



## HYVÄ ARKI VIITASAARELLA

Kunnalla on yhdessä hyvinvointialueen ja muiden organisaatioiden kanssa rooli yleisen hyvinvoinnin edellytysten varmistamisessa. Kunnalla on ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä omassa toiminnassaan eli palveluissa, joita kunta järjestää. Toimivat peruspalvelut ovat hyvinvointityön perusta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä kyse on ennen kaikkea ennaltaehkäisevän työn kokonaisuudesta, jossa hyvinvointia edistävällä toiminnalla ja ympäristöllä asukkaille voidaan mahdollistaa hyvä asuin- ja elinympäristö sekä toimiva arki.

Hyvinvoinnin edistämisen laaja-alaista tehtävää toteutetaan kaupungissa poikkihallinnollisesti eri palvelualueiden kesken sekä yhteistyössä seurakunnan ja järjestöjen kanssa. Kaupungin asukkailla on myös roolinsa hyvinvoinnin edistämisessä. Asukkaat huolehtivat omasta ja lähiympäristönsä hyvinvoinnista ja terveydestä omien voimavarojensa puitteissa. Kaupunki tarjoaa mahdollisuuksia ja edellytyksiä aktiiviseen ja hyvinvoivaan elämään turvallisessa ja viihtyisässä elinympäristössä.

Tämän hyvinvointisuunnitelman tavoite ”Hyvä arki Viitasaarella” nousee Viitasaaren kaupunkistrategiasta, jossa hyvinvointi on nostettu yhdeksi teemaksi. Toiminta-ajatuksena on edistää asukkaiden hyvinvointia, sivistystä ja elinvoimaa laajassa yhteistyössä. Toiminnan päämääränä on hyvinvoiva ja osallistuva kuntalainen.

Viitasaaren hyvinvointisuunnitelman 2025–2029 painopisteiksi valittiin Keski-Suomen hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelman painopistealueet, jolloin hyvinvoinnin edistäminen on samansuuntaista. Nämä painopistealueet ovat arjen turvallisuuden edistäminen, mielen hyvinvoinnin edistäminen ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Painopistealueet ovat linjassa Viitasaaren kaupunkistrategian kanssa ja ne antavat hyvän lähtökohdan asukkaiden hyvinvoinnin eteen tehtävälle yhteistyölle paitsi hyvinvointialueen, mutta myös seurakunnan ja järjestöjen kanssa.

Viitasaaren 2025–2029 hyvinvointisuunnitelmassa on huomioitu sosiaalinen kestävyys, joka on yksi kestävä kehityksen osa-alueista ekologisen ja taloudellisen kestävyuden rinnalla. Sosiaalinen kestävyys tarkoittaa kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, mikä mahdollistaa hyvän arjen ja merkityksellisen elämän. Kaupunki edistää sosiaalista kestävyyttä esim. edistämällä hyvinvointia, ennaltaehkäisemällä huono-osaisuutta, parantamalla työllisyyttä, tarjoamalla palveluita sekä tekemällä pitkän aikavälin hyvinvointia turvaavia päätöksiä ja investointeja. Viitasaarella yksi sosiaalisen kestävyuden toimi on vanhusten avoimen päivätoiminnan mahdollistaminen sekä nuorten osallistaminen hyvinvoinnin edistämistyöhön.

Tämä hyvinvointisuunnitelman kokoamisessa ovat olleet mukana kaikki kaupungin palvelualat, jotka luovat yhteistyössä asukkaille toimivia arjen ratkaisuja ja sujuvan elämän edellytyksiä. Lisäksi mukana ovat olleet Viitasaaren nuorisoneuvosto, vanhusneuvosto ja vammaisneuvosto sekä Viitasaaren perhekeskuksen toimijaverkosto. Hyvinvointisuunnitelman toteutumista seurataan aktiivisesti ja siitä raportoidaan vuosittain hyvinvointiraportissa.



## Lapset ja nuoret

## Aikuiset

## Ikäihmiset

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma on kirjattu osaksi Viitasaaren hyvinvointisuunnitelmaa. Suunnitelma sisältää lasten ja nuorten hyvinvoinnin nykytilan painopistealueittain, tiedot lasten ja nuorten hyvinvointia tukevista palveluista Viitasaarella sekä tavoitteet lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi yhteistyössä yhteisöjen ja laitosten kanssa. Suunnitelman toimenpiteissä on keskitytty niihin toimiin, joissa päävastuu on Viitasaaren kaupungilla, mutta käytännön toteutus tehdään yhteistyössä hyvinvointialueen, seurakunnan ja järjestöjen kanssa.

YK:n lasten oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on oikeus hänen hyvinvoinnilleen välttämättömään suojeluun ja huolenpitoon. Päävastuu lapsen huolenpidosta on vanhemmilla, mutta tavoitteiden toteutuminen on varmistettu lainsäädännössä ja hallinnossa.

Viitasaarella oli vuonna 2024 yhteensä 831 alle 19-vuotiasta, joista varhaiskasvatuskäisiä oli 229, peruskouluikäisiä 432 ja toisen asteen koulutuksissa oli 139. Vuonna 2024 syntyi 34 lasta. Vuodelle 2029 ennustetaan alle 19-vuotiaita Viitasaarella olevan 694. Ahtaasti asuvia lapsiasuntokuntia kaikista lapsiasuntokunnista vuonna 2024 Viitasaarella oli 27,5 %. Luku on viime vuosina laskenut ja on Keski-Suomen hyvinvointialueen kanssa samoissa luvuissa. Viitasaaren lapsiperheistä 1,4 % sai vuonna 2024 pitkäaikaisesti toimeentulotukea. Luku on ollut laskussa vuoden 2020 jälkeen, mutta vuoden 2023 jälkeen hieman nousut. Syrjäytymisriskissä olevat 18–24-vuotiaita oli 25,30 %, mikä on Keski-Suomen hyvinvointialueen määrää suurempi.

Suurin osa viitasaarelaisista lapsista ja nuorista voi hyvin. THL:n kouluterveyskyselyn (2025) mukaan noin 90 % alakoululaisista ja yli 70 % yläluokkalaisista kokee terveydentilansa hyväksi. Yli 60 % viitasaarelaisista yläkoululaisista on tyytyväisiä elämäänsä. Sähkötupakan ja nikotiinipussien käyttö on kyselyn mukaan lisääntynyt yläkouluikäisten vastauksissa. Suurin osa nuorista on kuitenkin raittiita. Yksinäisyyden kokemus on vähentynyt sekä yläkouluikäisten että toisen asteen opiskelijoiden vastausten mukaan, mutta kouluinnostuneisuus on laskenut molemmissa ikäluokissa.

Opiskeluhuollon suunnitelma on päivitetty syksyllä 2025.

## Lasten ja nuorten hyvinvointia tukevia palveluita Viitasaarella:

Peruspalvelut	Kohdennetut palvelut	Hyvinvointialue	Kohdennetut palvelut
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kulttuuri- ja liikuntapalvelut</li> <li>Avoin nuorisotyö / nuorisotilat</li> <li>Kirjasto</li> <li>Kansalaisopisto</li> <li>musiikkiopisto</li> <li>Leikkipuistot, lähiliikuntapaikat, Simmari</li> <li>Avoin varhaiskasvatus ja varhaiskasvatus</li> <li>Esi- ja perusopetus, 2. asteen koulutus</li> <li>Opiskeluhoito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etsivä nuorisotyö</li> <li>Nuorten työpaja</li> <li>Kolmiportainen tuki varhaiskasvatuksessa</li> <li>Erytisopetus perusopetuksessa</li> <li>Jopo-luokka</li> <li>Opiskeluhoito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lasta odottavan perheen palvelut ja neuvolapalvelut</li> <li>Suunterveys ja avoterveydenhuolto</li> <li>Kuraattori- ja psykologipalvelut, kouluterveydenhuolto</li> <li>Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut</li> <li>Perhesosiaalityö / sosiaaliohjaus ja sosiaalityö</li> <li>Varhaisen tuen perhetyö ja lapsiperheiden kotipalvelu</li> <li>Perhekeskus</li> <li>Vammaissosiaalityö</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seurakunnat</li> <li>Järjestöt ja yhteisöt</li> <li>Kela</li> </ul>

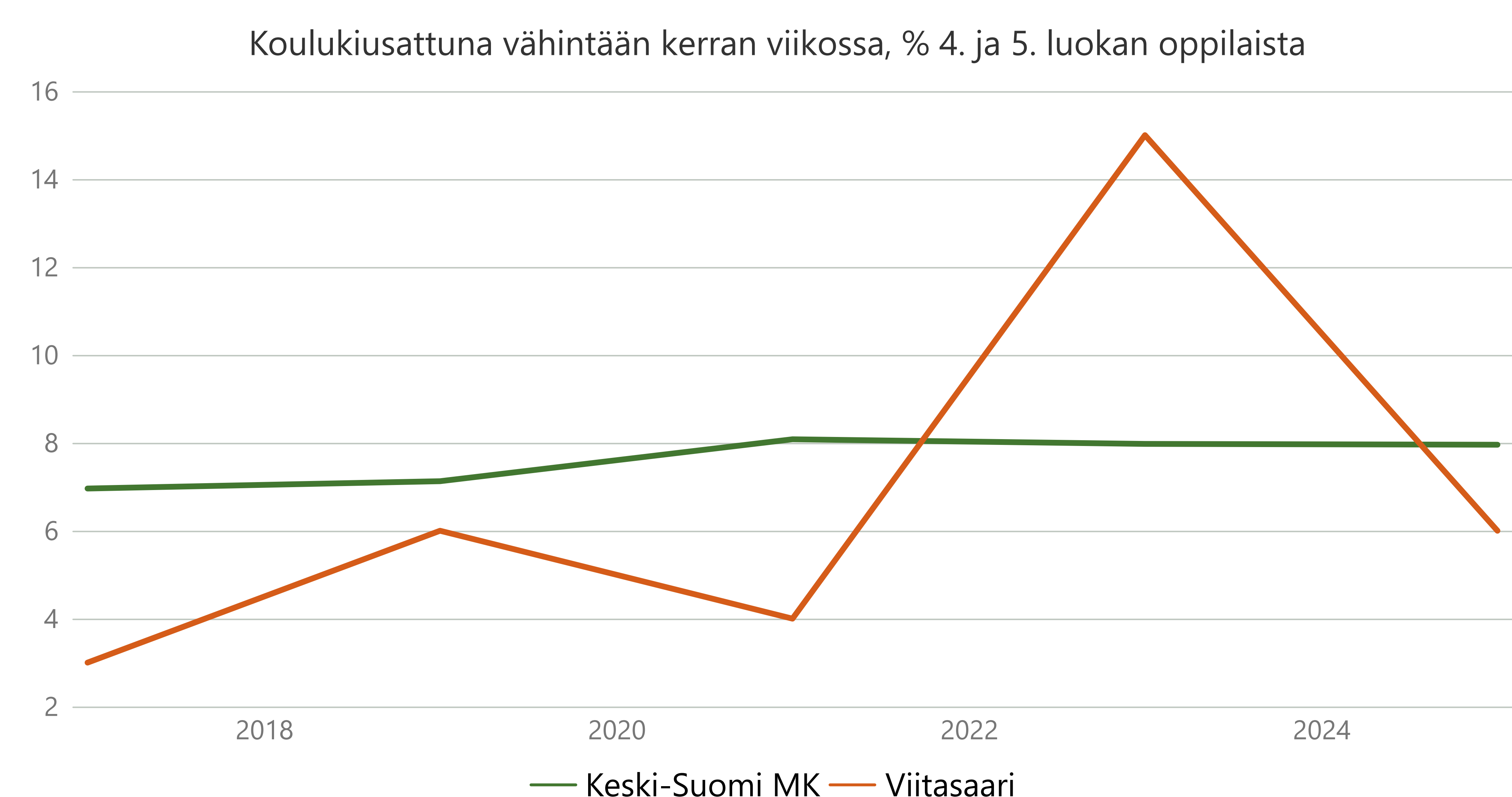
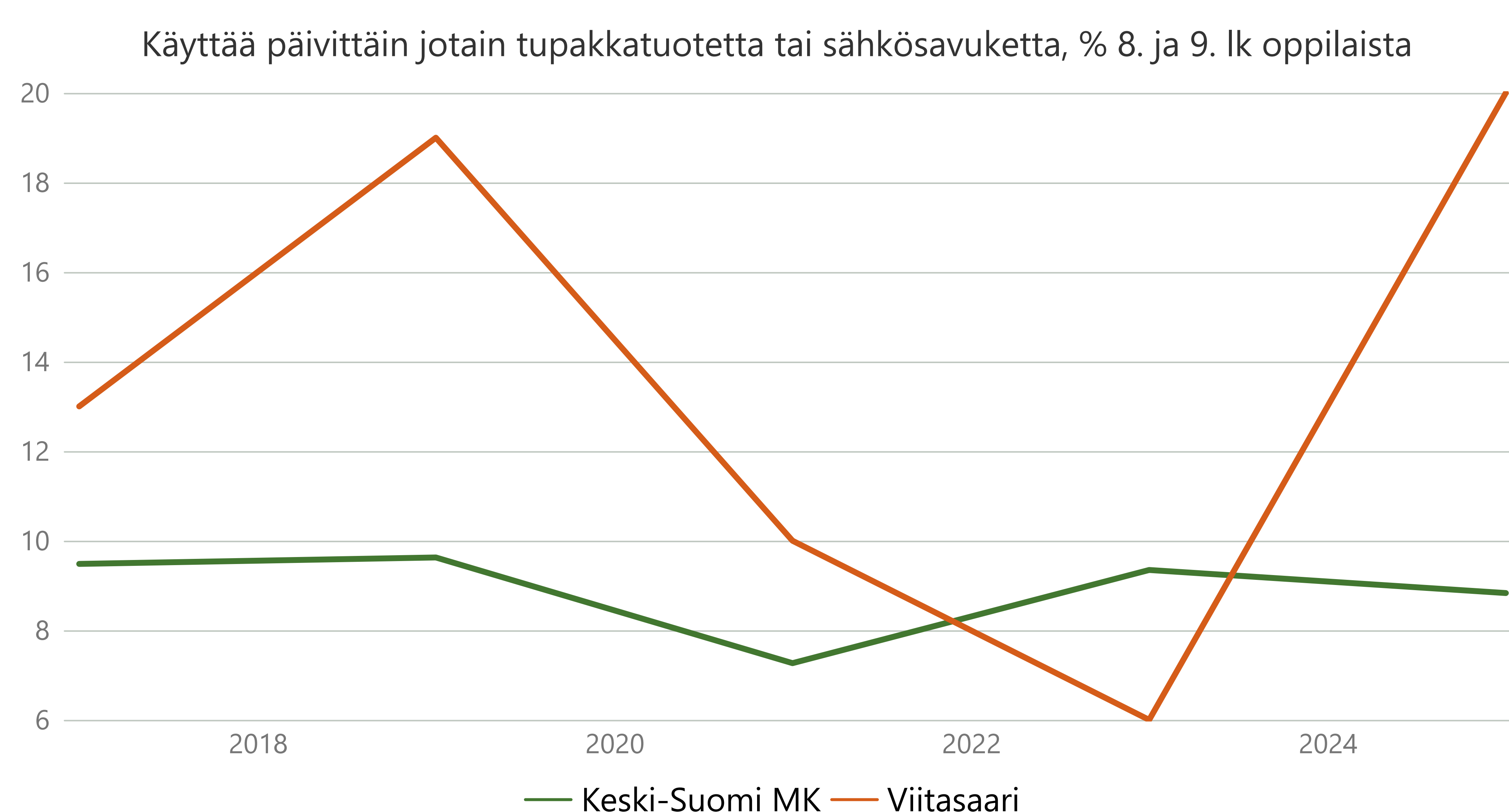
## Arjen turvallisuuden edistäminen

Jokaisella lapsella on oikeus hyvään ja turvalliseen kasvuun ja elämään. Turvallisuus on lasten ja nuorten hyvinvoinnin perusta ja se syntyy arjen tilanteissa. Jokainen lapsi ja nuori tarvitsee ympärilleen turvallisia aikuisia, ystäviä ja vertaistukea sekä turvallisen kasvuympäristön.

