



Nykytilan kuvaus ennaltaehkäisevän mielenterveyden edistämiseksi Kuhmon kaupungissa; lapset, nuoret ja lapsiperheet - Peilaus valtuustoaloitteeseen khall 24.2.2026 § 58

Asiakirjassa numeroidut otsikot ovat valtuustoaloitteessa esitettyjä kehittämiskohteita. Otsikon alla on tiivistelmä sekä konkreettinen toiminnan kuvaus kaupungin nykytilasta ko. aiheeseen peilaten.

1. Hyödynnetään ryhmämuotoista vanhemmuuden tukea matalan kynnyksen tukimuotona

Tiivistelmä:

Kuhmossa lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia tuetaan laajoilla, moniammatillisilla verkostoilla, joissa varhaiskasvatus, perusopetus, opiskeluhoito, perhekeskus ja nuorisotyö toimivat yhdessä. Painopiste on lasten ja nuorten tuessa ja yhteisöllisessä opiskeluhoitossa, jotka välillisesti toimivat vanhemmuuden tukena ja vahvistavat mm. vuorovaikutusta, arjen sujuvuutta ja psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi yhteisöllisenä tukena toimivat vapaa-ajanpalvelut: nuorisotyö, liikunnanohjaus, kirjasto, musiikkiopisto ja yhdistykset. Matalan kynnyksen palvelut ja avoimet kohtaamispaikat mahdollistavat myös vertaistuellista toimintaa.

Konkreettinen toiminta:

Perheiden tilanteet vaihtelevat. Suurimmalla osalla kuhmolaisia perheitä on paljon suojaavia tekijöitä, joiden pohjalta voi rakentaa vahvaa mielen hyvinvointia ja vahvaa resilienssiä koko perheelle. Mikäli perheellä on haastavia ja kuormittavia tilanteita elämässä, verkostomainen yhteistyö arjen kehitysympäristössä toimii hyvinvoinnin tukena. Kun huoli herää, on tärkeää tunnistaa perheen tai perheen ulkopuolelta tulevat elämän kuormittavat tekijät. Kuhmon kaupungin varhaiskasvatus ja oppilaitokset yhdessä Kainuun hyvinvointialueen opiskeluhoiton ja perhekeskusverkoston kanssa muodostavat resursseihin ja palvelupolkuihin pohjautuvan tukiverkoston.

RYHMÄMUOTOISET KÄYTÖSSÄ OLEVAT VANHEMMUUDEN TUET

Perhekeskus

Kainuun perhekeskukset toimivat yhteistyössä kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja perheiden kanssa. Eri tahojen verkostoitumista edistää yhteisesti toteutettu toiminta, josta hyvänä esimerkkinä on perhevalmennus ja vertaisryhmät. Kainuun hyvinvointialueen perhekeskuksissa on saatavana matalan kynnyksen palveluja. Tavoitteena on edistää lasten- ja perheiden hyvinvointia sekä terveyttä ja tarjota vanhemmille varhaista tukea ja apua. Yksilöllisesti perheitä tukevien palvelujen lisäksi järjestetään erilaista ryhmämuotoista toimintaa ja vertaistukea vanhemmille ja lapsille.

Muun muassa Perhekoulu on tarkoitettu lasten, heidän vanhempiensa ja lähimpien tueksi. Perhekoulu soveltuu kaikille perheille, jotka tarvitsevat tukea perheen vuorovaikutussuhteisiin. Per-



hekoulu järjestetään Kuhmossa tarpeen mukaan. Perhekeskusten toimintana järjestetään myös erilaista vertaisryhmätoimintaa vanhemmille ja lapsille.

Perheet voivat kokoontua perhekeskuksen avoimissa tiloissa ja tavata toisia perheitä. Perhekeskus on avoin kaikille lapsiperheille. Kuhmon neuvolan aula on avoin kohtaamispaikka perheille. Aulassa voi leikkiä lasten kanssa, lämmittää välipalaa, imettää ja vaihtaa vaippoja sekä tavata toisia vanhempia, jutella työntekijöiden kanssa, tehdä ehdotuksia ja jättää toimintaideoita.

Oppilaitokset

Vanhempainilloissa käsitellään lasten ja nuorten ajankohtaisia asioita sekä ajassa näkyviä ilmiöitä ja teemoja. Lisäksi koulun kautta on tarjolla erilaisia webinaareja, esimerkiksi lukuvuonna 2025–26 näitä järjestivät Pelastakaa Lapset ry. Ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Vapaa-ajantoiminta

Kuhmossa perheille on tarjolla kerhotoimintaa mm.

