

# 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](#)
- [HYTE-TEEMOIHIN LIITTYVIÄ KOULUTUKSIA](#)
- [OPPAITA, TOIMINTAMALLEJA JA VERKKOKURSSEJA](#)
- [ASUKKAILLE](#)
- [AVUSTUKSET](#)
- [OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ HYTE- JA OSALLISUUSTIIMIIN](#)
- [YHTEYSTIEDOT](#)



## HYTE-TIIMIN AJANKOHTAISIA

## HYTE- JA OSALLISUUSTIIMI TÄYDENTYY



### MERJA KAIJA, VS. HYVINVOINTI-KOORDINAATTORI

Merja Kaija on aloittanut hyvinvointikoordinaattorin sijaisena elokuun alusta.



Tervehdys kaikille. Olen aloittanut hyvinvointikoordinaattorin sijaisena 1.8. alkaen HYTE – ja osallisuuspalvelualueella ja sijaisuus kestää lokakuun loppuun saakka. Työtehtäviini kuuluu tapaturmien ja väkivallan ehkäisyn kokonaisuus. Työryhmistä olen mukana mm. alueellinen kaatumisten ehkäisyverkostossa, kiusaamisen ehkäisyn työryhmässä ja väkivallan ehkäisyn työryhmässä, mutta koordinoitua ja työryhmiä tehdään yhdessä vs. HYTE- ja osallisuuspäällikkö Sade Rytkösen kanssa. Lisäksi valmistelen erilaisia tietoisuuksia ja luentoja syksyille mm. kaatumisehkäisyyn ja väkivaltatyöhön sekä kampanjoita aiheeseen liittyen.

Koulutukseltani olen yhteisöpedagogi (AMK) ja nuoriso- ja vapaa-ajanohjaaja. Savonia amk:ssa opinnot Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen YAMK-tutkinnossa ovat menossa työn ohessa. Aiemmin olen työskennellyt järjestöpuolella erilaisissa työtehtävissä, viimeisimmäksi Pohjois-Savon Kylät ry:llä kyläasiamiehenä, josta olen vapaalla hyvinvointikoordinaattorin sijaisuuden ajan.

Yhteystiedot: Merja Kaija, hyvinvointikoordinaattori 044 461 0488 ja sähköpostilla merja.kaija@pshyvinvointialue.fi

## SUSANNA HEINONEN, PROJEKTISUUNNITTELIJA

Olen aloittanut 1.7.2023 HYTE- ja osallisuustiimissä projektisuunnittelijan tehtävässä. Työskentelyn painopiste on asiakaspalauteprosessin kehittämisen parissa, joka on osa POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus -hanketta.

Yhteystiedot:  
susanna.heinonen1@pshyvinvointialue.fi



## POHJOIS-SAVON KOULU- JA PÄIVÄKOTIRAUHAN JULISTUS

25.8.2023 klo 10 Kuopion torilavalla ja striimattuna. Järjestäjänä: Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon hyvinvointialueen HYTE ja osallisuus - palvelualue. Koulu- ja päiväkotirauhan julistaa Viivi. Tule paikan päälle tai seuraa netissä.

LISÄTIETOJA.

## IKÄIHMISTEN MIEPÄ- VERKOSTO

HYTE- ja osallisuustiimi on yhdessä RRP - Pohjois-Savo- hankkeen kanssa kokoamassa Ikäihmisten MIEPÄ (mielenterveys- ja päihdetyön) - verkostoa. Kokoamme yhteen kunnissa, hyvinvointialueella ja järjestöissä tämän teeman parissa työskenteleviä ammattilaisia. Toiminnassa huomioidaan ennaltaehkäisevän työn näkökulma. Seuraava kokous 12.9. klo 14-15.30.

Lisätietoja: [helena.tormi@pshyvinvointialue.fi](mailto:helena.tormi@pshyvinvointialue.fi) tai [kirsi.eskola@pshyvinvointialue.fi](mailto:kirsi.eskola@pshyvinvointialue.fi)

# (UUSI) HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ TOIMINTA HELPOSTI LÖYDETTÄVÄKSI

## KANSALLISEN HYTE-PALVELUKONSEPTIN ESITTELYTILAISUUS 4.9.2023 KLO 14-15.30

THL:n järjestämässä webinaarissa esitellään kesäkuussa 2023 valmistunut hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kansallinen palvelukonsepti. Kehittämistyön tavoitteena on tuoda hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut ja toiminta helposti löydettäväksi.

Hyte-palvelukonsepti ohjaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen alueellista kehittämistä, jota tehdään osana Suomen kestävän kasvun ohjelmaa (RRP) vuosina 2022–2025. Pohjois-Savossa kehittämistyötä tehdään RRP Arjen ilo ja tuki -hankkeessa.

LISÄTIETOJA JA OSALLISTUMISLINKKI THL:N VERKKOSIVULLA

## LIIKUNNAN EDISTÄMISEN TYÖRYHMÄ

HYTE- ja osallisuus tiimi on kutsunut koolle monialaisen työryhmän liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Työryhmään on kutsuttu mukaan hyvinvointialueen, kuntien ja eri toimijoiden asiantuntijoita. Työryhmän kesäkuun tapaamisessa käynnistettiin yhdyspintakuvion työstäminen, joka auttaa meitä hahmottamaan toistemme tehtäviä ja ohjaamaan asukkaita palveluihin. Lisätietoja [marika.latti@pshyvinvointialue.fi](mailto:marika.latti@pshyvinvointialue.fi)

## POHJOIS-SAVON ITSEMURHIEN EHKÄISYVERKOSTO

Älä jä(t)ä yksin- yksikin on liikaa. Kaikille avoin Itsemurhien ehkäisy päivään liittyvä tapahtuma 8.9.2023 klo 9 - 11, Kulttuuriareena 44, Kuopio/ stiriimaus. Pohjois-Savon itsemurhien ehkäisyverkosto. Luento- ja keskustelutilaisuus itsetuhoisuuden puheeksi ottamisesta. Asiantuntijana Juha Metelinen, kriisityöntekijä, itsemurhien ehkäisykeskus, Mieli ry. Luento striimataan ja linkin voi tilata ilmoittautumalla luentotilaisuuteen. [Lisätiedot.](#)

Jalkautuva tapahtuma ainakin Kuopion torin ympäristössä klo 12-17 ja Siilinjärven Tokmannin pihalla klo 15-17.



