

HYVINVOINTI- JA TURVALLISUUS- SUUNNITELMA 2026-2029

KUHMO



Hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma tähtää toimenpiteisiin, joilla luodaan Kuhmon kaupungista yhteisöllinen, aktiivinen ja toimintakykyinen kunta, jossa asukkailla on mahdollisuus hyvinvoivaan ja turvalliseen elämään.

SISÄLTÖ



- TIIVISTETTY KUVAUS VÄESTÖN HYVINVOINNIN KEHITYKSESTÄ 2021-2025
- LAKISÄÄTEISET SUUNNITELMAT
 - Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma
 - Suunnitelma ikääntyvän väestön toimintakyvystä
 - Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma
- MUUT SUUNNITELMAT
 - Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen
 - Kuhmossa on turvallista asua ja elää
 - Työikäisten hyvinvointisuunnitelma
- HYVINVOINTITYÖN 2026–2029 TOIMENPIDESUUNNITELMA

STRATEGISET TAVOITTEET

Hyvinvointityön ohjaajana

(Suunnitelman s. 18-19)

Täyttää elämää keskustassa ja kylissä – hyvinvoivat ja osalliset kuhmolaiset

- Turvallinen ja avoin arki kaikissa elämäntilanteissa
- Aktiiviset ja osalliset kuntalaiset, vahva yhdistyskenttä
- Monipuoliset liikkumisen sekä harrastus- ja vapaa-ajan mahdollisuudet
- Elämän murroskohdat ja ikä huomioidaan palveluissa
- Toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen
- Monimuotoisen työllistymisen ja yrittämisen mahdollistaminen
- Nuoret juurtuvat Kuhmoon ja haluavat palata

Monipuolinen, uudistuva ja kannattava elinkeinorakenne

- Olemme Kainuun yrittäjämönteisin kunta
- Poistamme investointien esteitä aktiivisesti ja investointeja edistetään
- Kestävä matkailu ja luovat alat kasvavat
- Woodpolis vahvistuu metsäbiotalouden keskuksena
- Osaajat haluavat tulla ja jäädä Kuhmoon
- Tulomuutto- ja yrityspalvelut ovat sujuvat ja saavutettavat

Kuhmon kaupunki on hyvinvoiva ja vetovoimainen työyhteisö

- Ihmislähtöinen organisaatio ja hyvä palveluasenne
- Valmentava ja työkykyä tukeva johtaminen
- Yhteisöllinen ja muutosjoustava työyhteisö
- Salliva kokeilukulttuuri ja kiittämisen kulttuuri

Turvallinen ja kestävästi kehittyvä Kuhmo

- Varaudumme häiriötilanteisiin ja poikkeusoloihin
- Vahvistamme arjen turvallisuutta, kriisinkestävyyttä ja riskienhallintaa
- Huolehdimme pitkäjänteisestä talouden tasapainosta
- Teemme perusteltuja investointeja ja omistajaratkaisuja
- Rakennamme puusta ja hankimme vastuullisesti
- Huolehdimme keskustan viihtyvyydestä
- Tavoittelemme luonnon kestävyyttä

Inhimillinen kehitys ja laadukas koulutus kaikissa elämänvaiheissa

- Kannustava varhaiskasvatus
- Turvallinen ja yhteisöllinen perusopetus
- Laadukas ja vetovoimainen oma lukio
- Ammatillisen koulutuksen mahdollistaminen Kuhmossa
- Elinikäinen oppiminen ja taiteen perusopetus

Tunnettu ja verkostoitunut Kuhmo

- Vahva ja tunnistettava Kuhmo-brändi
- Luotettava yhteistyökumppani
- Aktiivinen toimija kansainvälisissä kulttuuri- ja osaamisverkostoissa
- Lapset ja nuoret saavat kansainvälisyyskokemuksia
- Toimimme osallisena maaseutu-, metsä- ja luontoverkostoissa



HYVINVOINTISUUNNITELMAN PERIAATTEET

- Kunnan lakisääteistä ja roolin mukaista toimintaa vastaava suunnitelma tietoon perustuen
- Toimenpiteet kohdistuvat ennaltaehkäisevään ja ylläpitävään toimintaan ja palveluihin
- Tavoitteena
 - kuhmolaisten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen
 - eri väestöryhmien hyvinvointierojen kaventaminen

