

# 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](#)

[FACEBOOK](#)

[BLOGI](#)

[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

## VARMISTA PSHYTE-UUTISKIRJEEN TILAUS

Olet saanut sen tähän asti verkoston tai sähköpostilla tehdyn tilauksen kautta. Vuoden alusta alkaen uutiskirje lähetetään ainoastaan sen tilanneille henkilöille. Tilaa siis uutiskirjeemme nyt, jotta saat sen myös jatkossa! Tilauksesi jatkuvuuden voit varmistaa tämän linkin kautta:

[TILAA UUTISKIRJE](#)

---

## PÄIVITETTY POHJOIS-SAVON HYTE -ESITE

Olemme päivittäneet Pohjois-Savon hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen Pohjois-Savossa esitteen tekstein ja karttakuvioin. Käyhän kurkkaamassa miltä näyttävät uusimmat sairastavuusindeksin ja mielenterveysindeksin luvut Pohjois-Savon kunnissa. Entä kuinka monelta jää koululounas syömättä päivittäin ja kuinka paljon on kaatumisiin ja putoamisiin liittyviä hoitajaksoja 60 vuotta täyttäneillä kunnassasi.



TUTUSTU PÄIVITETTYYN HYTE-  
ESITTEESEEN

---

### LAILA HYTÖNEN, VANHUS- JA VAMMAISASIAHENKILÖ

Olen siirtynyt vuoden alussa HYTE ja osallisuuspalvelualueelle asiantuntijajyksiköstä. Työtehtäviini kuuluu vammaisten ja ikäihmisten osallisuuden edistäminen. Toimin hyvinvointialueen vammaisneuvoston ja ikäihmisten neuvoston sihteerinä ja vaikuttamistyön tukena. Lisäksi kehitän kuntien vanhus- ja vammaisneuvostojen, vammais- ja eläkeläisjärjestöjen ja hyvinvointialueen välistä yhteistyötä. Työhön sisältyy myös asiakkaiden ja omaisten neuvontaa ja ohjausta. Tehtävissäni toimin ikääntyneiden ja vammaisten äänen vahvistajana ja sillanrakentajana eri toimijoiden välillä.

Koulutukseltani olen sosionomi (YAMK). Aiemmin olen työskennellyt lähinnä kuntasektorilla mm. vammaispalveluissa ohjaajana ja viimeiset kymmenen vuotta esimiestehtävissä.



---

## JÄRJESTÖJEN SOTE-AAMUKAHVIT

Vuoden 2024 kevään aikana järjestetään Pohjois-Savon alueen järjestöille suunnatut SOTE-aamukahvit joka kuun toinen tiistaiamu klo 9 - 10.

Kevään ohjelmassa on ajankohtaisia aiheita. Ensimmäinen aamukahvitapaaminen pidetään ti 9.1.2024. Aiheena on hyvinvointialueen avustukset yleishyödyllisille yhteisöille.

Kevään aiheet ja tarkemmat päivämäärät löydät Pohjois-Savon hyvinvointialueen HYTE / Järjestöyhteistyön verkkosivulta.

Tervetuloa mukaan kuulolle ja keskustelemaan!

## 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:

- **Seksuaalisuus ikääntyessä- yksi hyvinvoinnin perusasioista 18.1.2024 kello 12-12.30.** Asiantuntija: Ritva Marin muistihoitaja, sairaanhoitaja, aivoterveystyöntekijä. [Liity kokoukseen napsauttamalla tästä](#)
- **SERI-tukikeskuksen toiminnan info 12.3.2024 kello 12-12.30.** Seritukikeskus auttaa kaikkia yli 16-vuotiaita seksuaaliväkivaltaa kohdanneita, riippumatta henkilön sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Asiantuntija: Johanna Kejonen, apulaisosastonhoitaja, kätilö, Naisten akuuttikeskus, KYS Seritukikeskus. [Liity kokoukseen 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:

- **Keskiviikkona 24.1.2024 klo 12.00-12.30 Romanssihuijaus - kyberrikollisuutta ja taloudellista väkivaltaa.** Nettideittiturva-hanke [Liity tästä Teamsiin.](#)
- **Tiistaina 13.2.2024 klo 12.00-12.30** Ikäihmisten taloudellinen kaltoinkohtelu, Suvanto ry. [Liity tästä Teamsiin.](#)

Linkit tuleviin tietoiskuihin 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.





Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tarvitaan niin lähiyhteisön kuin kunnan, hyvinvointialueen, hallinto- ja tukipalvelujen sekä kumppaneiden toimia. Kuvio avaa kunkin toimijan rooleja ja tehtäviä.

TUTUSTU YHDYSPINTOIHIN HYTE:N KOTISIVUILLA

---

## POHJOIS-SAVON OSALLISUUSOHJELMA 2030

Pohjois-Savon aluevaltuusto on hyväksynyt 29.12.2023 osallisuusohjelman 2030 ja toimenpideohjelman 2023-2025. Osallisuusohjelmalla edistetään asukkaiden ja henkilöstön osallisuutta päätöksenteossa sekä palvelujen kehittämisessä. Osallisuusohjelmassa asetetaan hyvinvointialueelle osallistumisen ja osallisuuden edistämisen tavoitteita ja kehittämistoimenpiteet. Ohjelmassa on kuvattu olemassa olevat osallisuuskanavat ja vastuutahot niiden osalta.

TUTUSTU OSALLISUUSOHJELMAAN

---

## HYVÄÄ UUTTA VUOTTA MIELITEOSTA!

Kymmenvuotiseksi kehitysohjelmaksi (2021–2030) suunnitellun Mieliteon ensimmäinen toimintakausi päättyi elokuussa. Toinen hankekausi, Mieliteko 2.0, käynnistyi lokakuussa. Sitä rahoittavat Euroopan sosiaalirahasto plus (ESR+) ja Pohjois-Savon kunnat. Mieliteko 2.0:ssa ovat mukana Kuopio, Iisalmi, Keitele, Kiuruvesi, Lapinlahti, Leppävirta, Pielavesi, Rautalampi, Siilinjärvi, Suonenjoki, Varkaus, Vesanto ja Vieremä.

Mieliteko 2.0 laajentaa ratkaisujen kirjoa pohjoissavolaisten hyvinvoinnin kohentamiseksi. Panostamme monipuolisesti mielen terveyden ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen eri näkökulmista, erilaisilla toimintatavoilla ja eri kohderyhmissä – ja vieläpä samanaikaisesti.

Mieliteko 2.0 sisältää kaksi isoa ryhmähanketta. Ensimmäinen niistä on Kuopion kaupungin päätoteuttama Työ ja mielen hyvinvointi. Toinen ryhmähanke on Savonia-ammattikorkeakoulun päätoteuttama Yhdessä osallisiksi (2023–2027).

Mitä, miten ja kenelle? Käy lukemassa lisää osoitteessa [www.mielitekomedia.fi](http://www.mielitekomedia.fi), ota meidät seurantaan somessa ja ole rohkeasti yhteydessä. Toimintojen markkinointi ja toteuttaminen on jo alkanut.

KÄY LUKEMASSA LISÄÄ

---



## RRP ARJEN ILO JA TUKI -HANKE

LUE LISÄÄ  
VERKKOSIVUILTAMME

### YHDISTYSTEN ILTA JOROISISSA

Arjen ilo ja tuki -projekti järjestää yhteistyössä Joroisten kunnan kanssa yhdistysten illan to 25.1.2024 alkaen klo 16.30 Joroisten kunnantalolla. Mukana ovat myös Varkauden seudun sosiaali- ja terveystyöry ja Koonto-hanke. Lisätietoja ja ilmoittautumislinkki [hankkeen kotisivuilla](#).

### LÄHELLÄ.FI-KOULUTUS HYTE-TOIMIJOILLE

Torstaina 1.2. klo 14-16 järjestetään Pohjois-Savon alueen järjestöille ja muille hyte-toimijoille lähellä.fi-palvelun koulutustilaisuus. Koulutukseen voit osallistua paikan päällä Varkaudessa, Leppävirralla, Kuopiossa tai lissalmessa tai etänä Teamsin kautta.

LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU MUKAAN KOTISIVUILLAMME.

### HYTE-TEEMOIHIN LIITTYVIÄ KOULUTUKSIA



### TAMMIKUU

- **Tipattoman hyvät unet – alkoholin vaikutukset unen laatuun -webinaari- 9.1.2024 klo 12- 14.00.** Ehyt.Tiedätkö, millaiset tekijät vaikuttavat unen laatuun tai millaisia ovat unettomuuden talousvaikutukset? Miten alkoholinkäyttö vaikuttaa unenlaatuun? Webinaari on suunnattu erityisesti sote-alan ammattilaisille, mutta on avoin myös muille aiheesta kiinnostuneille. [Ohjelma ja osallistumislinkki](#)
- **Nuori Mieli -koulutus 16.-17.1.2024 klo 8.30 - 15.30.** VIELÄ ON PAIKKOJA! Ilmoittaudu 10.1 mennessä. Paikka: Varkauden kirjasto, Varkaus. Kouluttaja: Outi Mäkinen, Mieli ry. Osallistujille maksuton. [Lisätiedot](#)
- **Ulos epätoivosta -webinaari: Ensimmäisen hankevuoden tuloksia 15.1.2024 klo 10.00 – 11.00,** THL. Millaisia seikkoja on nuorten itsemurhien, itsetuhoisuuden ja väkivaltakuolemien taustalla? Miten sosiaali- ja terveystyöry osataan auttaa itsetuhoisia nuoria? [Ulos epätoivosta hankkeen -kotisivut](#). [Lue lisää webinaarista](#).
- **Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö etsivässä nuorisotyössä koulutus.16.1.2024 klo 9-12.00.** Ehyt. [Lisätietoja](#)
- **Motivoiva haastattelu-luento 18.1.2024 klo 13 – 15.00, Teams.** Ilmoittautuminen: PSHVA:n työntekijät OSS koulutuskalenteri,

Muut: [Koulutuskalenteri \(kuh.fi\)](http://koulutuskalenteri.kuh.fi)

- **Mielenterveyden edistäminen – ajankohtaiset innovaatiot mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. 18.1.2024 klo 9-12.00.** THL.  
Ajankohtaista tietoa mielenterveyden edistämisen toimijoille kunnista, hyvinvointialueilta, oppilaitoksista, järjestöistä ja muista toimijoista. [Ohjelma ja osallistumislinkki](#)
- **Nuorisotilan päihdetoimintamallin toteuttaminen -koulutus. 18.1.2024 klo 9-12.00.** Ehyt ry. [Lisätietoja](#)
- **Nuoret ja mielenterveys – miten rakennamme polun hyvään työelämään? 18.1.2024 klo 13.00 – 15.00.** THL. Miten lisätä nuorten työhön osallistumista mielenterveyden ja hyvinvoinnin vahvistamisen kautta. [Lisätietoja](#)
- **Ruoka – lautasta laajempi ilmiö 23.1.2024 kello 17.30–19.00.** [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)
- **Raskaus- ja vauva- ajan tupakoinnin käytön yleisyys, haitat ja tulevaisuuden haasteet ja nikotiinittomuus neuvolassa toimintamalli Pohjois-Savossa 24.1.2024. kello 13-15.30.** Vauras- hanke.  
Kohderyhmänä päihteitä käyttäviä raskaana olevia naisia ja vauvaperheitä työssään kohtaavat ammatillaiset. [Lisätietoja](#)
- **Ongelmallinen digipelaaminen 25.1.2024 kello 9-11.00.** Pelituki.  
Digipelaaminen ja pelihaitat, pelaajan kohtaamisen erityispiirteet ja pelaamisen puheeksiotto, muutostyöskentely.sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja ohjausalan ammatillisille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. [Ilmoittaudu](#)
- **Kuinka nuoren toimivat kaverisuhteet voivat ehkäistä päihdehaittoja? 30.1.2024 kello 9-11.00.** Ehyt ry.Koulutuksessa pohditaan nuorten kaverisuhteiden merkitystä ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Koulutuksessa perehdytään Kaverituki päihdehuolissa -toimintamalliin. [Lisätietoja](#)
- **Palveluketjut haltuun: yhteiset käsitteet ja tieto johtamisen välineinä 31.1.2024 kello 9-16.** Järjestäjänä THL. [Lue lisää ja ilmoittaudu](#)
- **Toivoa, myötätuntoa ja hyvinvointia traumainformoidulla työotteella lasten kanssa työskenteleville – Turva. 17.1.2024 kello 13.00 -16.00.** Koulutus tarjoaa vankan perusymmärryksen traumainformoidusta työotteesta sekä konkreettisia työkaluja arkeen. Se on suunnattu erityisesti lasten kanssa työskenteleville ammatillisille, mutta yhtä lailla myös pienten lasten vanhemmille. Kolmen seminaarin sarja. [Lue lisää](#)
- **Toivoa, myötätuntoa ja hyvinvointia traumainformoidulla työotteella lasten kanssa työskenteleville – Myötätunto. 24.1.2024 kello 13.00–16.00.** [Lue lisää.](#)
- **Toivoa, myötätuntoa ja hyvinvointia traumainformoidulla työotteella lasten kanssa työskenteleville – Toivo 31.1.2024 kello 13.00–16.00** [Lue lisää.](#)
- **Nuorten väkivalta on ehkäistävissä 24.1.-25.1.2024.** Ensimmäisenä päivänä syvennytään nuorten naisten väkivallan ilmiöön ja saat valmiudet käsitellä väkivallan teemaa nuorten naisten kanssa. Toinen päivä on suunnattu ammatillisille, jotka ovat kiinnostuneita ohjaamaan vertaisryhmiä. Maria Akatemia. [Lue lisää, ilmoittautuminen on sitova.](#)

