

UUTISKIRJE nr 3/2021

Nurmeksen järjestöjen uutiskirje

Uutiskirjeen tarkoitus on lisätä sekä järjestöjen keskinäistä että kaupungin ja järjestöjen ym. yhteistyötahojen välistä viestintää, suunnittelua ja yhteistyötä. **Uutiskirjeeseen voi lähettää aineistoa**, olisiko sinulla kiinnostavia uutisia tai linkkivinkkejä? Kerro, mitä olisi syytä tietää! anu.huusko@nurmes.fi (aiheeksi ”Uutiskirjeeseen aineistoa”).

Uutiskirje ilmestyy kerran kuussa. Seuraava uutiskirje ilmestyy **23.4.2021**.

Edelliset uutiskirjeet voit lukea täältä: <https://www.nurmes.fi/yhdistystenuutiskirje>

Otsikoissa (klikkaamalla otsikkoa pääset aiheeseen)

Kesätorien suunnittelua jatketaan 13.4.2021

Onko järjestöllänne ohjelmaa kesätoreille?

Lähetä kesätapahtumatiedot 30.4.mennessä

Ikolan museolle kesäkahvila

Teams-info järjestetään uudestaan ti 27.4.

Harrastusmahdollisuudet lapsille ja nuorilla

Vanhan Kauppalan Avoimet Ovet 14.8.2021

Aloitteet käsittelyssä

Katuri kuljettaa Valtimon taajaman ja Nurmeksen taajaman välillä

ARMI-hankkeen koulutus 8.5.

Kulttuurihyvintikysely

Koulutusta mediamateriaalin tuottamiseen

Linkkejä kiinnostaviin aiheisiin

Kesätorien suunnittelua jatketaan 13.4.2021

Kesätorien ohjelmien ja järjestöjen yhteisen toripäivän suunnittelua jatketaan 13.4. klo 17 Teamsin välityksellä. Järjestöjen yhteinen kesätori järjestetään Kauppatorilla 12.7. Ilmoittaudu mukaan suunnittelemaan! Linkki suunnitteluun lähetetään ilmoittautuneille ja aikaisemmin mukana olleille, anu.huusko@nurmes.fi tai virpi.siivola@saunalahti.fi

Onko järjestöllänne ohjelmaa kesätoreille?

Onko järjestöllänne tarjota ohjelmaa Valtimon ja Porokylän kesätoreille? Kesätorit 2021 järjestetään Nurmeksen Kauppatorilla maanantaisin, Valtimolla kesätori keskiviikkoisin (14.7. ja 21.7) ja Porokyläntorilla tapahtumia perjantaisin 2.7. lähtien. Tarjoa ohjelmaa Virpi Siivolalle, virpi.siivola@saunalahti.fi

Lähetä kesätapahtumatiedot 30.4.mennessä

LC Valtimo julkaisee Valtimon kesä 2021- esitteen. Esitteeseen kootaan Valtimon tapahtumakalenteri ajalta 1.6.–30.9.2021 ja kesäpäivien ohjelm tiedot sekä toimialoitteita ryhmitelty palveluhakemisto.

40-sivuisen vihkosen painosmäärä on 2.500 kappaletta, josta puolet postitetaan to 3.6. valtimolaiskoteihin ja loput jaetaan matkailijoille kesän aikana. Valtimon kesä 2021- esitteeseen tarkoitettut tiedot kesän tapah-

tumista tulee kertoa 30.4. mennessä järjestökoordinaattori Katri Kantolalle, katri.kantola@nurmes.fi. Merkitse sähköpostin aiheeksi "Kesätapahtuma". Kirjoita viestiin tapahtuman nimi, päivämäärä, kellonaika, paikka, pääsymaksu ja järjestäjä sekä halutessasi lyhyt kuvaus tapahtumasta.

Ikolan museolle kesäkahvila

Olisiko järjestöllänne kiinnostusta tulla pitämään kesäkahvilaa Ikolan museolle? Idyllinen matkailukohde ja lapsiperheiden suosima vierailukohde, Ikolan museo kaipaa kesäkahvilan pitäjää. Lisätietoja kesäaukioloista ja kahvilan toiminnoista saat museojohdaja Meri-Anna Rossanderilta meri.rossander@nurmes.fi

Teams-info järjestetään uudestaan ti 27.4.

