

Hyvinvointisuunnitelma

2024-2025



Päätavoitteet hyvinvoinnin- ja terveyden edistämiseksi vuosille 24-25

Lapset- ja nuoret:

Lapsiperheiden palvelut ja lasten harrastustoiminta

Kaikki kuntalaiset:

Yhteisöllisyys, kuntalaisten kuuleminen ja työikäisten harrastustoiminta

Ikäihmiset:

Ikäihmisten kotona pärjäämisen tukeminen



Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvoinnilla on vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja arjen haasteiden kohtaamiselle. Mielen hyvinvointi on elämänhallintaa, joka käsittää sekä henkisen hyvinvoinnin ja fyysisen terveyden. Siihen kuuluu itsensä ja toisten arvostaminen, taito olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja kyky luoda ihmissuhteita, mielekkyyden kokeminen, osallisuus sekä kyky toteuttaa omia päämääriään. Mielen terveys on arjen voimavara, terveyttä ja toimintakykyä sekä kykyä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita. Mielen hyvinvointi ei tarkoita mielenterveysongelman poissaoloa vaan positiivista mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Ihminen voi elää hyvää ja mielekästä elämää sairauksistaan huolimatta. Mielenterveyden ylläpitäminen ja vahvistaminen ovat elämäntaitoa.

Vallitseva maailman tilanne haastavat monia jaksamisessa ja tulevaisuuden näkymissä. Erityisesti nuorten pahoinvointi, jaksaminen arjessa ja usko tulevaisuuteen on huomioitava. Nuorten aito kohtaaminen ja kuuleminen tukee nuorten kokemusta välittämisestä. Yksinäisyys on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä ja yhteisöllisyyttä kaivataan. Moni työssäkävijä on uupunut ja työnantajat tarvitsevat tukea huomioidakseen henkilöstön johtamisessa mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.

Taloudellinen hyvinvointi haastaa myös mielen hyvinvointia, vaikeassa tilanteessa turvallisuuden tunne järkkyy ja kokemus oman talouden hallinnasta heikkenee.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita on useita.

Ennaltaehkäisevän työllä on merkittävä rooli mielen hyvinvoinnin edistämässä.

Päihdetyö, lähisuhdeväkivalta, terveys, turvallisuus ja yksinäisyys ovat arkielämän haasteita myös meidän kunnassamme.

Haasteiden tunnistaminen ja avun hakeminen ongelmiin täytyy olla helppoa ja luotettavaa.

Mielenterveysosaamisen lisääminen niin kuntalaisten kuin kunnan työntekijöiden keskuudessa.

Tavoitteenamme on saada Utajärviset kokemaan vähemmän yksinäisyyttä ja saamaan yhteisöllisyydestä voimavaroja arkielämään.

Kunnan monipuoliset kulttuuri-, liikunta-, nuoriso-, kirjastopalvelut ovat saatavilla ja niitä hyödynnetään. Elinympäristöä ja kanssaihmissiä arvostetaan ja saadaan tukea mielen hyvinvoinnille.

Mittarit:

Tuntee itsensä yksinäiseksi – kouluterveyskyselyn tulokset

Osallistuminen kunnan tapahtumiin

Ehkäisevän mielenterveys-, ja päihdetyön suunnitelma

Liikkumisen mahdollisuudet

Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus edistävät ihmisen hyvinvointia ja terveyttä ja vastaavasti liian vähäisellä liikkumisella on negatiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Liikkuminen tulee ymmärtää kokonaisvaltaisena, perinteistä liikuntaa laajempuna ilmiönä.

Liikkuminen koostuu eri ikäryhmille laadittujen valtakunnallisten liikkumisen suositusten mukaisesti kevyestä liikuskelusta ja arkiaktiivisuudesta, reippaasta tai rasittavasta liikkumisesta sekä lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kohentavasta toiminnasta. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen lisäksi tavoitteena on ihmisten istumisen ja paikallaolon vähentäminen

Liikkumisohjelman laadinta auttaa ymmärtämään kuinka pienillä teoilla voidaan lisätä kuntalaisten liikkumista. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen on yhteinen asia kunnan kaikilla toimialoilla ja sen merkitys hyvinvoinnille tulee olla tiedossa.