- kerran viikossa Perheiden Pesäkolo MLL Kuhmon yhdistys ry yhteistyössä Kainuun hyvinvointialueen perhetyö- ja kotipalvelun, Kuhmon Perhekeskuksen kanssa
- kerran viikossa Kuhmon evankelisluterilaisen seurakunnan Perhekerho yhdessä MLL Kuhmon yhdistys ry:n kanssa, sekä kerran viikossa Perheliikkis, avoin liikuntavuoro
- kerran viikossa Kuhmon vanhempainyhdistyksen perheliikuntavuoro
- Satu- ja vauvalorutuokiot kaupunginkirjasto
- MLL Kuhmon yhdistys ry:n perheliikuntavuorot muutamia kertoja vuodessa tapahtumaluonteisesti
- Kuhmon kaupungin avoin ja maksuton perheliikuntaneuvonta on mahdollista toteuttaa ryhmämuotoisena tarvelähtöisesti.

YKSILÖLLISET LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN TUEN TOIMINTATAVAT, JOTKA TOIMIVAT VANHEMMUUDEN TUKENA

Lapsen oppimisen ja kasvun tuki varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen erityisopettaja ja varhaiskasvatuksen sosionomi toimivat yhteistyössä huoltajien ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden kanssa lapsen tuen tarpeen arvioinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa. Varhaisella ja kohdennetulla tuella edistetään lapsen oppimista, kehitystä ja hyvinvointia sekä ehkäistään haasteiden kasvamista ja monimuotoistumista. Varhaiskasvatuksen sosionomi tukee lasta ja hänen perhettään sekä heidän arjen toimintaympäristöään eri tavoin. Tuki liittyy hyvinvointiin kuten mielenterveyteen, tunteisiin, ihmissuhteisiin, uneen ja lepoon, ravintoon ja ruokailuun, liikkumiseen sekä vapaa-aikaan.

Perusopetuksen yhteisöllinen opiskeluhoolto

Opiskeluhoollon painopiste on yhteisöllisessä ennaltaehkäisevässä opiskeluhooltotyössä. Yhteisöllinen opiskeluhoolto on opiskeluhooltotyötä, jossa seurataan, arvioidaan ja kehitetään koulu yhteisön ja oppilasryhmien hyvinvointia sekä huolehditaan koulu ympäristön terveellisyydestä, turvallisuudesta ja esteettömyydestä. Yhteisöllisten toimintatapojen kehittämisessä tehdään yhteistyötä oppilaiden, huoltajien sekä muiden lasten ja nuorten



hyvinvointia edistävien viranomaisten ja toimijoiden kanssa. Perusopetuksen opiskeluhuoltoryhmään kokouksiin osallistuvat koulupsykologi, kuraattori, miekkari, kouluterveydenhoitajat, laaja-alaiset erityisopettajat, opinto-ohjaajat, rehtori sekä asiantuntijajäseniä ja muuta koulun henkilöstöä tarpeen mukaan.

Ankkuritoiminta

Kuhmossa toimii moniammatillinen Ankkuritiimi (poliisi, sosiaalityöntekijä, nuorisotyöntekijä). Ankkuritoiminta kohdistuu varhaisessa vaiheessa nuorten hyvinvoinnin edistämiseen ja rikosten ennalta ehkäisemiseen. Tiimi tapaa nuoren ja hänen perheensä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta nuorta voidaan tukea ja tarvittaessa ohjata avun tai tuen piiriin.

2. Tarjotaan kunnassa kädentaitoja, osallisuutta, vuorovaikutustaitoja, läsnäoloa ja luovuutta edistävää toimintaa mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi

Tiivistelmä:

Kuhmon kaupungin varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa, nuorisotyössä, liikuntaneuvonnassa, taiteen perusopetuksessa, kansalaisopistossa ja työllisyyden edistämisen palveluissa toteutetaan systemaattisesti mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimintamalleja. Tunne ja vuorovaikutustaitojen koulutukset, osallisuustoiminta sekä maksuttomat ja avoimet harrastusmahdollisuudet vahvistavat yhteisöllisyyttä ja ehkäisevät syrjäytymistä. Toimintaa kohdennetaan eri ikäryhmille, ja se tukee suoraan kaupungin strategisia hyvinvointitavoitteita.

Konkreettinen toiminta:

Varhaiskasvatus ja perusopetus sekä lukiokoulutus

Kuhmon kaupungin varhaiskasvatuksessa sekä esi-, alku- ja erityisopetuksessa on käyttöönotettu Huomaa hyvä- menetelmä, johon on perehdytetty kaikki opettajat lyhyellä koulutuksella. Varhaiskasvatuksessa yhdessä hyvinvointialueen kanssa on luotu Lapsen tuen käsikirja, joka ohjaa päivittäisessä toiminnassa. Varhaisen tuen tiimimalli on käyttöönotettu eri toimijoiden yhteistyökäytänteiden ja kehittämistyön lisäämiseksi lasten ja perheiden tukena. Vanhempainilloissa teemoina ovat mukana lasten ja nuorten hyvinvointi.