## HELMIKUU

- **Mielenterveysvaikutusten ennakoarviointi MIVA 1.2.2024 kello 9-12.00.** THL. Kohderyhmä: Kaikki mielenterveysvaikutusten ennakoarviointia (miva) suunnittelevat ja tekevät tai aiheesta kiinnostuneet kunnissa ja hyvinvointialueilla, kaikilla hallinnon aloilla ja järjestöissä. [Lisätiedot](#)
- **Osallisuusviikko 5.-8.2.2024.** [Lue lisää ja ilmoittaudu tilaisuuksiin.](#)
- **Päihdeasioiden puheeksiotto sosiaali- ja terveyspalveluissa 6.2.2024 kello 13.-15.00.** Ehyt ry. kohderyhmänä ovat hyvinvointi- ja ehkäisevää päihdetyötä tekevät toimijat, sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö,



nuorten kanssa työskentelevät ja muut ehkäisevästä päihdetyöstä kiinnostuneet. [Lisätietoja](#)

- **Intoa ja osaamista ryhmäyttämiseen - yhteisöllinen hyvinvointi koulussa ja toisen asteen oppilaitoksissa. 6.2.2024 kello 14.00-16.00.** Oletko huomannut, että aiemmin hyväksi koetut ryhmäyttämisen keinot eivät enää toimi? Kaipaako uusia ajatuksia ja menetelmiä ryhmäyttämiseen? Miksi nuoria ylipäänsä kannattaa ryhmäyttää? Nuoska & AVI. [Lue lisää](#)
- **Palvelupolku iäkkään toimintakyvyn mukaan – mahdollista vai mahdotonta? 6.2.2024 kello 14.00-15.00.** Ikäihmisten parissa töitä tekevät sote- ja liikunta-alan ammattilaiset ja opiskelijat. Miten iäkkään toimintakyvyn heikkenemisen varhaisia uhkia voi tunnistaa? Mitkä tekijät auttavat yksilöllisen palveluohjauksen onnistumisessa iäkkään toimintakyvyn mukaan? Miten esimerkiksi liikennevalomalli toimii kunnan ja hyvinvointialueen liikuntapalveluihin ohjautumisessa? [UKK:n sivuilta lisätiedot ja ilmoittautuminen.](#)
- **Minuus somessa? Ratkaisukeskeinen ote sosiaalisen median käytön hallintaan 6.2.2024 kello 9-11.00.** Pekituki. Sosiaalinen media, identiteetti ja hyvinvointi. Koulutus tarjoaa ratkaisukeskeisiä keinoja somen käytön hallintaan ja muutoksen tueksi. Sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja ohjausalan ammattilaisille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille. [Ilmoittautuminen](#)
- **Konflikteista kuulumiseen ja haastavasta hallittuun - sosiaalisten ja tunteiden tukeminen varhaiskasvatuksessa 7.2.2024 kello 12.30-15.30** Teams. Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto. [Lue lisää](#)
