

Tässä uutiskirjeessä:

Pysy pystyssä -kampanja

Tiedä faktat hivistä

Terveyspisteiden kysely

Punaisella Ristillä uudet verkkosivut

Suosittelemme:
Terveyden edistämisen verkkoperehdytys

Yhteistyötä Työttömien keskusjärjestön ja aluejärjestön kanssa

Tulevia koulutuksia

Tärkeitä päivämääriä:

Koulutusta puheeksi ottamiseen ja motivoimiseen
18.2.2021

Pysy pystyssä -palautekysely
28.2.2021 mennessä

Kouluttajakoulutus välineosio
12.-13.3. + 8.4. tai 30.-31.10.
sisältöosa
19.-21.11.

Koulutusta päihteistä ja päihteitä käyttävistä ihmisistä
torstaina 18.3.

Turvakoutsit-valmennus
tiistaina 23.3 ja tiistaina 30.3

Festareilla toimiville koulutusta
8.4 klo. 18-20
15.4 klo. 18-20
17.4 klo. 9.30-14.30

Luonto osaksi hyvinvointia
5.5 ja 10.5

Turvakoutsien syventävä webinaari
tiistaina 25.5

Pysy pystyssä -kampanjasta vinkkejä talviliukkailla kulkemiseen!

Pysy pystyssä -kampanja oli aktiivisimmin käynnissä 13-24.1. Aihe on edelleen hyvin ajankohtainen. Pysy pystyssä -kampanjaa varten luodut liikennemerkit perustuvat seitsemään tärkeään askeleeseen, joita kampanjassa on nostettu vuosien aikana esiin. Liikennemerkeillä kannustetaan huomioimaan, että omalla toiminnallaan voi pienentää liukastumisen riskiä.



Lähes joka kolmas suomalainen on kaatunut liukastumalla tämän tai edellisen talven aikana. Liukastuneista miltei kolmasosa loukkasi itsensä ja joka kahdeksas joutui olemaan töistä tai koulusta pois. Liukastumisten syinä ovat usein olosuhteet, mutta usein myös oma varautuminen on puutteellista. [Lue lisää Liikenneturvan toteuttamasta kyselystä.](#)

Kannattaa myös tutustua liukastumisen vaaranpaikkoihin ja talvikelin vinkkeihin osoitteessa: www.pysypystyssä.fi Turvallista matkaa!

Pysy pystyssä – kampanjan palautekysely

Osallistuitko Pysy pystyssä -kampanjaan esimerkiksi jakamalla tietoa kohtaamillesi ihmisille tai sosiaalisessa mediassa?

Kokoamme tietoa kampanjan näkymisestä. Pyydämme vastauksia lyhyeen kyselyyn (5 kysymystä) 28.2.2021 mennessä. Kiitos paljon jo etukäteen avustanne tiedonkeruussa!

Saara Aakko, Terveyden edistämisen suunnittelija, Punainen Risti

[Tästä pääset kyselyyn!](#)

TIEDÄ FAKTAT HIVISTÄ!

Oletko jo tutustunut uuteen materiaalipakettiin hivistä? Uuden helppokäyttöisen materiaalin avulla voit olla mukana haastamassa ennakkoluuloja ja päivittämässä hiviin liittyviä tietoja vaikkapa kouluvierailuilla ja tapahtumissa!

Maksuton asiantuntijoiden laatima opetusmateriaalipaketti sisältää hiviä käsittelevien faktojen lisäksi harjoitustehtäviä, julisteita ja somejakokuvia. Materiaali on suunnattu käytettäväksi erityisesti yläkouluikäisten ja toisen asteen opiskelijoiden kanssa, mutta visojen avulla tiedot päivittyvät vanhemmiltakin vaivattomasti.

Voit tulostaa materiaalin käyttöösi [tästä](#) tai hyödyntää materiaalia sähköisesti [täällä](#).