Liikkuminen ja aktiivisuus on laaja käsitys mutta koostuu pienistä asioista ja teoista. Harrastusmahdollisuuksien monipuolisuus ehkäisee yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Liikkumisympäristön viihtyisyys ja kunnossapito ovat tärkeitä kannustimia. Kolmannen sektorin toimijat ovat kunnan tärkeä kumppani luomassa edellytyksiä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Mittarit:

Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA viisari

Vähintään tunnin päivässä liikkuvat – kouluterveyskysely

Liikunnallisten ryhmien osallistuminen

Osallisuus ja yhteisöllisyys

Ihmisen perustarpeisiin kuuluu vaikuttaminen yhteisiin tai itseä koskeviin asioihin sekä yhteisössä osallisena oleminen. Aktiiviset kuntalaiset edistävät oman hyvinvointinsa lisäksi yhteisön, myös kunnan, hyvinvointia ja elinvoimaisuutta

Osallisuus on tunne, joka syntyy, kun ihminen kokee kuuluvansa johonkin. Osallisuus ilmenee esimerkiksi luottamuksena, yhdenvertaisuutena, arvostuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa omassa yhteisössään. Johonkin kuulumisen tunteen löytää usein itselle tärkeän ja merkityksellisen yhteisön toimintaan osallistumisesta.

Osallisuuden kehittämisessä kehitämme avoimuutta, kumppanuuksia, vuoropuhelua osallistumista yhteisten asioiden suunnitteluun, niin päätöksiin kuin suunnitelmiin. Osallisuuden kehittämisellä ja onnistumisella luomme yhteisöllisyyttä. Tässä tehtävässä kulttuuri- ja vapaa-ajantoiminnoilla on merkittävä rooli. On tärkeää, että kaikille löytyy mielekästä tekemistä vapaa-aikaan ja jokainen pääsee vaikuttamaan itselleen merkityksellisiin asioihin.

Mittarit:

Kulttuurin edistäminen – TEA viisari
Tilaisuuksiin osallistuneiden määrä
Osallistuvan budjetin toimenpiteet

Elinympäristön turvallisuus ja viihtyisyys

Turvallisuus muodostuu järjestelmällisestä yhteistoiminnasta viranomaisten, 3.sektorin, yritysten sekä muiden toimijoiden kautta. Yhteisen tilannekuvan sekä tilanneymmärryksen avulla luodaan pohja päätöksenteolle, turvallisuutta ylläpitäville ja sitä lisääville toimenpiteille.

Turvallinen ja viihtyisä elinympäristö lisää yksilön hyvinvointia, aktiivisuutta ja turvallisuudentunnetta. Onnellisuuden kokemus koostuu hyvin erilaisista asioista, Utajärvisille luonto on yksi merkittävä tekijä lisäämään tyytyväisyyttä elämään.

Puhdas, terveellinen ilma ei altista päästöille, eikä tältä osin lisää vakavien sairauksien riskiä.

Kuntana olemme myös varautuneet häiriötilanteisiin erittäin kattavasti.

Luontokohteiden ja virkistysalueiden kunnossapitäminen on tärkeää. Olemme mukana vaikuttamassa joukkoliikenteen sujuvoittamiseen. Olemme aktiivisesti mukana liikenneturvallisuusryhmissä ja kehitämme ympäristöä turvalliseksi. Yhteistyö viranomaistahojen kanssa on sujuvaa. Viestinnällä saamme lisättyä tietoisuutta ja lisätä turvallisuudentunnetta.