Perusopetus on yhteistyössä hyvinvointialueen ja Kainuun kuntien kanssa päivittänyt Oppimisen tuen käsikirjaa, joka kokoaa yhteen ajantasaiset linjaukset ja toimintamallit. Käsikirja tukee yhtenäisiä käytäntöjä, vahvistaa moniammatillista yhteistyötä ja edistää oppilaiden oikea-aikaisen ja tarpeenmukaisen tuen toteutumista. Perusopetuksessa on myös laadittu Hyvinvoiva koulu yhteisö -käsikirja, joka sisältää eri teemoja kouluvuodelle niin oppilaille kuin opettajillekin.

Osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta vahvistavat koulun erilaiset tapahtumat ja koko perusopetuksen yhteiset juhlit ja tilaisuudet. Harraste- ja rekrymessut tarjoavat oppilaille mahdollisuuksia tutustua erilaisiin harrastuksiin sekä ura- ja opiskelupolkuihin sekä vahvistavat koulu yhteisön ja lähiyhteisön välistä vuorovaikutusta. Perusopetuksen opetushenkilöstö on koulutettu tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämiseen oppilastyössä. Kainuun hyvinvointialueen Mielihetki-keskustelutilaisuudet tavoittavat Tuupalan yhtenäiskoulun



seitsemännen vuosiluokan oppilaat lähes sataprosenttisesti. Näiden lisäksi kaikenlainen koulun toiminta ja ryhmäyttäminen tukevat oppilaiden mielenterveyden edistämistä ja vahvistavat varhaista tukea osana kouluyhteisön hyvinvointityötä.

Oppilaille tarjotaan monipuolisia mahdollisuuksia osallistua koulun toimintaan sekä vaikuttaa yhteisiin asioihin. Näiden toimintamuotojen avulla oppilaat harjoittelevat demokraattista päätöksentekoa, vastuunkantoa, yhteisöllisyyttä sekä yhteistyötä. Oppilaskunnan hallitus antaa oppilaille virallisen kanavan tuoda esiin näkemyksiään ja vaikuttaa koulun arkeen. Hallitus tekee aloitteita, osallistuu koulun kehittämiseen ja toimii yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa. Syksyllä 2026 toimintansa aloitti Lasten Parlamentti, joka mahdollistaa osallistumisen ja vaikuttamisen myös koulun ulkopuolisiin, lasten ja nuorten elinoloja koskeviin asioihin paikallisella tasolla.

Perusopetuksessa yläkoulun puolella toimii tukioppilastoiminta, jonka toiminnan kautta erityisesti kouluun kiinnittymistä ja kouluyhteisön hyvinvointia. Tukioppilaat toimivat vertaistukena, edistävät myönteistä ilmapiiriä ja osallistuvat erilaisten tapahtumien järjestämiseen.

Maksuttomat, kaikille avoimet koulukerhot järjestetään oppilaiden toiveita kuunnellen. Perusopetus osallistaa oppilaita, vanhempia ja vanhempainyhdistystä kehitystoimenpiteissään. Esimerkkinä perusopetuksen, oppilaiden, vanhempainyhdistyksen sekä Kuhmon kaupungin sidosryhmien ja palveluntarjoajan yhteinen Ruokaraati. Se joka tarjoaa yhteisen keskustelu- ja ideointialustan kautta mahdollisuuden vaikuttaa kouluruokailuun. Raadin kautta toimijat voivat antaa palautetta, tehdä ehdotuksia ja keskustella ruokailuun liittyvistä asioista yhdessä keittiöhenkilöstön kanssa.

Lukion opiskelijoita osallistetaan lukuvuoden tapahtumien suunnittelussa ja järjestämisessä mm. opiskelijakunnan hallituksen kautta. Lukuvuoden aikana järjestetään 2–3 joko koko- tai osapäivän mittaisia yhteisiä “ryhmäytymistapahtumia” yhdessä opiskeluhuollon ja nuorisotoimen kanssa. Opiskelijoilla on mahdollisuus varata musiikkiluokkaa harjoitteluun.

Nuorisotyö ja liikuntaneuvonta

Kuhmon kaupungin nuorisotyö yhdessä yhteistyötahojensa kanssa parantaa kuhmolaisien nuorten elinoloja ja luo edellytyksiä nuorten kansalaistoiminnalle. Nuorisotyö luo kohtaamis- ja osallistumismahdollisuuksia lapsille ja nuorille kerhotoiminnan, avoimien kohtaamistilojen, leirien ja retkien sekä verkkokohtaamisten välityksellä. Kaupungin yhteistyö 4H-yhdistyksen ja seurakunnan nuorisotyön kanssa laajentaa osallisuuden tarjontaa sekä liikkuvan nuorisotyön toteutuksen. Nuorisotyö kannustaa ja tukee nuoria osallisuus- ja vaikuttamistyössä. Nuorisotyön koordinoima Yläkoululaisille järjestettävä Vaikuta! -osallisuuspäivä laajenee tulevaisuudessa alakoululaisten keskuuteen Mini Vaikuta! -osallisuuspäiväksi. Nuorisotyö on toteuttanut Kestävän kehityksen osallistavan budjetoinnin, jossa etenkin kuhmolaisilla nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa tulevaisuuden investointeihin. Nuorisotyöntekijä on mukana edistämässä nuorten



osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia, sekä toimii yhdessä koulujen oppilas- ja opiskelijakuntien sekä tukioppilastoiminnassa yhdessä ohjaavien opettajien kanssa. Nuorisotyöntekijä toimii Kuhmon nuorisovaltuuston kanssa.