Kuva: AdobeStock

Vinkkejä materiaalin hyödyntämiseksi:

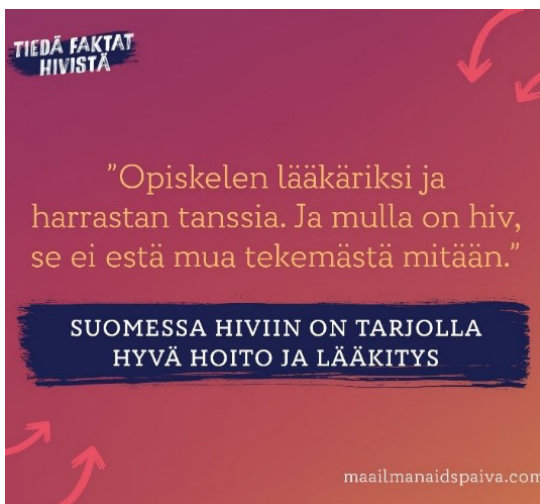
- Materiaali soveltuu hyvin käytettäväksi esimerkiksi Punaisen Ristin seksuaaliterveystyön koulu-, oppilaitos- ja nuorisotalovierailuilla. Voit käyttää koko materiaalia tai keskustella nuorten kanssa hivistä esimerkiksi Mintun tarinan avulla.
- [Tiedätkö faktat hivistä -tietovisan](#) avulla on helppo käydä läpi hiviin liittyviä faktoja esimerkiksi seksuaaliterveystyön infotilaisuudessa tai teematapaamisessa. Visaan voi vastata helposti myös omalla puhelimella tai tabletilla.
- Tulosta mukaasi väittämätehtävä oikeine vastauksineen ja herättele keskustelua hivistä kiertävässä seksuaaliterveystyön toiminnassa. [Väittämiin voi vastata myös verkossa](#).
- Hyödynnä materiaalia Maailman aids-päivän tapahtumassa 1.12.
- Jaa valmiita somejakokuvia eri somekanavissa.
- Voit vinkata materiaalista myös opettajille kouluihin, oppilaitoksiin ja nuorten parissa työskenteleville.
- Kaikki harjoitukset ovat saatavilla myös verkossa, joten materiaali sopii hyödynnettäväksi erinomaisesti myös esim. etänä toteutettavilla koulu- ja nuokkarivierailuilla sekä etäopiskelussa!

Opetusmateriaalipaketin on laatinut yhteistyössä Maailman aids -päivän toimikunta, johon kuuluvat Suomen Punainen Risti, Hivpoint, Positiiviset ry ja Pro-tukipiste.

Lisätietoja ja materiaalit:

<https://www.maailmanaidspaiva.com/>

<https://www.sroppimateriaalit.fi/web/site-148996/state-jurdcmqgucytr/front-page>

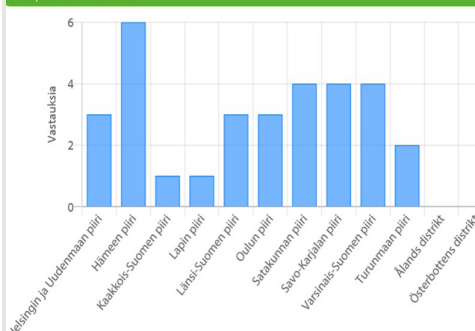


Kiitos kaikille Terveyspisteiden kyselyyn vastanneille!

Terveyspistekyselyyn saatiin 31 vastausta ja niistä saatu tieto on merkittävää toiminnan kehittämisen näkökulmasta.

Koronapandemian takia joudumme toimimaan poikkeuksellisissa olosuhteissa varmasti vielä kuluvan vuoden ajan. Tilanne vaihtelee paikkakunnittain ja oman alueen tilannetta kannattaa seurata tarkasti. Lähtökohta on, että lähitapaamisiin siirrytään, kun valtioneuvosto näyttää sille vihreää valoa. Tästä syystä mm. kyselyssä saadut uudet toimintamuodot terveyden edistämiseen ovat tervetulleita.