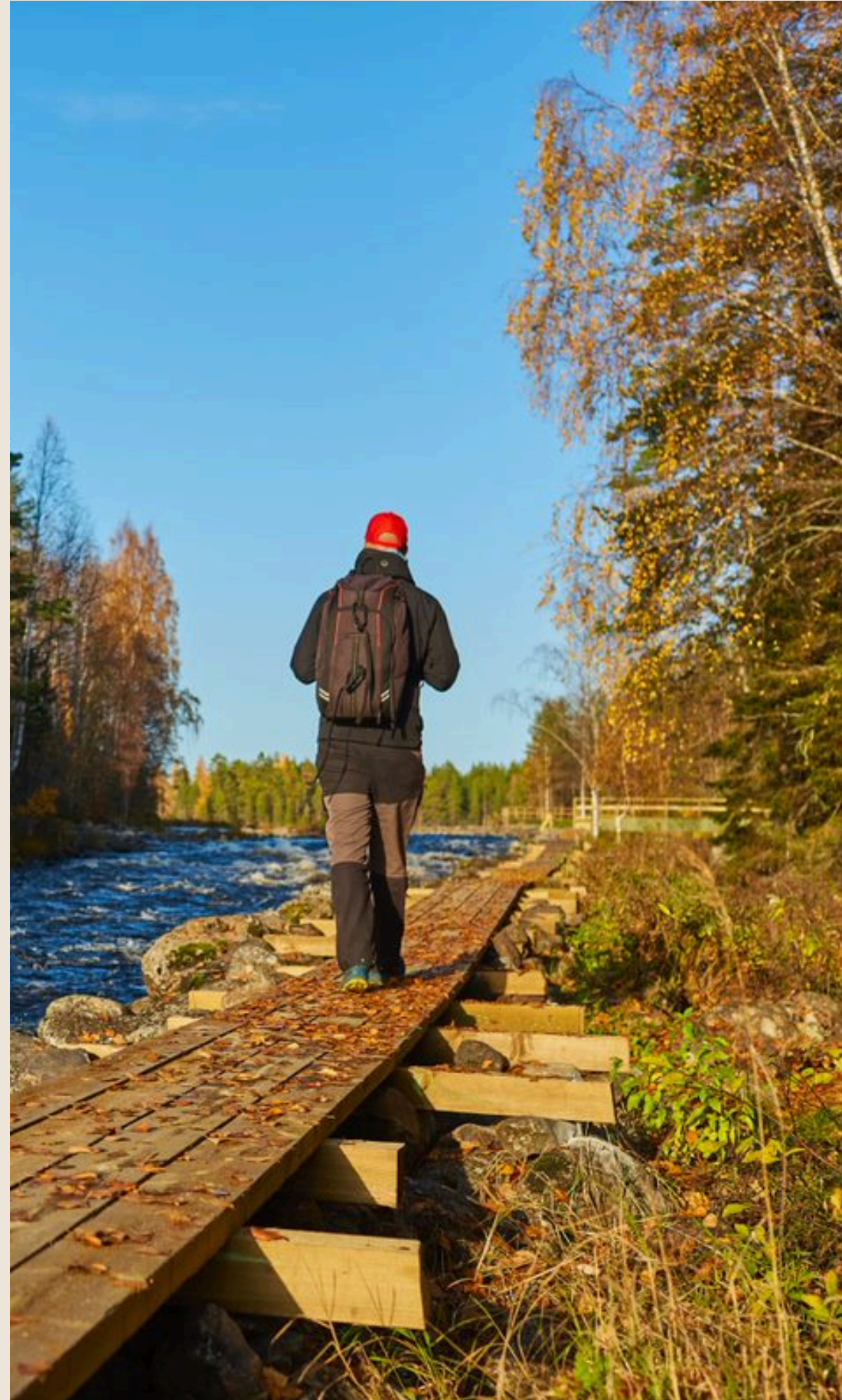
(Suunnitelman s. 22-24)