Mittarit:
Onnellisuus- ja hyvinvointikyselyn tulokset

Ravitsemus ja terveelliset elämäntavat

Terveellisillä elintavoilla, kuten nukkumisella, ravitsemuksella, liikunnalla, suun terveydellä ja päihteiden käytöllä on vaikutusta jokaisen asukkaan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja arjessa pärjäämiselle. Kunnan rooli on luoda asukkailleen mahdollisimman hyvät puitteet hyvinvointinsa edistämiseen ja ylläpitoon. Terveellisten elintapojen edistämässä yhteistyö Pohteen kanssa on oleellista.

Terveelliset elintavat opitaan jo varhaislapsuudessa, joten vanhempien elintavoilla on merkitystä koko perheen hyvinvoinnille. Varhaiskasvatuksella ja koululla on merkittävä rooli, sillä varhaiskasvatuksessa ja kouluissa toteutetuilla toimenpiteillä voidaan tavoittaa kattavasti kaikki lapset perhetaustasta riippumatta.

Ympäristön merkitys terveellisten elintapojen lisäämisessä on merkittävä. Hyvä ja laadukas elinympäristö sekä kunnan keskustassa että kylillä kannustaa jalankulkemiseen ja pyöräilyyn.

Ulkoilemiseen ja liikkumiseen houkuttelevaa ympäristöä on hyvä ylläpitää ja huoltaa, sekä nähdä se kaikki hyvä mikä on lähellä.

Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa edistetään terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja suunnitelman mukaisesti. Hyödynnetään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tarkistuslistaa asukkaiden hyvää ravitsemusta tukevista toimenpiteistä. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa käytetään ravitsemusneuvottelukunnan ruokailusuosituksia.

Mittarit:

Kouluruokailu- kouluterveyskysely

Raittiiden ja nikotiinittomien määrä - kouluterveyskysely

Lapset ja nuoret, lapsiperheiden palvelut. Mihin panostamme ja mitkä päätavoitteet ohjaavat toimintaamme?

Jokaisella lapsella on sellaista tekemistä, josta tulee hyvä mieli.

Onnellinen ja turvallinen lapsuus ja nuoruus.

Myönteisen itsetuntemuksen vahvistaminen.

Hyvät harrastukset.

Nuoren mielen hyvinvoinnin edistäminen.



Utajärvi.
VIRTAA

U.TAI
JARVI

Jokaisella lapsella on sellaista tekemistä, josta tulee hyvä mieli

Kehitämme kerhotoimintojamme jatkuvasti ja teemme aktiivisesti yhteistyötä 4H:n, seurakunnan ja Oulujoki-opiston kanssa, että harrastus- ja kerhotoiminta on mahdollisimman monipuolista.

Olemme mukana harrastamisen suomen mallin hankkeessa.

Nuorisotilan aukioloajat ovat riittävät, tila on nuorille turvallinen ja sinne on helppo tulla. Kartoitamme mahdollisuuksia aukiolojen laajentamiseksi.

Ylläpidämme nuorisotilan lisäksi paikkoja, joissa nuorilla on mahdollista viettää aikaa ohjatusti tai itsenäisesti. Näitä ovat mm. skeittipuisto, koulun piha, leikkipuistot.

Liikennepuiston rakentaminen käynnistyy 2024

Kirjaston aineistohankinnoissa huomioidaan lasten- ja nuorten toiveita ja heille suunnattuja tapahtumia järjestetään

Välituntiliikunnan monipuolistaminen ja osallistaminen välikäriohjaajien avulla.

Kehitämme musiikkiharrastusta uuden bändikämpän puitteissa

Koulussa toteutetaan kulttuurikasvatussuunnitelmaa, joka takaa lapsille ja nuorille tasavertaiset mahdollisuudet kokea taidetta ja kulttuuria. Suunnitelma tarkastetaan ja päivitetään vuosittain.



Onnellinen ja turvallinen lapsuus ja nuoruus

Koulu ja varhaiskasvatus kannustavat päivittäisissä toiminnoissa jokaista lasta löytämään omat vahvuudet ja positiiviset puolet. Positiivisen pedagogiikan menetelmät ovat käytössä.