- **Tietävätkö lapset enää mistä ruoka tulee? 7.2.2024 kello 17.30-19.00.** [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)
- **Riippuvuus on sairaus, jota voidaan hoitaa 9.2.2024 kello 8.30-15.45** hybridi. Järjestäjänä HUS psykiatrian riippuvuuspsykiatria. Ohjelma ja ilmoittautuminen [etäkoulutukseen](#) tai [paikan päälle.](#)
- **Ehkäisevän päihdetyön osaaja -koulutus: Nikotiinittomuustyön uudet haasteet 13.2.2024 kello 13-15.00.** Ehyt ry. kohderyhmänä ovat hyvinvointi- ja ehkäisevää päihdetyötä tekevät toimijat, terveydenhuollon henkilöstö, nuorten kanssa työskentelevät, vanhemmat ja muut nikotiinittomuustyöstä kiinnostuneet. [Lisätietoja](#)
- **Rahapelitietoisku – Ikääntyneiden rahapelaaminen 14.2.2024 kello 10-10.45.** Ehyt ry. Rahapelitietoiskut ovat rahapeliaiheista kiinnostuneille avoimia verkkotietoiskuja. Käsittelemme ajankohtaisia rahapeliaiheita ja aihetta sivuavia teemoja asiantuntijoiden johdolla. [Lisätiedot](#)
- **Vaikuttava ehkäisevä päihdetyö koulu- ja oppilaitosnuorisotyössä 15.2.2024 kello 9-12.00.** Ehyt ry. [Lisätiedot.](#)
- **Uusi ravitsemushoitosuositus käytäntöön -koulutukset 20.2.2024 kello 8.30-12.00 ja 12.30-16.00.** Ravitsemushoitosuosituksen sisällön keskeiset asiat ja toimeenpano paikallisesti. Ravitsemushoidon ja ravitsemusterveyden edistämisen käytäntöjen yhdenmukaistaminen Pohjois-Savon hyvinvointialueella moniammatillisena yhteistyönä. [Lue lisää ja ilmoittaudu](#)
- **Elintapaohjauksen yhdyspintatyö ja hyvät käytänteet – webinaari sekä maakunnalliset työpajat 20.2.2024 klo 12.00-15.45.** Kuntien ja hyvinvointialueiden yhdyspintatyö on ajankohtainen ja puhuttava aihe ympäri valtakuntaa. Itä-Suomessa on päästy hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyön rakentamisessa vähitellen alkuun ja tämän webinaarin sekä maakunnallisten työpajojen kautta on tarkoitus ottaa yhteistyössä seuraava askel. Koulutusiltapäivän toteuttavat Itä-Suomen aluehallintovirasto yhdessä Pohjois-Karjalan, Pohjois-Savon ja Etelä-Savon hyvinvointialueet sekä Itä-Suomen eri liikunnan aluejärjestöt. [Lue lisää.](#)
- **Päihitteet ja pelaaminen puheeksi. 27.2.2024 kello 14-15.30.** Ehyt ry. Koulutus on tarkoitettu Pohjois-Savon hyvinvointialueen perhekeskuspalvelun henkilöstölle. [Lisätiedot](#)



