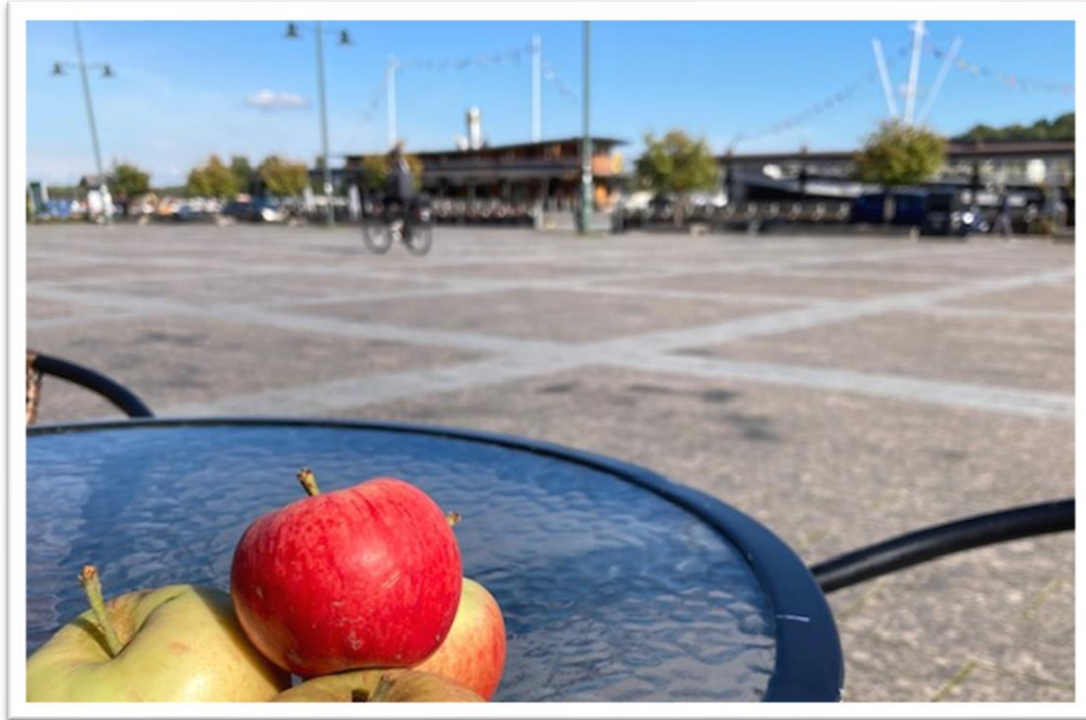


Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen uutiskirje syyskuu 2022



Aurinkoista syksyä!

Tähän uutiskirjeeseen on koottu Eksoten hyte-tiimin kuulumisia ja tietoa ajankohtaisista tapahtumista. Tiimiläisiä oli mukana elokuussa Omaishoitajat ja läheiset -ry:n järjestämällä kesätorikiertueella, johon meitä yhteistyökumppaneita oli kutsuttu mukaan. Kiersimme jokaisen Etelä-Karjalan kunnan toritapahtuman ja sääkin suosi. Toripöydän äärellä syntyi hyviä keskusteluja kuntalaisten kanssa ja jaoimme tietoa ajankohtaisista hyte-asioista. Tästä on hyvä jatkaa yhteistyötä arjessa ja monenlaisissa tapahtumissa.

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke

- UKK-instituutti on sivuillaan julkaissut tiedotteen Ikäystävällinen Etelä-Karjala hankkeen Kaatumisen ehkäisy -toiminnasta:
<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/iakkaiden-kaatumisten-ehkaisyyn-panostetaan-etela-karjalassa/>

- Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke järjestää kevään ikäihmisten vaikuttamispäivissä esitettujen toiveiden johdosta Apuvälineinfon, ”Rolla on the road”-kiertueen kaikissa alueen kuntien Arjen olohuoneissa. Kiertue on startannut 5.9.2022 klo 13-15 Ruokolahden Elvinkulmasta ja päättyy Joutsenoon 25.10. Apuvälineinfossa esitellään apuvälineitä, joita voi lainata toimintakyvyn ja kotona asumisen tueksi. Apuvälineinfossa saat myös tietoa mistä ja miten saat apuvälineitä omassa kunnassasi.