Sosiaalisen median ja digitaalisen hyvinvoinnin huomioiminen toiminnoissa. Ulkopuolisen asiantuntijan koulutus ja tiedotus järjestetään koululaisille ja vanhemmille

Järjestämme kaikille lapsille varhaiskasvatuspaikan, sekä ap-ip paikan mahdollisimman nopeasti

Lähisuhdeväkivallan ja päihteidenkäytön tunnistaminen lapsen- ja nuoren perheessä. Puheeksi ottaminen ja asiaan puuttuminen on jokaisen työntekijän vastuulla

Koulussa ja vakassa huomioidaan yksilöllisiä tarpeita ja ryhmäkoot pidetään mahdollisimman pieninä.

Ympäristön siisteys ja leikkipaikkojen turvallisuus ovat tärkeitä keinoja edistää luonnossa liikkumista.

Kouluterveyskyselyiden kooste tehdään tulosten tullessa. Vastaukset raportoidaan valtuustotasolle saakka.

Lapsiperhepaketti jatkuu etuutena lapsiperheille, sisältäen maksuttoman varhaiskasvatuksen, ap-ip toiminnan 0-3 luokkalaisille ja kuntalaisen kotihoidon tukeen alle 2-vuotiaille.



Myönteisen itsetuntemuksen vahvistaminen ja nuoren mielen hyvinvoinnin edistäminen

Pyrimme toiminnoissamme ja arkielämässä edistämään lasten -ja nuorten mahdollisuutta tutustua toisiinsa ja saada ystävä. Kuutosluokkalaisille omat ryhmäytymispäivät ja lukiolaisilla koeviikon kaatajaiset ovat vakiintunutta toimintaa.

Nuorten perjantaikuppilat järjestetään kerran kuukaudessa moniammatillisesti nuorten kanssa työskentelevien kanssa.

Nuorisotyö tekee ehkäisevään päihdetyöhön liittyvää valistustyötä yläkoululla ja lukiolla oppitunneilla, välitunneilla ja tapahtumapäivillä.

Lasten- ja nuorten kanssa työskentelevät aikuiset ovat läsnä ja luotettavia.

Koulussa ehkäisevää päihdetyötä tehdään eri oppiaineiden yhteydessä opetussuunnitelman mukaisesti. Esimerkiksi terveystiedossa, 6. lk:n ympäristöopissa, sekä luokanvalvojen tunneilla käydään läpi erilaisia hyvinvointiteemoja, myös ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Etsivä nuorisotyöntekijä ja nuorisotyöntekijä ovat osallistuneet Ehyt ry:n järjestämiin ehkäisevän päihdetyön-, päihteidenkäytön puheeksi ottamisen- ja nikotiinivalistuskoulutuksiin.

Etsivä nuorisotyö tekee aktiivisesti ennaltaehkäisevää työtä masennuksen ja mielenterveyden haasteiden hellittämiseksi tarjoamalla matalan kynnyksen palvelua.

Oppilaskunnan tempaukset ja teemapäivät liittyen mm. ystävänpäivään. Koulurauhan julistus ystävyys teemalla.



Hyvät harrastukset

Pyrimme lisäämään liikuntaharrastuksia ja kokeilemaan rohkeasti uusia lajeja. Mielenkiintojen kartoittaminen kyselyiden avulla tehty vuosittain.

Seurojen kanssa tehtävää yhteisyyttä tiivistetään uusien harrastusmahdollisuuksien mahdollistamiseksi

Aikuisten ohjaajien lisääminen harrastustoimintoihin. Seuraamme osallistujien määrää vuosittain.

Jokaisella lapsella ja nuorella on itselle tärkeä harrastus. Tarjoamme vaihtoehtoja monipuolisesti musiikki-, liikkumis-, moottoriurheilu-, luonto-, kirjallisuus-, tms. harrastuksiin. Kannustamme myös itsenäiseen harrastamiseen oman mielenkiinnon mukaan.

Liikuntapaikkojen kunnossapito ja huoltaminen edesauttaa harrastuksia. Liikuntapaikkojen kehittäminen sekä reitistöjen ja latujen kunnossapito on myös tärkeää.