Minkä piirin alueella toimitte?

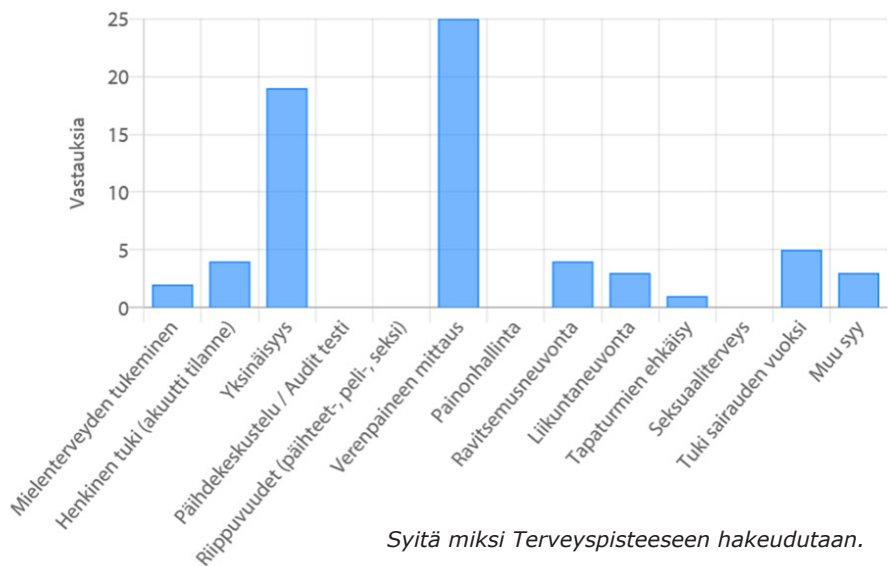


Vastaukset piireittäin (N=31).

Yhteenveto vastauksista ja toiveita työntekijöille:

Jonkin verran toimintaa on siirretty verkkoon. Mukaan tuli myös uusia toimijoita, jotka pääsevät aloittamaan, kun ovet avataan. Yhteistyötä toivotaan lisää SPR:n muiden TE ohjelmien ja ystävötoiminnan sekä kunnan/kaupungin kanssa. Toivotaan lisää koulutuksia, luentoja, tapahtumia, ideoita sekä alueellisia että valtakunnallisia tapaamisia. Digitaidot kaipaavat parannusta. Tarve Terveyspisteelle on moninainen.

Valitse kaksi yleisintä syytä, miksi ihmiset tulevat Terveyspisteelle?



Syitä miksi Terveyspisteeseen hakeudutaan.

Tässä joitakin otteita saaduista vastauksista:

Mainitse kaksi keskeistä pandemian vaikutusta toimintaanne ja miten pandemia on muuttanut toimintaanne?

- Vakinaiset asiakkaat ovat kyselleet milloin avataan. Meillä useat asiakkaat ovat yksinäisiä ihmisiksi heille on mahtavaa, kun voi tulla terveystieteeseen juttelemaan muiden kanssa.
- Asiakkaiden vähyyys. Toiminnan yksipuolisuus. Toiminta keskeytetty. Toimittajat riskiryhmässä.
- Terveystieteet oli suljettava suurimmaksi osaksi vuotta samalla, kun käyttämämme tilat keskeyttivät toimintansa. - netti ei käytännössä ole mahdollisen toimintamuoto, vapaaehtoiset enimmäkseen riskiryhmään kuuluvia.
- Terveystieteen vastaanottoa on pidetty vain kaksi kertaa. Osallistuttu koulutukseen netissä.
- Maaliskuun jälkeen ei ole voitu pitää ns. toimintaa, osaston tiloissa eikä myöskään ns. sivupisteellä, joka on ollut työttömien ruokalassa.