## MAALIS-HUHTIKUU

- **Elämäni eläkevuodet -valmentajakoulutus. 5.3. ja 7.3.2024 kello 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](#)
- **Pilke-kouluttajakoulutus 13.3 -15.5.2024.** Sininauhaliiton ikääntyneiden päihdetyö Etäkoulutus. [Lisätiedot](#)
- **Miten puhua kannabiksesta. 13.3.2024 kello 14- 15.30.** Ehyt ry. [Lisätiedot](#)
- **SOSTEforum 17.-18.3.2024.** [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)
- **Päihde- ja riippuvuusalan järjestöt tutuiksi -webinaari 2. 20.3.2024 kello 13-15.** Teams. A- klinikkasäätiö ja Pohjois-Savon hyvinvointialue. Kohderyhmä sote- ja sivistyspalveluissa työskentelevät ja kaikki aiheesta kiinnostuneet. Tarkempi ohjelma seuraavassa uutiskirjeessä.
- **Peruskoulutus rahapelaaminen puheeksi 19.3.2024 kello 9-12.00.** Sosiaali-, terveys-, kasvatust- ja ohjausalan ammattilaisille sekä kaikille kiinnostuneille. Koulutus tarjoaa tietoa ja työvälineitä rahapeliongelman kohtaamiseen ja pelaamisen puheeksiottoon. [Ilmoittaudu](#)
- **Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen seminaari 19.3.-20.3.2024.** Järjestäjä Liikkuva aikuinen. [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)
- **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.](#)
- **Ruokakasvatuksen päivä järjestetään torstaina 21.3.2024.** Tiedossa on livestriimi oppilaille sekä koulutusta varhaiskasvatuksen ja koulun henkilöstölle. Illalla myös ruoka-aiheinen vanhempainilta. Ohjelma julkistetaan ensi vuoden puolella. Ohjelmaa ovat mukana järjestämässä Ruokakasvatusyhdistys Ruukku, Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe, Itä-Suomen yliopisto ja Ruokatieto yhdistys.
- **Henkinen väkivalta parisuhteessa -webinaari 27.3.2024 kello 9.30-11.00.** Webinaari järjestetään yhteistyössä Naisten linjan ja Miessakit ry:n kanssa. [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)
- **Näkökulmia penten lasten uniohjaukseen - tilaisuus ammattilaisille 15.4.2024 kello 13-15.30** Teams. Pohjois-Savon Raskaus- ja vauvavaiheen mielenterveyden edistämisen verkosto. Tarkemmat tiedot seuraavassa uutiskirjeessä
- **Auttamisen ja auttajan rajat 16.4.2024 kello 8.15-16.00.** Koulutuspäivä vie tutkimaan omia rajoja sekä tarjoaa näkökulmia rajojen selkiinnyttämiseen vaativassa ihmissuhdetyössä. Lue lisää ja [ilmoittaudu tästä.](#)
- **Nuorten huumeiden käytön ennaltaehkäisy. 16.4.2024.** Ehyt ry. [Lisätiedot](#)
- **Alueellisten HYTE-toimijoiden vertaisfoorumi 17.4.2024 kello 9.00-11.30.** THL. [Osallistumislinkki ja tiedot päivittyvät tälle sivustolle.](#)