Kaikki kuntalaiset. Mihin panostamme ja mitkä päätavoitteet ohjaavat toimintaamme?

Työllisyyden edistäminen.

Liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen.

Hyvät harrastukset hyvinvoinnin edistäjinä.

Ennalta ehkäisevän päihdetyön kehittäminen.

Osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen.

Turvallisuuden edistäminen.

Kansansairauksien ennaltaehkäisy.



Työllisyyden edistäminen

Työllistämme nuoria kesätyöllistämisen ja kerhotoiminnan ohjaustyön kautta.

Kaikille halukkaille 15-18-vuotiaille nuorille on mahdollistetaan kesätyö jakso

Järjestämme yhteistyössä Yrityspuiston kanssa UraUta vuosittain

Olemme aktiivisesti mukana TE24-valmistelussa, panostamme työllisyyspalveluihin uudistuksen jälkeen tarvittavalla tasolla

Tavoitteenamme on, että avoimet työpaikat ja työnhakijat kohtaavat

Teemme aktiivista yhteistyötä Yrityspuiston kanssa löytääksemme työpaikkoja, työssäoppimisjaksoja sekä koulutusyhteistyötä niitä tarvitseville

Työllisyysuunnitelman laadinta edesauttaa löytämään vaihtoehtoja tulevaisuuteen



Liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen ja hyvät harrastukset hyvinvoinnin edistäjinä

Monipuoliset kirjastopalvelut, sekä omatoimikirjasto mahdollistavat kirjaston monipuolisen käytön.

Kirjastossa järjestetään näyttelyitä, tuokioita ja tapahtumia kaikille ikäluokille.

Avustuksilla tuemme seurojen ja järjestöjen toimintaa. Kolmannen sektorin toiminta koetaan tärkeäksi.

Palkkaamme lisää resurssia liikuntapalveluihin kehittämään liikunnallista elämäntapaa

Nuoriso- ja liikuntatalon remontin valmistuttua kehitämme toimintaa vastaamaan tarpeita ja toiveita.

Kirjastossa järjestetään näyttelyitä kuukausittain. Tapahtumia järjestetään kaikille ikäluokille.

Kuntosalin käyttäminen jatkuu edullisena ja jäähallilla on edelleen ilmaisia yleisöluisteluvuoroja

Yhteistyön seurojen, järjestöjen ja Oulujoki-opiston kanssa.

Kuntalaisille tarjotaan uintilippuja Rokua Health & Spa:han subventoimalla uintilippujen hintaa edulliseksi

Avustusmäärärahat pidetään ennallaan

Kehitämme kaiken ikäisille erilaisia liikunnallisia ryhmiä, sekä jaamme liikuntasaliin käyttövuoroja vuorohaun periaatteiden mukaisesti



Ehkäisevän päihdetyön kehittäminen

Ehkäisevän päihdetyön
kehittäminen
yhteistyöryhmien
kanssa

Kunnan järjestämät
tapahtumat ovat
päihhteettömiä

**Varhaisen tuen
malli on käytössä
kunnassamme**

Koululle järjestetään
säännöllisesti
päihdevalistusta

Tunnistamme ja kouluttaudumme myös
uusien nikotiinivalmisteiden haasteisiin



Osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen

Kaikenikäisille tarjotaan matalan kynnyksen kulttuuritapahtumia ympäri vuoden ja eri puolilla kuntaa

Teemme aktiivisesti yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa tapahtumien järjestämisiin liittyen

Osallistavan budjetoinnin tavoitteena on saada ajantasaisia toiveita kuntalaisilta toimintojen kehittämiseen

Panostamme vahvasti viestintään ja tiedon saatavuuteen

Autamme poikkihallinnollisesti asukkaita viihtymään, kokemaan yhteisöllisyyttä sekä mahdollistamme yhteisen tekemisen kuntalaisille



Turvallisuuden edistäminen

Liikenneturvallisuuustyöryhmä kokoontuu säännöllisesti ja ottaa kantaa mm. esteettömyyteen.