Teamsin käytöstä infoa 27.4. klo 17. It-asiiantuntija Ville-Matti Nikkonen järjestää Teams- infon uudelleen. Teams-info on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat tutustua Microsoft Teams-ohjelmaan ja sen monipuolisiin mahdollisuuksiin. Ilmoittaudu mukaan anu.huusko@nurmes.fi

Harrastusmahdollisuudet lapsille ja nuorilla

Teimme HuoltajaNavigaattori-kyselyn 10-16-vuotiaiden nuorten huoltajille. Kyselyllä kartoitettiin huoltajien tiedon tarpeita. Saimme vastauksia 24 kpl. Merkittävästi eniten vastaajat toivoivat saavansa tietoa harrastusmahdollisuuksista (75%).

Olemme miettineet, voisimmeko esimerkiksi parantaa harrastusten laajan kirjon esille tuonnissa. Olemme myös miettineet, olisiko kiinnostusta harrastusviikolle (harrastusviikko.fi) tai mahdollisesti harrastemessuille? Harrastusviikko.fi-sivustolla esitellään digitaalinen tapa mahdollistaa harrastuksiin tutustuminen. Varsinaiset harrastusmessut puolestaan olisivat toiminnallinen päivä, jossa voi esitellä ja kertoa omasta toiminnasta sekä antaa omalle yhdistykselle kasvat.

Pyytäisimme teiltä nyt toivomuksia harrastusten esittelyyn liittyen. Olisitteko kiinnostuneita tuomaan toimintaanne esille nuorille/huoltajille? Haluaisitteko olla mukana harrastusviikolla tai harrastusmessuilla? Vastaa kyselyyn 16.4.2021 mennessä <https://link.webpolsurveys.com/S/C614213F9578B9C6>

Vanhan Kauppalan Avoimet Ovet 14.8.2021

Vanhan Kauppalan Avoimet Ovet-tapahtuma jäi viime vuonna pitämättä koronapandemian vuoksi. Järjestäjät haluavat toteuttaa tapahtuman, koska palaute v. 2019 Vanhan Kauppalan Avoimet Ovet-päivästä oli hyvää ja tapahtumaa on kaivattu tuomaan nurmekselaista kotiseutuhistoriaa, Kauppalan elämää ja koteja esiin. Työryhmä on kokoontunut ja päivämäärä tapahtumalle on lyöty lukkoon, Vanhan Kauppalan Avoimet Ovet pidetään 14.8.2021. Tapahtumaa suunnitellaan toteutettavaksi turvallisuus huomioiden. Haluaisiko teidän yhdistyksenne olla osana tapahtumaa? Ilmoittaudu mukaan ma.yhteisokoordinaattori@nurmes.fi

Aloitteet käsittelyssä

Kaupunginvaltuusto saa maaliskuussa käsiteltäväksi vuoden 2021 aloiteluettelon. Käsittelyyn tulee kunta-alaisten, yhdistysten, vaikuttamistoimielinten ja valtuutettujen jättämät Nurmeksen kaupungin toimintaa koskevat aloitteet. Valtuuston käsiteltäväksi tulee 15 kappaletta aloitteita, joita ei ole vielä 29.2.2021 mennessä lopullisesti valtuustossa käsitelty.

Monet aloiteluettelon aloitteista on jo loppuun käsitelty ja mahdollisuuksien mukaan toteutettu, kuten mm. valtuuston kokousten videointi ja Katurin liikennöinti Valtimolle. Yhtenä tärkeänä valmistelussa olevana aloitteena, on kaupunkilaisten osallisuuden lisääminen. Hallintojohtaja Riikka Boren kertoo, että tule-

valle valtuustolle valmistelussa tulevaan osallisuutta lisäävässä työssä otetaan huomioon mm. osallisuus-koulutus, osallistava budjetointi ja palveluiden käyttäjien kuuleminen. Borenin mukaan tulevalle valtuusto-kaudelle parannetaan tiedottamista vaikuttamistoimielinten mahdollisuudesta nimetä edustaja osallistu-maan toimielinten kokouksiin. Vuoden 2021 aloiteluettelo löytyy [täältä](#).