HYVINVOINTISUUNNITELMA

Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen

- Elintavat ovat keskeinen tekijä toimintakyvyn taustalla
- Kaupungin rooli on luoda hyvinvointia ja terveyttä edistävä ympäristö, sekä tukea kuntalaisia tekemään aktiivisia, terveyttä edistäviä valintoja
- Osallisuus, yhteisöllisyys ja vapaaehtoistoiminta vahvistavat osaltaan kuhmolaisten hyvinvointia
- Liikkuminen, kulttuuri ja mielen hyvinvointi lisäävät arjessa jaksamista ja vähentävät eriarvoisuutta

(Suunnitelman s. 26-27)



HYVINVOINTISUUNNITELMA

Kuhmossa on turvallista asua ja elää

- Yhteisöllinen, sujuva arki tukee turvallista elinympäristöä
- Kokonaisturvallisuus perustuu yhteistyöhön sekä yksilöiden vastuuseen
- Arjen turvallisuuden tunne syntyy yksilöiden ja yhteisön hyvinvoinnista
- Liikenneturvallisuus ja kriisinkestävyys edistyvät pitkäjänteisellä työllä, suunnittelulla, yhteisillä tavoitteilla ja kuntalaisten omaa hyvinvointiaan tukevalla toiminnalla
- Turvallisuutta vahvistetaan koulutuksilla, varautumisella ja yhteistyöllä

(Suunnitelman s. 27-30)

HYVINVOINTISUUNNITELMA

Ikäkausittainen tarkastelu

Lapset: Hyvinvointia tuetaan oppimisella, turvallisella kasvuympäristöllä sekä terveiden elintapojen ja tunnetaitojen vahvistamisella
(Suunnitelman s. 31-33)

Nuoret: Hyvinvointia vahvistetaan oppimisella, osallisuudella, mielenterveystaitojen tukemisella, turvallisuuskasvatuksella sekä varhaisella puuttumisella
(Suunnitelman s. 31-33)



Työikäiset: Hyvinvointia edistetään elinvoimaisella toimintaympäristöllä, työkyvyn tukemisella sekä mahdollisuuksilla liikkua, oppia ja osallistua
(Suunnitelman s. 34-35)

Ikääntyneet: Toimintakykyä tuetaan liikunta- ja kulttuuritarjonnalla, osallisuuden kokemuksilla sekä esteettömällä ja turvallisella elinympäristöllä
(Suunnitelman s. 36-38)



HYVINVOINTISUUNNITELMA

Ehkäisevä päihdetyö

- Kohdistuu alkoholiin, huumeisiin, tupakkaan, nikotiinituotteisiin ja rahapelaamiseen
- Tavoitteena on vähentää haittoja, terveyseroja sekä kustannuksia ennaltaehkäisyn keinoin
- Päihde- ja riippuvuusilmiöt edelleen huolena - mm. nuorten tupakointi, päihdekokeilut ja ennenaikaiset kuolemat
- Turvallinen arki, osallisuuden kokemukset ja mielekäs vapaa-aika toimivat suojaavina tekijöinä
- Monitoimijainen yhteistyö ja varhainen puuttuminen ovat keskeisessä roolissa

(Suunnitelman s.39-45)



TOIMENPIDESUUNNITELMA 2026-2029

Päätavoite
Täyttä ja hyvinvoivaa elämää yhteisöllisesti -
Aktiivinen ja toimintakykyinen kuhmolainen

KUHMO

TOIMENPIDESUUNNITELMA 2026-2029

Painopisteet

HYVINVOIVA JA OSALLISTUVA KUHMO-LAINEN

- Tuemme kuhmolaisten terveyttä ja hyvinvointia
- Tarjoamme mahdollisuuksia yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi



KUHMO - TURVALLINEN YHTEISÖ ASUA JA ELÄÄ

- Tuemme kuhmolaisten arjen turvallisuutta

KUHMO

Painopiste 1: Hyvinvoiva ja osallistuva kuhmolainen

Toimenpidetavoite 1.1

Tuemme kuhmolaisten terveyttä ja hyvinvointia

Kannustamme kuhmolaisia liikunnallisen toimintakulttuurin ja liikunnallisen elämäntavan edistämisessä sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä

