssä ja arjessa jaksamiseen. Voit välittää tietoa kunnassanne, jotta yhä useampi ammattilainen olisi meistä tietoinen ja osaisi ohjata työssään kohtaamiaan asiakkaita tukimuotomme pariin. [Lisätietoa hakemisesta ja kursseista](#).

Nepsy-tiimi tiedottaa: Avaamme tukipuhelimen 1.11.2023 alkaen 4-29-vuotiaiden parissa työskentelevien ammattilaisen työn tueksi. Tukipuhelin on avoinna ma-pe klo 9-12, puh. 044 461 0603. Tukipuhelin on suljettu koulujen loma-aikoina sekä arkipyhinä. Tukipuhelimen ollessa suljettu, voi toiveen soittopyynnöstä jättää nepsy-tiimi@pshyvinvointialue.fi Emme kerää tai säilytä nimiä tai muita tunnistettavia tietoja, mutta tilastoimme yhteydenotot.

POHJOIS-SAVON HYTE KYNÄILEE

Blogissamme tällä kertaa "[Väkivaltaa löytyy meiltä Pohjois-Savostakin](#)"

Tiesitkö että... vinkkejä asukkaille. Tällä kertaa aiheena: [Tiesitkö, että...joustava liikkuminen tuo iloa syksyn pimeille.](#)

SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMISEN TIETOISKUT

Pohjois-Savon hyvinvointialueen HYTE- ja osallisuuspalvelualue ja Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä järjestävät kaikille avoimia tietoiskuja. Tietoiskuihin ei tarvitse ilmoittautua. Ajankohdat ja aiheet:

- **Vulvodynia 8.11.2023 kello 12-12.30.** Vulvodynia- viikko 6-12.11.23. Asiantuntija Anna Helminen, Korento ry. [Liity tietoisuuteen tästä.](#)
- **Seksuaalisuus ikääntyessä- yksi hyvinvoinnin perusasioista 18.1.2024 kello 12-12.30.** Asiantuntija: Ritva Marin muistihoitaja, sairaanhoitaja, aivoterveystieteen asiantuntija. [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)

LINKIT TILAISUUKSIIN JA MYÖHEMMIN TALLENTEET (2VK AJAN NÄHTÄVISSÄ) POHJOIS-SAVON SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMISEN SIVULLA.

VÄKIVALLAN EHKÄISYN TIETOISKUT

Pohjois-Savon hyvinvointialueen HYTE- ja osallisuus palvelualue ja Pohjois-Savon väkivaltatyön verkosto järjestävät tietoiskuja noin kerran kuukaudessa väkivaltaan liittyvillä teemoilla.



Tulevat tietoiskut:

- **27.11.2023 klo 12.00–12.30 Rikosten uhrien auttaminen.** Rikosuhripäivystys (RIKU). Millaista apua rikoksen uhri, hänen läheisensä ja rikosasian todistaja voi saada matalalla kynnyksellä. Mitä laki sanoo rikosten uhrin auttamisesta? Millainen on rikosprosessi? Aiheesta kertomassa Marjo Häyrynen, toiminnanohjaaja, Pohjois-Savon palvelupiste, Rikosuhripäivystys (RIKU). [Liity tästä.](#)

Linkit ja tallenteet löytyvät HYTE:n sivuilta, alla linkki.

TAPATURMIEN JA VÄKIVALLAN EHKÄISY - HYTE - POHJOIS-SAVO (PSHYVINVOINTIALUE.FI)

KAATUMISVAARAN VÄHENTÄMISEN LUENTOSARJA

Kaatumisvaaran ehkäisyn luentosarja jatkuu syksyllä. Luennoilla tuodaan esiin erilaisia keinoja vähentää kaatumisvaaraa. Luennot ovat aina klo 12.00–12.30. Ei tarvitse ilmoittautua erikseen.