Muutos/ Uusia toimintamalleja

- Hankittiin terveystieteeseen oma puhelin. Lisättiin tiedottamista.
- Teams etätapaamiset ja yhteistyö muiden toimintaryhmien kanssa.
- Henk.kohtaisten puhelujen mahdollisuus Turinaluuri ryhmäpuheluina.
- Teams etäryhmiä yhteistyössä päihdetyön ryhmien kanssa.
- Ystävötoimintaa järjestettiin ulkona; metsäpoluilla, meren rannalla ja pihakahveilla. Henkisen tuen tarve on lisääntynyt, johon olemme vastanneet ulkoilulla.
- Ulkoilutapahtuma majalla voitiin toteuttaa Terveystieteen vast.hlön soittokierros puhelimitse niille asiakkaille joiden yhteystiedot tiedossa.
- Perustettiin ns. koronaryhmä ja järjestettiin yhdessä kaupungin kanssa ruokien kotiinkuljetuksia ja yksinäisten seurantaa.

Oletko jo tutustunut Punaisen Ristin uusiin nettisivuihin?

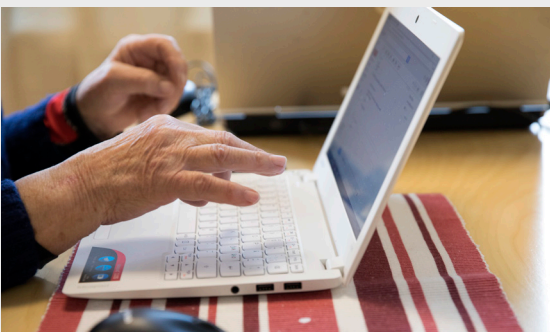
SUOMEN PUNAINEN RISTI



Uudet nettisivut löytyy tutusta osoitteesta:
www.punainenristi.fi

Terveyden edistämisen oma osio:
<https://www.punainenristi.fi/vapaaehtoiseksi/terveytta-edistamaan/>

Onko terveyden edistämisen verkkoperehdytys jo suoritettu?



Kuva: Suvi-Tuuli Kankaanpää/ SPR

Valitettavasti korona on asettanut monet lähitoimintomme tauolle. Haastavina aikoina on kuitenkin hyvä pitää omista terveyden edistämisen tiedoista ja taidoista kiinni. Nyt onkin oiva aika suorittaa terveyden edistämisen verkkoperehdytys!

Verkkoperehdytyksen löydätte osoitteesta:

<http://bit.ly/TEverkkoperehdytys>

Toivomme, että jokainen Terveyspisteellä tai terveyden edistämisen muissa toiminnoissa mukana oleva suorittaisi kurssin!

Yhteistyötä Työttömien keskusjärjestön ja aluejärjestön kanssa tiivistetään

Työttömien keskusjärjestö on työttömien edunvalvontajärjestö. Heidän *Terveydeksi 2.0* -hanke sisältää jonkin verran samanlaisia toimintoja kun Terveyspistetoimintamme. Yhteistyötä kannattaa siis tiivistää.

[Voit lukea lisää Terveydeksi 2.0 -hankkeesta tästä!](#)

Heidän tuottamaan käsikirjaan, "Terveydeksi, ota huoli puheeksi ja opasta palveluihin" kannattaa tutustua: <https://tyottomat.fi/hankkeet/terveydeksi-hankkeen-materiaalipankki/>

Lähtötoimintaan pääsemme koronan väistyessä, mutta olemme aloittaneet yhteistyön koulutusyhteistyöllä jo nyt keväällä. Voit jo tarkistaa, mitä toimintaa heiltä löytyy teidän alueeltanne:

<https://tyottomat.fi/jasenisto/aluetoiminta/>

Terveydeksi 2.0 -hanke

Riittävästi hyvä terveys on työ- ja toimintakyvyn perusta. Polku työelämään voi alkaa esimerkiksi terveystarkastuksesta. Tiesitkö, että jokaisella työttömällä on oikeus maksuttomaan työttömien terveystarkastukseen?