Paikalla on Eksoten apuvälineasiantuntija ja Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hankkeen projektityöntekijä. Tietoa oman kuntasi apuvälineinfosta löydät Etelä-Karjalan tapahtumakalenterista hakusanalla: Apuvälineinfo. Linkki kalenteriin:

<https://tapahtumat.ekarjala.fi/fi-FI>

- Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke järjestää yhteistyössä alueen kuntien ja oppilaitosten kanssa vanhustenviikolla maksuttoman etäjumppapäivän, joka sisältää seuraavat jummat: Voima- ja tasapainojumppa klo 10.00 Tuolijumppa klo 10.30 Keppijumppa klo 10.30 Etäjummat kestävät 15-20 minuuttia ja ohjaajina toimivat LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat. Etäjummat lähetetään Imatran kaupungin YouTube-kanavalta, josta tallenteet löytyvät myöhemmin. Linkki tapahtumakalenteriin: [Maakunnallinen etäjumppapäivä \(ekarjala.fi\)](#)
- Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke järjestää vanhustenviikon keskiviikkona 5.10.2022 klo 13-15.30 Ikäakatemia- webinaarin, jossa esitellään muun muassa vanhusasiavaltuutetun toimintaa, kerrotaan Vanhusneuvostokysely 2022 tuloksista, jaetaan ajantasaista tietoa kotona asumisen turvallisuudesta sekä hyvinvointialueelle siirtymisestä. Kokemusasiantuntijapuheenvuoron käyttää Tuija Nummela, joka on kartoittanut ylisukupolvisia hoivakokemuksia. Webinaarin alussa kuullaan myös Etelä-Karjalan hyvinvointialuejohtaja Sally Leskisen tervehdys.

Ohjelma ja ilmoittautumislinkki (Ilmoittaudu etukäteen!):

<https://tapahtumat.ekarjala.fi/fi-FI/page/62e36d89d2f928654e2c339f>

Lisätietoja hankkeesta: Sari Hokkanen, p. 040 683 8962, sari.hokkanen@eksote.fi

Kokemusasiantuntijatoiminta

Kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja ja tietoa toiminnasta on esillä syksyn aikana kahdessa kaikille avoimessa ja maksuttomassa tapahtumassa, joista tulee lähiaikoina lisää tietoa, mutta tässä jo päivämäärät kalenteriin:

- 17.10 ma klo 16-20 on Lappeenrannan kaupungintalon edessä Asunnottomien yö - tapahtuma, jossa on sosiaalityön teemoihin liittyviä kokemuspuheenvuoroja ja

mahdollisuus keskustella kokemusasiantuntijoiden kanssa. Tapahtuma toteutetaan Eksoten, Lappeenrannan kaupungin ja järjestöjen yhteistyönä osana valtakunnallista, vuosittaista kampanjaa. Mukana hyte-tiimistä ovat ehkäisevä päihdetyö ja kokemusasiantuntijatoiminta.

- To 17.11. on LAB ammattikorkeakoululla seminaari kokemusasiantuntijatoiminnasta ja vertaistuesta.

Eksoten kokemusasiantuntijakurssi alkoi jälleen syyskuun alussa ja jatkuu joulukuun asti. Mukana on 19 kokemusasiantuntijaa monenlaisilla teemoilla.

OLKA-toiminta

- Kevään ja alkusyksyn aikana hyvinvointiasemille on pystytetty yhteistyössä Sotokeskus-hankkeen kanssa OLKA-pisteitä, joista sekä kävijät että henkilökunta löytävät jatkossa sosiaali- ja terveysalan järjestöjen esitteitä. Pisteitä on tällä hetkellä kaikilla muilla hyvinvointiasemilla, paitsi Luumäki, Joutseno, Honkajarju ja Armila ovat vasta suunnitteluvaiheessa. Järjestöt huolehtivat esitteiden viemisestä itse.
- Sairaalan OLKA-pisteellä, A-osan pääaulassa, voivat sotejärjestöt pitää teemapäiviä. Etelä-Karjalan yhdistykset ry:n hallinnoimassa OLKA-hankkeessa aloittaa 16.9. koordinaattorina Sari Tammeslehto Asta Järvisen siirtyessä toisiin tehtäviin.
- Uusia vapaaehtoisia on koulutettu sairaalan OLKA:n tehtäviin ja syksyn aikana heitä voi nähdä muun muassa sairaalaoppaina.



OLKA®

Ota yhteyttä!

Sairaalan OLKA-pisteen esitteet, teemapäivät ja muu yhteistyö:
Sari Tammeslehto, Etelä-Karjalan yhdistykset ry/ OLKA-hanke
p. 041 3121 368

Hyvinvointiasemien OLKA-pisteet:
Reetta Tourunen, Eksote, reetta.tourunen@eksote.fi, p. 040 651 3141

Valtakunnallisen OLKA-toiminnan sivu: <https://olkatoiminta.fi/>

Valtakunnallinen sivusto vertaistuesta: <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo>

Kuvassa Rautjärven hyvinvointiasemalle elokuussa 2022 perustettu OLKA-piste.