Arjen turvallisuuden ja turvallisuuden tunteen varmistaminen kaikille kuntalaisille on sosiaalisesti kestävä yhteiskunnan ydintä. Lasten ja nuorten arjen turvallisuuden edistämiseen kuuluu mm. ehkäisevä päihdetyö sekä kiusaamisen vastainen työ, joita tehdään laaja-alaisesti yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Viitasaarella ehkäisevän päihdetyön suunnitelmaan on kirjattu tarkemmat ikäryhmittäiset tehdyt toimet, tavoitteet ja toimenpiteet. Kouluterveyskyselyn (2025) vastausten mukaan viitasaarelaisista 8. ja 9.luokkalaisista nuorista noin 20 % ja toisen asteen nuorista noin 36 % käyttää päivittäin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja. Määrä on noussut molemmissa ikäryhmissä viime kyselystä. Sähkötupakan ja nikotiinipussien käyttö on syrjäyttänyt perinteisen tupakoinnin viime vuosien aikana.

Suomessa koulukiusaaminen on vähentynyt eteenkin 8. ja 9.luokilla. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan Viitasaarella kiusaaminen on vähentynyt huomattavasti 4. ja 5.luokan keskuudessa. Kiusaamisen ja kiusatuksi tuleminen yleisyys ja kiusaamisen muodot vaihtelevat koulupolun eri vaiheissa. Verkossa tapahtuva kiusaaminen ja perinteiset kiusaamisen muodot kietoutuvat toisiinsa. Verkkokiusaamisen yleistymiseen vaikuttaa osaltaan se, että lapset ja nuoret ylläpitävät enenevässä määrin vuorovaikutussuhteitaan internetissä ja sosiaalisessa mediassa. Kiusaaminen siirtyy aina ympäristöihin, joissa lapset ja nuoret viettävät aikaansa. Kouluyhteisössä tulee huolehtia fyysisen turvallisuuden lisäksi lapsen ja nuoren psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta.

Hyvinvointisuunnitelman muut painopistealueet sekä toimenpiteet tukevat arjen turvallisuuden edistämistä, koska ne linkittyvät vahvasti toisiinsa ja ovat osa turvallista kasvuympäristöä.



# Mielen hyvinvoinnin edistäminen

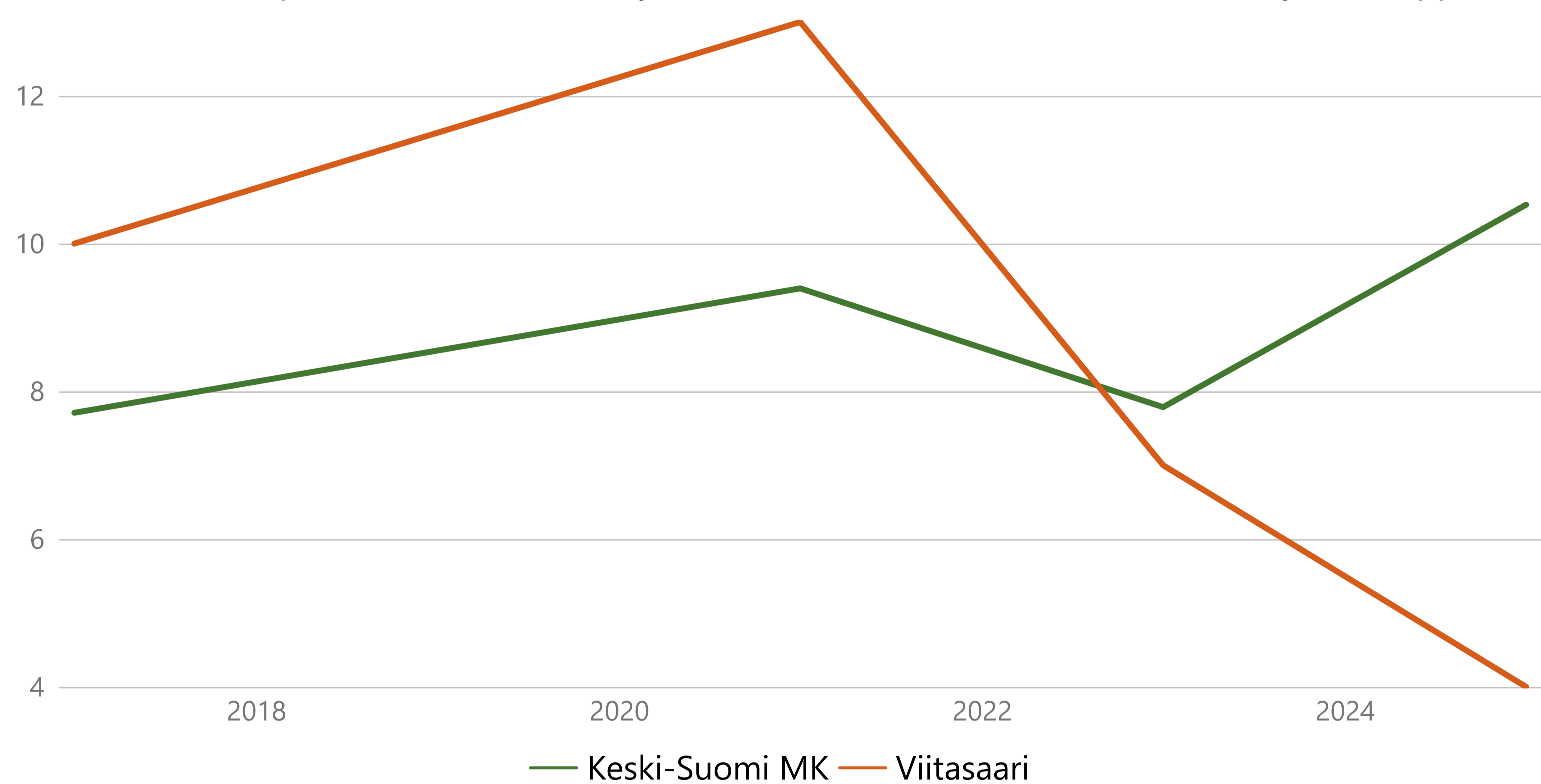
Mielen hyvinvointi on voimavara ja tärkeä osa hyvinvointia ja toimintakykyä. Mielen hyvinvointiin liittyy mm. vaikuttamismahdollisuudet omaan elämään, elämänhallinnan tunne, hyvien sosiaalisten suhteiden olemassaolo ja hyvä itsetunto. Mielen hyvinvoinnilla on todettu olevan yhteyksiä esimerkiksi parempaan fyysiseen terveyteen, parempaan elämänlaatuun, korkeampiin kouluosaavutuksiin ja positiiviseen terveyskäyttäytymiseen. Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisessä ympäristöllä on suuri rooli. Koti, koulu ja vapaa-ajan harrastustoiminnot ovat tärkeitä kehitysympäristöjä, joissa voidaan tukea ja edistää mielen hyvinvointia.

Lähes kaikki lapset ja nuoret tavoitetaan varhaiskasvatuksen ja koulun piirissä. Varhaiskasvatussuunnitelman ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa nostetaan esille tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistäminen osana opetusta. Käytännössä tämä tarkoittaa kaverisuhteiden muodostumisen ja ylläpitämisen tukemista sekä kiusaamisen ennaltaehkäisemistä ja siihen puuttumista. Päiväkotij- ja kouluympäristö itsessään vaikuttaa lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin mm. luomalla turvallisen ympäristön oppia sekä mahdollistamalla ryhmään kuulumisen ja onnistumisen kokemuksia. Mielen hyvinvoinnin edistäminen vaatii kuitenkin yhdessä tekemistä. Varhaiskasvatuksen, koulun, vanhempien ja opiskeluterveydenhuollon välinen hyvä yhteistyö on edellytys lapsen ja nuoren hyvinvointiin.

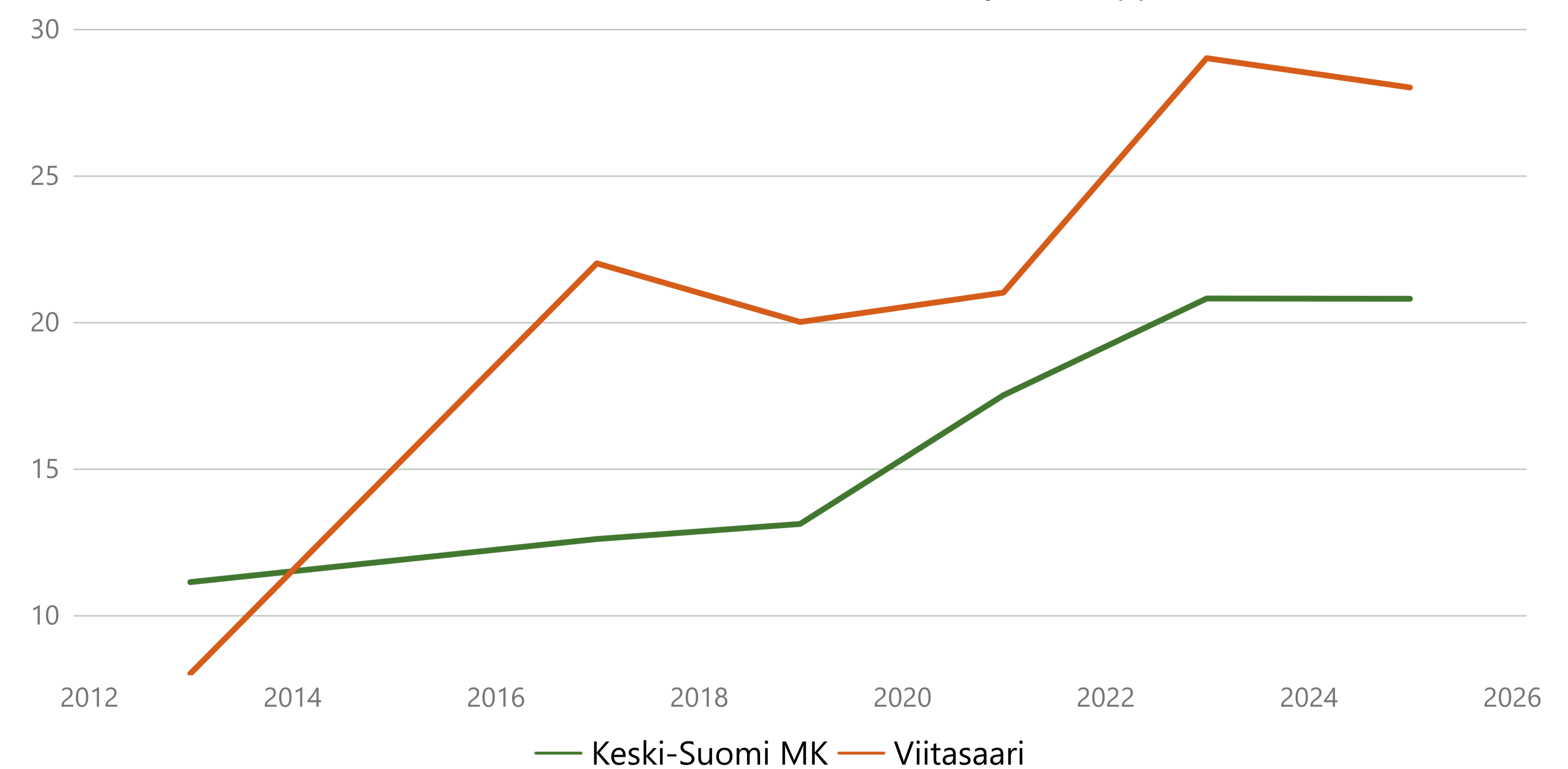
Kaupungin nuorisopalveluilla on merkittävä rooli nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Nuorisolain tavoitteita ja lähtökohtia toteuttaessaan kaupunki järjestää nuorille suunnattuja palveluita ja tiloja sekä tukee nuorten kansalaistoimintaa. Nuoristyö on yhteisöllisyyttä vahvistavaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa, joka edistää nuorten hyvinvointia sekä tukee nuorten kasvua ja toimijuutta omaehtoisen ja ohjatun toiminnan kautta. Etsivällä nuoristyöllä ja nuorten työpajatoiminnalla voidaan tukea nuorta jo varhain ja ennaltaehkäisevästi. Nuorisotyön eri osa-alueilla ja toiminnoissa voidaan vahvistaa nuorten yhteisöllisyyttä, kokonaisvaltaista hyvinvointia, resilienssiä sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja, ehkäisten yksinäisyyttä, väkivaltaoireilua ja kiusaamista.

Kouluterveyskyselyn (2025) vastausten mukaan vahvan positiivisen mielenterveyden kokemus 8. ja 9.luokkalaisilla on laskenut vuodesta 2021 alkaen. Lisäksi 8. ja 9.luokkalaisista noin 49 % koki, että koulussa on mahdollisuus keskustella aikuisen kanssa mieltä painavista asioista. THL:n mukaan lasten ja nuorten kuormitusta lisäävät globaalien haasteiden (mm. ilmastonmuutos, maailmantilanteen epävakaus, heikko taloustilanne) lisäksi koulumaailman kasvavat odotukset itseohjautuvuudesta, suuret opiskeluryhmät sekä liiallinen digin ja somen käyttö, joka altistaa kiusaamiselle ja haitalliselle sisällölle sekä vertailulle. Nuorten arjessa uupumukseen, mielen hyvinvointiin ja arjen haasteisiin vaikuttaa perusasiat; riittävä uni, säännöllinen ruokailu ja liikunta sekä harrastukset ovat tärkeitä hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Viitasaarelaisista 8. ja 9.luokkalaisista noin 38 % nukkuu arkisin alle 8 tuntia ja 61 % ei syö aamupalaa joka arkiamu kouluterveyskyselyn mukaan. Perusasioiden lisäksi lapsia ja nuoria aidosti kohtaava toimintakulttuuri koulussa ja vapaa-ajalla on tärkeää, jotta he eivät jäisi yksin mieltä painavien asioiden kanssa.