1. Arjen aktiivisuuteen kannustaminen
2. Vapaa-ajan toimintojen tukeminen
3. Voimaa vanhuuteen –ohjelman toimenpiteet ja hyödyntäminen
4. Liikkumisolosuhteiden ja luontoliikunnan mahdollisuudet
5. Liikuntaneuvontapalvelun aktiivinen markkinointi
6. Kestävän kehityksen sopimukset yhdistysten kanssa
7. Esimerkillinen liikuntakäyttäytyminen, istumisen tauottaminen ja esimerkillä johtaminen yhteistyössä yhteisön jäsenten kanssa
8. Liikkuva Kuhmo – liikkumisohjelman toimenpiteet
9. Liikuntapaikkaselvityksen investoinnit
10. Kainuun Liikkumislupauksen edistäminen

Tuemme ja edistämme kuhmolaisten mielen hyvinvointia

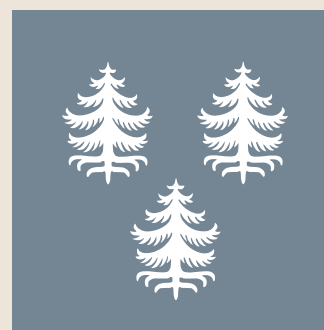
1. Mielenterveysosaamisen ja -taitojen kehittäminen
2. Positiivisen puheen ja palautteen yleistyminen
3. Digihyvinvoinnin osaamisen edistäminen
4. Kainuun mielen hyvinvoinnin ohjelman toimenpiteet

Edistämme kuhmolaisten ravitsemusterveyttä

1. Ajankohtainen ja näyttöön perustuva ruokakasvatus
2. Esimerkillä johtaminen yhteisöissä mm. terveellisen, ravitsevan välipalan mahdollistaminen kahvituksissa
3. Esimerkkiruokailu
4. Positiivinen ruokapuhe
5. Ruokaraadin toiminta
6. Myönteinen, luotettava ja hyvinvointia edistävä ravitsemustiedon jakaminen
7. Työikäisten ja ikääntyneiden monipuolisen ja säännöllisen ruokailun edistäminen
8. Liikuntaneuvonnan elintapaohjaus
9. Ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman toimenpiteet

Luomme Kuhmon mallin päihdekäyttäytymisen puheeksioton ja puuttumisen tueksi

1. Varhainen puuttuminen
2. Prosessin läpinäkyvyys
3. Riippuvuuksien riskeihin altistavien tekijöiden kuvaus ja niistä tiedottaminen



Painopiste 1: Hyvinvoiva ja osallistuva kuhmolainen

Toimenpidetavoite 1.2

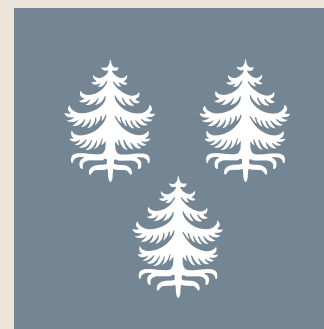
Tarjoamme mahdollisuuksia yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseksi

Mahdollistamme yhteisöllisyyden kokemuksia Kuhmossa

1. Vuorovaikutuksen kehittäminen
2. Osallisuuskasvatus lapsille ja nuorille, sekä osallisuuskokemusten edistäminen kaikissa ikäryhmissä:
 - Mini Vaikuta! -päivä, toiminnan käynnistäminen alakoululaisille
 - kulttuurikaveritoiminnan käynnistäminen
 - ystävätoiminnan ylläpitäminen yhteistyöverkostossa
 - osallistavat tilaisuudet
3. Hyväksyntä ja välittäminen:
 - tiedon lisääminen erilaisuudesta ja moninaisuudesta kasvun varhaisessa vaiheessa
 - tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman laatiminen kaupunkiorganisaatiolle
4. Itsetunnon kehityksen tukeminen
5. Kannustava ilmapiiri
6. Esimerkillinen, hyväksyvä käyttäytyminen
7. Matalan kynnyksen maksuttomat tai kohtuuhintaiset palvelut, harraste- ja kokoustilat
8. Maksuttoman varhaiskasvatuksen käynnistäminen
9. Turvallisten tilojen ja kohtaamispaikkojen kehittäminen
10. Kestävän kehityksen sopimusten solmiminen eri ikäryhmät huomioiden