KOULUTUKSET

Kuva: Jenna Lehtonen/ SPR

KOULUTUSTA PUHEEKSI OTTAMISEEN JA MOTIVOIMISEEN (WEBINAARI)

Haastavien asioiden puheeksi ottaminen, muutokseen motivoiminen ja turvallinen kohtaaminen **18.2.2021 klo 17.30-20.15**. Monipuolisessa webinaarissa on luentoja ja erilaisia harjoituksia mm. puheeksi ottamisen menetelmistä ja turvallisesta kohtaamistilanteesta.

Tämä webinaari soveltuu kaikille toimijoille esim. Terveystoimijoille ja terveyden edistämisen vapaaehtoisille. Haastava asia voi koskea ihan mitä vain elämäntilannetta ja ongelmaa.

Webinaari on myös osa SPR:n Varhaisen Puuttumisen (VarPu) koulutusta (valmiuksia päihteiden käytön puheeksi ottamiseen). Webinaari järjestetään myös 6.4.2021.

[Lisätietoja löydät tästä!](#)

[Ilmoittaudu mukaan tästä!](#)

PÄIHTEET JA PÄIHTEITÄ KÄYTTÄVÄT IHMISET (WEBINAARI)

Koulutus antaa perustiedot yleisimmin Suomessa käytetyistä päihteistä, päihteiden luokittelusta sekä niiden tunnistamispiirteistä. Webinaarissa käsitellään lisäksi päihteiden käytön vaiheita ja niiden merkityksiä päihteitä käyttävälle ihmiselle, sekä erilaisia käyttökulttuureja ja ihmisen kohtaamista. Webinaarin ajankohta: **18.3. klo 17.20-20.45**

[Lisätietoja löydät tästä!](#)

[Ilmoittaudu mukaan tästä!](#)

OLISITKO SINÄ HYVÄ KOULUTTAJA?

Koulutamme jälkeen uusia kouluttajia syksyllä 2021. Terveystoiminnan edistämisen kouluttajat voivat erikoistua päihdetyöhön tai terveysneuvontaan. Päihdetyöhön erikoistuneet (pohjavaatimus Varhaisen Puuttumisen koulutus ja terveyden edistämisen verkkoperehdytys) kouluttavat päihdetyön erilaisia koulutuksia ja terveysneuvontaan erikoistuneet (pohjavaatimus terveydenhuollon ammattitutkinto ja verkkoperehdytys) esim. Terveystoimijoita. Molemmat voivat pitää erilaisia infoja terveyden edistämisen teemoista.

Koulutuksen ensimmäinen osio suoritetaan netissä, väliseosio **12.-13.3. + 8.4. tai 30.-31.10.** ja sisältöosa **19.-21.11.**

Ota yhteyttä piiriin ja kysy lisää!

<https://rednet.punainenristi.fi/node/6357>

TURVAKOUTSI-VALMENNUS (WEBINAARI)

Turvakoutsi-valmennus perehdyttää koti- ja vapaa-ajan tapaturmatyyppeihin ja niiden ehkäisyyn. Turvakoutsina voi toimia kuka tahansa. Valmennuksesta osallistuja saa käyttöönsä materiaalia ja menetelmiä viedä tietoa tapaturmien ehkäisystä eteenpäin.

Valmennus järjestetään webinaarina kahtena iltana maaliskuussa **tiistaina 23.3 klo.17-19.00 ja tiistaina 30.3 klo. 17-19.00.**

[Mukaan pääset ilmoittautumaan tästä!](#)

Ilmoittautuminen 21.3 mennessä.

