

PS HYTE-viesti

POHJOIS-SAVON HYTE

PS HYTE –viesti nro 8/2020

Pohjois-Savon HYTE –viesti kokoaa tietoa, vinkkejä ja tapahtumia maakunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnasta. HYTE-viesti lähetetään kerran kuukaudessa ilmoittamaasi sähköpostiin. HYTE-viestiä saa välittää eteenpäin. Pohjois-Savon HYTE löytyy myös Facebookista [Pohjois-Savon HYTE](#) , [Pohjois-Savon ehkäisevä päihdetyö ja Twitteristä](#) PSHYTE

EU:n yleinen tietosuoja-asetus astui voimaan 25.5.2018. Säilytämme henkilötietoja tietosuoja-asetuksen edellyttämällä tavalla. [Tietosuojaseloste](#)

Mikäli haluat saada HYTE-viestin jatkossakin, sinun ei tarvitse tehdä mitään. Mikäli et halua viestiä enää, ilmoita siitä sähköpostilla henkilölle, jolta olet ko. viestin saanut.

Pohjois-Savon hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen - Ajankohtaista

Pohjois-Savon HYTE-tiimi tukee kuntia hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä.

Haluamme kehittää PS HYTE-viestiä, annathan meille palautetta osoitteessa:
<https://q.surveypal.com/PSHYTEviestipalautekysely>

Pohjois-Savon HYTE:n ja yhteistyötahojen koulutuksia tarjolla

Syyskuu

- **Keinoja omaisten tukemiseksi- koulutus. Kuinka tukea omaista, jonka läheisellä on päihteiden käyttöä? 9.9.2020** klo 12-16.00 Helsingissä, Meeting Park Forum, Mannerheimintie 20B ja verkossa. Omaishoitajaliitto ry., Kuppi Nurin –hanke. Ohjelma ja ilmoittautuminen: <https://omaishoitajat.fi/events/venues/meeting-park-forum/>
- **Kuntamarkkinat 9.9.2020.** Vuonna 2020 Kuntamarkkinat järjestetään kokonaan verkossa. Verkko-ohjelmaan osallistuminen edellyttää ilmoittautumista tapahtumaan. Lisätietoa ja ilmoittautuminen: <https://kuntamarkkinat.fi/>
- **Barnahus-hankkeen webinaari: Lapseen kohdistuva henkinen väkivalta. 10.9.2020** etäyhteyksin. Ohjelma ja ilmoittautuminen: <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/tapahtumakalenteri>
- **Mitä uutta lasten, nuorten ja aikuisten lihavuudesta – lihavuuden Käypä hoito – suositus käyttöön.** THL järjestää **11.9.2020** klo 10.00-16.30. Ohjelma ja linkki etäosallistumiseen: <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/tapahtumakalenteri/-/event/5764308>
- **Ensimmäistä lastaan Pohjois-Savossa odottavien vanhempien perhevalmennus:** *Miksi mieli herkistyy? Miten vauva rauhoittuu nukkumaan? Miten pitää huolta omasta jaksamisesta vauva-aikana?* Teams -etäyhteydellä syksyn aikana 14.9., 26.10. sekä 7.12. Klo 16.30-18.30. Ilmoittautumiset: laura.lahti@kuopionensikoti.fi
- **28 päivää ilman ohjaajakoulutukset.** 28 päivää ilman on kaikille sopiva palvelu nikotiiniriippuvuudesta vieroittautumiseen. Lähde 28pv ilman - ohjaajakoulutukseen syyskuussa 2020. Tarkemmat tiedot koulutuksesta <http://www.28paivaailman.fi/fi/services/courses>
- **UKK-instituutti 40-vuotta- juhluuento: Uudistuneet liikkumisen suositukset 24.9.2020** klo 17-18.00 Tampere ja mahdollisuus seurata etänä. Lisätietoja <https://www.ukkinstituutti.fi/koulutuskalenteri>
- **Eryistä tukea tarvitsevien lasten ja heidän perheidensä kohtaaminen ja tukeminen -koulutus 25.9.2020** Iisalmi Savonia-ammattikorkeakoulu, Haukisaarentie 2. Perheet keskiöön -hanke. Lisätietoja ja ilmoittautuminen: <https://www.lskl.fi/tapahtumat/erityista-tukea-tarvitsevien-lasten-ja-heidan-perheidensa-kohtaaminen-ja-tukeminen-koulutus-3/>
- **Unen ABC –verkkokoulutus 29.9. - 10.12.2020.** Järjestäjänä UKK-instituutti ja Helsingin uniklinikka. Lisätietoja: <https://www.ukkinstituutti.fi/koulutuskalenteri>
- **Move!sta on moneksi – kokemukset jakoon.** Itseopiskelupaketti verkossa. Ilmoittaudu 30.9.mennessä: <https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/move-koulutus/>