Ravitsemusterapia

- Maakunnallinen ravitsemustyöryhmä on perustettu vuonna 2020 ja se kokoontuu 2-4 krt/vuodessa. Työryhmän tarkoituksena on ravitsemusterveyden edistäminen ja yhteistyön vahvistaminen eri toimijoiden välillä. Työryhmä on valinnut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) tarkistuslistojen avulla ravitsemusta tukevat toimenpiteet ja kärkitavoitteet, joita edistetään lähivuosina. Nämä liittyvät mm. ruokakasvatukseen, ruoka- ja kehosuhteeseen sekä ikääntyneiden ravitsemukseen

varhaisen tuen palveluiden kehittämiseen ja ammattilaisten osaamisen vahvistamiseen.

- Hyvinvointialueen kehittäjille ja palveluja suunnitteleville on koottu hyödyllistä tietoa ruokaviraston sivuille:

[Ravitsemusterveyden edistämisen palveluketjuista](#)

[Ravitsemusterveyteen liittyvät palveluketjut - Ruokavirasto](#)



- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön Etelä-Karjalassa 11.10. klo 12-15.30 (Ruorin auditorio tai Teams), alueellinen koulutustilaisuus ikääntyviä työssään kohtaaville, myös yksityiset palveluntarjoajat ovat tervetulleita. Järjestäjänä Eksote. [Ohjelma ja ilmoittautuminen](#)
- KOKOAVA -hanke on starttaamassa Etelä-Karjalassa. Etelä-Karjalan kunnista Lappeenranta ja Ruokolahti ovat lähteneet mukaan hankkeeseen, jossa tavoitteena on levittää ruokakasvatuksen käytäntöjä varhaiskasvatukseen sekä perusopetukseen. Lisätietoja hankkeesta täältä: <https://sites.uef.fi/kokoava/>
- Laurean Ammattikorkeakoulun Nuorten paino hallintaan –hankkeen tavoitteena on mm. kehittää monialaista toimintamallia nuorten ylipainon vähentämiseksi, opetusmateriaalin laatiminen sekä painonhallintasovellus Onnikan toimivuuden testaaminen nuorilla. Eksote on lähtenyt mukaan hankkeeseen ja toiminta on starttaamassa syksyllä. Hankkeeseen kaivattaisiin nyt monialaisesti nuorten kanssa työskenteleviä eri ammattiryhmien toimijoita (esim. kouluterveydenhoitajia, lääkäreitä, fysioterapeutteja, kuraattoreita, koulussa mielenterveystyötä tekeviä sairaanhoitajia, kouluissa toimivia hyvinvointivalmentajia, terveystiedon opettajia).

Hankkeeseen mukaan lähtemällä saat uusia työkaluja ja parannat ammattitaitoasi ylipainoisten nuorten kanssa työskentelyyn. Lisätietoja ja hankkeen yhteyshenkilöt löydät täältä: <https://nuortenpainohallintaan.fi/> Ota rohkeasti yhteyttä, jos haluaisit päästä mukaan hankkeen toimintaan.

- Gery:n Voimaa ruuasta -hanke on mukana useissa Kaakkois-Suomen Sydänpiirin järjestämässä avoimissa yleisötilaisuuksissa syksyllä 2022: ”Ravitsemus toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja jaksamisen tukena” to 29.9. Imatran valtuustosali klo 9.30; Joutsenotalo klo 13 ja Lauritsalan srk-talo klo 16.30 ja pe 30.9. Sydänpiirin toimisto, Lappeenranta klo 10-12 Katso muut Voimaa ruuasta -luennot Kaakkois-Suomen Sydänpiirin [tapahtumakalenterista](#)
- Avoimet Voimaa ruuasta -webinaarit syksyllä 2022, kuukausittain tiistaisin klo 10-11.15: 20.9. Monipuolisesti kasviksia (webinaarilinkki: <https://us06web.zoom.us/j/85877766851>)
25.10. Luotettavan ravitsemustiedon tunnistaminen
22.11. Valmisruuat ja puolivalmisteet hyvän ravitsemuksen tukena
13.12. Sallivuus, tunnesyöminen ja painonhallinta
Lisätietoja: <https://www.gery.fi/hankkeet/voimaaruuasta/voimaa-ruuasta-webinaarit/>
- Gery ry:n Puhelinneuvontaa (maksuton) ikäihmisille arjen ruokailuun liittyen on tarjolla perjantaisin klo 10-12 (tai yhteydenottopyynnön voi jättää puhelinvastaajaan). Puhelinneuvonnan numero: 044 985 6950
- Neuvokas perhe sivusto tarjoaa vinkkejä ja ideoita lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Sivustolta löytyy asiaa sekä syömiseen, liikuntaan, uneen, kehoon ja ruutu-aikaan liittyen. Neuvokas perhe on osa Suomen Sydänliiton toimintaa. Sivusto tarjoaa tukea sekä asiakkaille että ammattilaisille. Neuvokas perhe tarjoaa pitkin syksyä ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen liittyviä webinaareja. [Lisätietoja ja ilmoittautumiset webinaareihin.](#)
Päiväkoti- ja kouluruoka – mikä avuksi, jos ei maistu? ke 14.9. klo 12.30–13.30
Kasvikset – lisää väriä lasten lautasille ke 21.9. klo 12.30–13.30
Ateriarytmi – miksi ja miten lasten ruokailusta säännöllisempää? ke 28.9. klo 12.30–13.30
Lapsi kiukuttelee – ja muut haastavat (ruoka)kasvatustilanteet ke 5.10. klo 12.30–13.30
Vauva ruokailee – miten ohjata vanhempia ensimmäisen vuoden syömiskysymyksissä? to 13.10. klo 12.30–13.30
Eryistä tukea tarvitsevat lapset ja ruokailu ke 2.11. klo 12.30–13.30