Katuri kuljettaa Valtimon taajaman ja Nurmeksen taajaman välillä

Valtimon taajaman ja Nurmeksen taajaman välinen reitti ajetaan keskiviikkoisin ja perjantaisin. Keskiviikon reitillä on myös jatkoyhteys Valtimon kylille. Valtimon taajamassa on kaksi Katuri pysäkkiä entinen Esson pysäkki ja S-Marketin pysäkki. Nurmeksen taajamassa Katuri pysäkit ovat S-market Porokylä, terveysasema Porokylä, Nurmes-talo, linja-autoasema, Keskusta, Bomban kylpylä ja ABC asema. Käy lue lisää Katurin rei-teistä [täältä](#)

Keskiviikon reittiä kulkeville on ajateltu mahdollistaa kyyti soveltavan liikunnan allasjumpsaan keskiviikkoi-sin klo 11. Lähtö Valtimon taajamasta klo 9:45. Bomban kylpylä 10.45. Paluukyydin lähtö Bomban kylpylältä on klo 13.30. Paluu Valtimon taajamaan kulkee Pajukosken, Karhunnäen ja Valtimon taajaman reittiä. Valti-mon taajamasta on jatkoyhteys Sivakan ja Ylä-Valtimon reitille ja Valtimon pohjoiselle reitille.

Perjantai reitille lähtö Valtimon taajamasta on klo 12 ja paluukyydin lähtö Bomban kylpylästä klo 19.45- Juna-asemalta /linja-autoasemalta 20.05 Porokylä S-market ja ABC-asema 20:05. Paluu Valtimon taajamaan noin 20.45. Perjantain Katurilla kulkeville olisi mukava saada iltapäivään tai iltaan, jotain ohjelmaa tai teke-mistä, mihin osallistua. Olisiko teidän yhdistyksillänne luvassa mukavaa ajanviettoa perjantaisin?

ARMI-hankkeen koulutus 8.5.

ARMI – Arjen yhteisöllisyys mielen hyvinvoinnin tukena, on Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen hallin-noima kaksivuotinen hanke, jossa myös Nurmeksen kaupunki on mukana. Hankkeen kautta meille Nurmek-seen tulee mm. koulutusta. Nyt on mahdollista ilmoittautua Elämäntilannekriisien ja stressikuormituksen tunnistaminen ja hallinta- koulutukseen. Koulutus järjestetään Ystävänpysäkillä lauantaina 8.5. klo 8-16. Myös etäyhteys on mahdollinen. Koulutuksen tavoitteena on antaa järjestötoimi-joille välineitä tunnistaa kriisejä, kuormitusta ja avuntarvetta, lisätä henkilökohtaisia stressinhallinnan tai-toja sekä lisätä ongelmissa olevien ihmisten kohtaamisen ja avun piiriin ohjaamisen taitoja.

Sisällöt:

- a. Kriisissä olevien tunnistaminen, tukeminen ja hoitoonohjaus
- b. Erilaiset kriisit ja niistä selviytyminen
- c. Stressinhallinta ja resilienssitaitojen kehittäminen
- d. Ongelmien puheeksi ottaminen
- e. Auttamisjärjestelmän toimijat ja avun hakeminen

Ilmoittaudu ARMI-hankkeen projektipäällikkö Leena Virratvuorelle leena.virratvuori@pksotu.fi

Kulttuurihyvinvointikysely

Kulttuuria on monenlaista ja se on läsnä kaikkialla arjessamme: asuinympäristöissä, harrastuksissa sekä ta-vassamme olla ja elää. Alueellisia kulttuuripalveluita ovat mm. kirjastot, museot, näyttelyt, konsertit ja esi-tykset. Miten taide ja kulttuuri voivat edistää ihmisten hyvinvointia Pohjois-Karjalassa? Kulttuurihyvinvointi-kyselyn järjestää Kulttuurista hyvinvointia Pohjois-Karjalaan hanke. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa mi-ten taide ja kulttuuri voivat edistää ihmisten hyvinvointia Pohjois-Karjalassa. Olemme kiinnostuneita kuule-maan, millaisia hyvinvointia edistäviä kulttuuripalveluita maakunnassa jo on, sekä millaisia palveluita maa-kunnan asukkaat haluavat tulevaisuudessa. Tällä kyselyllä halutaan kuulla myös järjestötoimijoiden näke-myksiä kulttuurihyvinvoinnista. Kysely on auki 31.3.2021 asti. Vastaa kyselyyn ja vaikuta käynnistyviin pilot-teihin. Kyselyyn pääset tästä [linkistä](#).

Kyselyyn vastanneiden ja yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan kulttuurilahjakortti, jonka voittaja saa valita kolmesta vaihtoehdosta:

~ Lahjakortti Joensuun Taiteilijaseuran Taidelainaamoon, arvo 40 euroa.