TERVEYDEN EDISTÄMISEN UUTISKIRJE 1 /2021

FESTAREILLA TOIMIVILLE KOULUTUSTA

Täydennyskoulutus järjestetään Teamsissa webinaarisarjana:

8.4 klo. 18-20

15.4 klo. 18-20

17.4 klo. 9.30-14.30

Lisätietoja webinaarisarjasta ja ilmoittautumisesta päivitetään seuraavaan osoitteeseen:

<https://vapaaehtoiset.punainenristi.fi/event/10457>

VALMIUKSIA PÄIHITEITÄ KÄYTTÄVIÄ IHMISIÄ KOHTAAVILLE

SPR:n Varhaisen Puuttumisen kurssit toteutuvat tänä keväänä webinaareina ja yhtenä lähipäivänä. Lähipäiviä on ainakin Turussa, Porissa, Helsingissä, Joensuussa ja Kuopiossa.

Löydät kaikki koulutukset täältä:

<http://bit.ly/SPRpaihdekoulutus>

TURVAKOUTSIEN SYVENTÄVÄ WEBINAARI

Avoin kaikille TE-vapaaehtoisille.

Turvallisesti kaiken ikää: Eri ikäisten tapaturmat (lapset ja nuoret, työikäiset ja iäkkäät)

Ulla Korpilahti, kehittämisspäällikkö, THL;
Hanna Kettunen, erikoistutkija, THL ja Riitta Koivula, kehittämisspäällikkö, THL

Ajankohta: **25.5 klo 17-18.30**

[Ilmoittaudu mukaan tästä!](#)

Muut syventävät webinaarit jatkuvat kesän jälkeen.

VALTAKUNNALLISET TERVEYDEN EDISTÄMISEN PÄIVÄT KEVÄÄLLÄ 2021

Toiveita valtakunnallisista terveydenedistämisen päivistä on esitetty. Keväällä järjestetään Luonto osaksi hyvinvointia -koulutuspäivät webinaarina **5.5. ja 10.5 klo 16.00 – 18.00**. Koulutus on siis kahtena iltana ja siihen voivat osallistua kaikki terveydenedistämisen vapaaehtoiset, joilla on halukkuutta ja intoa järjestää luontotapahtumia ”asiakkailleen”.

Mukaan mahtuu 20 ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautua voi oheisen Lyyti-linkin kautta:

<https://www.lyyti.in/luontowebinaari>

Ilmoittautuneille lähetetään webinaarin linkki sähköpostiin.

LUONTO OSAKSI HYVINVOINTIA

SPR järjestää terveydenedistämisen vapaaehtoisille ”Luonto osaksi hyvinvointia” -webinaarin kahtena iltapäivänä **5.5. ja 10.5 klo 16 - 18**.

Luonto on merkittävä hyvinvoinnin lähde ja se tarjoaa monia mahdollisuuksia hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Luonto on ihmiselle luonnollinen ja rauhoittava ympäristö, jossa ihmisen on helppo toimia, havainnoida ja lepuuttaa mieltä.

Koulutuksessa tutustutaan sekä luontoympäristön hyvinvointivaikutusten teoriaan että luontolähtöiseen toimintaan käytännön kautta. Tiedon lisäksi osallistujat saavat konkreettisia vinkkejä siihen, miten hyödyntää luontoympäristöä virkistys- ja ryhmätoiminnassa eri vuodenaikoina, erityisesti keväällä.

Luontolähtöinen toiminta tuo erilaista, hyvinvointia vahvistavaa toimintaa eri ikäryhmille, toimintarajoitteista ja asuinpaikasta riippumatta. Toiminta avaa paljon uusia mahdollisuuksia ja siksi on merkittävä hyödynnettävä resurssi myös vapaaehtoistoiminnassa.

Kouluttajana toimii Eeva-Liisa Koskinen, omaishoidon tukitoiminnan suunnittelija, Satakunnan piiri.

Terveyden edistämisen tiimi toivottaa kaikille mukavaa ja turvallista kevään odotusta! :)