Kokenut vahvaa positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, % 8. ja 9. lk oppilaista



Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % 8. ja 9. lk oppilaista



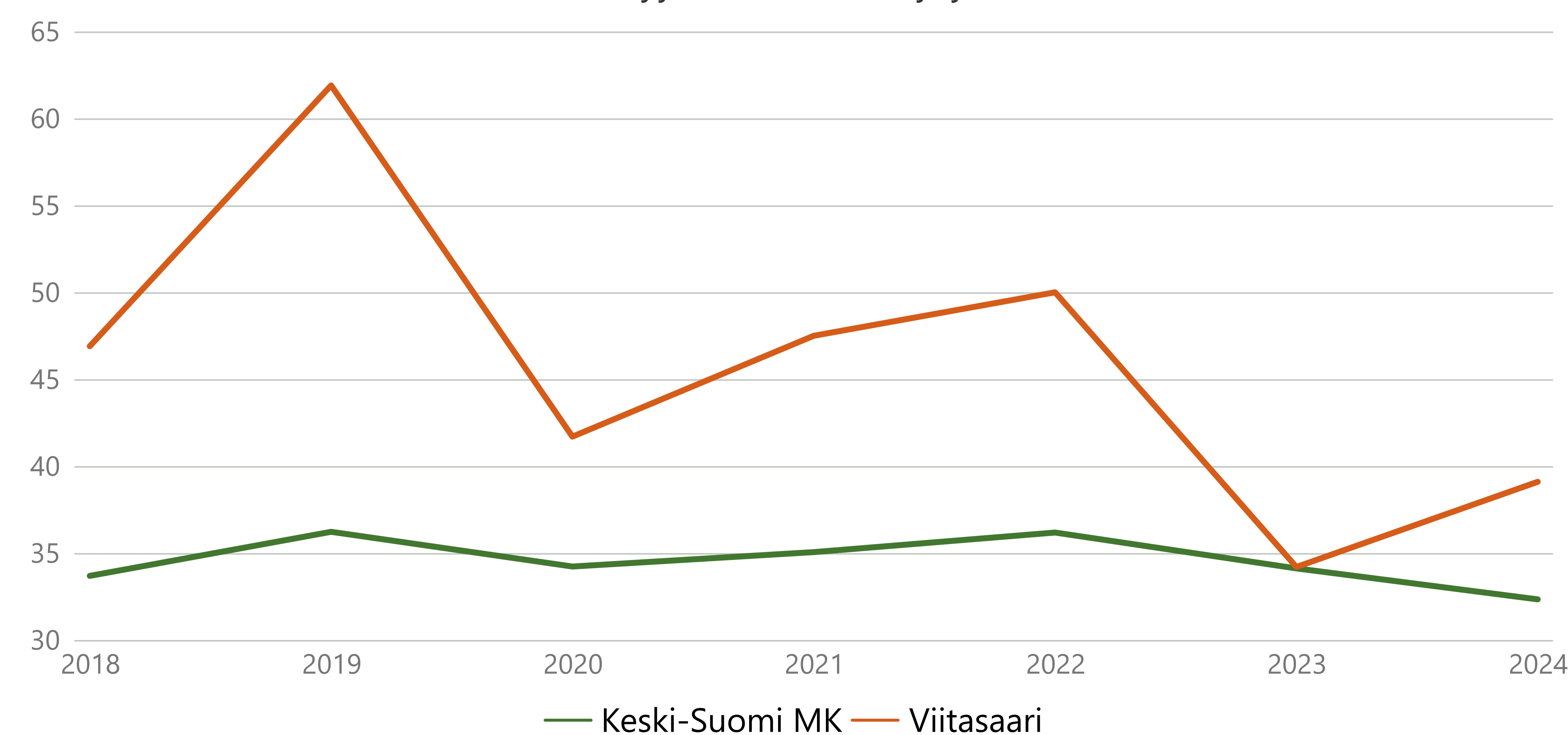
## Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Päivittäinen liikunta on tärkeää lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunta mm. tukee lapsen luuston kehittymistä, edistää lasten oppimista ja tukee motoristen taitojen kehittymistä. Liikkuessaan yhdessä toisten lasten kanssa hän oppii vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioon ottamista. Suomessa 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään tunti päivässä.

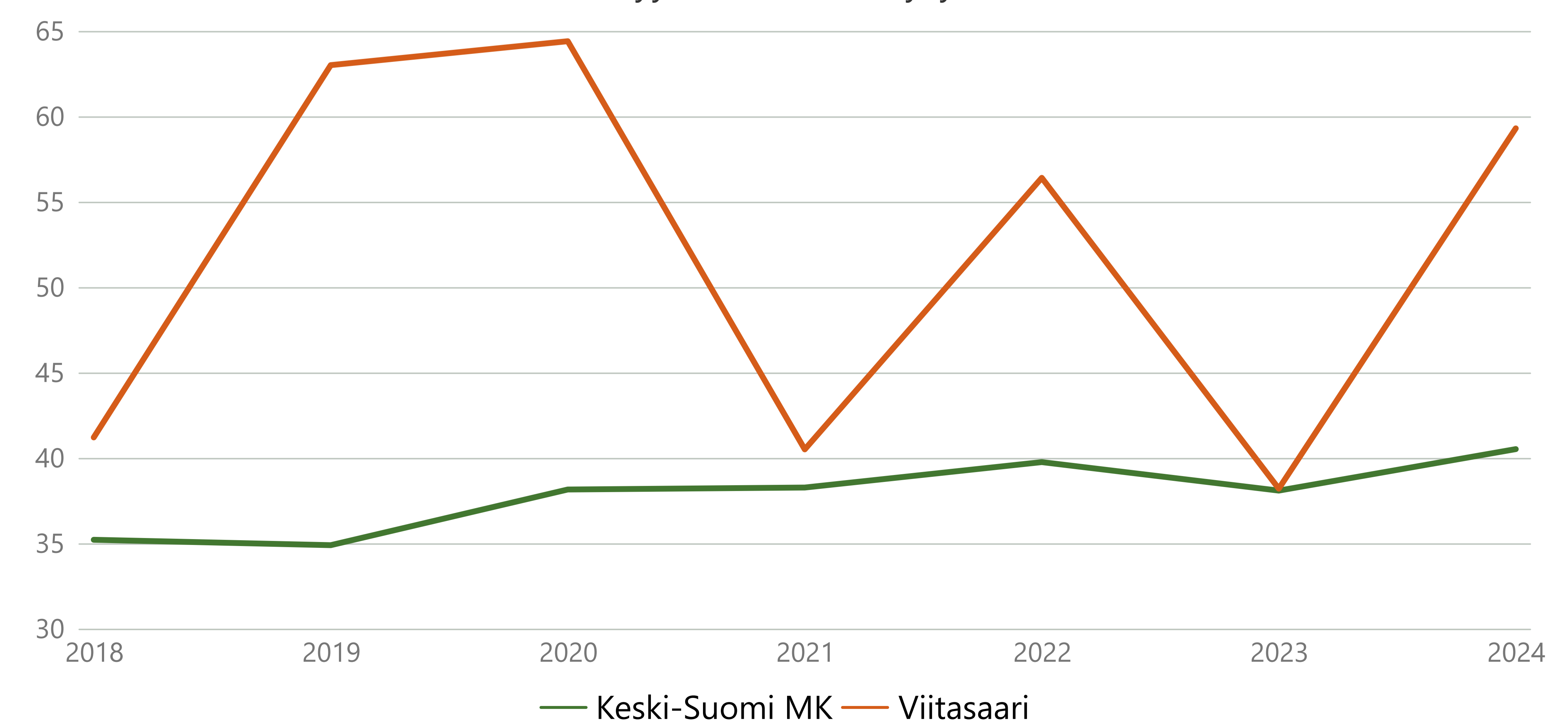
Lapsuus, nuoruus ja varhaisaikuisuus ovat terveyskäyttäytymisen kannalta kriittisiä kehitysvaiheita, jolloin liikunta-, uni- ja ruokailutottumukset muodostuvat ja alkavat vakiintua. Liikunnalla on myönteinen yhteys lasten ja nuorten arkirytmiin ja parempiin uni- ja ruokailutottumuksiin sekä vähäisempään päivittäiseen tupakointiin. Lapsen kanssa päivittäin tekemisissä olevien läheisten asenteilla, esimerkiksi ja kannustuksella on suuri merkitys lapsen liikkumiseen. Perhe voi tukea alakoululaisen liikuntaa esim. säännöllisellä liikkumiseen kannustamisella, liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, kustantamalla tai hakemalla tukea liikuntaharrastuksia ja kuljettamalla niihin tai hyödyntämällä ulkoympäristön liikuntamahdollisuuksia. Kaveripiirin harrastukset ja mielenkiinnon kohteet vaikuttavat nuorten ajankäyttöön ja heijastuvat nuoren liikkumisen kokonaismäärään ja tapoihin.

Kouluterveyskyselyn (2025) vastausten mukaan Viitasaarella lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämisen tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten liikkumista ylläpitämällä laadukkaita ja saavutettavia liikuntapaikkoja sekä mahdollistamalla turvallinen ja monipuolinen harrastustoiminta.

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky



Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky





Lapset ja nuoret

Aikuiset

Ikäihmiset

Hyvinvoivat ja toimintakykyiset asukkaat ovat kunnan yksi tärkeistä voimavaroista. Aikuisten (19-64-vuotiaiden) hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja taloudellisesta hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on tärkeää huolehtia perustarpeista, kuten unesta, ravinnosta ja liikunnasta, sekä löytää mielekästä tekemistä ja ylläpitää hyviä ihmissuhteita. Nämä kaikki keinot tukevat myös työ- ja toimintakykyä.

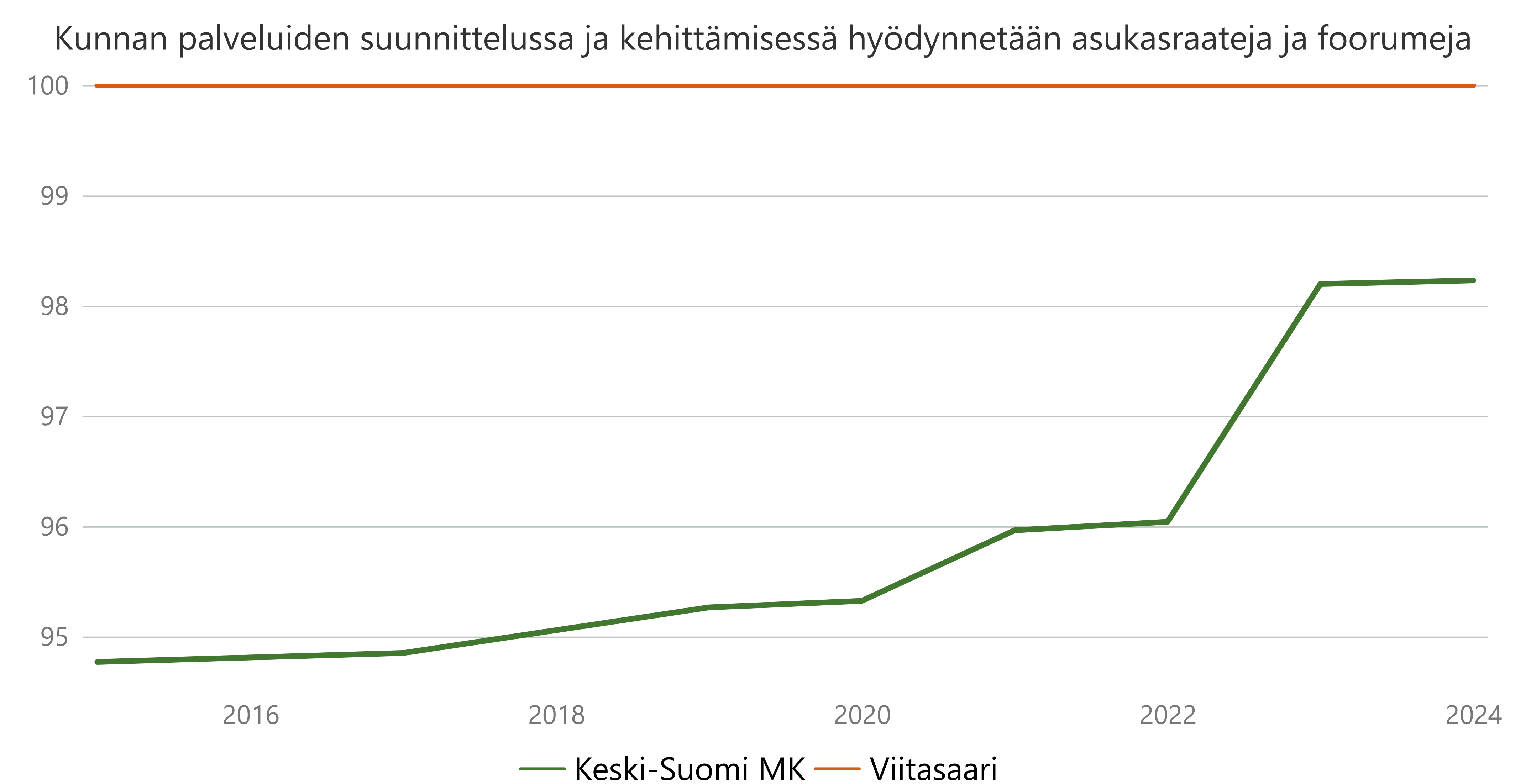
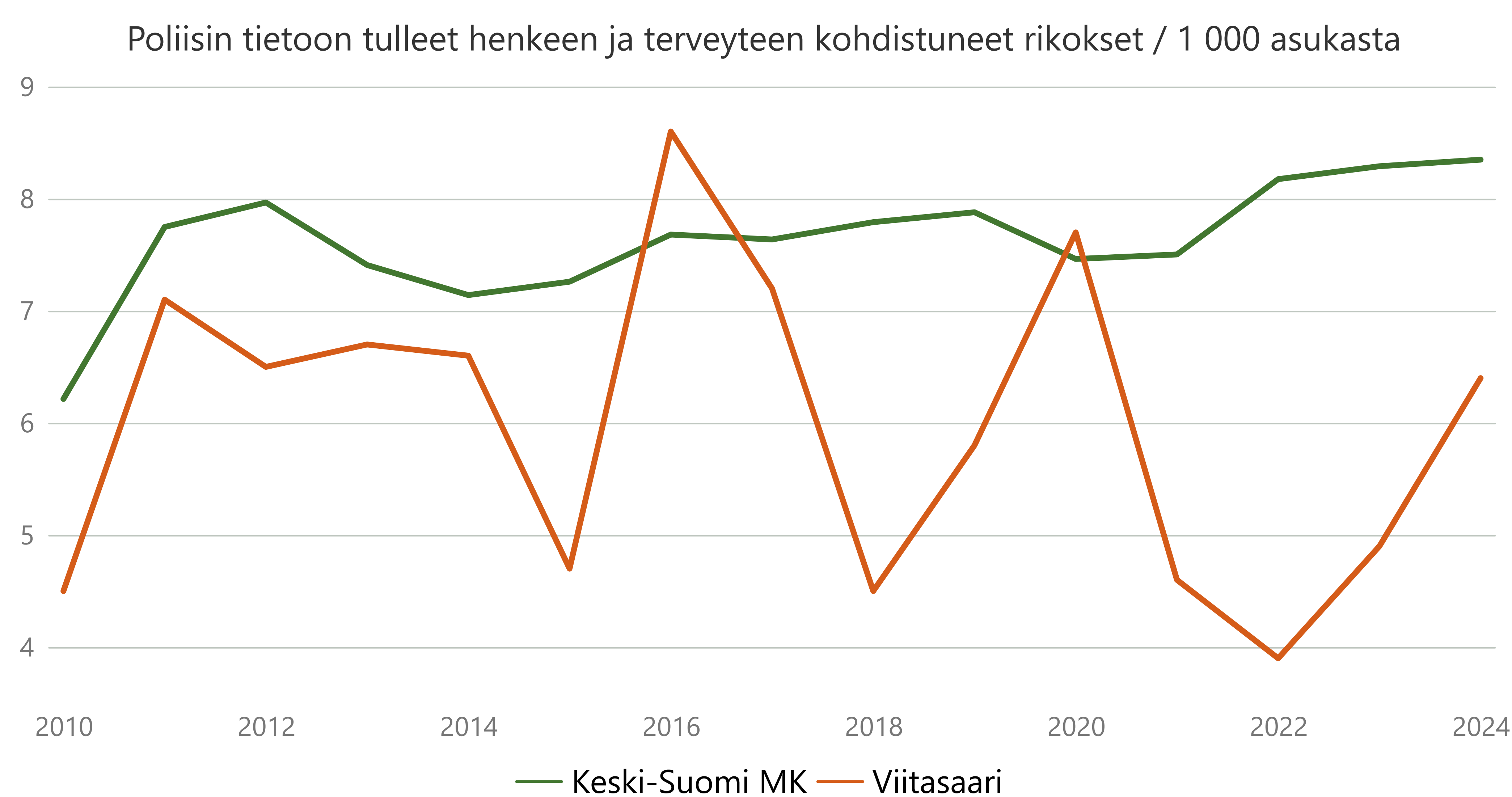
Viitasaaren kaupungin hyvinvointikyselyn (2025) mukaan työikäisistä oman elämänlaatunsa hyväksi koki 57 % ja erittäin hyväksi 17,6 %. Työikäisistä 63 % kokee itsensä onnelliseksi melko usein ja 30 % kokee itsensä joskus yksinäiseksi. Hyvinvointikyselyn perusteella viitasaarelaisten hyvinvointi koostuu mielekkästä tekemisestä ja vapaa-ajasta sekä fyysisestä hyvinvoinnista. Hyvinvointikyselyyn vastanneista työikäisistä 46 % harrastaa liikuntaa 3-4 kertaa viikossa, 23 % kerran viikossa ja 23 % päivittäin. Vapaa-ajan harrastuksista ulkoilu luonnossa, ajanvietto perheen ja ystävien kanssa sekä lukeminen, käsityö ja puutarhanhoito ovat hyvinvointikyselyn mukaan viitasaarelaisten työikäisten suosituimmat harrastukset. Liikunta- ja kulttuuripalveluilla, kirjastolla, kansalaisopistolla sekä turvallisella ja viihtyisällä ympäristöllä koetaan olevan suurin vaikutus omaan ja perheen hyvinvointiin.