PÄIHDE- JA RIIPPUVUUSALAN JÄRJESTÖT TUTUIKSI -  
WEBINAARI

26.9.2023 klo 13-15 Teams. Järjestäjänä: A-klinikkasäätiö ja HYTE- ja osallisuus palvelualue. Päihde- ja riippuvuusalan järjestöt kertovat toiminnastaan ja tarjolla olevista apu- ja tukimuodoista. Kohderyhmä: sote- ja sivistyspalveluissa työskenteleville ja aiheesta kiinnostuneille. Tavoitteena on lisätä tietoa järjestötoiminnasta sekä helpottaa asiakasohjausta järjestöjen avun ja tuen piiriin. Ilmoittautuminen webinaariin viimeistään 20.9.2023 mennessä [tästä linkistä](#).

## LEPPÄVIRRAN, VARKAUDEN JA JOROISTEN HANKKEIDEN TAPAAMINEN

Arjen ilo ja tuki -hanke kutsuu Leppävirralla, Varkaudessa ja Joroisissa toimivat, asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä edistävät hankkeet yhteiseen tapaamiseen ke 27.9.2023 klo 13-14.30. Tapaaminen on Teamsissä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 26.9. mennessä

[heidi.hartikainen@pshyvinvointialue.fi](mailto:heidi.hartikainen@pshyvinvointialue.fi) tai p. 041 730 7739. HUOM! Tämä tapaaminen korvaa aiemmin ilmoitetun Leppävirran hanketapaamisen 22.8.

## KAATUMISVAARAN VÄHENTÄMISEN LUENTOSARJA JATKUU SYKSYLLÄ 2023

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 hyvinvointialueen HYTE- ja osallisuustiimi. Tulevat luentosarjat linkkeineen ja tallenteet aikaisemmista luennoista löytyvät [AKE materiaalipankista](#).



## ILMOITTAUDU MUKAAMME RAKENTAMAAN PAREMMINVOIVAA POHJOIS-SAVOJA!

Arjen ilo ja tuki -hanke kutsuu Kumppanuusiltoihin mukaan järjestöjä, seurakuntia, yrittäjiä sekä muita toimijoita, joiden sydäntä lähellä on asukkaiden hyvinvointi ja terveys. Myös kuntien ja hyvinvointialueen päättäjät ovat tervetulleita. Illan aikana keskustellaan siitä, miten yhdessä parannettaisiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnan löytymistä sekä toimintaan ohjautumista ja kiinnittymistä.

- Leppävirta 30.8. klo 17-19
- Iisalmi 5.9. klo 17-19
- Lapinlahti 13.9. klo 17-19
- Rautalampi 19.9.
- Varkaus 20.9. klo 17-19

- Vieremä 25.9.

Aikataulu tarkentuu muiden kuntien osalta.

**ILMOITTAUDU KUMPPANUUSILTAAN TÄSTÄ**

## VERKKOVANHEMPAINILTA

aiheesta Kiusaaminen ja häirintä peli- ja somealustoilla. Vanhempi – kulje askel edellä! 5.9.2023 klo 18-19.30

**LIITY MUKAAN TEAMS YHTEYKSIN.**

## RASKAUS- JA VAUVAVAIHEEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN VERKOSTON

seuraava foorumi 8.11.2023 klo 12-14. Lisätietoja myöhemmin.

## HYTE-TEEMOIHIN LIITTYVIÄ KOULUTUKSIA



## ELOKUU

- **Miten puhua kannabiksesta -koulutus 16.8.2023 klo 14-16.00** verkossa. Ehyt ry. Kohderyhmä: 2. asteen henkilökunnalle, nuorisopalveluiden työntekijöille, sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. [Lisätiedot](#)
- **Ryhmäilmiö nuorisotiloilla -koulutus 21.8.2023 klo 12-14.30** verkossa. Järjestäjänä: Ehyt ry. Koulutuksessa esillä ryhmäyttämisen hyötyjä nuorisotyön näkökulmasta ja käytännöllisiä keinoja toimivien ryhmien rakentamiseen. Koulutus sopii erityisesti kunnallista nuorisotyötä tekeville. [Lisätiedot](#)
- **Kaatumisten ehkäisyn maailmanlaajuiset suositukset 21.8.2023 klo 14-15 verkossa.** Järjestäjänä UKK -instituutti ja THL. [Ilmoittautuminen ja lisätietoja.](#)
- **Rintasyövän vaikutukset seksuaalisuudelle sukupuolesta riippumatta 23.8.2023 kello 12-12.30.** Asiantuntija: Laura Ruti, sairaanhoitaja, seksuaalineuvoja, hyvinvoinnin asiantuntija (YAMK). [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.
- **Pakka-kävely ja Diilerin jäljillä -menetelmän koulutus 24.8.2023 klo 13-15.30.** Teams. Ehyt. Kohderyhmä: yläkouluikäisten nuorten kanssa toimivat ammattilaiset. Pakka-kävely ja Diilerin jäljillä -malli ovat hyvä keino käydä nuorten kanssa keskustelua päihteiden välittämiseen liittyvästä ilmiöstä ja lisätä tietoa välittämisen haitoista ja riskeistä. Ilmoittautumislinkki myöhemmin tai [seuraa](#)
- **Pohjois-Savon koulu- ja päiväkotirauhan julistus 25.8.2023 klo 10 Kuopion torilava ja striimattuna.** Järjestäjänä: Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon hyvinvointialueen HYTE- ja osallisuus palvelualue. Koulu-

ja päiväkotirauhan julistaa Viivi. Tule paikan päälle tai seuraa netissä.  
[Lisätietoja.](#)