Kuhmon kaupungin liikuntaneuvonta tarjoaa perheliikuntaneuvontaa sekä osallistuu koulupäivän aikaisen liikunnan toteuttamiseen. Avoin ja maksuton liikuntaneuvonta voidaan järjestää joko yksilö- tai ryhmäohjauksena, asiakkaan tarpeet huomioiden. Liikkuminen tukee mielen hyvinvointia monin tavoin. Säännöllinen liikkuminen vahvistaa mielenterveyttä, vähentää masennusta ja ahdistusta sekä parantaa vireystilaa, unen laatua ja arjen toimintakykyä.

Kansalaisopisto

Sotkamon kunta/kansalaisopisto järjestää kansalaisopistotoiminnan Kuhmon alueella. Se tarjoaa vapaan sivistystyön kurssitoimintaa, taiteen perusopetusta ja tilauskursseja tarpeen mukaan. Kansalaisopiston toiminta-ajatuksena on laadukas tietojen, taitojen ja oppimismahdollisuuksien tarjoaminen, luovuuden korostaminen, henkisen kehityksen edistäminen, kulttuuriperinteen vaaliminen ja elinikäisen oppimisen mahdollistaminen. Kansalaisopistotoiminnan visiona on palvella kaikkia käyttäjiä heille itselle tärkeissä opinnoissa ja harrastuksissa sekä ylläpitää kurssitoimintaa myös sivukylillä.

Musiikkiopisto

Musiikkiopistossa on periaate, että jokainen oppilas kuuluu säännöllisesti tai periodeittain kokoontuvaan soittoryhmään. Musiikkiopistossa voivat myös aikuiset opiskella tavoitteellisesti musiikkia. Musiikkiopisto ottaa uusia oppilaita ilmoittautumisjärjestyksessä.

Musiikkiopiston opetussuunnitelmaan on kirjattu yhdeksi oppimistavoitteeksi vahvuustaidot. Musiikkiopiston opetushenkilöstö saa koulutusta vahvuuksien kautta toimimiseen, yhteisölliseen ryhmäopetukseen sekä erilaisten oppijoiden huomioimiseen opetusmenetelmissä, oppimistavoitteissa ja arvioinnissa.

Musiikkiopiston oppilaskonsertit ja muut tilaisuudet ovat maksuttomia.

Musiikkiopistossa on runsaasti tapahtumia. Soitinpolku 2. luokkalaisille, eskarilaisten juhla eli Momo-konsertti sekä kesämuusikoiden kahvikonsertit.

Jos musiikkiopistossa havaitaan kiusaamista tai epäasiallista käytöstä, siihen puututaan.

Avoimet keskustelutilaisuudet

Kuhmon kaupunki järjestää avoimia keskustelutilaisuudet tarvittaessa ajankohtaisten asioiden tai ilmiöiden teemoilla. Keskustelutilaisuuksia voidaan järjestää erilaisilla menetelmillä. Yksi vaihtoehto on Kuhmon raati -keskustelutilaisuus, joka on kaikille avoin ja rakentava mahdollisuus osallistua matalalla kynnyksellä arvostavaan, tasavertaiseen ja toisia kunnioittavaan keskusteluun. Raati toteutetaan Erätauko -keskustelun periaatteita noudattaen. Keskustelutilaisuuksia järjestetään myös mm. vapaamuotoisemmin tai vankkaan asiantuntijapuheenvuoroihin pohjautuen. Tilaisuudet syntyvät aina tarvelähtöisesti.

Sincrony EU-hankkeella osallistettiin ja haettiin uutta toimintamallia nuorten kutsumiseksi osallisuustyöhön. Hanke vaati paljon työaikaresurssia niin Turun yliopistolta kuin kaupungin



kolmelta työntekijältä. Hankkeen tuloksia voidaan hyödyntää kaupungin strategiapäivityksessä ja hyvinvointisuunnittelussa, mutta toimintatapa ei ole sellaisenaan hyödynnettävissä jatkotoimenpiteissä resurssivaatimusten vuoksi.

Kuhmon kaupungintalon avoimet ovet kokoavat kuntalaiset koolle parin vuoden välein. Edellisessä tapaamisessa otettiin uutena käytänteenä mukaan kaupunginjohtajan kyselytunti, johon jokaisen kuntalaisen oli mahdollista jättää etukäteen kysymyksiä ja pohdintojaan. Avoimien ovien päivänä kyseltiin myös kaupunkilaisten toiveita ja ajatuksia Tuupalan yhtenäiskoulun piha-alueeseen liittyen. Tuupalan yhtenäiskoulun uudessa puusiipi – rakennuksessa järjestettiin yleisölle avoimet ovet.