~ Lahjakortti maakunnassa toimivaan elokuvateatteriin, arvo 45 euroa.

~ Lahjakortti kirjakauppaan, arvo 40 euroa.

Koulutusta mediamateriaalin tuottamiseen

Riverialla on tulossa kiinnostava koulutus mediamateriaalin tuottamiseen liittyen. Koulutus on suunnattu työelämässä oleville aikuisille, jotka toimivat järjestöissä, yhdistyksissä, yhteisöissä tai yrityksen viestinnän tehtävissä. Mediamateriaalien tuottaminen markkinointiin monimuotokoulutusta Riverialla. Käy kurkkua-massa opintojen sisältö ja hae mukaan koulutukseen! [Linkki lisätietoihin.](#)

Linkkejä kiinnostaviin aiheisiin

Vauvapysäkki – perhewebinaari vauva-ajan hyvinvoinnista kiinnostuneille:

Vauvapysäkki – webinaari tarjoaa tietoa ja tukea vauvaa odottaville, vauvaperheille, heidän kanssaan työskenteleville sekä kaikille odotus ja vauva-ajan hyvinvoinnista kiinnostuneille. Päivän ohjelma on jaoteltu kolmeen teemaan. Voit seurata itseäsi koskettavat osuudet tai olla mukana koko päivän. Webinaariin on mahdollista palata uudelleen, vaikka joutuisit välillä poistumaan. Webinaari on maksuton ja sitä voi seurata turvallisesti omalta laitteelta. Ennakoilmoittautuneille linkki toimitetaan sähköpostitse. Käy tutustumassa webinaarin sisältöön [täältä](#).

Kulttuurihyvinvointitutkimus:

Lääkärilehdessä 9/2021 vsk 76, oli kiinnostava artikkeli taiteen ja kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Aihe on mielenkiintoinen, koska siinä kuvataan kulttuurin ja hyvinvoinnin ulottuvuutta eri tutkimusnäkökulmista. Linkki artikkeliin [tässä](#)

Ikäihmisten terveysliikuntaan neuvoja - Jumppaohjelmat saatavilla 7 eri kielellä:

Kävely kevyemmäksi - kotivoimisteluojelma on saatavilla nyt 7 kielellä, [Voimaa Vanhuuteen -sivuilla](#).

Tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukemiseen Erovirasto-sovellus:

Nuorten ja nuorten aikuisten tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukemiseksi on suunniteltu uusi sovellus. Sovelluksessa lopettaja kulkee Erovirasto-rakennuksessa läpi 30 kerroksen, eli 30 päivän lopettamiskokeilun. Tällä matkalla lopettajaa tukee eroviranomainen, joka antaa vinkkejä ja kannustusta. Sovelluksen ovat suunnitelleet, toteuttaneet ja sitä ylläpitävät Suomen syöpäyhdistys ja sen asiantuntijat. Appi on saatavilla toistaiseksi mobiiliversiona. tablettiversio julkaistaan lähipäivinä! [Linkki](#)

Julkaisusarja samankaltaisessa tilanteessa olevien kokemusten vaihdosta, vertaistuesta:

Julkaisusarja vertaistuesta "Vertaistuen moninaisuus". Julkaisun artikkelit tuovat näkyväksi sen, miten laaja-alaista ja merkittävää suomalainen vertaistukitoiminta on. Enemmistö vertaistukitoiminnasta tapahtuu sosiaali- ja terveysalalla, mutta sitä toteutetaan sielläkin hyvin erilaisilla tavoilla. https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf

Ylen kielikoulu suomen kielen oppimisen tueksi:

Kielen Voima järjestää demotilaisuuden Yle Kielikoulu-sovelluksesta ma 22.03. klo 17 alkaen Facebookissa. Yle Kielikoulu on uusi sovellus, jonka tarkoituksena on madaltaa maahanmuuttajien kynnystä käyttää suomenkielistä mediaa. Tilaisuuden aikana kuullaan, miten Yle kielikoulu toimii, kenelle se on tarkoitettu ja miten käyttäjät voivat kehittyä sen käytössä. Tapahtuman lopussa on myös mahdollista esittää kysymyksiä

sovelluksesta ja sen käytöstä. Facebook tapahtumaan voit osallistua seuraavan linkin kautta:

<https://fb.me/e/UZKQnPdN>