- **SERI-tukikeskuksen toiminnan info 28.8.2023 klo 12-12.30.** Seritukikeskus auttaa kaikkia yli 16-vuotiaita seksuaaliväkivaltaa kohdanneita, riippumatta henkilön sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Asiantuntija: Johanna Kejonen, apulaisosastonhoitaja, kättilö, Naisten akuuttikeskus, KYS Seritukikeskus. [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.
- **EPT-treffit 29.8.2023 klo 9-10.00.** Teams. 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. [Ilmoittautuminen.](#)
- **Hyten edistäminen nyt ja tulevaisuudessa 29.8.2023 webinaari.** Järjestäjänä FCG. Aiheina: Laaja-alainen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, lainsäädännöllinen tausta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtäviin, yhteistyö ja yhdyspinnat hyvinvointialueen ja muiden alueellisten ja paikallisten toimijoiden kanssa ja yhteinen johtaminen. Maksullinen. [Lisätietoja.](#)
- **Miten rakennetaan turvallinen koulu? -webinaarin osa 1 29.8.2023 klo 13-15.** Järjestäjänä Etelä-Suomen AVI. Miten puutun kiusaamiseen? Miten kohtaan kiusaajan ja kiusatun? Kiusaamisen vastainen työ on koko koulun yhteinen tehtävä. Työ alkaa yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentamisesta. Selkeä puuttumisen malli ja riittävä osaaminen edesauttavat koulurauhaa. Koulutuksessa esitellään käytännöllinen malli kiusaamistapausten selvittämiseen sekä kiusaajan ja kiusatun kohtaamiseen. Mallissa otetaan mukaan myös huoltajat. [Lisätietoja.](#)
- **Päihdetoimijoiden verkostotapaaminen 29.8. klo 12-15** Pieksänmäellä. Riippuvuustyön kehittämissyksikkö. Miten päihdetyön uudistukset näkyvät arjessa? [Lisätietoja.](#)

## SYYSKUU

- **PCOS 6.9.2023 kello 12-12.30.** PCOS-viikko 4-10.9.2023. Lisätietoja ilmoitetaan myöhemmin. Ei tarvitse ilmoittautua. Linkit tilaisuuksiin ja myöhemmin tallenteet (2vk ajan nähtävissä) [Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen sivulla.](#) Järjestäjänä Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä.
- **Kouluneuvottelu - Miten luoda yhteinen tavoite lapsen ja nuoren kasvun tukemiseksi 6.9.2023 webinaari.** Järjestäjänä Etelä-Suomen AVI. [Lisätietoja](#)
- **Lapsuuden kuormittavat kokemukset (ACE) riskitekijöinä ja päihdeongelman vaikutus syntyvään vanhemmuuteen 6.9.2023 klo 9.15-15.15.** Vauras-hanke. Kohderyhmä: Pohjois-Savon, Keski-Suomen, Pohjois-Karjalan ja Etelä-Savon hyvinvointialueiden toimijat kaikilta sektoreilta. Ilmoittautuminen viimeistään 28.8.2023. Hyvinvointialueen henkilöstö ilmoittautuu OSS-koulutuskalenterin kautta. [Ilmoittautuminen hyvinvointialueen ulkopuolisille henkilöille.](#) Lisätiedot: piia.savolainen@pshyvinvointialue.fi
- **Rahapelaaminen puheeksi.** Syksyn koulutukset 5.9., 5.10., ja 7.11, klo 9-12 Teamsissä. [Lisätiedot](#)
- **Yksinäistä arkea kotona - miten lievittää ikäihmisten yksinäisyyttä? 7.9.2023 klo 12-14.30** verkossa. Järjestäjänä THL. Tule

kuulemaan ja keskustelemaan kotihoidon asiakkaiden yksinäisyydestä ja sen lievittämisestä. [Lisätietoja](#).

- **Älä jä(t)ä yksin- yksikin on liikaa. Kaikille avoin Itsemurhien ehkäisy päivään liittyvä tapahtuma 8.9.2023 klo 9 - 11,** Kulttuuriareena 44, Kuopio/ [mahdollisuus tilata stiriimaus](#). Pohjois-Savon itsemurhien ehkäisyverkosto. Luento- ja keskustelutilaisuus itsetuhoisuuden puheeksi ottamisesta. [Lisätiedot](#).
- **HYTE-treffit 8.9.2023 klo 10-11** Teams-yhteyksin. Järjestäjänä THL ja Kuntaliitto. [Lisätietoja](#).
- **Ikäihmisten itsetuhoisuus – itsetuhoisuuden taustatekijöiden ymmärtäminen 11.09.2023 klo 12-15.15.** Teams/live. THL. Kohderyhmä: terveyden edistämisen, mielenterveystyön tai ikäihmisten parissa työskenteleville ja esimiehille. Itsemurhavaaran parempi tunnistaminen, itsetuhoisuuden taustatekijöiden ymmärtäminen ja ikäihmisten hyvinvoinnin kohentaminen. [Lisätiedot](#)
- **Painonhallintatalon valtakunnallinen lihavuuskoulutus päivä 12.9.2023 kello 9.00-15.00** Teams-yhteyksin. [Ilmoittautuminen](#). Kaikille lihavuuden ehkäisystä ja hoidosta kiinnostuneille ammattilaisille ja asiantuntijoille. Lisätiedot [linda.westerberg@hus.fi](mailto:linda.westerberg@hus.fi)
- **Minuus somessa? Ratkaisukeskeinen ote somen hallintaan - koulutus 13.9.2023 klo 9-11** Teamsissä. Järjestäjänä Pelituki. Kohderyhmä: sosiaali-, terveys- ja kasvatusalojen ammattilaisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. [Lisätietoja](#).
- **Ehkäisevän päihdetyön osaaja -koulutus: Nikotiinittomuustyön uudet haasteet 13.9.2023 klo 13-15.00** verkossa. Ehyt ry. Kohderyhmänä ovat hyvinvointi- ja ehkäisevää päihdetyötä tekevät toimijat, terveydenhuollon henkilöstö, nuorten kanssa työskentelevät, vanhemmat ja muut nikotiinittomuustyöstä kiinnostuneet. [Lisätiedot](#).
- **Miten puhua kannabiksesta -koulutus 13.9.2023 klo 14-16.00** verkossa. Ehyt ry. Kohderyhmä: 2. asteen henkilökunnalle, nuorisopalveluiden työntekijöille, sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. Koulutuksessa saa lisätietoa kannabiksen käytön ehkäisyyn ja puheeksi ottoon sekä mitä kannabis on. [Lisätiedot](#)
- **eYstäväpiiri- ryhmänohjaajakoulutus. Ryhmä I koulutuspäivät 7.9., 14.9., 12.10., 16.11. ja 14.12.2023 sekä ryhmä II 19.9., 26.9., 31.10., 28.11.2023 ja 9.1.2024.** Vanhustyön keskusliitto. eYstäväpiiri-ryhmänohjaajakoulutus, jossa ajankohtaista tietoa ja välineitä iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden vähentämiseen. Koulutus soveltuu hyvin mm. sosiaali-, terveys-, opetus- ja kulttuurialan toimijoille, järjestöissä työskenteleville sekä laajalle joukolle vapaaehtoistoimijoita. Hae mukaan 15.8. mennessä. [Lisätiedot](#).
- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja ehkäisevän päihdetyön seminaari - tuloksia ja tukipaketteja hyvinvointityöhön 19.9.2023 klo 9.30-15.45** Tampere ja verkkoyhteyksin. Järjestäjänä AVI. [Lisätietoja](#).
- **Osallisuus, yksinäisyys ja polarisaatio: Yksinäisyys ja kiusaaminen 19.9.2023 klo 12-15.30** webinaari. Järjestäjänä AVI. Kohderyhmä: kaikille lasten ja nuorten parissa työskenteleville niin kunnissa, hyvinvointialueilla kuin kolmannella sektorilla. [Lisätietoja](#).
- **Ryhmäsovittelu - ratkotaan yhdessä ryhmän ristiriitoja 21.9.2023** webinaari. Järjestäjänä Etelä-Suomen AVI. [Lisätietoja](#).
- **Rangaistus vai kohtaaminen? - Dialogisessa kasvatustieteessä nuori kohdataan 25.9.2023** webinaari. Järjestäjänä Etelä-Suomen AVI. [Lisätietoja](#).
- **Päihde- ja riippuvuusalan järjestöt ja toimijat tutuksi Pohjois-savossa 26.9.2023 klo 13-15** Teams. A-klinikkasäätiö ja HYTE- ja osallisuus palvelualue. Järjestöt kertovat toiminnastaan ja tarjolla