Avoimien kahvilatoiminta

Meijän Kuhmo -kohtaamiskahvilat tavoittavat sekä kantakuuhmolaisia että Kuhmoon muuttaneita. Eri teemoilla tuodaan ajankohtaista tietoa osallistujille. Kahvilat toimivat avoimina, maksuttomina kohtaamismahdollisuuksina. MLL Kuhmon yhdistys järjestää tilaisuuteen lapsiparkin.

Kyläkahvilatilaisuudet ovat vakiintunutta toimintaa perukan kylissä. Tilaisuus kiertää eri kylissä ajankohtaisilla teemoilla. Kyläkahvilat luovat kohtaamismahdollisuuksia kuntalaisille, viranhaltijoille ja päättäjille.

Kainuun mielenterveysseura ry Mieli yhdessä etsivän nuorityön kanssa järjestää kaikille 16-vuotta täyttäneille nuorille avointa ja maksutonta kohtaamiskahvilatoimintaa Kuhmossa.

Työllisyyden edistäminen

Kuhmon Työvire ry:lle on myönnetty ESR+-rahoitteinen hanke Kuhmon TOIVO: toivoa, toimintaa ja terveyttä ajalle 1.4.2026–31.12.2028. Hankkeen päätavoitteena on vahvistaa työelämän ulkopuolella olevien kuhmolaisien osallisuutta, hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä kohti työllistymistä monialaisen yhteistyön keinoin. Kohderyhmänä ovat erityisesti pitkäaikaistyöttömät ja muut heikossa työmarkkina-asemassa olevat aikuiset.

Työvire Ry:n Toivo -hankkeen hankehakemuksessa kuvataan:

- taideterapiaa, musiikkiterapiaa ja luovaa kirjoittamista
- ryhmätoimintaa, jossa harjoitellaan vuorovaikutusta, arjen taitoja ja yhteisöllisyyttä
- toimintaa, joka vahvistaa elämänhallintaa ja sosiaalista osallisuutta (esim. ryhmäkokoukset, yhteiset työpajat, luovat menetelmät)



3. Vahvistetaan koulu- ja nuorisotyön, evankelisluterilaisen seurakunnan sekä yhdistysten välistä yhteistyötä, esimerkiksi yhteisen harrastekalenterin avulla

Konkreettinen toiminta:

Kuhmossa harrastetoimintojen yhteisenä ilmoittamisalustana käytetään maksutonta *Lähellä.fi* -sivustoa, johon jokainen harrastustoimintaa tuottava taho kirjautuu itsenäisesti ja huolehtii ajantasaisen tiedon toiminnoistaan reaaliajassa. Kuhmon kaupungin Kestävän kehityksen tukea saavia yhdistyksiä on suositeltu ilmoittamaan toiminnoistaan *Lähellä.fi* -sivustolla.

Kuhmon kaupungin nuorisopalvelut on testannut yhteisen harrastekalenterin julkaisua ja ylläpitoa, mutta kalenterin julkaiseminen ei tuottanut toivottua tulosta harrastajien tavoittamisessa, eikä harrastajamäärien kasvussa. Kalenteri ei myöskään pysynyt kuin hetken ajantasaisena toimijoiden jättäessä muutosilmoitukset tekemättä yhdyshenkilölle. Yhteinen kalenteri ei sellaisenaan toiminut, mutta *Lähellä.fi*:n käytön vahvistaminen ja toimijoiden ohjaaminen siihen vastaa aloitteen tavoitteita.

Yhdistysten toimijat ja seurakunta ovat mukana perusopetuksessa esimerkiksi erilaisissa teemapäivissä ja juhlissa. Seurakunta pitää säännöllisesti tunnustuksettomia päivänavauksia perusopetuksen oppilaille.

4. Järjestetään nuorille maksuttomia harrastus- ja vapaa-ajan mahdollisuuksia yhteistyössä urheiluseurojen, evankelisluterilaisen seurakunnan ja yhdistysten kanssa

Tiivistelmä:

Kuhmon kaupunki tukee laajasti yhdistysten, seurojen ja seurakunnan järjestämää maksutonta tai edullista harrastus ja vapaa-ajan toimintaa avustusten, tilojen, asiantuntijatuen ja tapahtumatuotannon kautta. Erityiset nuorille kohdenneet harrastetoiminnan tuet, kuten Nuorisopassi ja Kaikukortti, madaltavat osallistumisen esteitä taloudellisesti haastavissa tilanteissa. Tapahtumat, kirjastopalvelut, liikuntapaikat ja kulttuuritoiminta mahdollistavat saavutettavaa ja yhteisöllistä vapaa-ajan ympäristöä maltillisesti hinnoitellulla tai maksuttomalla palvelutarjonnalla.