Edistämme Kuhmon palvelujen saavutettavuutta

1. Viestinnän ja markkinoinnin edistäminen
 - yhdistyskirjeestä vakiintunut käytäntö
2. Lähellä.fi -palvelun aktiivinen käyttö
3. Kartoitamme mahdollisuudet Kuhmo-sovelluksen hankkimiseen
4. Saavutettavuus -hankkeen toimenpiteet, musiikkiopisto
5. Kartoitamme mahdollisuudet Nuorisopassin laajentamiseksi kaikille alle 29-vuotiaille
6. Vertaisohjaajakoulutuksen toteutus
7. Kestävän kehityksen sopimusten toimenpiteet
8. Jalkautuminen kuntalaisten keskuuteen tiedon välittämiseksi
9. Laadimme prosessin kaupungin toteuttamien tilaisuuksien osallistujamäärien toteuman keräämiseksi ja raportoimiseksi yhteisesti sovitulla alustalla
10. Hyödynnämme kulttuuripalvelujen verkostoja ja laadimme kulttuurihyvinvointisuunnitelman
11. Elinvoimalupaus – Kuhmosta entistä parempi paikka yrittää ja elää



Painopiste 2: Kuhmo - Turvallinen yhteisö asua ja elää

Toimenpidetavoite 2.1

Tuemme kuhmolaisten arjen turvallisuutta

Tuemme kuhmolaisten lasten ja nuorten turvallisen kasvun ja kehityksen olosuhteita

1. Olemme turvallisia aikuisia
2. Otamme puheeksi ja puutumme varhain, kun huoli herää koulukiusaamisen, väkivallan tai seksuaalisen häirinnän kokemuksista
3. Ohjaamme tuen piiriin

Edistämme turvallista liikkumista Kuhmossa

1. Kävely- ja pyöräilyolosuhteiden kehittäminen esteettömyys huomioiden
2. Levähdyspenkkien sijoittaminen kävelyn ydinalueille
3. Liikkumisen ohjaus kampanjoiden, tapahtumien ja esimerkillisen, kannustavan toiminnan keinoin
4. Kainuun kuuden kunnan viisaan liikkumisen suunnitelman toimenpiteet

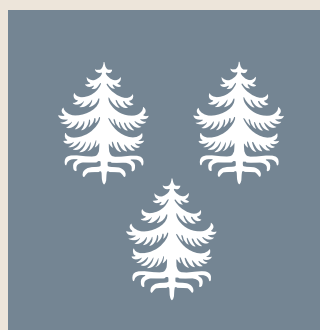
Edistämme kuhmolaisten turvallisuus- ja varautumistaitoja

1. Kuntakohtaisen valmius- ja evakuointisuunnitelman päivittäminen
2. YHESSÄ – Yhteisöllistä hyvinvointia ja turvaa -hankkeen toimenpiteet
3. Kylien turvallisuussuunnitelmien päivittäminen/laadinta
4. Koulutus- ja informaatiotarjonta mm. koti-, liikenne- ja digiturvallisuus huomioiden
5. Viestinnälliset toimenpiteet
6. Jatkuva varautumisen kehittäminen

Toimimme aktiivisesti turvallisuusverkostoissa ja yhdyspinnoilla

1. Rajakuntaverkoston yhteistyö
2. Elinvoiman, hyvinvoinnin, turvallisuuden ja kestävän kasvun kehittämisen verkostot ja yhdyspinnat
3. Toimintakykyisen yhteiskunnan sekä liikenne- ja tietoverkkoyhteyksien vahvistamisen verkostot

(Suunnitelman s.51-52)



Kaupunginvaltuuston hyväksymä asiakirja julkaistaan verkkosivuilla

- www.hyvinvointikertomus.fi
- www.kuhmo.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/hyvinvointi

Sekä paperisina lukukappaleina

- kaupunginkirjastossa
- kaupungintalon neuvonnassa
- uimahallilla

KUHMO

www.kuhmo.fi



Kuvat:
Kuhmon kaupunki
kuvapankki