olevista apu- ja tukimuodoista. Kohderyhmä: sote- ja sivistyspalveluissa työskenteleville ja aiheesta kiinnostuneille. Ilmoittautuminen 20.9.2023 mennessä [tästä linkistä](#)

- **Hyvinvointiareena – Mitä kuuluu? Kohtaamisia oppilaitosten hyvinvointityössä 26.9.- 27.9.2023.** Hyvinvointiareena on joka toinen vuosi järjestettävä koulutustapahtuma perusopetuksessa, lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnin parissa työskenteleville. [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)
- **Neurokehitykselliset häiriöt, koulunkäynti ja oppiminen sekä uudistuva vammaislainsäädäntö 27.9. klo 12-16** Teams. Itä-Suomen osaamiskeskus. [Ohjelma ja ilmoittautuminen.](#)
- **Ehkäisevän päihdetyön osaaaja -koulutus: Lääkkeiden väärinkäyttö 27.9.2023 klo 13-15.00** verkkoyhteyksin. Ehyt ry. Kohderyhmä: ammattilaiset ja vapaaehtoiset. Koulutus tarjoaa työvälineitä lääkkeiden väärinkäytön puhekesiötoon sekä mm.tietoa mitä lääkkeiden väärinkäyttö ja sekakäyttö tarkoittaa.. [Lisätietoja.](#)
- **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](#)
- **Mielenterveyden edistämisen vertaisfoorumi 29.9.2023 klo 9-12** verkossa. THL.Tilaisuus on avoin kaikille mielenterveyden edistämisen toimijoille. [Lisätietoja.](#)

---

## LOKA-JOULUKUU

- **Kouluterveyskyselyn tulokset käyttöön lukiolle ja ammatillisille oppilaitoksille 2.10.2023 klo 14-15.30** verkossa. Järjestäjänä THL. Esittelemme oppilaitoskohtaisen tulostuloksen ominaisuuksia ja neuvomme sen käytössä ja tulosten tulkinnassa. Tutustumme myös yhteen malliin tulosten käsittelystä oppilaiden, henkilöstön ja huoltajien kanssa. [Lisätietoja.](#)
- **Perustietoa päihdeistä ja lääkkeiden väärinkäytöstä 3.10.2023 klo 13- 15.00.** Teams.Vauras- hanke. Ohjelama julkaistaan myöhemmin
- **Nuoret ja seksuaalisuus -koulutus ja työpöperin julkaisutilaisuus 3.10.2023 klo 12-16.** Järjestäjänä: THL:n Barnahus. Lisätietoja myöhemmin.
- **Osallisuus, yksinäisyys ja polarisaatio: Osallisuus 3.10.2023 klo 12-15.30** webinaari. Järjestäjänä AVI. Kohderyhmä: opetuksen, varhaiskasvatuksen ja kirjasto-, nuoriso- sekä liikuntatoimen ammattilaiset. [Lisätietoja.](#)
- **Kouluterveyskyselyn tulokset käyttöön perusopetuksen oppilaitoksille 3.10.2023 klo 14-15.30** verkossa. Järjestäjänä THL. Esittelemme oppilaitoskohtaisen tulostuloksen ominaisuuksia ja neuvomme sen käytössä ja tulosten tulkinnassa. Tutustumme myös yhteen malliin tulosten käsittelystä oppilaiden, henkilöstön ja huoltajien kanssa. [Lisätietoja.](#)
- **Alueellisten HYTE-toimijoiden vertaisfoorumi 4.10.2023 kello 9-11.50.** [Liity tilaisuuteen tästä](#) ilman erillistä ilmoittautumista. Tilaisuuden tavoitteena on tarjota ajankohtaista tietoa ja tukea sekä verkostoida alueellisia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoita hyvinvointialueilta, maakuntien liitoista, aluehallintovirastoista ja järjestöistä. Päivässä käsitellään ajankohtaisia hyvinvointialueiden HYTE-koordinaatioon ja -johtamiseen liittyviä kysymyksiä.
- **Kouluterveyskyselyn tulokset käyttöön kunnille 4.10.2023 klo 14-15.30** verkossa. Järjestäjänä THL. Esittelemme kuntakohtaisen tulostuloksen ominaisuuksia ja neuvomme sen käytössä ja tulosten



tulkinnassa. Tutustumme myös yhteen malliin tulosten käsittelystä oppilaiden, henkilöstön, huoltajien ja luottamushenkilöiden kanssa. [Lisätietoja.](#)