## Arjen turvallisuuden edistäminen

Arjen turvallisuuden ja turvallisuuden tunteen varmistaminen kaikille kuntalaisille on sosiaalisesti kestävä yhteiskunnan ydintä. Ihmisille arkiympäristö on terveellinen, turvallinen, esteetön ja esteettinen, kun se kannustaa toimimaan oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Se tukee opiskelu-, työ- ja toimintakykyä, yhteisöllisyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä vahvistaa mielenterveyttä.

Arjen turvallisuuteen liittyy esteettömyys ja saavutettavuus. Saavutettavan viestinnän, aistiympäristön ja liikkumisympäristön esteettömyyden sekä ympäristön ja opasteiden selkeyden ja hahmotettavuuden hyvät käytännöt ovat arkipäivää turvallisen ympäristön suunnittelussa ja toteutuksessa. Esteettömyys ja saavutettavuus on ymmärrettävä laajasti eri vammaisryhmien ja toimintakyvyltään heikentyneiden tarpeet huomioiden ja hyödynnettävä järjestöjen ja neuvostojen asiantuntemusta asiassa.

Yhteisöllisyys ja osallisuus lisäävät turvallisuuden tunnetta. Se vahvistaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Kaupungin tulee auttaa asukkaitaan viihtymään sekä mahdollistaa yhteinen tekeminen ja kokemus yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. Lisäksi kaupungin tulee pyrkiä päätöksenteossaan avoimuuteen ja läpinäkyvyyteen sekä kuunnella kuntalaisia palveluiden ja toimintojen suunnittelussa ja kehittämisessä.



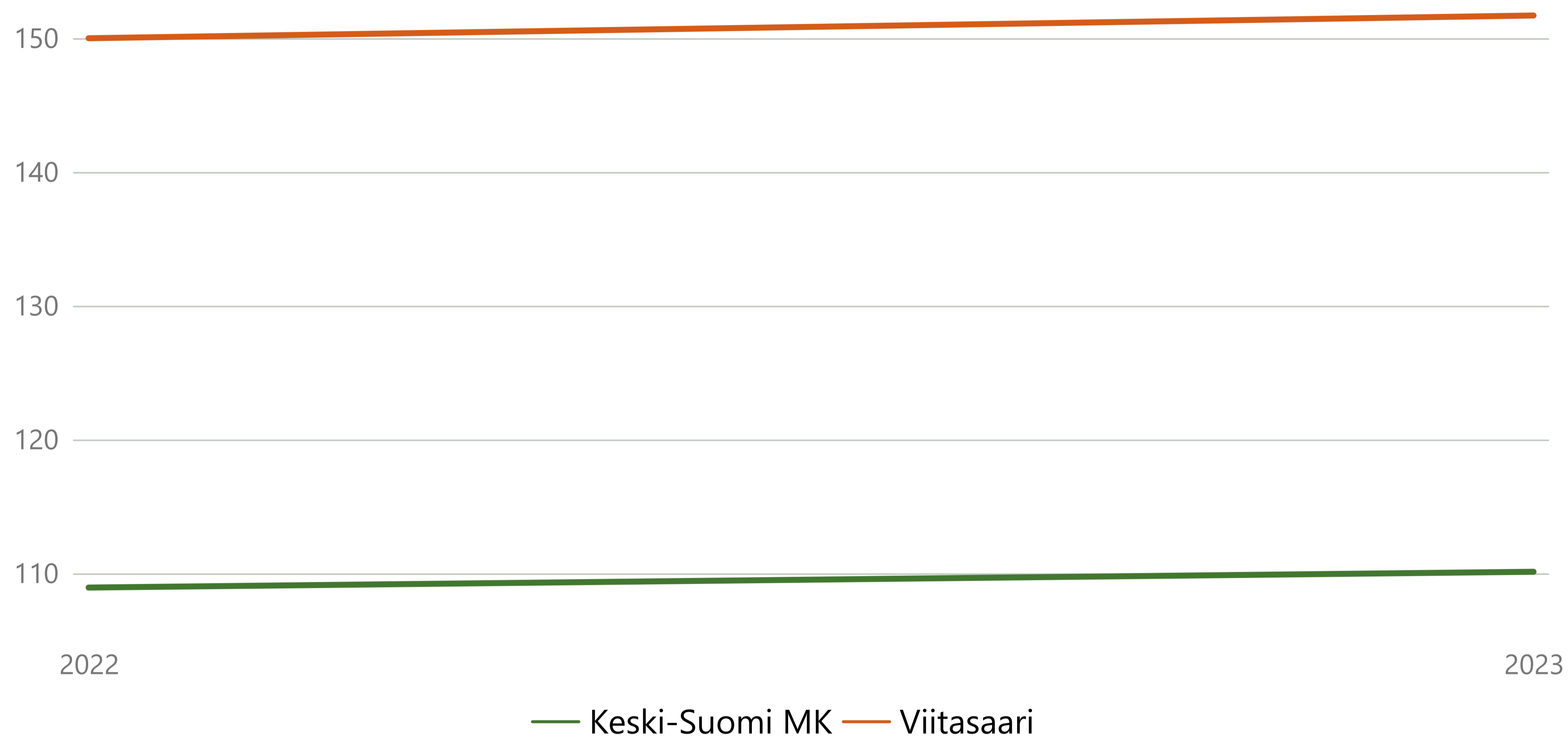
# Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielen hyvinvointi mahdollistaa elämästä nauttimisen, tukee arjessa jaksamista ja auttaa selviytymään vastoinkäymisistä. Mielen hyvinvointi on voimavara ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat ympäristöt, joissa kaupungin asukkaat elävät arkea, työskentelevät ja viettävät vapaa-aikaa.

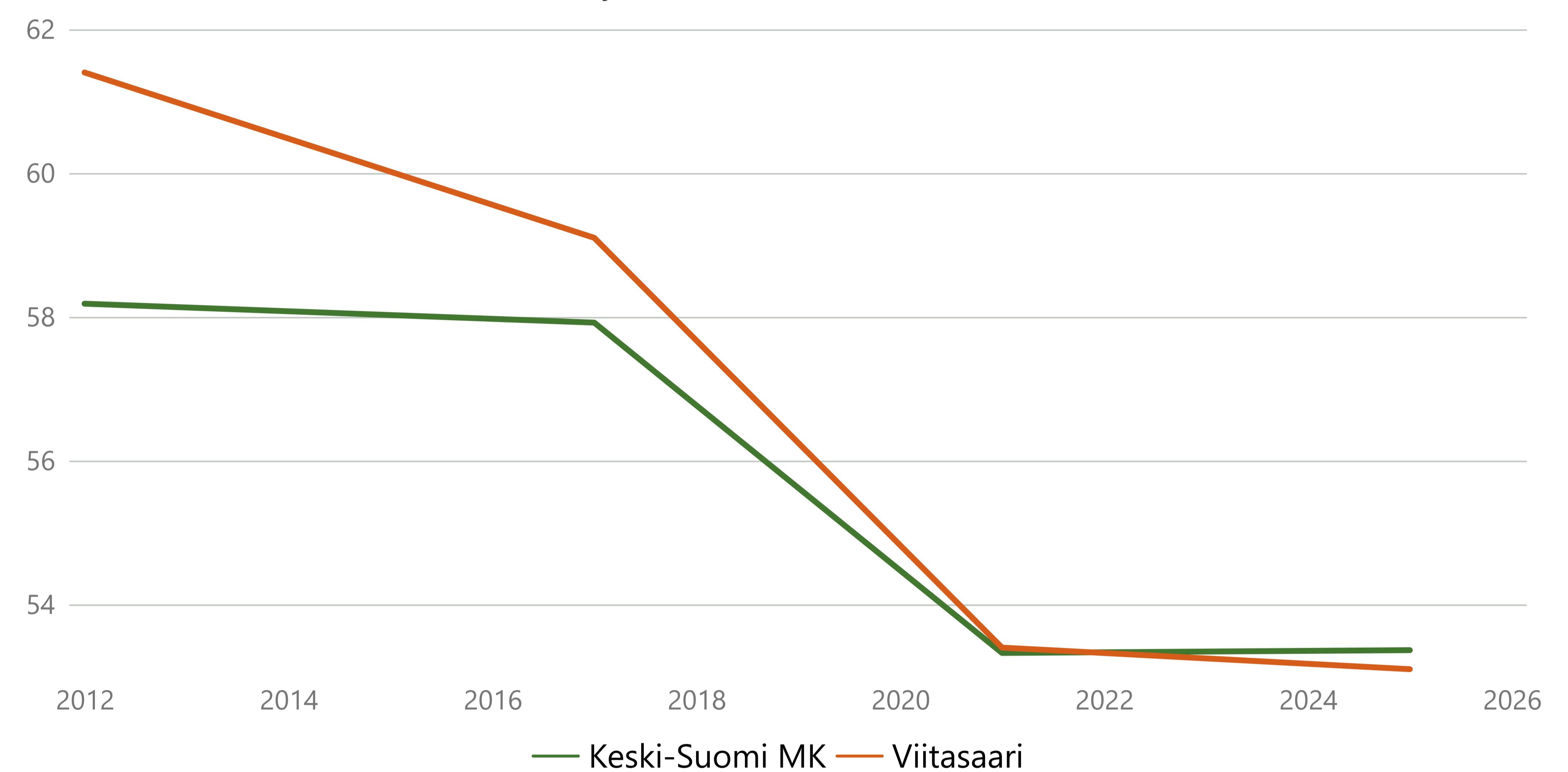
Työllä on tärkeä rooli hyvinvoinnin rakentajana. Se on monelle pääasiallinen toimeentulon lähde, mutta sillä on lisäksi tärkeä rooli mm. sosiaalisten kontaktien ja itsensä toteuttamisen kannalta. Työ lisää yhteisöllisyyden tunnetta ja luo turvallisuuden tunnetta. Työ voi toisaalta aiheuttaa psyykkistä kuormitusta. Työhön liittyvän stressin poistamiseksi on vahvistettava sosiaalisia ja yksilöllisiä voimavaroja sekä suojaavia tekijöitä, joita kaupungin näkökulmasta ovat mm. liikunta- ja kulttuuripalvelut, monipuolinen harrastustoiminta sekä järjestötoiminnan avustaminen.

Mielen hyvinvointiin liitetään osallisuuden kokemus ja siihen liittyy kokemus merkityksellisyydestä sekä toiminta- ja vaikutusmahdollisuuksista. Viitasaaren kaupungin palveluissa osallisuutta edistetään ylläpitämällä tai lisäämällä yhdenvertaisuuden kokemuksen tarjoavia maksuttomia tai huokeyhtäisiä kulttuurihetkiä, yhteiskäyttöisiä liikkumisvälineitä, kaikille avoimia ja turvallisia tiloja ja työhuoneita (Viitasaarella mm. kirjasto sekä Lennätin ja Digikeskus) sekä omaehtoisen toiminnan, sivistyksen ja virkistytymisen paikkoja.