Konkreettinen toiminta:

Yhdistisyhdyshenkilö

Kuhmon kaupunki on nimennyt yhdistisyhdyshenkilöksi maaseutusihteen, joka toimii koordinoivana tahona kaupungin ja yhdistysten välisessä yhteistyössä ja toiminnan kehittämisessä. Ajankohtaisista asioista kaupunki tiedottaa yhdistyksiä yhdistyskirjeellä.

Tapahtumatuottaja

Kuhmossa tapahtumat ovat keskeinen toimintatapa yhteistyön ja yhteisöllisyyden kentällä. Tapahtumatuottaja toimii tapahtumien koordinaatiotehtävissä ja yhdyshenkilönä kaupungin taholla.



Kestävän kehityksen sopimukset

Kestävän kehityksen sopimuksilla halutaan sitouttaa yhdistyksiä ja kaupunkia yhdessä toteuttamaan kaupungin kestävän kehityksen strategiaa tukevia toimia. Sopimuksessa kuvataan sekä yhdistyksen että kaupungin velvoitteet. Tyypillisesti yhdistys sitoutuu omassa toiminnassaan edistämään jotakin kaupungin strategian tavoitetta. Kaupunki sitoutuu esim. tukemaan yhdistystä avustuksella. Kaupungin osuus voi olla myös muunlaista apua esim. toimitilojen tai asiantuntija-avun muodossa.

Kestävän kehityksen sopimuksia on neuvoteltu kyläyhdistysten, urheiluseurojen ja kulttuuriyhdistysten, sekä muuta hyvinvointia ja osallisuutta edistävää toimintaa tuottavien yhdistysten kanssa. Tyypillisesti sopimuskausi tällä hetkellä voimassa olevissa sopimuksissa on kolme vuotta.

Harrastustoiminnan tuki

Kuhmon kaupunki jakaa vuosittain talousarvioon varattujen määrärahojen puitteissa avustuksia rekisteröidyille yhdistyksille, rekisteröimättömille ryhmille sekä yksityishenkilöille. Tuen tarkoituksena on tukea hyvinvointia, elinvoimaa, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevaa toimintaa Kuhmon kaupungin alueella.

Kestävän kehityksen tuen lisäksi kaupunki jakaa vuosittain talousarvioon perustuen liikunta-, kulttuuri- ja nuorisotoiminnan kehittämistukia. Nämä tuet mahdollistavat mm. tapahtumien ja avoimen toiminnan järjestämistä. Kaupungin asiantuntijatuella voivat tarjota mm. tapahtumien järjestämistukena tapahtumatuottaja, viestintätukea kaupungin viestintätiimi, neuvontapalvelut, kaupungintalon info ja kirjasto sekä toimialakohtainen asiantuntijatuki. Lisäksi kaupunki tukee yhdistyksiä tarjoamalla maksuttomasti liikuntasali- ja kokoustiloja.

Kuhmon kaupungin nuorisotyön Nuorisopassi kannustaa kuhmolaisia lapsia ja nuoria osallistumaan, ja antaa mahdollisuuden kokeilla erilaisia harrastuksia. Nuorisopassi on tarkoitettu kuhmolaisille perusopetuksen oppilaille (1.–9. lk), Kuhmon yhteislukion ja TaitoTehtaan nuorisostaan opiskelijoille sekä alle 29-vuotiaille työttömille työnhakijoille, jotka osallistuvat nuorisopalveluiden ryhmätoimintoihin. Nuorisopalveluilla on maksutonta kerhotoimintaa kouluvuoden ajan. Koulujen loma-aikoina nuorisotyö järjestää reissuja lähialueille sekä erilaisia tapahtumia, jotka ovat osallistujille joko maksuttomia tai niihin kuuluu pieni omavastuuosuus.

Kaikukortti on tarkoitettu tiukassa taloudellisessa tilanteessa oleville henkilöille. Kaikukortin avulla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja kulttuuritapahtumiin ja kurssipaikkoja kansalaisopistoon. Kuhmon kaupungin etsivä nuorisotyöntekijä jakaa Kaikukortteja 16–29-vuotiaille. Kaikukortin voi saada myös Kainuun hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan henkilöstöltä.

Kaupunginkirjastoa on kehitetty viime vuosina kuntalaisten olohuone -ajattelun suuntaan. Siellä sijaitsee maksuttomat Playstation 4- ja iWall -pelihuoneet. Kirjaston palveluihin kuuluvat toistuvat maksuttomat tapahtumat kuten Kirjaston lukupiiri, Novellikoukku sekä Satu- ja vauvalorutuokio. Lisäksi liikuntapalvelut on koonnut kirjastoon maksuttomasti lainattavia pieniliikuntavälineitä liikunnallisen harrastustoiminnan tueksi yksin tai ryhmässä.



Uimahalli innostaa perheitä yhteisen toiminnan äärelle ja kansalaistaidon edistämisen harjoitteluun tarjoamalla perheille perhelipun edullisemmin kuin yksittäiset uimahalliliput. Uimahalli tuottaa Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton tekemän perheille tarkoitetun Tempupassin. Passi tuo uimahalliin valmiin ja hauskan perheaktiviteetin, joka innostaa perheitä harjoittelemaan ja parantamaan yhdessä uimataittoa.