- **Lapsen mieli 5.10 klo 15:00-17:00.** Webinaari. Etelä-Suomen aluehallintovirasto. Koulutuksessa tutustutaan pienten lasten mielen hyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Miten varhaiskasvatussuunnitelmaa toteutetaan mielen hyvinvoinnin sisältöjen osalta? [Lisätiedot](#)
- **Kouluterveyskyselyn tulokset käyttöön hyvinvointialueille 6.10.2023 klo 13-14.30** verkossa. Järjestäjänä THL. Esittelemme hyvinvointialuekohtaisen tulosnäkömän ominaisuuksia ja neuvomme sen käytössä ja tulosten tulkinnassa. Tutustumme myös ideoihin tulosten käsittelystä nuorten, henkilöstön ja luottamushenkilöiden kanssa. [Lisätietoja.](#)
- **28 päivää ilman -ohjaajakoulutus (tupakasta vieroitus)10.10. kello 9-15.** Teams. Savon Sydämpiiri.Koulutusohjelma julkaistaan elokuun lopulla.Lisätiedot: tarja.ikonen@sydan.fi ja ilmoittautuminen: savo@sydan.fi. [Lisätiedot menetelmästä.](#)
- **Miten vahvistamme mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusosaamista? 10.10.2023 klo 9-11** verkossa. THL. Esittelyssä ehdotukset mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusosaamien vahvistamiseksi eri ammattiryhmissä. Kohderyhmä: eri oppilaitosten edustajille sekä ammattilaisille, kehittäjille sekä johtoasemassa toimiville henkilöille. [Lisätietoja.](#)
- **Päihdetyön seminaari & Erityisesti isä toiminnan 10 v seminaari i 10.10. klo 9-16,** hybridi/Pieksänmäki. Riippuvuustyön kehittämissyysikkö. [Lisätiedot.](#)
- **Miten puhua kannabiksesta -koulutus 11.10.2023 klo 14-16.00** verkossa. Järjestäjänä: Ehyt ry. Koulutus on suunnattu erityisesti 2. asteen henkilökunnalle, nuorisopalveluiden työntekijöille, sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. Koulutuksessa lisätietoa mm. kannabiksen käytön ehkäisyyn ja puheeksi ottoon, mitä kannabis on. Koulutuksessa tarjotaan työkaluja kannabiskeskustelujen sekä puheeksi ottamisen tueksi. [Lisätiedot.](#)
- **Maahanmuuttaneet mukaan ehkäisevään päihdetyöhön. Miksi ja miten? 11.10.2023 klo 9-11.00** verkossa. Järjestäjänä: Ehyt ry. Kohderyhmänä on eri alojen ammattilaiset, jotka kohtaavat työssään maahanmuuttajataustaisia asiakkaita sekä järjestötoimijat ja muut aiheesta kiinnostuneet.Koulutuksen tavoitteena on ammattilaisten ja vapaaehtoisten kulttuurisensitiivisen ehkäisevän työn osaamisen vahvistaminen ja työvälineisiin tutustuminen. [Lisätiedot.](#)
- **Eturauhassyövän vaikutus seksuaalisuudelle 11.10.2023 kello 12-12.30.** Asiantuntija: Laura Ruti, sairaanhoitaja, seksuaalineuvoja, hyvinvoinnin asiantuntija (YAMK). [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.
- **Tasa-arvopäivät 11.-12.10.2023** Vaasassa ja verkossa. Järjestäjänä Tasa-arvotiedon keskus, THL. [Lisätietoja.](#)
- **Tulevaisuuden sote: Maksuttoman ehkäisyn kokeilu alle 25-vuotiaille 2022-2023 päätöstilaisuus 12.10.2023 klo 9-16** verkossa. Järjestäjänä THL. Kohderyhmä: suunnattu kaikille sidosryhmille, seksuaali- ja lisääntymisterveyden palveluista ja kehittämistyöstä kiinnostuneille ja nuorten kanssa toimiville tahoille. [Lisätietoja.](#)
- **Tulppa-verkostotapaaminen järjestetään 19.10.23 klo 13.30-15.30** Teams-yhteydellä. Tapaamisessa aiheena on syöminen ja sen ohjaaminen sekä tukeminen Tulppa-kuntoutuksessa. Tapaamisessa perehdytään syömisestä teemoihin Sydänliiton ravitsemuksen ja elintapamuutosten asiantuntija Tuija Pusan johdolla. [Lue lisää ja ilmoittaudu.](#)