Työkyvyttömyysindeksi, ikävakioitu



Äänestysaktiivisuus kuntavaaleissa, %



## Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

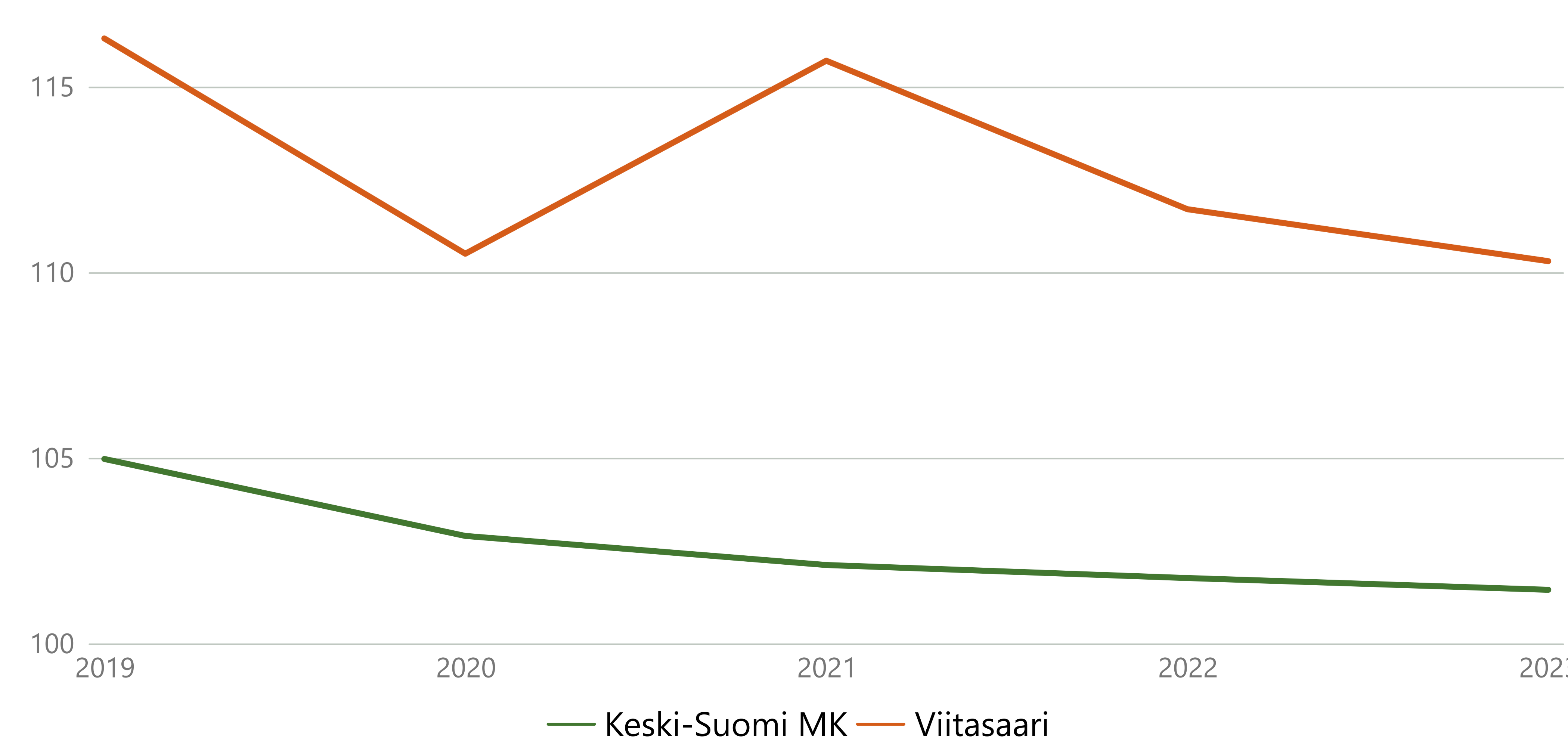
Liikunnalla on tutkitusti hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Se ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja useita sydän- ja verisuonisairauksia. Liikkumisen vaikutuksen elimistöön, toimintakykyyn ja terveyteen ilmenevät eri tahtiin. Säännöllinen liikunta kohentaa mielialaa ja vähentää stressiä.

Suomalaiset ovat aktiivisia liikunnan harrastajia ja harrastaminen on viime vuosikymmeninä lisääntynyt. Samaan aikaan erilaiset työhön ja muuhun arkielämään liittyvät palvelut, laitteet ja teknologiat ovat vähentäneet ihmisten tarvetta liikkua. Kokonaisuutena lisääntynyt vapaa-ajan liikunnan harrastaminen ei ole riittänyt korvaamaan arjessa vähentyneitä askeleita ja lihastyötä.

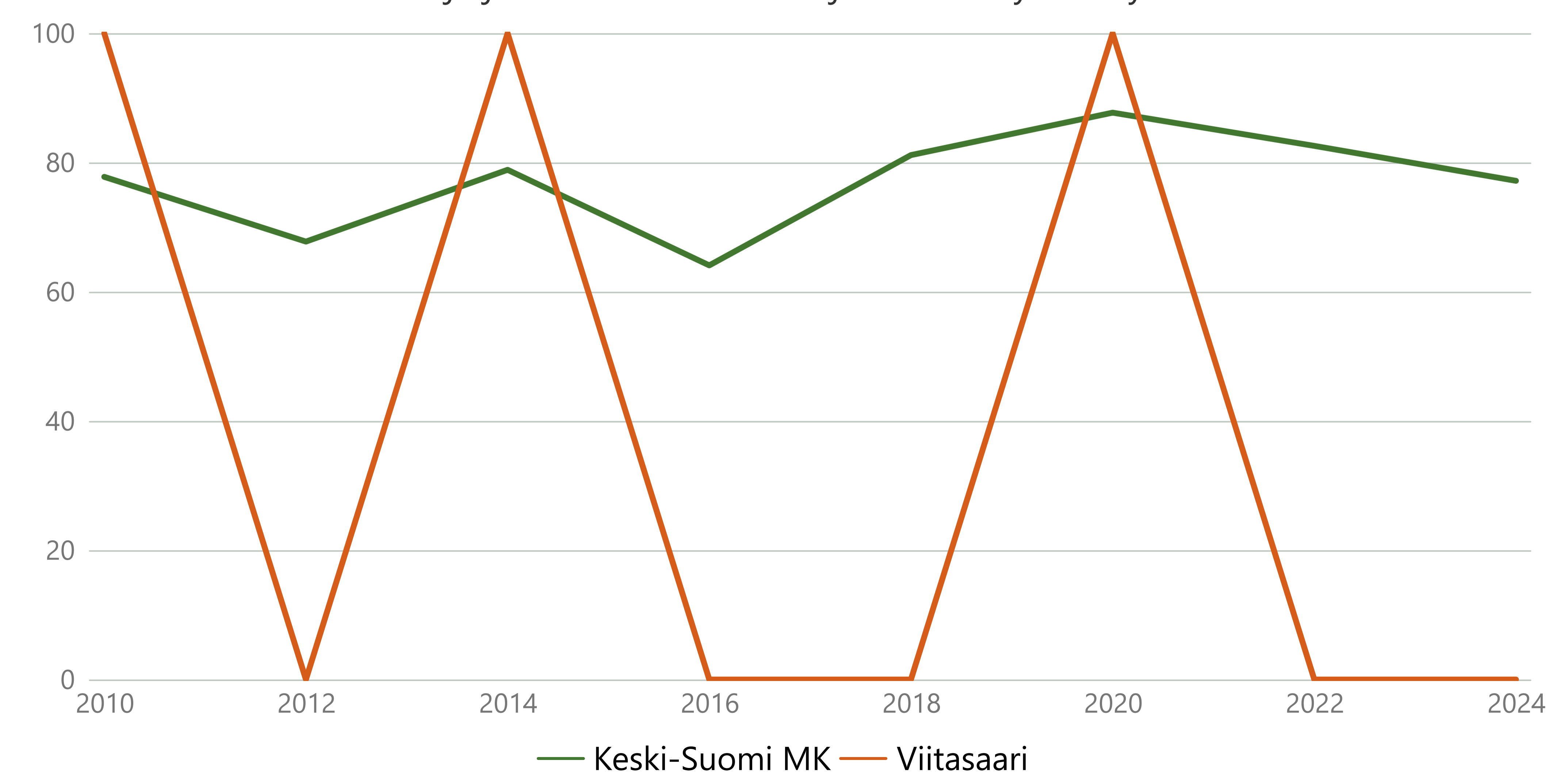
Työikäisille aikuisille (18–64-vuotiaille) suositellaan viikoittain vähintään 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikkumista tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittavaa liikkumista suositellaan ainakin kaksi kertaa viikossa.

Liikuntapaikoista puhuttaessa on huomioitava lähiluonnon merkitys rakennettujen liikuntapaikkojen rinnalla. Osa luonnon hyvinvointivaikutuksista tulee liikkumisen lisääntymisen kautta, sillä jo pelkkä ulos lähteminen lisää aktiivista liikkumista. Luontoympäristössä liikkuminen myös koetaan kevyemmäksi kuin rakennetussa ympäristössä liikkuminen ja se osaltaan mahdollistaa liikkumisen lisääntymisen. Liikkumaan ja oleskelemaan houkuttelevan lähiluonnon tulee olla helposti saavutettavissa ja siellä pitää olla monenlaisia mahdollisuuksia erilaisille ihmisille.

Sairastavuusindeksi, ikävakioitu



Kunnassa järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä työttömille





## Lapset ja nuoret

## Aikuiset

## Ikäihmiset

Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita. Vastuu ikääntyvät väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja turvallisuuden edistämisestä ja palvelujen järjestämisestä kuuluvat kunnille ja hyvinvointialueille. Kunnan on laadittava suunnitelma ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi. Viitasaaren kaupungin ikäihmisten hyvinvointisuunnitelma nojaa paitsi kaupunkistrategiaan, mutta suunnitelma linkittyy myös Keski-Suomen hyvinvointialueen suunnitelmaan ikääntyneen väestön tukemiseksi sekä valtioneuvoston Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030-toimenpide- ja kehittämisohjelmaan.

Viitasaarella oli vuoden 2024 lopussa yli 65-vuotiaita n. 2300 henkilöä. Ikääntyneet ihmiset ovat hyvin heterogeeninen joukko, joka pitää sisällään niin elämäntavoiltaan kuin toimintakyvyltään erilaisia ihmisiä. Ikääntyminen voidaan nähdä sarjana erilaisia vaiheita, jotka liittyvät ihmisen toimijuuteen ja osallisuuteen sekä terveydentilaan ja toimijuuteen. Ikä sinällään ei tuo ihmisille toimintakyvyn rajoitteita, mutta monet ikääntymisen myötä lisääntyvät sairaudet lisäävät niitä. Ikääntyminen alkaa vaikuttaa terveen henkilön toimintakykyyn yleensä 80–85-vuoden iässä. Toimintakyvyn heikkeneminen lisää mm. alttiutta kaatumisille ja tapaturmille. Väestön ikääntyessä muistisairauksia sairastavien määrä tulee kasvamaan. Tärkeitä tekijöitä ikääntyneiden toimintakyvyn edistämisessä kaupungin palveluiden näkökulmasta ovat sairauksien ja tapaturmien ehkäisy, terveiden elintapojen omaksumisen tukeminen ja fyysisen, henkisen ja sosiaalisen toimeliaisuuden edistäminen.

Viitasaaren hyvinvointikyselyn (2025) mukaan viitasaarelaiset ikäihmiset kokevat elämänlaatunsa tällä hetkellä hyväksi. Hyvinvointikyselyyn vastanneista 50 % harrastaa liikuntaa 3–4 kertaa viikossa. Ulkoilu luonnossa, ohjattu liikuntaharrastus ja kuntosali sekä lukeminen, käsityöt ja puutarhanhoito ovat suosituimpia ikäihmisten harrastuksia Viitasaarella.

Hyvinvointiin vaikuttavat perustekijät ovat samoja iästä riippumatta. Jokaisen kokemus omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään sekä niihin vaikuttavista tekijöistä on kuitenkin yksilöllinen. Yleisesti hyvinvointia ja terveyttä edistäviksi tekijöiksi luetaan elintavat, hyvät ihmissuhteet, hyvinvointia tukeva ja turvallinen elinympäristö, riittävä toimeentulo sekä mahdollisuus oppimiseen, osallisuuteen ja mielekkääseen arkeen.