Perusopetuksessa järjestetään oppilaille maksutonta kerhotoimintaa, jonka toteuttamiseen perusopetus on saanut hankerahoitusta. Tämän kautta perusopetusikäisiä oppilaita osallistuu muun muassa mopo-, keppari-, kuvataide-, liikunta- ja ict-kerhoihin.

Tapahtumat

Nuorisotyö järjestää loma-aikojen toimintoja ja leirejä. Yhteistyö seurakunnan nuorisotyön ja Kuhmon 4 H-yhdistyksen kanssa on tiivistä.

Musiikkiopisto järjestää maksuttomia oppilaskonsertteja talvikaudella ja kesämuusikot maksuttomia kahvikonsertteja kesäisin.

Liikuntapalvelut järjestää loma-ajan toimintoja sekä kertaluonteisia maksuttomia liikkumisen edistämisen tapahtumia ja lajikokeiluja oman vuosikalenterinsa mukaisesti. Yhteistyö urheiluseurojen kanssa on edellytys tapahtumien sisältöjen luomiseksi. Liikkuva Kuhmo -liikkumisohjelmaan on kirjattu tavoitetoimenpiteitä vuoteen 2030 saakka etenkin yhteistyöhön ja asiakastarpeisiin liittyen.

5. Tuetaan ennaltaehkäisevää toimintaa, kuten vertaistukiryhmiä

Tiivistelmä:

Ennaltaehkäisevä ryhmätoiminta on osa nuorten, lasten, lapsiperheiden ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten aikuisten tukemista Kuhmossa. Vertaistuelliset ja yhteisölliset ryhmät vahvistavat osallisuutta, elämäntapaa ja toimintakykyä sekä ehkäisevät mielenterveysongelmien kasaantumista. Ryhmämallit toteutuvat sekä kasvatuksen ja nuorisotyön rakenteissa että työllisyyttä edistävissä hankkeissa.

Konkreettinen toiminta:

Lapset ja nuoret

Etsivä nuorisotyö on mukana erilaisissa vertaistukiryhmissä, jotka ovat suunnattu nuorille.

Nuorisotyöntekijä järjestää toimintaa osana koulujen pienryhmätoimintaa ja ryhmäytymispäiviä.

Perusopetus on hakenut Tuupalan Liikunnallinen Elämäntapa Tavaksi TuULETa -hanketta, jossa yhtenä tavoitteena on kehittää toimintakykyä edistävää ryhmätoimintaa lapsille ja nuorille. Hankehakemuksessa on huomioitu myös soveltavan liikunnan näkökulma.

Työllisyyden edistäminen

Työvire Ry:n Toivo -hankkeen hankehakemuksessa kuvataan:

- viikoittaisia ryhmätoimintoja



- osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistavia ryhmiä
- refleктоivia keskusteluryhmiä
- identiteettiä ja elämäntarinaa työstävää vertaistuellista toimintaa

Vaikka ryhmiä ei nimellä kutsuta "vertaistukiryhmiksi", niiden sisältö on selvästi vertaistuellista.

Perheet:

Varhaiskasvatuksessa järjestetään teematapaamisia perheille ja isovanhemmille.

Liikuntapalveluilla on tarvittaessa valmius järjestää asiantuntijapalveluna liikunnan vertaisohjaajakoulutuksia ja perheliikuntaneuvonta on mahdollista järjestää ryhmämuotoisena tarvelähtöisesti.

Kirjasto järjestää satu- ja lorutuokioita perheille.

Tilapalvelut tarjoaa maksuttomia perheliikuntaa tukevia liikuntasalivuoroja ja kokoustiloja.

6. Edistetään sukupolvien välistä vuorovaikutusta järjestämällä koulujen, päiväkotien ja ikäihmisten yhteisiä tapahtumia

Tiivistelmä:

Kuhmon tapahtumatuotanto, varhaiskasvatuksen käytännöt sekä nuoriso-, liikunta- ja kulttuuripalvelut tukevat eri sukupolvien kohtaamista arjessa ja vapaa-ajalla. Yhteiset tapahtumat, perheliikunta ja avoimet kulttuurisisällöt vahvistavat yhteisöllisyyttä ja tukevat perheiden yhteistä tekemistä. Liikunta ja ulkoiluympäristöjä kehitetään ylisukupolviseen käyttöön, mikä tukee pitkän aikavälin hyvinvointia ja toimintakykyä.

Konkreuttinen toiminta:

Kuhmon kaupungin tapahtumatuotanto on pääsääntöisesti kaikille ikäryhmille suunnattua ja avointa toimintaa mm.

