

2022

# HYVINVOINTI- KERTOMUS

RISTIJÄRVEN KUNTA



# 01 RISTIJÄRVI

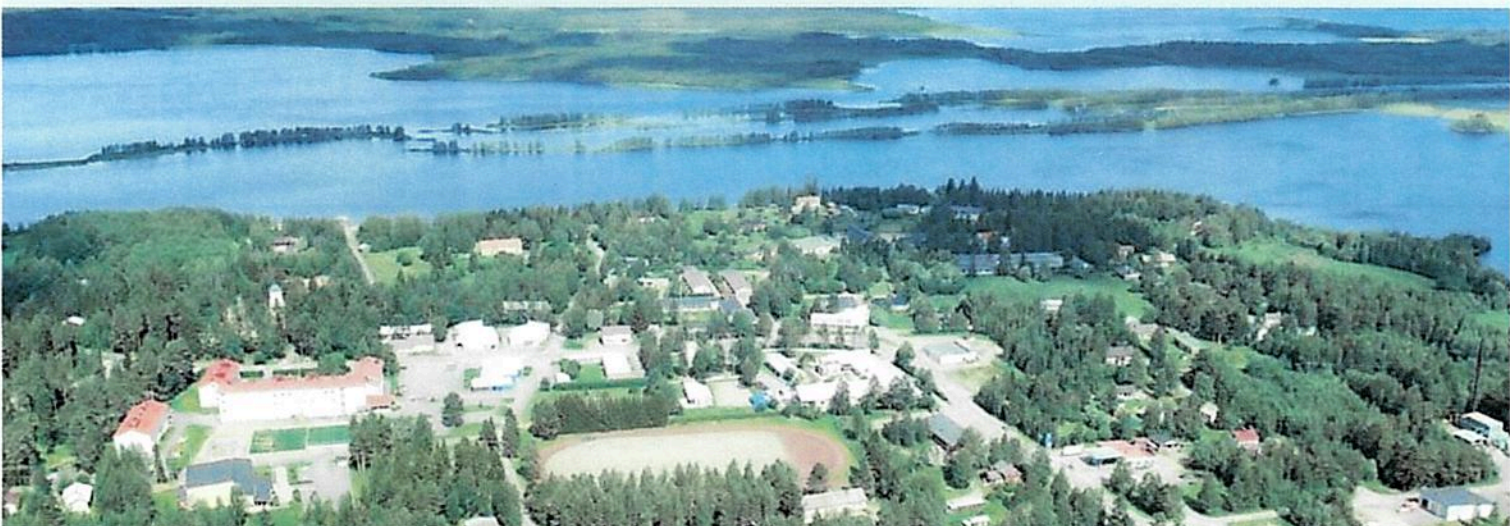
Ristijärvi on keskellä Kainuun kaunista vaaramaisemaa. Kuntalaisia on n. 1210 ja pinta-ala on 897,94 km<sup>2</sup>. Kunnasta löytyvät kaikki peruspalvelut, ja liikenneyhteydet naapurikuntiin ovat hyvät.

Ristijärvellä voidaan kohtuullisen hyvin. Ristijärven kuntalaiset ovat pääasiassa onnellista kansaa, joille tyytyväisyyttä elämään tuovat perhe ja sukulaiset sekä rauhallinen ja turvallinen asuinympäristö. Vaikka kunnan huoltosuhte kasvaa, on työllisyys kunnassa parantunut viime vuosiin verrattuna.

Keväällä 2022 toteutettiin kuntalaisille suunnattu kysely, jolla kartoitettiin kuntalaisten hyvinvointia ja tyytyväisyyttä paikallisiin terveys- ja hyvinvointipalveluihin. Kyselyyn saatiin 37 sähköistä vastausta sekä 33 paperista vastausta. Selkeästi eniten paperiseen kyselyyn vastasi eläkeläiset, työikäiset ja nuoremmat suosivat sähköistä vastaustapaa.

Hyte-kyselyn pohjalta vastaajat kokivat saavansa kotikunnasta lähellä olevat, hyvät peruspalvelut. Toinen vastaajille tärkeä asia oli helposti saavutettavissa oleva lähiluonto, joka koettiin erittäin tärkeäksi hyvinvoinnin lähteeksi.

Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä aikuisväestöllä olivat kiire, huoli työllisyystilanteesta ja mahdolliset terveys- ja mielenterveysongelmat.



# 02

## TALOUS JA ELINVOIMA

Ylen Kuntatutka on kerännyt yhteen kaikkien Manner-Suomen 293 kunnan tiedot. Tutkassa pisteytetään kuntien ja kaupunkien elinvoima, terveys, talous ja ilmapiiri.

Taloussiosiossa neljä tähteä viidestä saivat Kainuun kunnista Hyrynsalmi, Sotkamo ja Puolanka. Keskitasoa edustivat Kajaani, Ristijärvi ja Suomussalmi. Kuhmo sai taloudestaan kaksi tähteä viidestä ja Paltamo yhden. Ristijärven kunta on pyrkinyt omilla talouden tasapainottamistoimenpiteillään vastaamaan kasvaneiden sotemenojen haasteeseen.

Ristijärvellä on nuoria lähes 10 % väestöstä eli meillä lasten määrä ei vähene yhtä suurella määrällä kuin naapurikunnissa. Työssäkäyvistä yli puolet hakee palkkapussinsa kunnan ulkopuolelta, eikä laajaa yritystoimintaa ole nykytiedon valossa tulossa kuntaan lähivuosina.

Ristijärvi sai myös ilmapiirinsä osalta kuntatutkassa Kainuulaisittain hyvän arvion 3/5 ja terveydenkin osalta paremmat arviot (2/5) kuin muut pienet Kainuun kunnat.

Kuntalaiset ovat korona-ajan laantuessa työllistyneet edellisiä vuosia paremmin, samalla toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneiden kuntalaisten osuus 25 - 64- vuotiaiden on laskenut 1,5 % alle yhteen eli 0,9 %.

# 03

## LAPSET, VARHAISNUORET JA LAPSIPERHEET

Ristijärvellä lapsiperheille on tarjolla päiväkotia Saukonsilmun ja Ristijärven keskusoulun ja kirjaston sekä vapaa-aikatoimen lakisääteiset palvelut. Lapsiperheiden arkea tukevat toiminnallaan useat järjestöt kuten RiVaRy, MLL, 4H-yhdistys, Pyry ja seurakunta. Virtaala ja ympäröivä luonto virkistymismahdollisuuksineen tuo luonnon ja monipuoliset liikunta- ja harrastus-mahdollisuudet kotiovelle.

Ristijärvellä ikäluokkien pienuus on sekä hyöty, että haitta. Lapset kasvavat turvallisessa, heitä arvostavassa yhteisössä, mutta samalla ikäluokat ovat niin pieniä, että aina ei löydy itselle sitä omaa ystävää tai sielunkumppania. Esimerkiksi nuorten kohdalla omia mieltymyksiä vastaavien valinnaisaineiden opiskelu tai harrastaminen voi olla vaikeaa tai mahdotonta. Toisaalta pienet yhteisöt ovat joustavia ja yhteistyötä tekemällä naapurikuntien kanssa voidaan luoda mahdollisuuksia harvinaisempienkin asioiden harrastamiseen.

Kunnan hyvinvointikyselyssä lapsiperheet nostivat esiin varhaiskasvatuksen tärkeyden sekä Saukkovaaran merkityksen tärkeänä liikuntapaikkana.



## 03

Kouluterveyskyselyn 2021 mukaan 4. -5. -luokkalaiset Kainuussa:

- erittäinen tyytyväinen elämäänsä on ollut 2019 n. 60 % ja vuonna 2021 enää 55 % 4., -5. -luokkalaisista lapsista. Pojat ovat elämäänsä selkeästi tyttöjä tyytyväisempiä. Pojat kokevat, että heillä on myös pienellä paikkakunnalla tyttöjä enemmän mielekästä tekemistä (moottoriurheilu, kalastus, metsästys, liikunta) ja tytöt taas kokevat, ettei vapaa-aikana löydy heille sopivaa toimintaa. Esimerkiksi ostoskeskukset ja harrastusmahdollisuudet ovat kaukana kotoa. Myös tyttöjen ulkonäköpaineet ovat jo tässä vaiheessa kovemmat kuin pojilla.