## Arjen turvallisuuden edistäminen

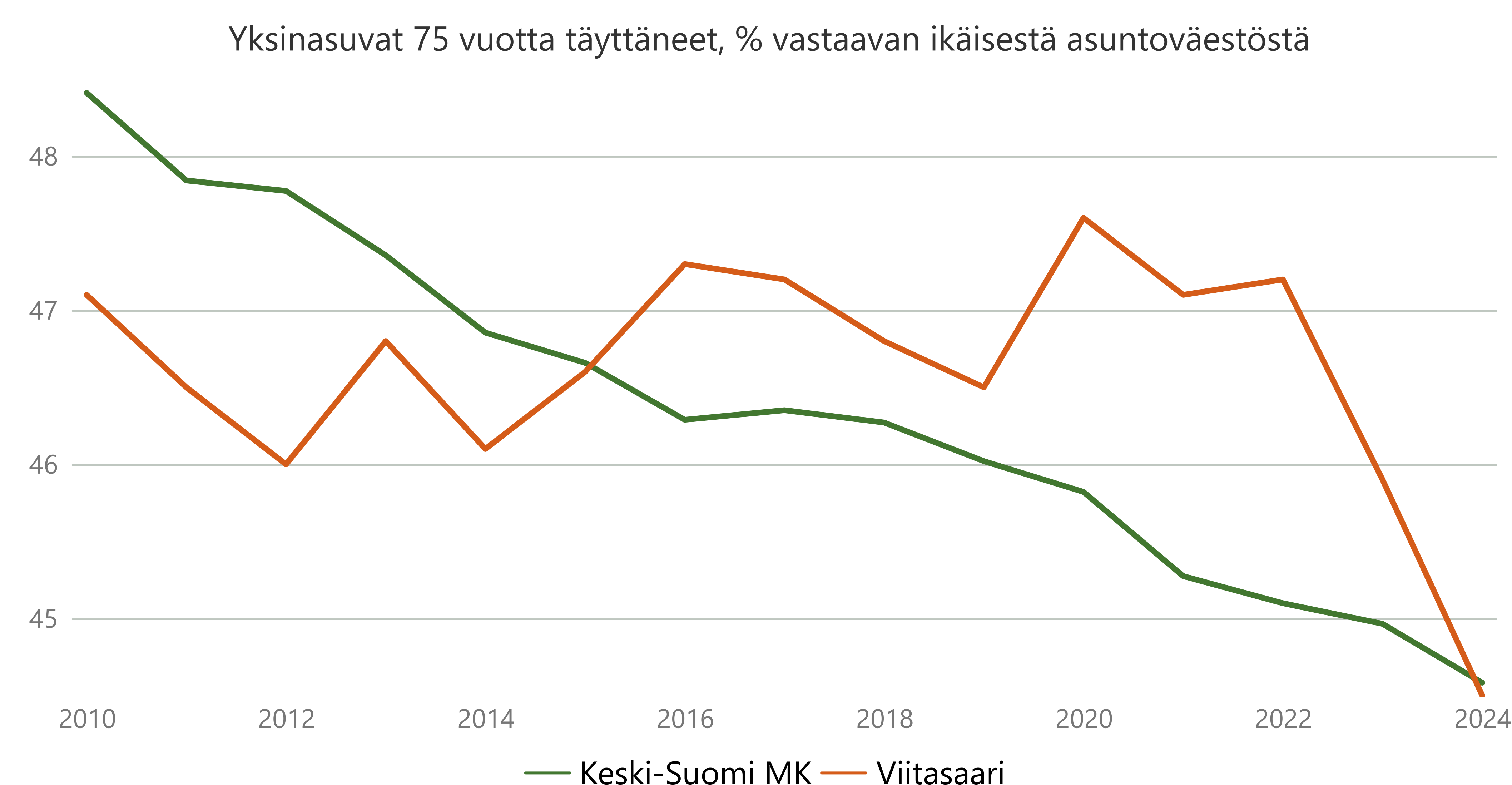
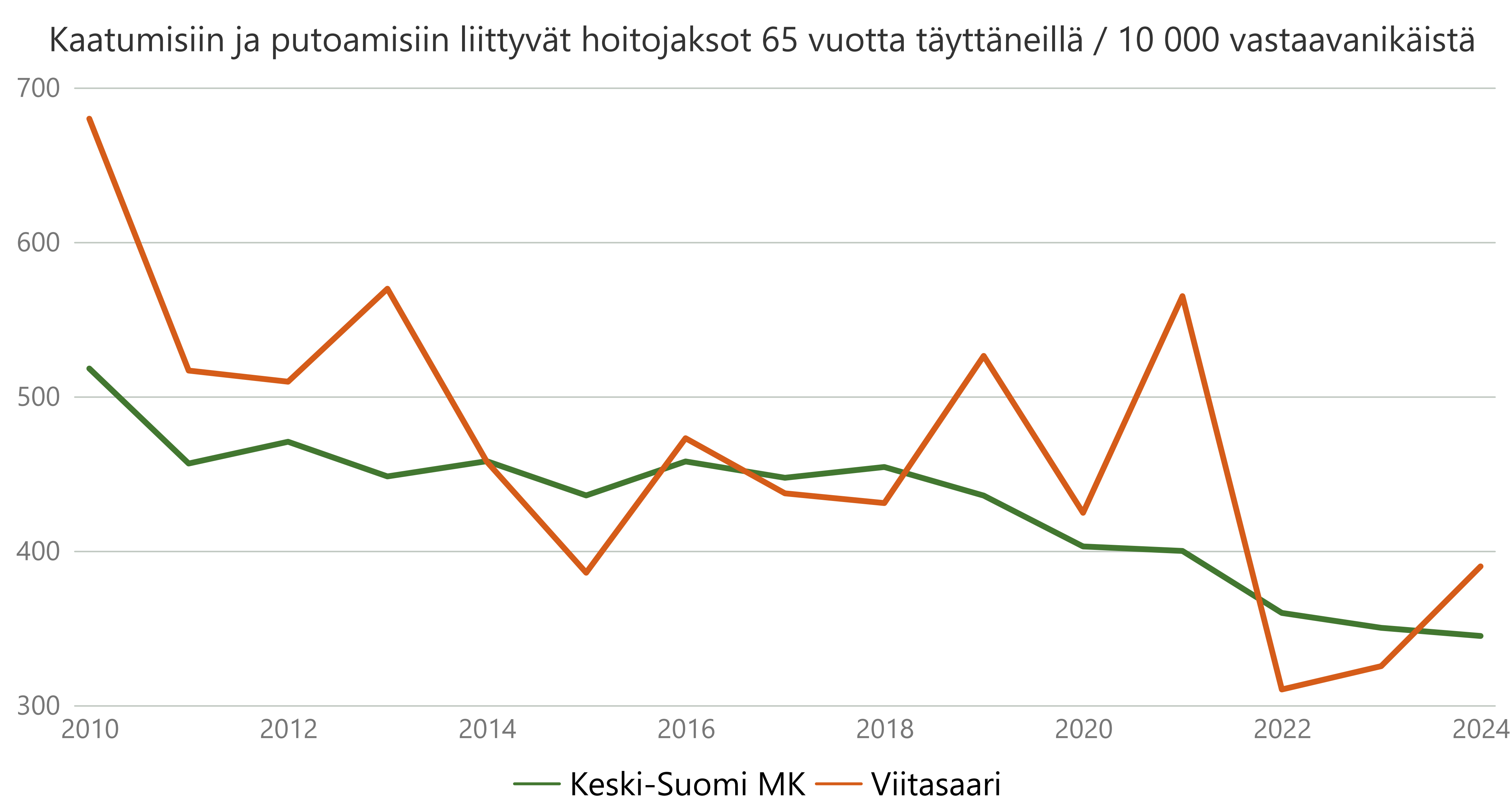
Ikääntyvien merkitys arjen turvallisuuden kysymyksissä on jatkuvasti kasvamassa. Ikääntyneiden turvallisuus ei parane vain turvallisuuden viranomaisten toimin, vaan tiiviissä ja laajassa yhteistyössä eri viranomaisten ja järjestöjen kanssa. Ikääntyneiden turvallisuutta edistävät mm. turvallinen koti- ja lähiympäristö, toimivat sosiaali- ja terveystalvet sekä avun saanti silloin, kun sitä tarvitaan.

Viitasaarella turvallisia ja esteettömiä asuntoja vuokraavat mm. Vanhustenkotiyhdistys sekä Viitasaaren vuokra-asunnot. Palveluasumisesta Viitasaarella vastaa Keski-Suomen hyvinvointialue. Asunnoissa on huomioitu ikääntyvän ihmisen tarpeet ja apuvälineillä liikkuminen. Viitasaaren kaupunki mahdollistaa esimerkiksi yhteisöllisen asumisen ja ympärivuorokautisen asumiseen soveltuvia korttelialueita. Kehittämiskohteita on kartoitettu, jonka perusteella on todettu ainakin 4 kehitettävää kohdealuetta, joita voi kehittää tulevaisuudessa potentiaalisten palveluntuottajien kanssa.

Painopisteinä on mahdollistaa kaavoituksen ja maankäytön osalta Päiväkeskuksen alueen kehittäminen ja uudisrakennushankkeet, Haapasaaren alue, sekä keskustassa rantatie sekä Haapaniementiellä kuntoutuskeskus Miekun naapurikiinteistö (ns. Harhala), johon kaupunki on tehnyt viime vuosina tonttikaupan. Se mahdollistaa rakennusoikeuden ja sijainnin puolesta em. käyttötarkoituksen rakennuksia isollakin piha-alueella. Myös Rantatien suunnittelussa erityisessä tarkastelussa on lisääntyvä tarve paremmille kevyenliikenteen väylille, koska alueelle sijoittuu suuri osa kaupungin esteettömistä kerrostaloista.

Keskustan kehittämisessä on tulevien vuosien aikana tapahtumassa merkittäviä muutoksia, mm. valtatie 4:n aluevarausuunnitelman johdosta, jolloin nykyiset liikennejärjestelyt muuttuvat olennaisesti. Tässä yhteydessä myös yhdyskuntarakenteen tiivistyminen tulee ottaa huomioon tulevassa asemakaavatyössä liikennejärjestelyiden lisäksi. Esimerkiksi asemakaavojen muuttaminen siten, että ns. kivijalkakerrosten muuttaminen esteettömiksi asunnoiksi olisi tulevaisuudessa mahdollista tyhjenevistä liiketiloista johtuen. Tilojen muuttaminen asunnoiksi tukisi yhdyskuntarakenteen tiivistymistä. Näin erityisesti ikäihmisille olisi markkinoilla asuntoja, jotka ovat esteettömiä ja lähellä kaikkia palveluita sijaitessaan aivan keskustassa ja maan tasossa.

Lisäksi kaupunki on vuoden 2025 aikana huomioinut ikääntyvien tarpeita mm. tarjoamalla ilmaista hiekoitussepeleä liukkaudentorjuntaa varten. Lisäksi kaupungin auraussopimuksissa on huomioitu, ettei liittyämiin saa kinostaa lunta. Väestörakenteen muutos asettaa vaatimuksia ikääntyneiden turvallisuudelle, esim. iäkkäiden turvallisen liikkumisen tukeminen. Liikkuminen kodin ulkopuolella on tärkeä osa hyväksi koettua elämää, koska se mahdollistaa itsenäisen palveluiden käyttämisen ja yhteiskuntaan osallistumisen. Pelko kaatumisesta lisää ikääntyvillä turvattomuuden tunnetta. Lisäksi alkoholinkäyttö, syrjäytyminen ja yksinäisyys ovat turvallisuusriskejä ikääntyneille.



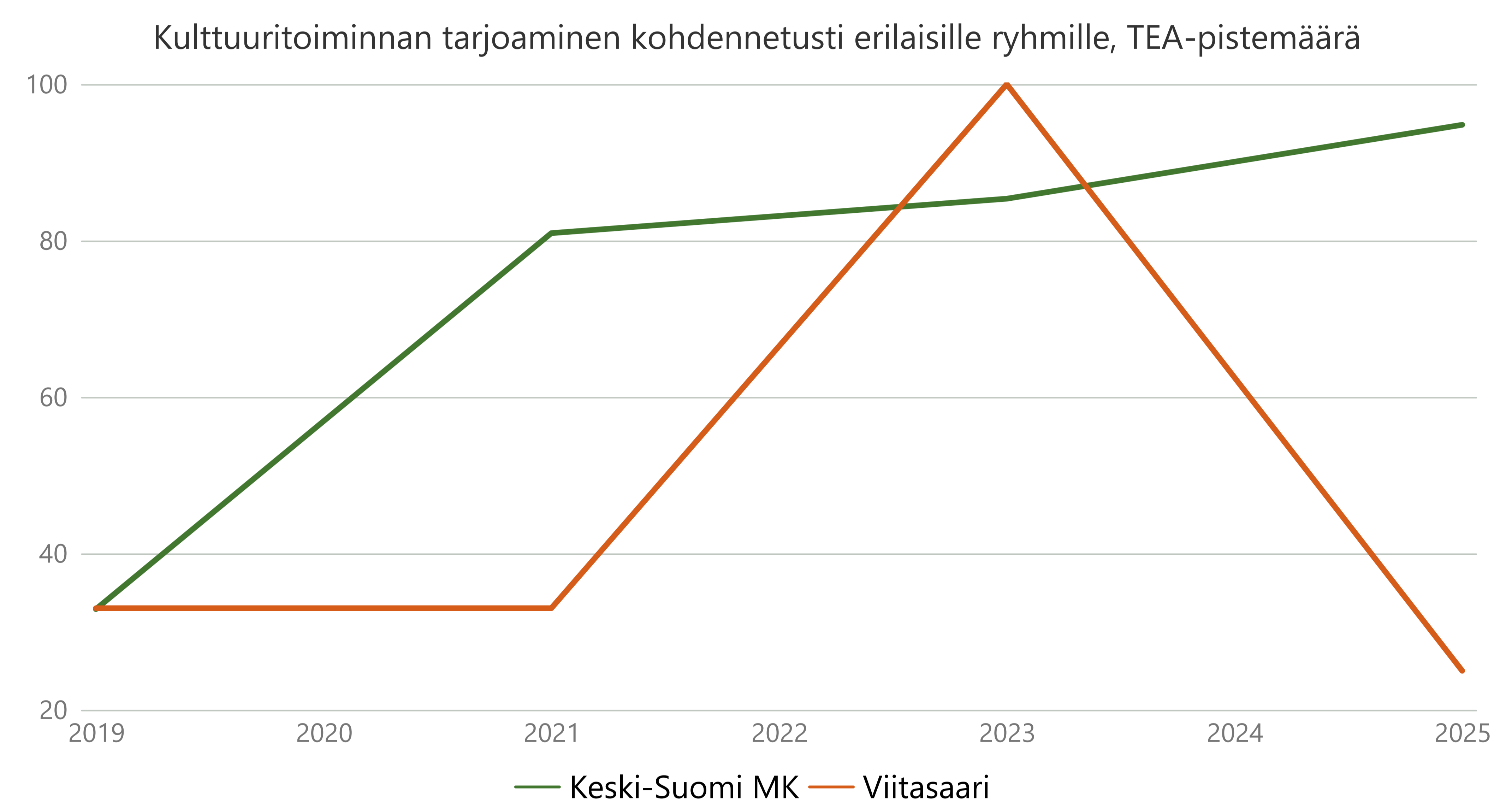
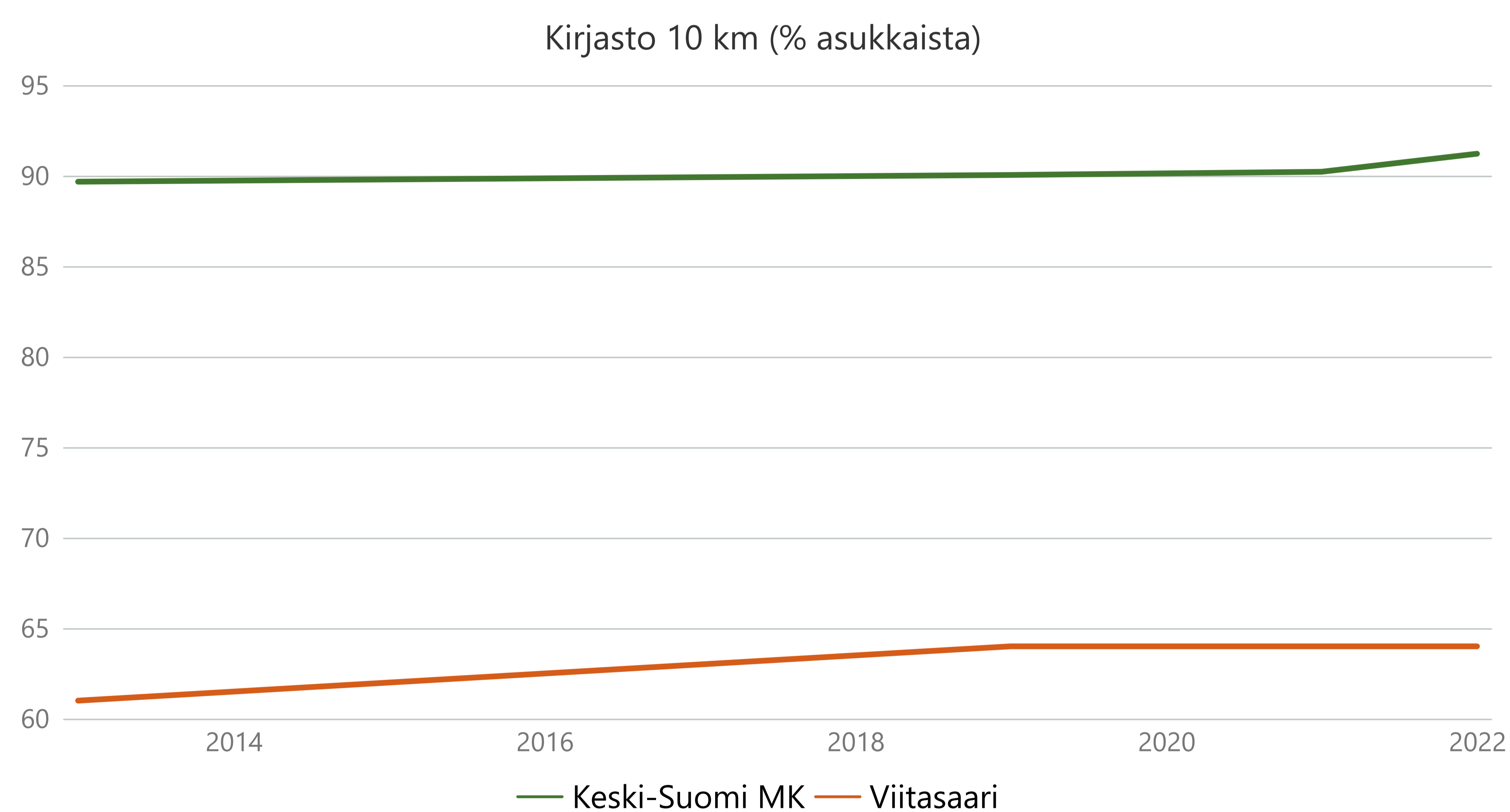
# Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielen hyvinvointi on yhteydessä parempaan elämänlaatuun ja fyysiseen terveyteen. Se kuuluu kaikille iästä riippumatta. Ikääntymisen myötä kohdattavat tapahtumat, kuten esimerkiksi eläkkeelle jääminen, fyysisen tai kognitiivisen toimintakyvyn heikentyminen tai leskeksi jääminen voivat haastaa mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvointi voi toimia suojaavana tekijänä edellä mainituissa haasteellisissa elämäntapahtumissa.