Lokakuu

- **Elintapaohjauksen perusteet – verkkokoulutus järjestötoimijoille 1.10.-1.12.2020.** Järjestötoimijoille maksuton. Järjestäjänä UKK-instituutti. Ilmoittaudu: <https://www.ukkinstituutti.fi/koulutuskalenteri>
- **Kuopio Open Data 2020 -seminaari 6.10.2020** klo 12.00 - 16.00. Järjestäjänä Kuopion kaupunki. <https://www.kuopio.fi/fi/avoin-data>
- **Nuoret, seksuaalisuus ja seksuaalisen hyväksikäytön kokemukset 6.10.2020.** Barnahus-hankkeen webinaari: <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/tapahtumakalenteri/-/event/6411567>
- **HYTE-treffit 9.10.2020** klo 10-11. THL ja Kuntaliiton järjestämänä. Videoneuvottelu. Ei tarvitse ilmoittautua. www.kuntaliitto.fi/hyte-treffit
- **Valtakunnalliset ympäristöterveyspäivät 27.10.2020:** <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/tapahtumakalenteri/-/event/5633673>
- **Terveysliikuntapäivät: Hyvinvointia 24/7 - Kaikki liike vaikuttaa 21.- 22.10.2020** Helsingissä. Ohjelma ja ilmoittautuminen: <https://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntapaivat>
- Tartu arjen ilmiöihin. **Digitaalisuuden haasteet ja mahdollisuudet vanhemmuudessa ja lapsen kehityksessä ja päihteet puheeksi niin lapsen kuin aikuisenkin kanssa.** **28.10.2020** klo 12.00-15.45 Iisalmi, Lumakeskus, Savonkatu 5. Järjestäjänä Iisalmen kaupunki ja PS HYTE. Kohderyhmä: Varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja neuvolan henkilöstö. Ohjelma ja ilmoittautuminen: <https://drive.google.com/file/d/1V8poswJOJ96DCjTKpndQgcsyBSQEEQCX/view?usp=sharing>
- **Valtakunnalliset Terveysneuvontapäivät 27.-28.10.2020** Helsinki. Kohderyhmä: Huumeiden käyttäjille suunnattua sosiaali- ja terveysneuvontaa toteuttavat ammattilaiset, vertaistoimijat, terveysneuvontapalveluita käyttävät, sosiaali- ja terveydenhuollon muu henkilöstö sekä aiheesta kiinnostuneet päättäjät ja virkamiehet. Osallistumismaksu: Tilaisuuden hinta on 140€ kaksi päivää ja 80€ yksi päivä. Ilmoittautuminen: 200 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen viimeistään 25.9.2020: <https://link.webpolsurveys.com/S/E9C15994BBBC27A1> Lisätietoja: <https://www.facebook.com/events/2251811411788176/>
- **Kuopion hyvinvointiseminaari 29.10.2020** klo 9.00 - 15.00 Webinaarina. Järjestäjänä Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon HYTE. Ohjelma julkaistaan pian. Ilmoittautuminen: <https://bit.ly/kuopioweb>
- Pohjois-Savossa alkaa **Tulppa – ohjaajakoulutus** syksyllä 2020. Tulppa-ohjaajakoulutus perehdyttää kuntoutusryhmien ohjaamiseen Tulppa-toimintamallin avulla. Tulppa-ohjaaja saa koulutuksessa valmiudet ohjata ryhmäläistä tekemään terveyttä tukevia muutoksia. Koulutukseen sisältyy kolme lähiopetuspäivää (**27.-28.10.2020 ja 4.2.2021** KYS, Puijon sairaala) ja välitehtävät verkossa. Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutus järjestetään osana Pohjois-Savossa toteutettavaa Tulevaisuuden sote-keskus hanketta Siilinjärven kunnan, Pohjois-Savon

perusterveydenhuollon yksikön ja Suomen Sydänliiton yhteistyönä.