Kehitämme liikenneturvallisuutta tekemällä turvallisuuskävelyitä sekä tekemällä tiivistä yhteistyötä koulupoliisin kanssa.

Varautumissuunitelma on ajantasainen. Osallistumme myös koulutuksiin ja harjoituksiin säännöllisesti.

Kunta järjestää yksityisten auraspalvelut maksuttomasti

Kylien turvallisuussuunnitelmien tarkoituksena on luoda toimintamallit häiriötilanteisiin, sekä olla tukemassa kunnan varautumista.

Maksuttoman nastamurskeen jako talvella

Sydäniskureiden määrä ja tarve arvioidaan vuosittain. Ensiapukoulutuksen järjestäminen yhteistyötahojen kanssa.



Kansansairauksien ennaltaehkäisy

Tarjoamme liikuntaneuvonta yksilö ja ryhmäohjauksena, myös tapahtumien yhteydessä. Työnjakomallin kehittäminen sujuvaksi hyvinvointialueen kanssa elintapaohjauksen näkökulmasta.

Työikäisille kohdennettu ohjattu kuntosaliharjoittelu ryhmämuotoisena

Pidämme hyvää huolta liikuntapaikoista, laduista ja reitistöistä.

Kehitämme ja järjestämme liikuntaryhmiä toiveiden ja tarpeiden mukaisesti



Ikäihmiset. Mihin panostamme ja mitkä päätavoitteet ohjaavat toimintaamme

Turvallinen asuminen
ja
turvallisuudentunne

Yksinäisyyden
vähentäminen

Kaatumisen ehkäisy



Turvallinen asuminen ja turvallisuudentunne

Kyläaputoiminnan tarjoama tuki tilanteessa, jossa kotona pärjääminen on heikentynyt ja kotihoidon asiakkuus on olemassa. Sisältää mm. nurmen leikkuuta ja puun kantoa

Palvelulinja Unto liikennöi sivukylillä viikoittain ja mahdollistaa asioimisen kuntakeskuksessa

Taloudellisen hyvinvoinnin huomioiminen maksuttomilla toiminnoilla ja tapahtumilla. Järjestöjen tilat maksuttomia.

Tapahtumien yhteydessä tarjoamme lämpimän ruuan muutamia kertoja vuodessa.



Yksinäisyyden vähentäminen

Matalan kynnyksen digiopastus avustaa arjen nettialustojen asioimisessa ja osaamisessa

Etsivän seniorityön toimintamallin jatkaminen ryhmä- ja kerhotoiminnan kautta myös sivukylille.

Aktiivisen järjestötoiminnan mahdollistaminen ja tukeminen. Vierailuja ryhmissä pyydettäessä.

Järjestötoiminnan merkitys on suurin yksinäisyyden vähentämisessä.

Laadukkaat ja monipuoliset kirjastopalvelut, myös digilaitteiden lainaustoimintaa



Kaatumisen ehkäisy

Jaamme maksutta
liukuesteitÄ
apteekista

LiikuntavÄlineiden lainaustoimintaa
kirjastolta. VÄlineitÄ pÄivitetÄän
vuosittain asiakkaiden toiveita
kuunnellen.

**JÄrjestÄmme maksutonta
ohjattua
seniorikuntosaliharjoittelua,
tavoitteena on toimintakyvyn
parantaminen ja yllÄpito.
Fyysinen terveys on
merkittävimmistÄ toimista
tukemassa kotona
pÄrjÄÄmistÄ.**

TerveellisillÄ elintavoilla, kuten
nukkumisella, ravitsemuksella,
liikunnalla, suun terveydellÄ ja
pÄihteiden kÄytöllÄ on vaikutusta
jokaisen asukkaan
kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja
arjessa pÄrjÄÄmiselle.

Esteettömyys huomioidaan
ja sen eteen tehdÄän
parannuksia tarpeen
mukaan

Maksuttomia linja-auto kyydityksiÄ
Rokualle ohjattuun allasjumppaan ja
erityisryhmien allasterapia.