OPPAITA, TOIMINTAMALLEJA JA  
VERKKOKURSSEJA

- **Hyödynnä Terve Suomi-tutkimuksen tuloksia.** Haluatko tietoa Suomessa asuvien aikuisten terveydestä, hyvinvoinnista ja sosiaalipalvelujen käytöstä? [Lue lisää.](#)
- **Hyödynnä kouluterveyskyselyn tuloksia** kunnassasi tai alueellasi. Tulostulokseen pääset [tästä linkistä.](#)
- **Johdatus seksuaaliväkivaltatyöhön- tukea sote-ammattilaisille.** [Tutustu julkaisuun.](#)
- **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.](#)
- **Riskiarviointi vaativissa erotilanteissa (2024)** Verkkokurssi ETKL-Akatemia Hyvinvointialueiden sote-ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään vanhempia ja lapsia konfliktitilanteissa erotilanteissa, esim. perheneuvolan, perheoikeudellisen, lastensuojelun ja perhesosiaalityön työntekijät, lasten- ja nuorisopsykiatrian työntekijät tai järjestöissä työskentelevät. Maksullinen 150 euroa. [Lue lisää.](#)
- **Miesten kokema parisuhdeväkivalta -verkkokurssi** Väkivaltaa Kokoneet Miehet -toiminnan pohjalta kehitetty verkkokurssi on suunnattu erityisesti miehille, jotka ovat kohdanneet väkivaltaa parisuhteessaan. Sisällöt soveltuvat myös näitä miehiä työssään kohtaaville auttamistyön ammattilaisille. Jokaiseen jaksoon kuuluu väkivaltatyöntekijöiden haastatteluvideoita, pohdintatehtävä ja syventävää materiaalia. Kurssi on suunnattu erityisesti miehille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa parisuhteessaan. Kurssin sisältö soveltuu myös auttamistyön ammattilaisille, jotka kohtaavat työssään väkivaltaa kokeneita miehiä. [Verkkokurssiin pääset tästä.](#)
- **Ikääntyneiden ravitsemus - maksuton verkkokoulutus.** Verkkokoulutus sopii ammatilliseen täydennyskoulutukseen, uusien työntekijöiden perehdytykseen sekä alan oppilaitosten käyttöön oppimateriaaliksi. [Lue lisää](#) ravitsemussuosituksesta. [Siirry koulutukseen.](#)

ASUKKAILLE



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

**Verkkovanhempainillat**

Yhdessä vanhemmuuden tueksi- hanke

Ke 24.1. Ymmärrä nuorta: Teini-iän kehityksen mielekkyys ja mielettömyys  
Ke 28.2. "Mitä ihmettä minä teen tämän teinin kanssa?"  
Ke 27.3. Nuoren mielenterveyden tukeminen  
Ke 24.4. Nuoret ja päihteet  
Ke 22.5. Tasapainoa digipelaamiseen  
Ke 28.8. Nuoren onnistunut kouluvuosi – vinkkejä vanhemmille  
Ke 25.9. Nuoret ja väkivalta  
Ke 30.10. Nuoret ja some  
Ke 27.11. "Kukkia ja mehiläisiä" – seksuaalisuus osana nuoruutta

[Lisätiedot ja osallistumislinkki](#)

**Ensihuolikoulutus. 23.1.2024 kello 17.00-19.00.** Ehyt ry.

Kun huoli läheisestä herää... osaatko sinä toimia?

Ensihuoli-koulutus tarjoaa valmiuksia päihteidenkäytöstä ja pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen meille kaikille.

[Lisätiedot](#)

**28 päivää ilman – tukea Sinulle, joka haluat lopettaa nikotiinin käytön.**  
**Verkkokurssi alkaa 6.2.2024 kello 17.** Kurssille liittyminen [tästä](#). Lisätietoja löydät myös [täältä](#).

**Koiraulkoiluystävä koulutus.** Ikäinstituutti. Haluaisitko olla avuksi ja iloksi koirasi kanssa ja tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä? Ryhdy koiraulkoiluystäväksi! Keväälle 2024 on suunnitteilla koulutuksia useille paikkakunnille, mutta ajankohdat ovat vielä auki. Voit ottaa jo ennakoon yhteyttä koulutuksesta vastaavaan tahoon omalla alueellasi ja pyytää infoa, kun koulutuksen ajankohta varmistuu. [Lisätiedot](#)

**Verkkomateriaali: Urheilevan nuoren vanhemmille**

Verkkomateriaali "Urheilevan nuoren vanhemmille" opastaa miten vanhempana tai läheisen roolissa voi tukea nuorta urheiluharrastuksessa sekä miten toimia, jos nousee huoli nuoren voinnista. [Tutustu materiaaliin](#)

**Haluaisitko tukea terveellisiin elintapoihin ja painonhallintaan ilman ohjaajaa?** Tule mukaan [OmaVerkkopuntariin](#),

joka on ohjelma pysyvien elintapamuutosten ja painonhallinnan tukeen. Pääteemat ovat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja lepo.