Ikäihmisistä puhuttaessa on muistettava, että he ovat moninainen joukko eri-ikäisiä ja erilaisissa yksilöllisissä elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Jokaisella on oma ainutkertainen elämänsa ja sen henkilökohtaisia voimavaroja ja tarpeita. Heidän voimavaransa ja panoksensa ovat monin tavoin yhteiskunnan käytössä; he tuottavat ja turvaavat materiaalista hyvinvointia, auttavat ja hoitavat läheisiään sekä toimivat vapaaehtoisina. Tällainen aktiivisuus vahvistaa ikäihmisten omaa identiteettiä, antaa mahdollisuuden omien kykyjen edelleen kehittämiseen ja yhteenkuuluvuuden kokemiseen.

Hyvän ikääntymisen edistäminen vaatii kokonaisvaltaista ymmärrystä ikäihmisten hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Niillä voidaan tukea ikäihmisten elämänhallinnan vahvistumista ja kotona asumista mahdollisimman pitkään. Mielen hyvinvointi liittyy keskeisesti hyvään ikääntymiseen ja sen edistämiseen sekä ikääntyneiden toimintakyvyn tukemiseen. Osallistumisen ja osallisuuden lisääminen on yksi hyvinvoinnin edistämisen tärkeimmistä asioista, joka tukee myös mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvointi auttaa ikääntyneitä rakentamaan yhteyttä toisiin ihmisiin, olemaan aktiivisia toimijoita, selviytymään ikääntymiseen mukanaan tuomista haasteista sekä kukoistamaan elämässään.

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus sekä vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Viitasaarella on hyvät edellytykset ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Monipuoliset liikuntapalvelut, kulttuuritarjonta, kansalaisopisto ja kirjasto ovat avainasemassa mielen hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämässä. Viitasaaren kaupunki järjestää arkisin ikääntyneille avointa päivätoimintaa, jossa toiminnan keskiössä on yksinäisyyden vähentäminen virikkeellisen toiminnan avulla. Lisäksi Viitasaarella toimivat aktiiviset järjestöt ja seurakunnat tukevat ikääntyvien mielen hyvinvointia.

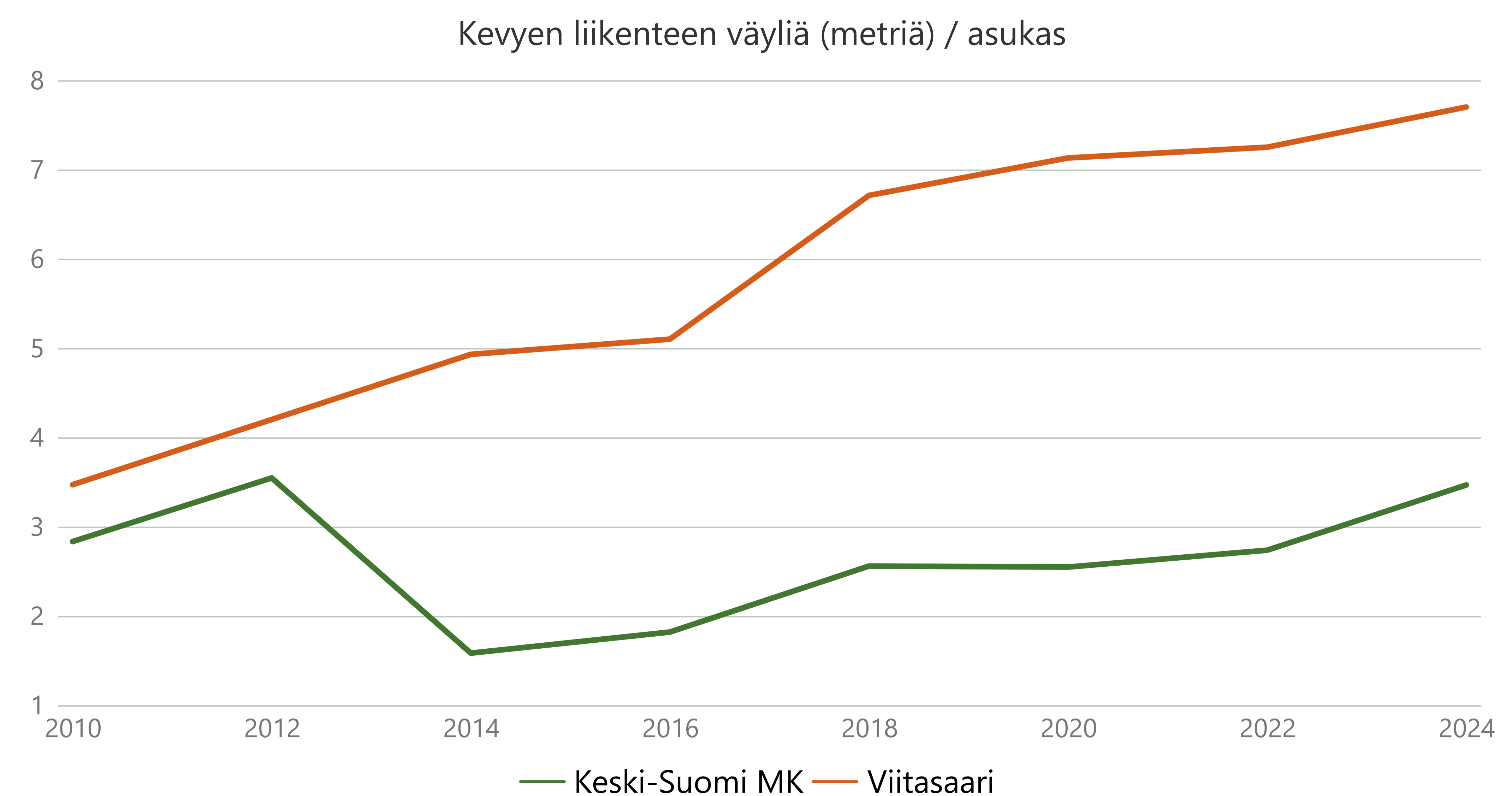
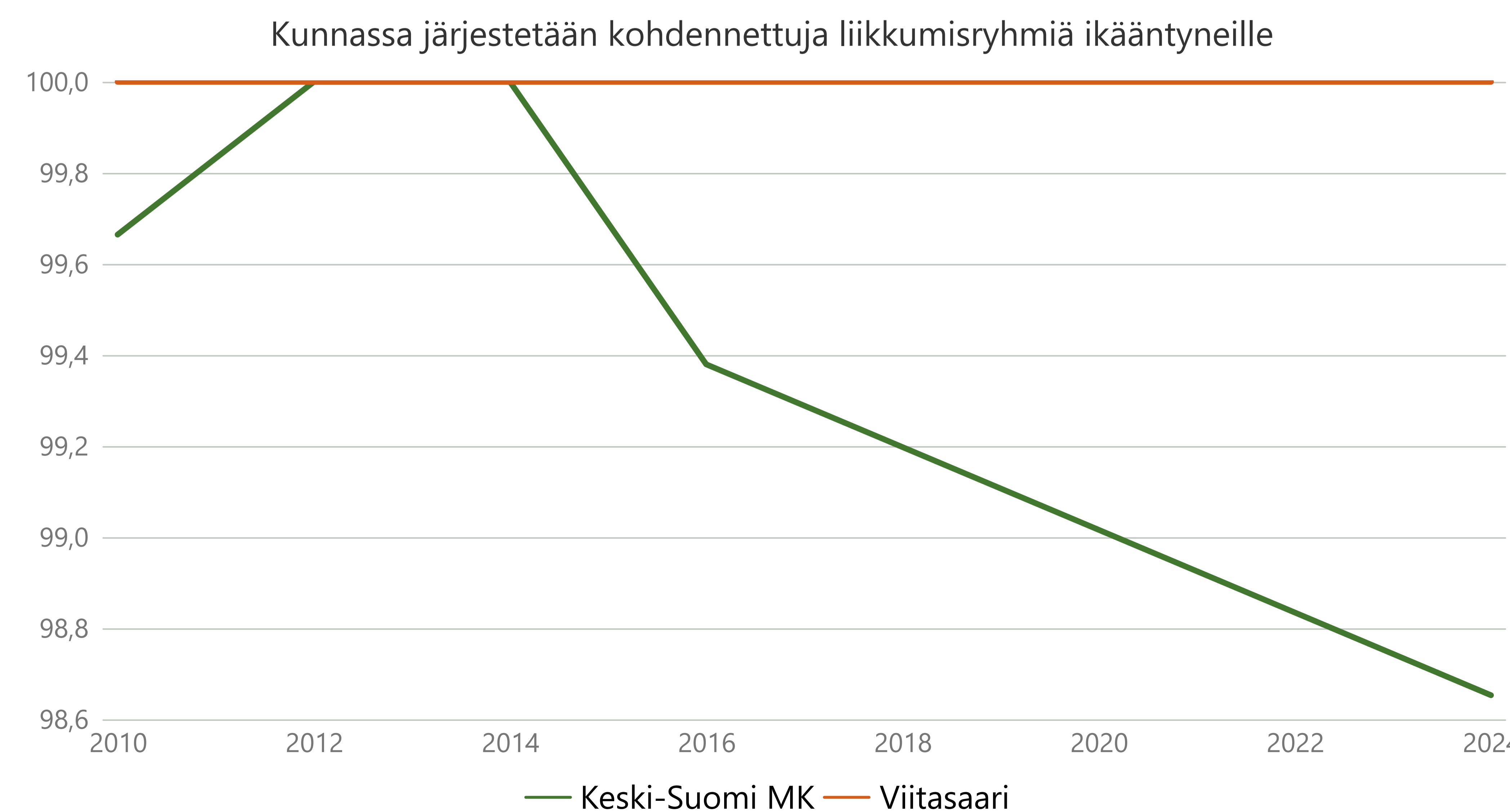


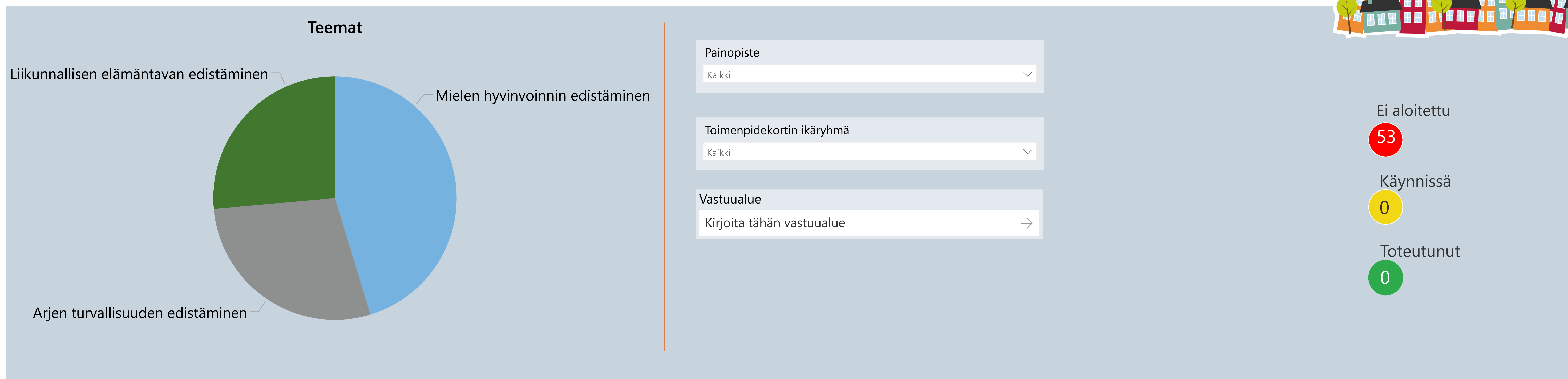
## Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää iäkkäiden toimintakykyä, ehkäistä sairauksia ja toiminnanvajauksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Ikääntymisen myötä monet sairaudet ja oireet sekä toiminnanvajavuudet yleistyvät. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta se voi hidastaa iän tuomia muutoksia ja pienentää niiden astetta ja seurauksia. Liikunnalla voidaan mm. ylläpitää lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä luuston massaa ja vahvuutta, pitää yllä liikkuvuutta, notkeutta ja nivelten hyvinvointia, tasapainotaitoa, asennonhallintaa ja havaintomotoriikkaa ja näin ehkäistä kaatumisia. Noin kolmannes kaikista kotona asuvista 65 vuotta täyttäneistä kaatuu vähintään kerran vuodessa. Kaatumistapaturman vaaratekijöitä ovat lihasehekkouden lisäksi kävelyyn liittyvät ongelmat esim. kävelynopeuden hidastuminen ja tasapainohäiriöt. Näihin voidaan vaikuttaa liikunnalla, joka sisältää sekä kestävyysliikuntaa että lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua.

Ikääntymiseen liittyy kognition heikentymistä, mikä voi näkyä mm. muistamisen haasteena. Liikunta on yhteydessä kognitiivisten toimintojen säilymiseen ja sillä on vaikutus useisiin aivotointoihin, kuten muistiin ja toiminnan ohjaukseen. Liikkuminen vahvistaa myös mielen hyvinvointia sekä tarjoaa mahdollisuuksia tavata muita ihmisiä. Ikäihmisille keskeistä on arkiliikunta, jota ohjattu liikunta täydentää. Kestävyysliikuntasuositus täyttyy esim. kävelemällä ulkona päivittäin. Lisäksi on tärkeää harjoittaa voimaa, tasapainoa ja nivelliikkuvuutta vähintään kaksi kertaa viikossa. Säännöllinen tasapaino- ja voimaharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia iäkkäänä.