- **Tiistai 21.11.2023 klo 12.00–12.30 Liukastumisen estäminen liukusteilla- ja liukuestekengillä.** Liukastumistapaturmia sattuu kaikenikäisille, mutta millaiset liukusteet tulisi hankkia. Liukusteista ja -kengistä kertomassa suutari Kari Keinänen, Kuopion Kenkä- ja avainapu. [Liity tästä.](#)
- **Torstai 14.12.2023 klo 12.00–12.30 Lihaskato ja ikääntymisen näkyminen kehossa, vaikutus kaatumisriskiin ja tietoa lihaskadon kuntoutuksesta.** Dekaan Sarianna Sipilä, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. [Liity tästä](#)

Linkit ja tallenteet löytyvät AKE:n materiaalipankista. Tutustu myös muuhun kaatumisen ehkäisyyn liittyvään materiaaliin.

AKE-MATERIAALIPANKKI - POHJOIS-SAVON HYVINVOINTIALUE -



AVUSTUKSET

Kaikki valtionavustushaut yhdessä paikassa

Oletko tutustunut? **Haeavustuksia.fi** on verkkopalvelu, joka tulee kokoamaan kaikki valtionapuviranomaisten järjestämät valtionavustushaut yhteen paikkaan. Se palvelee kaikkia valtionavustusten hakijoita eli muun muassa yhdistyksiä ja säätiöitä, kuntia ja kuntayhtymiä, tiedelaitoksia ja tutkimusorganisaatioita, korkeakouluja, yrityksiä ja yksityishenkilöitä.

Pohjois-Savon hyvinvointialueen **Avustukset ja toiminnallinen yhteistyö yleishyödyllisille yhteisöille** -verkkosivuja on päivitetty syksyn aikana. Pääset tutustumaan sivuille [tästä linkistä](#)

TILAA UUTISKIRJE



Julkaisemme HYTE-viestin joka kuukauden ensimmäinen torstai. Voit jakaa viestiä tai sen osia vapaasti eteenpäin asiasta mahdollisesti kiinnostuneille. HYTE-viestin voit tilata tästä linkistä: [Liity listalle](#)

Terveisin Sade, Helena, Marika, Merja, Sirpa, Anne, Lilli, Heidi, Katja, Sarijaana, Elisa, Mirkka ja Susanna

YHTEYSTIEDOT

Sade Rytkönen, vs. HYTE- ja osallisuuspäällikkö
044 717 6370
sade.rytkonen@pshyvinvointialue.fi

Helena Törmi, ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön koordinaattori
044 717 6878
helena.tormi@pshyvinvointialue.fi

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

Merja Kaija, vs. hyvinvointikoordinaattori
044 461 0488
merja.kaija@pshyvinvointialue.fi

Susanna Heinonen, projektisuunnittelija
susanna.heinonen1@pshyvinvointialue.fi

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

Yhteisöluotsit:

Katja Nenonen, läntinen alue
044 4610291

katja.nenonen@pshyvinvointialue.fi

Heidi Hartikainen, eteläinen alue
041 730 773

heidi.hartikainen@pshyvinvointialue.fi

Sarijaana Valkola, pohjoinen alue
044 4610 290

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

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

Mirkka Tulokas, hallintosihteeri
044 717 9331
mirkka.tulokas@pshyvinvointialue.fi

sarijaana.valkola@pshyvinvointialue.fi

Elisa Soikkola, Keskinen ja koillinen alue
puh. 044 4610 289
elisa.soikkola@pshyvinvointialue.fi



Pohjois-Savon
hyvinvointialue



www.pshyvinvointialue.fi
[Tietosuojaseloste](#)

PÄHKINÄNKUORESSA

- 19 kuntaa
- 12 500 työntekijää
- sote- ja pelastuspalveluja noin 250 000 asukkaalle
- erikoissairaanhoidtoa noin miljoonalle suomalaiselle.

[Rekisteriseloste](#)

[Liity listalle](#)

POWERED BY