**Peli- ja Someneuvolat vanhemmille.** Tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua.

To 8.2.2024 klo 17-18 Some ja mielen hyvinvointi, [Teams](#)

To 21.3.2024 klo 17-18 Neurokirjo ja digipelaaminen, [Teams](#)

To 18.4.2024 klo 17-18 Vanhemman somen käyttö lapsen näkökulmasta, [Teams](#)

To 23.5.2024 klo 17-18 Digireppu ja ensipuhelin, [Teams](#)

Ajankohtaista- osion **tietoisku** toivomme jaettavan verkostoissa ja viestintäkanavissa.

## POHJOIS-SAVON HYTE KYNÄILEE

**[Blogissamme](#)** tällä kertaa aiheena " Miten meidän nuoremme Pohjois-Savossa voivat kouluterveyskyselyn mukaan?".

**[Tiesitkö että... vinkkejä asukkaille.](#)** Joulukuun aiheista löydät vinkkejä myös alkaneen vuoden arkeen. Kevään aikana pureudumme teksteissä mm. kouluterveyskyselyn tulosten kautta lasten ja nuorten hyvinvointiin.



## AVUSTUKSET

Pohjois-Savon hyvinvointialueen vuoden 2024 ensimmäinen avustushaku on avoinna 1.1. - 31.1.2024 välisen ajan. Haettava avustuslaji on toiminta- ja innovaatioavustus. Tammikuun avustushakuun järjestetään avustusklinikoita, joissa käydään tarkemmin läpi avustushaun periaatteita, pisteytysmallia ja hakulomaketta. Hakulomake täytetään Pohjois-Savon sähköisen asioinnin -palvelussa. Vuoden 2024 toinen avustushaku toteutetaan 1.5. - 31.5.2024 välisellä ajalla.

Tarkemmat tiedot löydät avustushaun [verkkosivulta](#).

## 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 Säde, Helena, Marika, Merja, Sirpa, Lilli, Heidi, Katja, Sarijaana, Elisa, Laila ja Mirkka

## YHTEYSTIEDOT

Säde Rytönen, vs. HYTE- ja osallisuuspäällikkö  
044 717 6370  
[sade.rytonen@pshyvinvointialue.fi](mailto:sade.rytonen@pshyvinvointialue.fi)

Helena Törmi, ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön koordinaattori  
044 717 6878  
[helena.tormi@pshyvinvointialue.fi](mailto:helena.tormi@pshyvinvointialue.fi)

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

Merja Kaija, vs. hyvinvointikoordinaattori  
044 461 0488  
[merja.kaija@pshyvinvointialue.fi](mailto:merja.kaija@pshyvinvointialue.fi)

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

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

### **Yhteisöluotsit:**

Katja Nenonen, läntinen alue  
044 4610291  
[katja.nenonen@pshyvinvointialue.fi](mailto:katja.nenonen@pshyvinvointialue.fi)

Heidi Hartikainen, eteläinen alue  
041 730 773  
[heidi.hartikainen@pshyvinvointialue.fi](mailto:heidi.hartikainen@pshyvinvointialue.fi)

Sarijaana Valkola, pohjoinen alue  
044 4610 290  
[sarijaana.valkola@pshyvinvointialue.fi](mailto:sarijaana.valkola@pshyvinvointialue.fi)

Elisa Soikkola, Keskinen ja koillinen alue

Laila Hytönen, Vanhus- ja  
vammasasiainen  
0447176175  
[laila.hytonen@pshyvinvointialue.fi](mailto:laila.hytonen@pshyvinvointialue.fi)

Mirka Tulokas, hallintosihteeri  
044 717 9331  
[mirka.tulokas@pshyvinvointialue.fi](mailto:mirka.tulokas@pshyvinvointialue.fi)

puh. 044 4610 289  
[elisa.soikkola@pshyvinvointialue.fi](mailto:elisa.soikkola@pshyvinvointialue.fi)

 Pohjois-Savon  
hyvinvointialue



[www.pshyvinvointialue.fi](http://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 