- **EPT-treffit 24.10.2023 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. Kullakin tapaamiskerralla on jokin teema. [Ilmoittautuminen.](#)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan hankkeen Vireyttä seniorivuosiin valtakunnallinen **”Innostutaan yhdessä ikääntyneiden ravitsemuksesta- helmiä hankkeen ajalta” - seminaari 31.10.** Seminaari järjestetään verkossa ja se on tarkoitettu kaikille, jotka toimivat ikääntyneiden parissa tai suunnittelevat ikääntyneiden palveluja. Koulutuksen tarkempi ohjelma ja linkki julkaistaan syyskuun alussa.
- **Avoin Tulppa-ryhmänohjaajakoulutus** uusille ohjaajille **31.10.-28.11.2023** Teams-yhteydellä. Koulutuksessa osallistuja saa valmiudet järjestää ja ohjata kasvokkain tapaamisiin perustuvaa Tulppa-ryhmäkuntoutusta omalla hyvinvointialueellaan. [Lue lisää ja ilmoittaudu](#)
- **Yhteispeli - hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistaminen koulu yhteisössä 2023-2024.** Marras-joulukuu 2023 ensimmäiset koulutuspäivät. Järjestäjänä OPH. Kohderyhmät: ala- ja yhtenäiskoulut. Koulutusprosessi kestää 1,5v. Opettaja- ja rehtorikoulutukset alueellisesti. Tavoitteena on tukea koko koulu yhteisön hyvinvointia ja vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja ala- ja yhtenäiskouluissa. Koko koulun lähestymistavan mukaisesti Yhteispelissä pyritään vaikuttamaan koulun toimintakulttuuriin ja johtamiseen käytännönläheisten toimintatapojen kautta. [Lisätietoja.](#)
- **Raskaus- ja vauvavaiheen mielenterveyden edistämisen forumi. 8.11. klo 12-14.**(huom.1.11 aika siis muuttunut) Teams. Järjestää Raskaus – ja vauvavaiheen mielenterveyden edistämisen verkosto. Ohjelma ja ilmoittautuminen julkaistaan myöhemmin.
- **Vulvodynia 8.11.2023 kello 12-12.30.** Vulvodynia- viikko 6-12.11.23. Lisätietoja ilmoitetaan myöhemmin. 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 klo 14-16.00** verkossa. Järjestäjänä: Ehyt ry. Kohderyhmä: 2. asteen henkilökunnalle, nuorisopalveluiden työntekijöille, sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille muille aiheesta kiinnostuneille. Sisältö: mm. lisätietoa kannabiksen käytön ehkäisyyn ja puheeksi ottoon, mitä kannabis on. [Lisätietoja.](#)
- **Teekökö älylaitteet lapsista älyttömiä? 8.11.2023 klo 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, oppimiseen ja sosiaalisten taitojen kehitykseen. [Lisätiedot](#)
- **Päihdetyön seminaari: Kohtaamisia päihdetyön arjessa 13. - 14.11.2023.** Kuopion Musiikkikeskus.Kirkkopalvelut, Riippuvuustyön kehittämissyksikkö, Sovatek. Ohjelma ja ilmoittautuminen tarkentuvat syyskuussa. [Lisätiedot.](#)
- **Pelastakaa Lasten Nettivihjeen vuosittainen, lapsiin kohdistuvaa seksuaaliväkivaltaa käsittelevä seminaari 15.11.2023** Helsingissä. Lisätietoja myöhemmin.
- **Koulutuspäivä syöpäsairaana yhteistyöverkoston luomiseksi 21.11.2023 klo 9-15** KYS auditorio ja etäyhteyksin. Järjestäjänä Pohjois-Savon syöpäyhdistys ja Pohjois-Savon HYTE-tiimi. Lisätietoja myöhemmin.
- **Päihdeet ja mielen hyvinvointi puheeksi korkeakoulussa -koulutus. 22.11.2023 klo 14- 16.00 verkossa.** Järjestäjänä: Ehyt ry. Tietoa ja konkreettisia vinkkejä, joilla ohjaus- ja opetustyössä voidaan tukea opiskelijoita päihteisiiin ja mielen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä

ennen ongelmien syvenemistä. Kohderyhmä: korkeakoulujen opetus- ja ohjaushenkilöstö. Tarkasteltavia teemoja ovat mm. alkoholi, kannabis, psyykkiset vaikeudet, opiskelustressi ja opiskelukyky. Koulutuksesta saa työvälineet näiden keskustelujen käymiseen ja saat rohkeutta ottaa aiheet puheeksi myös opiskelijoiden kanssa, joiden tilanteesta olet huolissasi. Osallistujamäärä on rajallinen. [Lisätiedot](#)

- **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. [Lisätiedot](#).
- **X Valtakunnalliset Tupakka ja terveyst -päivät. 29.11. - 30.11.2023** 29.11 etäyhteyksin ja 30.11. THL, Mannerheimintie 166, Helsinki. Järjestäjänä: Filha ry ja THL.
- **EPT-treffit 12.12.2023 klo 9-10.00.** ks. 24.10.2023



## OPPAITA, TOIMINTAMALLEJA JA VERKKOKURSSEJA

- **Hyvinvointivajemittaristo ja peruspalveluiden vaikuttavuusmittaristo** on julkaistu ( STM ja valtionvarainministeriö). Uudet kaikille avoimet mittaristot luovat näkymän väestön terveyteen ja hyvinvoinnin tilaan hyvinvointialueittain. [Lue lisää](#).
- **Liikkuvan mielen tukija -toimintamalli** antaa vapaaehtoisille työkaluja kannustaa ikäihmisiä aktiivisempaan arkeen ja poistaa liikkumisen psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä. [Lue lisää](#).
- **Pysytään pystyssä -oppaat** toimivat kaatumisten ehkäisyn perehdytyksenä ammattilaisille, mutta ennenkaikkea kaatumisten ehkäisyn puheeksioton ja ohjauksen apuvälineenä asiakkaille ja heidän läheisilleen. Oppaan turkinkielinen versio on nyt päivitetty. Opasta on saatavilla viidellä kielellä ja opas on vapaasti tulostettavissa ja luettavissa verkkosivuilta. [Tutustu](#).
- **Osallisuuden edistäjän opas (THL 2023)** julkaistu. Oppassa on tietoa osallisuuden edistämiseen kunnissa, hyvinvointialueilla, muissa julkisissa organisaatioissa, järjestöissä ja asukas-yhteisöissä. Saat vinkkejä osallisuutta edistävään hallintoon ja johtamiseen, kokemusosaamisen hyödyntämiseen, asiakastyön ja palvelujen uudistamiseen, kansalaisvaikuttamisen tukemiseen ja avoimien tilojen luomiseen. [Tutustu](#).
- **Omahoitajien mielen tukeminen.** Opas omahoitajia kohtaaville ammattilaisille. Omahoitajaliitto. [Lue lisää](#).
- **Kansallinen terveyst indeksi 2019-2021 on julkaistu.** Indeksit ja niiden eri osa-alueet kuvaavat laajasti sairauksien ja työkyvyttömyyden yleisyyttä hyvinvointialueilla suhteessa koko maan väestöön. Pohjois-Savossa oli selvästi muita alueita ja koko maan tasoa enemmän sekä mielenterveyden että tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Jatkossa kaikki Terveyst indeksin tiedot päivitetään vuosittain. [Lue lisää ja tutustu tuloksiin](#).
- **Ikä-HYTE-hankkeessa kehitetään liikkumisen palvelupolkua iäkkäille.** Toimivia palvelupolkukäytänteitä ja hyviä käytänteitä jalkautetaan alueellisesti ja valtakunnallisesti hankkeen alusta lähtien. [Lisätietoa](#).