- Kuutamohiihto ja Peurahiito
- Lasten peuhatunnit, Tonttu-uinti ja Kynttiläuinti uimahalli
- Unelmien liikuntapäivä
- Taiteiden yö
- Harrastemessut
- Oppilas- ja kahvikonsertit musiikkiopisto
- Perusopetuksen MUP-ryhmien ja lukion musiikkilinjalaisten konsertit
- Satu- ja lorutuokiot kirjasto
- Hilpeä heinäkuu

Varhaiskasvatuksessa toteutetaan varhaiskasvatuksen vuosikelloon kirjattuja teematapahtumia mm. isovanhempien päiviä, läheisten päiviä/vierailuja (esim. äitien- ja isänpäivät), huoltajien aktivoivat vanhempainillat, joissa voi olla mukana myös jonkun aihealueen erityisasiantuntija (esim. liikunta). Tulevan toimintakauden teemana on huoltajien osallisuuden lisääminen.



Perusopetuksessa musiikkipainotteisen opetuksen oppilaat tekevät välillä konserttavierailuja vanhainkoteihin ja yhteistyötä tehdään muun muassa lukumummujen kanssa. Koululle otetaan vastaan vierailijoita, esimerkiksi lukuvuonna 2025–26 seurakunnan toiminnassa mukana olleet neulojat lahjoittivat itse neulomansa villasukat kaikille alakoulun oppilaille.

Kaupungin omistamilla alueilla liikkumisen edellytyksiä, luontoliikuntaolosuhteita ja liikuntapaikkoja on kehitetty ja edistetään edelleen tukemaan ylisukupolvista käyttöä. Tavoitteena kannustaa mm. perheitä yhteiseen harrastamiseen. Nuorisopalvelut järjestää yhteisöllisiä perhetapahtumia muutaman kerran vuodessa.

Kuluvan valtuustokauden toimenpidesuunnitelmia ja tavoitteita, Kuhmon kaupunki

Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026–2029

Tavoite: Mielenterveyden ongelmat vähenevät

- Kuhmo: Mielenterveysosaamisen ja -taitojen kehittäminen, Kiusaamisen vastainen työ ja toimenpiteet, Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman toimenpiteet, Positiivisen puheen ja palautteen yleistyminen
- Järjestöt, yhdistykset ja seurakunnat MLL:n Kainuun piiri ry: Kaverikerhot, joihin osallistujat valitaan yhdessä opettajan tai kuraattorin kanssa, Alakoulun oppilaille oppitunteja ja vanhemmille vanhempainilaisuuksia tavoitteiden mukaisista teemoista, Koulutukset oppilaille ja vanhemmille digihyvinvoinnista ja mediakasvatuksesta, Tukioppilastyön kehittäminen yläkouluissa ja myös alakouluissa tavoitteiden mukaiseen toimintaan, koulutetaan ja tuetaan tukioppilaita vapaaehtoisena ja vertaisena toimimiseen tavoitteiden mukaisesti, Koulutukset oppilaille ja vanhemmille vanhempainilaisuuksia tavoitteiden teemoista, Tukihenkilötoiminta; tarjotaan lapselle tai nuorelle aikuinen Kaveri lapsen tai nuoren tarpeiden mukaan
- Seurakunnat: kerho- ja perhekerhotoiminta sekä muu lapsille ja nuorille kohdistuva toiminta
- Kainuun nuorisovaltuusto: Nuorilla on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa päätöksentekoon, Nuorisovaltuuston jäsenedustus alueellisessa opiskeluhuollon yhteistyöryhmässä

Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman tavoitteet Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelma (2025–2029)

- LAPSET JA LAPSIPERHEET: Vahvistetaan mielenterveysosaamista ja -taitoja, Tuetaan turvallisen, yhteisöllisen ja osallisuutta vahvistavan kasvuympäristön edellytyksiä, Tunnustetaan luonnon, kulttuurin ja liikunnan merkitys osana hyvinvointia ja Tarjotaan kehitystä tukevia harrastusmahdollisuuksia
- NUORET: Tuetaan hyvän itsetunnon kehittymistä ja nuorten mielenterveyttä arjessa, Lisätään nuorten ja perheiden osaamista digitaalisessa ympäristössä sekä Edistetään mielen hyvinvointia terveellisillä elintavoilla



KUHMON KAUPUNKI

Kuhmon kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2026–2029 **LUONNOS**

Päätavoite: Täyttä ja hyvinvoivaa elämää yhteisöllisesti - Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen

Alatavoite: Hyvinvoiva ja osallistuva kuhmolainen

- *Esimerkkinä yksi nosto Toimenpidetavoitteesta:*
Tuemme kuhmolaisten terveyttä ja hyvinvointia, jossa yhtenä toimenpiteenä ”Tuemme ja vahvistamme kuhmolaisen mielen hyvinvointia”
 - mielenterveysosaamisen ja -taitojen kehittäminen
 - positiivisen puheen ja palautteen yleistyminen
 - digihyvinvoinnin osaamisen edistäminen
 - ennakkovaikutusten arvioinnissa mielenterveysvaikutusten arvioinnin huomioiminen
 - Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman toimenpiteet