Lisätietoja:

Mervi Lehmusaho, Mervi.lehmusaho@eksote.fi, p. 040-651 3889

Jutta Kaukonen, jutta.kaukonen@eksote.fi, p. 040-651 3907

Hyvä mieli! -hanke

Hyvä mieli! - Etelä-Karjalan mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa 2020-2022 -hanke järjestää Hyvän mielen päivän Lappeenrannan kaupungintalolla maanantaina 10.10. Maailman mielenterveyspäivänä.

Seminaaripäivässä käsitellään mielen hyvinvoinnin teemoja. Päivän ohjelma on karkeasti jaoteltu siten, että aamupäivän ohjelma on koottu kuntapäätäjille, virkamiehille ja ammattilaisille. Iltapäivän ohjelmassa käsitellään nuoriin aikuisiin liittyviä teemoja. Illan ohjelma on suunnattu koko väestölle. Kaikkiin päivän osioihin saa kuitenkin tulla vapaasti kuulolle ikään tai tittleihin katsomatta! Puheenvuorojen otsikot täydentyvät Etelä-Karjalan tapahtumakalenteriin syyskuun aikana. Ohjelma striimataan Eksoten Youtube-kanavan kautta. Tapahtumasta ei ole tulossa tallennetta jälkikäteen.

Puhujien lisäksi oheisohjelmaksi on järjestetty ständitori, jolla pääset tutustumaan paikallisiin toimijoihin. Paikalla myös kahvi- ja kakkutarjoilu kello 15–17 välisenä aikana sadalle ensimmäiselle.

Kutsu on avoin kaikille, joten toivomme sen eteenpäin jakamista verkostoissanne.

Lämpimästi tervetuloa! 🌸 #mielenhyvinvointi #mielenterveysstrategia #mielenterveys

Hyvä mieli! -hanketiimin puolesta,

Sanna Muhonen
Projektityöntekijä/-päällikkö, Hyvä mieli! -hanke
040 198 8964, sanna.muhonen@eksote.fi

Kurkkaa hyvän
mielen päivän
ilmoitus vielä tämän
kirjeen viimeiseltä
sivulta!



Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen uutiskirje julkaistaan noin neljä kertaa vuodessa Eksoten verkkosivuilla, ja lähetetään sähköpostitse uutiskirjeen tilaajille. Jos et halua uutiskirjettä sähköpostiisi, voit perua tilauksen ilmoittamalla siitä osoitteeseen reetta.tourunen@eksote.fi. Samaan osoitteeseen voit myös ilmoittautua uutiskirjeen uudeksi tilaajaksi. Sähköpostiosoitteet käsitellään luottamuksellisesti.



Hyvän mielen päivä 10.10.2022

MAKSUTON
TAPAHTUMA

Lappeenrannan
kaupungintalolla
Tapahtuma striimataan

klo 10–12

Frank Martela

Sally Leskinen

Soile Ridanpää

klo 13–15

Jenni Janakka

klo 17–19

Tom Pöysti

Emilia Vuorisalmi

Ilkka "hovimuusikko"

Ihamäki

Juontajana Susanna Laine



Paikalla
myös ständitori!

Tilaisuuden järjestää Hyvä mieli! –hanke



Lue lisää:
www.mieliek.fi