- **Ikääntyneiden ravitsemus – maksuton verkkokoulutus.** Verkkokoulutus sopii ammatilliseen täydennyskoulutukseen, uusien työntekijöiden perehdytykseen sekä alan oppilaitosten käyttöön oppimateriaaliksi. [Lue lisää](#) ravitsemussuosituksesta. [Siirry koulutukseen.](#)
- **Uusi työkalu liikkumisen puheeksi ottamisen tueksi.** Mallin tarkoituksena on antaa tukea ammattilaiselle liikkumisen puheeksiottoon ja palveluohjaukseen sekä asiakkaalle liikkumismotivaation herättelyyn jo lyhyen keskustelun aikana. [Lisätietoa.](#)
- **Yläkoululaisten Sisu-treenit järjestetään 4.–15.9.2023.** Viikkojen aikana treenataan monipuolisesti koko kehoa: voimaa, liikkuvuutta ja taitoa. Jokainen voi toteuttaa treenin oman tasonsa mukaan. Kaikkien Sisu-treeneihin mukaan ilmoittautuneiden kesken arvotaan Liikkuva koulu -tuotteita. [Lue lisää ja ilmoittaudu](#)
- **Varhaiskasvatuksen liikunnan edistämisen tueksi** on käytössä ohjelmanpolku, jossa on mm. maksuton työkalu nykytilan arviointiin. Arviointityökalu auttaa varhaiskasvatustyöntekijöitä valitsemaan oikeat kehittämiskohteet. [Lue lisää.](#)
- **Oikeanlainen liikkuminen ja palautuminen osaksi työtä ja työyhteisön käytäntöjä.** Työkalun tarjoaa työterveyslaitos. [Lue lisää.](#)
- **Aluehallintovirastojen valtakunnallinen ja moniammatillinen maksuton webinaarisarja. Osallisuus, yksinäisyys sekä polarisaatio** erityisesti lasten ja nuorten näkökulmasta puhuttavat edelleen meitä kaikkia. Lisätietoja ohjelmasta ja ilmoittautuminen löytyvät avin tapahtumakalenterista:
  - Polarisaatio 6.9.2023 [Lue lisää](#)
  - Yksinäisyys ja kiusaaminen 19.9.2023 [Lue lisää](#)
  - Osallisuus 3.10.2023 [Lue lisää.](#)

## VERKKOKURSSIT

- **Hyvän mielen kunta -verkkokurssi:** Hyvän mielen kunta - verkkokoulutus - MIELI ry. Kurssi on kaikille kunnille avoin ja maksuton. Kurssi perehdyttää siihen mitä mielenterveys on ja miten sitä edistetään sekä Hyvän mielen kunta -toimintamalliin ja siinä kehitettyihin välineisiin; tarkistuslistaan ja työkalupakkiin. Kurssi on suunnattu kunnan hyvinvoinnin – ja terveyden edistämisen vastuuhenkilöille, päättäjille ja eri toimialoille. [Lue lisää](#)
- **Avoin verkkokurssi Kulttuurihyvinvoinnin perusteet.** Kulttuurihyvinvoinnin perusteet -opintojaksolla (3 op) perehdytään kulttuurihyvinvointialan historiaan ja kehitykseen sekä keskeisiin käsitteisiin ja monitieteiseen tutkimukseen. Opintojen aikana tutustutaan kulttuurihyvinvointiin monitahoisena ilmiönä ja näkökulmana sekä kulttuurin merkitykseen osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. [Lisätiedot.](#)

ASUKKAILLE



**Oma Verkkopuntari itsehoidon tueksi** – elintapoihin ja painonhallintaan tukea ilman ohjaajaa. Pääteemat ovat ravitsemus, liikkuminen, voimavarat ja

lepo. Oma Verkkopuntarin avulla opit tunnistamaan vahvuutesi ja etenet 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. Ilmoittautuneille lähetetään ennen aloitusta kutsu osallistua Satakunnan sydänpiirin seurantakyselyyn, johon osallistuminen on vapaaehtoista. [Ilmoittautuminen](mailto:verkkopuntari@sydan.fi). Lisätietoa: verkkopuntari@sydan.fi, p.050 342 894

### **Pohjois-Savon koulu- ja päiväkotirauhan julistus 25.8.2023 klo 10**

Kuopion torilava ja striimattuna. Järjestäjänä: Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon hyvinvointialueen HYTE- ja osallisuus palvelualue. Koulu- ja päiväkotirauhan julistaa Viivi. Tule paikan päälle tai seuraa netissä. [Lisätietoja](#).

**Verkkovanhempainilta aiheesta Kiusaaminen ja häirintä peli- ja somealustoilla. Vanhempi – kulje askel edellä! 5.9.2023 klo 18-19.30** [Liity mukaan teams yhteyksin.](#)

### **Mielenterveyden ensiapu 1 – Mielenterveys elämäntaitona**

**kansalaistaitokoulutus 7.9.–12.10.2023.** Kuopion kansalaisopisto. Koulutus tarjoaa tutkittua tietoa mielenterveydestä sekä keinoja oman ja toisten mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Koulutus on ns. pilottikoulutus ja koulutuksen hinta muodostuu 40 euron suuruisesta lisenssi- ja kirjamaksusta. [Lisätiedot](#).