Ilmoittautuminen: <https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/62678ca2-30d1-4224-8b7a-fcbcf6d5d37b?displayId=Fin2050399> ja ohjelma:

https://drive.google.com/file/d/1Zd8Ae_wMrPlglp2j6bTNIUPS4iIBj31/view?usp=sharing

Marraskuu

- **HYTE-treffit 11.12.2020** klo 10-11. THL ja Kuntaliiton järjestämänä. Videoneuvottelu. Ei tarvitse ilmoittautua. www.kuntaliitto.fi/hyte-treffit
- **Terve Kunta verkoston avoin seminaaripäivä 11.11.2020** etäyhteydellä. Ohjelma ja ilmoittautumislinkki tulevat pian THL:n tapahtumakalenteriin.
- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päivä 12.11.2020** etäyhteyksin. Järjestäjänä THL. [Lisätietoja](#)
- **Päihteet omaishoitoperheissä -seminaari. 19.11.2020** klo 12.00-16.00 Raahen Raahen teatteri, Koulukatu 13. Mitä tehdä, kun omaishoitajan päihteiden käyttö huolestuttaa? Miten auttaa ja tukea omaishoitoperhettä, jossa päihteet ovat haasteena? Miltä alkoholiriippuvuus tuntuu? Kaikenlaisesta päihteiden käytöstä puhumista on hyvä lisätä, myös omaishoidon yhteydessä. Omaishoitajaliitto ry., Kuppi Nurin -hanke. Ohjelma ja ilmoittautuminen: <https://omaishoitajat.fi/tapahtumat/>
- **Tunne- ja vuorovaikutustaidot seksuaalikasvatustyön tukena. 20.11.2020** klo 8-14.30. KYS auditorio ja mahdollisuus myös seurata seminaaria yksisuuntaisella etäyhteydellä. Järjestäjänä Pohjois-Savon seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä ja KYS: <https://koulutuskalenteri.psshp.fi/hrm/public?PAGE=PublicTrainingProgramme>
- **Vakaasti eteenpäin -seminaari 25.11.2020** klo 10-15. Järjestäjänä UKK-instituutti. Seminaari on läkkäiden kaatumisten ehkäisy kuntien ja maakuntien yhteiseksi tehtäväksi -hankkeen päätöstilaisuus. Ohjelma julkaistaan myöhemmin. Seminaariin osallistuminen etäyhteyden välityksellä (ilmoittautumislinkki tulee myöhemmin) tai ns. "Kisastudiossa" (yhdessä etäyhteyttä seuraten ja keskustellen) KYS Kaarisairaala, 4.krs. 4067A. Kisastudiossa kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen KYSin kisastudioon: <https://koulutuskalenteri.psshp.fi/hrm/public?PAGE=PublicTrainingProgramme>
- **Valtakunnallinen perhekeskuskonferenssi 26.11.2020** Helsinki. Järjestäjänä Lastensuojelun Keskusliitto ja THL: <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/tapahtumakalenteri/-/event/6230018>
- **Puutu, keskustele, kysele ja kohtaa – Yksi hetki voi muuttaa kiusaamisen – ammattilaisille kiusaamisen teemoista. 30.11.2020** klo 12-16 Kuopio, KYS, auditorio. Mahdollisuus osallistua myös verkon kautta. Järjestäjänä Pohjois-Savon kiusaamisen ehkäisy työryhmä. Ohjelma ja ilmoittautuminen: <https://drive.google.com/file/d/1DxTwi2Sgbsm1jFI5PPBdnCSOnSKRcFnz/view?usp=sharing>

Joulukuu

- **Puutu, keskustele, kysele ja kohtaa – Yksi hetki voi muuttaa kiusaamisen – ammattilaisille kiusaamisen teemoista. 2.12.2020** klo 12-16 Iisalmi, Collan –sali. Mahdollisuus osallistua myös verkon kautta. Järjestäjänä Pohjois-Savon kiusaamisen ehkäisytyöryhmä. Ohjelma ja ilmoittautuminen: <https://drive.google.com/file/d/1DxTwi2Sgbsm1jFI5PPBdnCsOnSKRcFnz/view?usp=sharing>
- **Päihteet omaishoitoperheissä -seminaari. 3.12.2020** klo 9.00-16.00 Helsingissä, Ostrobotnia, Museokatu 10 ja verkossa. Mitä tehdä, kun omaishoitajan päihteiden käyttö huolestuttaa? Miten auttaa ja tukea omaishoitoperhettä, jossa päihteet ovat haasteena? Miltä alkoholiriippuvuus tuntuu? Kaikenlaisesta päihteiden käytöstä puhumista on hyvä lisätä, myös omaishoidon yhteydessä. Omaishoitajaliitto ry., Kuppi Nurin –hanke. Ohjelma ja ilmoittautuminen: <https://omaishoitajat.fi/tapahtumat/>