Viitasaarella on hyvät mahdollisuudet omaehtoiseen liikkumiseen ikääntyneillä. Käytössä on seniorikortti yli 65-vuotiaille, joka oikeuttaa omaehtoiseen liikuntaan Uimahalli Simmarissa, kuntosalilla ja voimailusalilla. Lisäksi Viitasaarella on esteettömiä ja turvallisia kävelyteitä ja lähiliikuntapaikkoja, mm. Senioripuisto.





Painopiste	Ikäryhmä	Toimenpide	Vastuualue	Indikaattori	Toteuma	Uusin tieto	Tavoitetaso
Arjen turvallisuus	Ikäihmiset	Tarjotaan hiekoitushiekkaa omakotiasujille keskusta-alueella	Elinympäristön ja asumisen palvelut	Indikaattori: Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65-vuotta täyttäneillä	●	389,9	340
Arjen turvallisuus	Kaikki ikäryhmät	Huomioidaan ja parannetaan liikenneturvallisuutta kaikissa katusaneerauksissa	Elinympäristön ja asumisen palvelut	Katusanerauksien määrä	●		1 / vuosi
Arjen turvallisuus	Kaikki ikäryhmät	Kehitetään valvontajärjestelmiä (valvontakamerat)	Elinympäristön ja asumisen palvelut	Toteutunut / ei toteutunut	●		toteutuu täysin
Arjen turvallisuus	Kaikki ikäryhmät	Esteettömyyskartoitusten tekeminen kaupungin omiin kohteisiin	Elinympäristön ja asumisen palvelut, vammaisneuvosto, vanhusneuvosto	Esteettömyyskartoitusten määrä	●		1 / vuosi
Arjen turvallisuus	Ikäihmiset	Tehdään ikääntyneiden palveluiden puhelinnumeroista selkeä koonti, jota voidaan jakaa mm. tapahtumissa	Hyvinvointikoordinaattori	Toteutunut / ei toteutunut	●		toteutuu täysin
Arjen turvallisuus	Kaikki ikäryhmät	Kehitetään hyvinvointiin liittyvää viestintää	Hyvinvointikoordinaattori, viestintäsuunnittelija	Toteutunut / ei toteutunut	●	0	1 julkaisu / kk
Arjen turvallisuus	Kaikki ikäryhmät	Toteutetaan turvallisen tilan periaatteita (kunnioita, kuuntele, puutu, oivalla) kaikessa kaupungin toiminnassa	Kaikki palvelualueet ja toimijat	Kuvaus toteutuksesta	●		toteutuu täysin
Arjen turvallisuus	Lapset ja nuoret	Lainataan turvavälineitä (turvaistuimet, pelastusliivit) kirjastossa, hankintayhteistyö mm. MLL:n kanssa	Kirjasto	Lainausmäärät	●	25	40
Arjen turvallisuus	Ikäihmiset	Hoidetaan ja suunnitellaan liikuntapalvelut ja kävely-ympäristöt niin, että liikkuminen on mahdollisimman esteetöntä ja turvallista	Liikuntapalvelut, elinympäristön ja asumisen palvelut	Toteutunut / ei toteutunut	●		toteutuu täysin
Arjen turvallisuus	Työikäiset	Jatketaan ja kehitetään palvelupolun selkiyttämistä nuorten aikuisten syrjäytymisen ehkäisemiseksi	Nuorisopalvelut, työllisyyspalvelut	Indikaattori: syrjäytymisriskissä olevat 18-24-vuotiaat, %	●	25,3 %	19 %
Arjen turvallisuus	Kaikki ikäryhmät	Toteutetaan ehkäisevää päihdetyötä suunnitelman mukaisesti	Sivistys- ja hyvinvointilautakunta, ehkäisevän päihdetyön työryhmä, sivistys- ja hyvinvointipalvelut	Toteutunut / ei toteutunut	●		toteutuu täysin
Arjen turvallisuus	Lapset ja nuoret	Hyvinvointiyhteistyön kehittäminen ja yhteisen toimintakulttuurin luominen eri toimijoiden kesken (mm. monialainen nuorten ohjaus- ja palveluverkosto, perhekeskustoimijaverkosto)	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut	Kuvaus tehdyistä toimista	●	toteutuu osittain	toteutuu täysin
Arjen turvallisuus	Työikäiset	Mahdollistetaan yhdistysten ja järjestöjen toiminnan kehittämistä ja yhteistyötä mm. seurafoorumien ja avustusten kautta	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut, järjestöt ja yhdistykset	Toiminnan kuvaus	●		
Arjen turvallisuus	Työikäiset	Edistetään pitkäaikaistyöttömien työllistymismahdollisuuksia PAIKKO-osaamistodistuksilla	Työllisyyspalvelut	PAIKKO-todistusten määrä	●	4	6
Arjen turvallisuus	Lapset ja nuoret	Vahvistetaan kiusaamisen vastaista työtä ja kiusaamiseen puuttumista kaikissa ikäryhmissä	Varhaiskasvatus, perusopetus, nuorisopalvelut	Indikaattori: Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa	●	6,00 %	0%
Liikunnalliset elämäntavat	Ikäihmiset	Huomioidaan avoimen päivätoiminnan ohjelman suunnittelussa säännöllinen liikunta	Hyvinvointikoordinaattori, liikuntapalvelut	Liikuntatuokioiden määrä	●	6 / kk	8 / kk
Liikunnalliset elämäntavat	Ikäihmiset	Suunnitellaan ja toteutetaan ikäihmisille suunnattuja liikuntakursseja	Kansalaisopisto	Toteutuneiden kurssien määrä	●	10	10
Liikunnalliset elämäntavat	Työikäiset	Tarjotaan kansalaisopistossa monipuolisia liikuntakursseja ja kehitetään tarjontaa asiakaspalautteiden pohjalta	Kansalaisopisto	Asiakasmäärä 19-64-vuotiaat.	●	14 %	20 %
Liikunnalliset elämäntavat	Ikäihmiset	Jatketaan älysalin ja liikuntaneuvonnan juurruttamista kaupungin pysyväksi palveluiksi	Liikuntapalvelut	Asiakasmäärä älysalilla	●	160	200 / vuosi
Liikunnalliset elämäntavat	Ikäihmiset	Kannustetaan omatoimiseen toimintakyvyn ylläpitoon seniorikortin avulla	Liikuntapalvelut	Ostettujen seniorikorttien määrä	●	399 / vuosi	420 / vuosi
Liikunnalliset elämäntavat	Lapset ja nuoret	Edistetään vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta yhdessä järjestöjen kanssa	Liikuntapalvelut	Myönnettyjen liikunta-avustusten määrä	●	17	15
Liikunnalliset elämäntavat	Lapset ja nuoret	Tarjotaan maksuttomat liikuntavuorot (Areena, Hurrikaanihalli, urheilukenttä) alle 18-vuotiaille	Liikuntapalvelut	Vuorojen määrä	●	28	30
Liikunnalliset elämäntavat	Työikäiset	Kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen uimahallilla ja kuntosaleilla	Liikuntapalvelut	Simmarin, kuntosalin ja voimailusalin käyntimäärä	●	22900 / vuosi	22000 / vuosi

Liikunnalliset elämäntavat	Työikäiset	Mahdollistetaan liikuntaneuvonnan toiminnan jatkuminen	Liikuntapalvelut	Asiakasmäärä		38 uutta asiakasta	50 uutta asiakasta
Liikunnalliset elämäntavat	Kaikki ikäryhmät	Varmistetaan liikuntapaikkojen esteettömyys, turvallisuus ja saavutettavuus	Liikuntapalvelut, elinympäristön ja asumisen palvelut	Toteutunut / ei toteutunut			toteutuu täysin
Liikunnalliset elämäntavat	Kaikki ikäryhmät	Rakennetaan liikunnan vuosikello, jossa huomioidaan kävelyn ja pyöräilyn edistäminen sekä luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutukset	Liikuntapalvelut, hyvinvointikoordinaattori	Toteutunut / ei toteutunut			toteutuu täysin
Liikunnalliset elämäntavat	Lapset ja nuoret	Tarjotaan toisen asteen opiskelijoille liikuntaetu	Lukio ja ammatillinen oppilaitos, liikuntapalvelut	Kävijämäärä Simmarissa ja kuntosalilla		528	500
Liikunnalliset elämäntavat	Lapset ja nuoret	Välkkäritoiminnan jatkaminen ja kehittäminen (Liikkuva Koulu), mm. välkkäritoiminnasta vastaavien oppilaiden kouluttaminen	Perusopetus	Liikuttajien määrä		69	70
Liikunnalliset elämäntavat	Lapset ja nuoret	Jatketaan varhaiskasvatussuunnitelmaan perustuvaa liikunnan toteuttamista varhaiskasvatuksessa ja varmistetaan, että varhaiskasvatuksen henkilöstössä on koulutettuja liikunnanohjaajia varhaiskasvatusliikuntaan.	Varhaiskasvatus	Toteutunut / ei toteutunut			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Parannetaan koulualueen viihtyvyyttä keskustassa	Elinympäristön ja asumisen palvelut	Kuvaus toteutuksesta			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Ikäihmiset	Järjestetään erilaisia tapahtumia (mm. seniorimessut, vanhustenviikon tapahtumat) yhdessä seurakunnan ja järjestöjen kanssa, joissa huomioidaan hyvinvoinnin teemat ja ajankohtaiset asiat (mm. ravitsemus) ja sivukylät	Hyvinvointikoordinaattori	Tapahtumien määrä		4 tapahtumaa / vuosi	5 tapahtumaa / vuosi
Mielen hyvinvointi	Ikäihmiset	Jatketaan ikäihmisten avoimen päivätoiminnan järjestämistä ja kehitetään sen saavutettavuutta	Hyvinvointikoordinaattori	Kävijämäärä		400 as / kk	500 as / kk
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Osallistetaan nuoria hyvinvoinnin edistämistyöhön	Hyvinvointikoordinaattori, nuva	Toteutunut / ei toteutunut			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Rakennetaan toimiva harrastuskalenteri, jossa myös erityislapset ja -nuoret on huomioitu	Hyvinvointikoordinaattori, viestintäsuunnittelija	Toteutunut / ei toteutunut			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Ikäihmiset	Mahdollistetaan mielekäs tekeminen kansalaisopiston kursseilla, mm. maksuton Virkeyttä päiviin-kurssi	Kansalaisopisto	Kävijämäärät (yli 65-vuotiaat) kansalaisopiston kursseilla		18 %	20 %
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Jatketaan pitkäjänteistä työtä lasten ja nuorten kurssitarjonnan kehittämiseksi kansalaisopistossa huomioiden erityislapset	Kansalaisopisto	Asiakasmäärä 0-14 vuotiaat, tavoitearvo kaikista ikäryhmän lapsista ja nuorista tavoitetaan		32 %	40%
Mielen hyvinvointi	Ikäihmiset	Mahdollistetaan kyliltä kulkeminen keskustaan kyläkyhydeillä	Keskushallinto	Kyytien lukumäärä		20	23
Mielen hyvinvointi	Ikäihmiset	Jatketaan kirjaston kotipalvelua ja toimitetaan aineistoa asiakkaille, jotka eivät pysty itse kirjastossa asioimaan	Kirjasto	Asiakaskäyntien määrä		180	180
Mielen hyvinvointi	Työikäiset	Tuetaan työikäisten työssäjaksamista ja arjessa selviytymistä mielekkäällä vapaa-ajalla	Kirjasto, kansalaisopisto, musiikkiopisto, kulttuuri- ja liikuntapalvelut, järjestöt	Tapahtumien määrät		74	73
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Edistetään lukemiskulttuuria varhaiskasvatuksessa (mm. satutuokiot)	Kirjasto, varhaiskasvatus	Tapahtumien määrä		70	70
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Käynnistetään kulttuurikasvatussuunnitelman laadinta	Kulttuuripalvelut, kirjasto, musiikkiopisto, hyvinvointikoordinaattori	Toteutunut / ei toteutunut			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Kaikki ikäryhmät	Varmistetaan kaikille tasavertainen mahdollisuus kulttuuriin (mm. esteettömyys, vammaiskortista tiedottaminen, erityisryhmien huomioiminen)	Kulttuuripalvelut, nuorisopalvelut, kansalaisopisto, musiikkiopisto, kirjasto, järjestöt	Toteutunut / ei toteutunut			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Kaikki ikäryhmät	Tehdään asiakasryhmien segmentointia kulttuuripalveluissa	Kulttuuripalvelut, viestintäsuunnittelija	Kuvaus toteutuksesta			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Kehitetään yhteisöllisen opiskeluhuollon toimintatapoja	Lukio	Arvioidaan nuorten hyvinvoinnin tilaa jaksopalautteiden avulla (2-3 kertaa / vuosi)			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Kaikki ikäryhmät	Tehdään musiikkiopistosta saavutettava kaikenikäisille opetuksen (myös aikuisopiskelijat ja lukioyhteistyö) ja erilaisten tapahtumien kautta	Musiikkiopisto	Oppilasmäärä		123	120
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Tuetaan nuorten urasuunnittelua ja sosiaalista vahvistamista (etsivä nuorisotyö ja nuorten työpaja)	Nuorisopalvelut	Asiakasmäärä		42	56
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Luodaan koulunuorisotyölle toimintatavat peruskouluissa	Nuorisopalvelut, perusopetus	Indikaattori: Nuorisotyön toteutuminen peruskouluissa		2	päivittäin (=4)
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Kohtaavan toimintakulttuurin edistäminen: hyvinvoinnin lukuvuosisuunnitelman tekeminen peruskouluihin ja lukioon	Perusopetus, lukio	Kuvaus hyvinvoinnin lukuvuosisuunnitelman toteutumisesta			toteutuu täysin
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Varmistetaan, että lapset ja nuoret tietävät mistä saavat apua matalalla kynnyksellä: palveluohjauskartan näkyväksi tekeminen	Perusopetus, nuorisopalvelut, hyvinvointikoordinaattori	Indikaattori: kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, % 8. ja 9.lk oppilaista		28 %	20 %
Mielen hyvinvointi	Työikäiset	Lisätään pitkäaikaistyöttömien osallisuuden ja osaamisen kokemuksia työvalmennuksilla	Työllisyyspalvelut	Valmennusten määrä		3	1
Mielen hyvinvointi	Työikäiset	Edistetään maahanmuuttajien kotoutumista henkilökohtaisten kotoutumissuunnitelmien laadinnan avulla	Työllisyyspalvelut, hyvinvointikoordinaattori	Laadittujen suunnitelmien määrä		0	10
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Jatketaan varhaisen tuen tarjoamista lapsiperheille varhaiskasvatuksessa: Lapset puheeksi-menetelmä perheille, henkilöstön kouluttaminen	Varhaiskasvatus	Keskustelujen lukumäärä			
Mielen hyvinvointi	Lapset ja nuoret	Tuetaan tunnetaitojen oppimista ja kaverisuhteiden edistämistä (varhaiskasvatuksessa tunnetaito-ohjaajia, tunnetaitotunnit, teemapäivät ja -viikot, ryhmäyttäminen)	Varhaiskasvatus, perusopetus, nuorisopalvelut	Indikaattori: Kokenut vahvaa pos. mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, % 8. ja 9.lk oppilaista		4,00 %	20%