**Elämänmuutoksista eteenpäin -webinaarisarja ikäihmisille 12.9., 7.11., ja 12.12.2023 klo 13-14 Teams** (aina eri sisällöt). Ikäinstituutti. [Lisätiedot](#)

**28 päivää ilman – tukea Sinulle, joka haluat lopettaa nikotiinin käytön.** Verkko-ryhmän keskusteluteemat: Tapa, tottumus vai riippuvuus? Mikä tukea lopettamisesta? Jaksanko jatkaa? Huolenaiheet ja itsepetokset. Nikotiinin tulevaisuus. Ryhmä 1: 26.9., 3.10., 10.10., 24.10. ja 31.10.2023 kello 17. Ryhmä 2: 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. ja 12.12.2023 kello 17. Tapaamiset ovat maksuttomia. Saat linkin sähköpostiisi. [Ilmoittautumiset](#)

**Ensihuoli-koulutus. Koulutuksen teemana:päihitteet ja pelaaminen 3.10.2023 klo 17 -19.00** verkossa. Järjestänä: Ehyt ry. Maksuton. Kohderyhmä. henkilöt, jotka kaipaavat välineitä päihiteidenkäytön ja pelaamisen ja näistä syntyneen huolen kohtaamiseen ja puheeksiottoon ihmisenä ihmiselle. Koulutuksessa opitaan puhumaan vaikeista asioista kunnioittavalla tavalla, toista rohkaisemalla ja tukemalla. Lisäksi koulutukseen voivat osallistua kaikki, joita kiinnostaa mahdollisuus toisten auttamisesta ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoiminnassa. Ensihuoli ei ole ammattilaiskoulutus. Koulutuksessa saat näkökulmia, ajatuksia ja vinkkejä puheeksiottoon sekä omaan jaksamiseen, tuntemuksien käsittelyyn ja hyvinvointiin. [Lisätiedot](#).

**"Vanhemmat itsenäistyvän nuoren tukena" - avoin keskustelu- ja infotilaisuus verkossa 10.10.2023 klo 17.-18.30** Järjestäjänä: FinFami ja Nuorten palvelu ry. [Lisätietoja](#)

Pohjois-Savon HYTE kokoaa kahden viikon välein **Tiesitkö että... vinkkejä asukkaille**. Tällä kertaa vinkkinä: "Säännölliset ruokailut edistävät terveyttä, ylläpitävät vireyttä ja auttavat pitämään ruokailun monipuolisena ". [Lue lisää](#)

**Tiesitkö, että ruokavalion laatu on yhteydessä mielenterveyteen?** Kiinnostaisiko Sinua osallistua mielen hyvinvointia tukevaan Ruokaa mielelle – tutkimuksen pienryhmätoimintaan? [Lue lisää](#).

**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:

- **Rintasyövän vaikutukset seksuaalisuudelle sukupuolesta riippumatta 23.8.2023 kello 12-12.30.** Asiantuntija: Laura Ruti, sairaanhoitaja, seksuaalineuvoja, hyvinvoinnin asiantuntija (YAMK). [Liity tietoisuuteen tästä.](#)
- **SERI-tukikeskuksen toiminnan info 28.8.2023 klo 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 tietoisuuteen tästä.](#)
- **PCOS 6.9.2023 kello 12-12.30.** PCOS- viikko 4-10.9.2023. Lisätietoja ilmoitetaan myöhemmin.
- **Eturauhassyövän vaikutus seksuaalisuudelle 11.10.2023 kello 12-12.30.** Asiantuntija: Laura Ruti, sairaanhoitaja, seksuaalineuvoja, hyvinvoinnin asiantuntija (YAMK). [Liity tietoisuuteen tästä.](#)
- **Vulvodynia 8.11.2023 kello 12-12.30.** Vulvodynia- viikko 6-12.11.23. Lisätietoja ilmoitetaan myöhemmin.



## AVUSTUKSET

- **Valtionavustusta ruoka-avun toteuttamiseen.** Hakuaika 31.8.2023 saakka. Avustus on tarkoitettu ensi sijassa vapaaehtoistoimijoiden ruoka-aputoiminnan järjestämisestä aiheutuviin, välittömiin kustannuksiin. Ruoka-apu jaetaan edelleen vapaaehtoistoimijoiden kautta. Avustuksen hakijatahona voi olla hyvinvointialueen keskuskuunta, joka edelleen jakaisi avustuksen alueellaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Mikäli alueen kunnista mikään ei voi toimia koordinoivana hakijana, voi hakijana toimia myös hyvinvointialue. [Lisätietoja.](#) Pohjois-Savon hyvinvointialueen osalta ruoka-avun avustuksen hakua kokoaa yhteen Anne Aholainen [anne.aholainen1@pshyvinvointialue.fi](mailto:anne.aholainen1@pshyvinvointialue.fi)

OTA ROHKEASTI  
YHTEYTTÄ HYTE- JA  
OSALLISUUSTIIMIIN



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

Terveisin Sæde, Helena, Marika, Sirpa, Anne, Lilli, Heidi, Katja, Merja, Mirkka ja Susanna

## YHTEYSTIEDOT

Sæde Rytknen, vs. HYTE- ja osallisuuspæällikk  
044 717 6370  
[sæde.rytkonen@pshyvinvointialue.fi](mailto:sæde.rytkonen@pshyvinvointialue.fi)

Helena Trmi, ehkæisevæn mielenterveys- ja pæihdetyn koordinaattori  
044 717 6878  
[helena.tormi@pshyvinvointialue.fi](mailto:helena.tormi@pshyvinvointialue.fi)

Marika Lætti, 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)

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

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

Mirkka Tulokas, hallintosiheteeri  
044 717 9331  
[mirkka.tulokas@pshyvinvointialue.fi](mailto:mirkka.tulokas@pshyvinvointialue.fi)

Susanna Heinonen, projektisuunnittelija  
[susanna.heinonen1@pshyvinvointialue.fi](mailto:susanna.heinonen1@pshyvinvointialue.fi)

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

### Yhteisluotsit:

Katja Nenonen, lântinen 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)



Pohjois-Savon  
hyvinvointialue



[www.pshyvinvointialue.fi](http://www.pshyvinvointialue.fi)  
[Tietosuojaseloste](#)

## PÄHKINÄNKUORESSA

- 19 kuntaa
- 12 500 tyntekijææ
- sote- ja pelastuspalveluja noin 250 000 asukkaalle
- erikoissairaanhitoa noin miljoonalle suomalaiselle.

[Rekisteriseloste](#)

POWERED BY  liana