Tammikuu

- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osaamiskokonaisuus (3op/5op).** Verkko- ja etäopetus. Koulutuksessa syvennät osaamistasi monitoimijaisesta hytetyö-orientaatiosta, hyvinvointijohtamisesta ja tutkimustyön hyödyntämisestä hytetyössä. Saat näkökulmia ja välineitä tehdä kielellisesti sekä kulttuurisesti vastuullista, monimuotoista hyte-työtä. Järjestäjä Turun yliopiston Sote-akatemia. Maksuton täydennyskoulutus. **Hakuaika 28.9-25.10.2020** osoitteessa: www.ty.fi/hyte2021 Lisätietoja: www.utu.fi/hyte
- **Vahvuutta ja varmuutta – tietoa ja työmenetelmiä nikotiinittomuuden tueksi neuvolatyöhön. 21.1.2021.** Kuopio, KYS. Lisätietoja: <https://drive.google.com/file/d/1BoQirWvheuPjvROWsZpG9b5134Zm54AZ/view?usp=sharing>

Tallenteita, materiaaleja ja verkkokursseja

- MIELI ry on toteuttanut **verkkoluennon nuoren tukemisesta kriiseissä**. Luento antaa nuorten parissa toimiville ammattilaisille eväitä ja rohkeutta nuoren kohtaamiseen kriisitilanteessa voimavaralähtöisesti, nuoren pärjävyyden kokemusta tukien. Luento käsittelee kriisejä yleisesti, mutta tukee myös poikkeusolojen jälkeen arkeen

palaamisessa. Luennoista saat tietoa mm. seuraavista teemoista: kriisit ja kriisiprosessi, mielenterveyden edistämisen merkitys kriisien kohtaamisessa, käsittelyssä ja niistä toipumisesta sekä oman hyvinvoinnin tukeminen ja tukipalvelut. Video löytyy Youtubesta: <https://www.youtube.com/watch?v=E8EJpiQryZg>

- **Tietojen hyödyntäminen suunnittelussa ja johtamisessa –verkkokoulu, THL.** Osoite: <https://verkkokoulut.thl.fi/course/view.php?id=16>

Huomasithan...

- **Mielenterveyspäivä 10.10.2020 Teemana kuunteleminen. Vihreää valoa kuuntelemiselle -kampanja.** <https://mieli.fi/fi/maailman-mielenterveyspaiva-2020-vihrea-valoa-kuuntelemiselle>
- **Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelman julkaisu 13.11.2020** etäyhteyksin. Tervetuloa kuulemaan ja kommentoimaan uusia tavoitteita ja toimenpiteitä lasten, nuorten, työikäisten ja iäkkäiden kaatumisten, myrkytysten, tieliikenneonnettomuuksien ja hukkumisten ehkäisemiseksi. Ohjelma ja ilmoittautumislinkki tulevat osoitteeseen: <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/tapahtumakalenteri>

Muuta menossa olevaa vinkiksi

- **Puutu, keskustele, kysele, kohtaa - Yksi hetki voi lopettaa kiusaamisen – webinaarit kasvattajille** kiusaamisteemoista. Syksyn 2020 aikana kahden viikon välein tiistaisin klo 17.30 – 18.00 alkaen 22.9.2020 Teams Live tapahtumana sekä myöhemmin katsottavana tallenteena. Ei tarvitse ilmoittautua. Ohjelma ja linkki webinaariin: <http://bit.ly/kasvattajienwebinaarit>

Ota rohkeasti yhteyttä!

- Nettisivut: <https://www.pssh.fi/sairaanhoitopiiri/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>

- Seuraa meitä **Facebookissa**: Pohjois-Savon HYTE ja Pohjois-Savon ehkäisevä päihdetyö
- Seuraa meitä **Twitterissä**: PSHYTE
- **Välitäthän kuntasi asukkaille kohdistettua viestintää** eli “Tiesitkö että...” vinkkejä. Vinkkejä lähetetään parin viikon välein ajankohtaisista aiheista. Vinkit löytyvät Pohjois-Savon HYTE facebookista, Instagramista, Twitteristä ja nettisivuiltamme: <https://bit.ly/2ydivfk>
- **PSHYTE tiimi blogga**: <https://www.psshp.fi/blogit/PS-HYTE> Lue uusin teksti aiheesta “Hyvinvointikertomuksesta ja –suunnitelmasta strategiaan, suunnitelmiin ja ohjelmiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet”.

Kiitos, kun jaat HYTE-viestiä eteenpäin!

Julkaisemme HYTE-viestin joka kuukauden ensimmäinen torstai. Voit jakaa viestiä tai sen osia vapaasti eteenpäin asiasta mahdollisesti kiinnostuneille.

Mikäli haluat liittyä/ peruuttaa HYTE-viestin, ota yhteyttä sade.rytkonen@kuh.fi

Terveisin Pekka, Helena, Jaana ja Säde