- aamupalan jättää yhä syömättä lähes neljännes lapsista. Kouluruokailulla on suuri merkitys koulupäivän mielekkääksi kokemisessa ja opiskelun onnistumisessa. Yhteistyö ruokahuollon ja Lasten ja nuorten parlamentin kesken sujuu hyvin ja kouluruokailu on parantunut selkeästi viimeisen vuoden aikana. Myös koululla tarjottava välipala on erityisesti poikien suosiossa. Pojat selittävät tyttöjä useammin aamupalan väliin jättämistä sillä, etteivät he ehdi syömään, koska nukkuvat niin pitkään.



# 03



-- 4. -5. -luokkalaisista vähintään tunnin päivässä liikkuu nyt n. 45 prosenttia, alhaimmillaan liikkuminen oli 2019, jolloin oltiin lähellä 42 %. Silti liikkumisen vähimmäissuositukset eivät toteudu oppilaiden oman kertomuksen mukaan. Kaikille 7-17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikähuomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Koulussa 4 - luokkalaisilla on kuitenkin neljä tuntia viikossa liikuntaa ja he liikkuvat aktiivisesti myös välituntisin, mutta viidesluokkalaisilla liikunta jää koulunkin puolesta jo kolmeen tuntiin viikossa ja 5. -6. -luokkalaiset liikkuvat välituntisin jo nuorempia ikäluokkia vähemmän.

Koulu ja vanhempainyhdistys ovat yrittäneet saada välituntiliikuntaan sopivia välineitä ja ohjattua välituntiliikuntaa nuorille, mutta kaikkia ei saada liikkumaan aktiivisesti koulupäivän aikana. 5. luokkalaisten ja heitä vanhempien oppilaiden liikkumista on pyritty lisäämään välituntiliikuntakokeilulla. Kokeilussa yläkoululaisille on yksi ohjattu liikuntavälitunti ryhmän toiveiden mukaan joko sisällä tai ulkona.

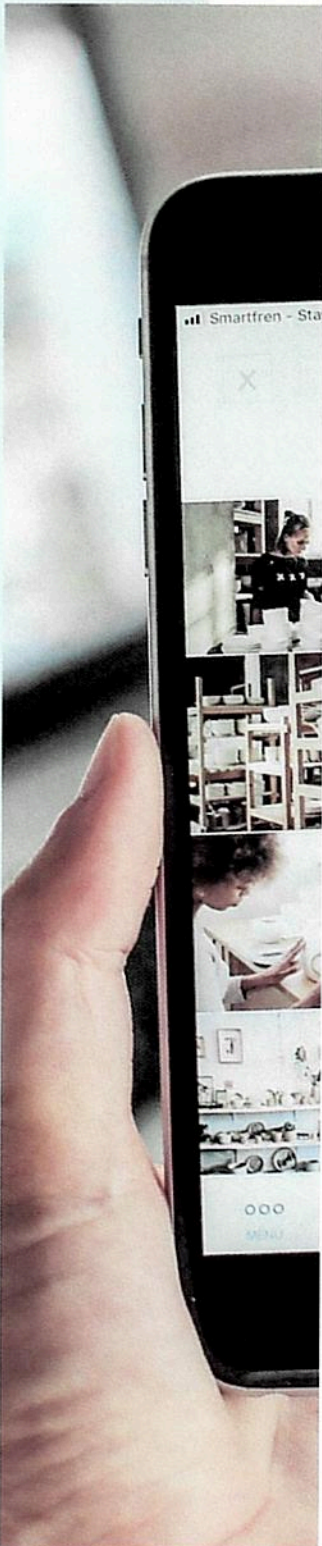
- 11 % lapsista kokee, ettei nuku yön aikana riittävästi ja 35 % on itse koettanut vähentää aikaansa netissä siinä onnistumatta. Tämän ikäiset lapset tarvitsevat vielä aikuisten tukea, jotta perustarpeet tulevat hoidettua. On aikuisten tehtävä rajoittaa netin käyttöä, lopettaa se ajoissa noin 1-2 h ennen nukkumaan menoa ja ottaa puhelimet ja tietokoneet yön ajaksi lataukseen vanhempien valvontaan.

# 03

8. -9. - luokkalaiset kouluterveyskyselyn tulokset:  
- n. 10 % kainuulaisnuorista kokee, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää. Määrä on pysynyt suunnilleen samana vuodesta 2006 lähtien. Kainuussa erityisesti pienissä kunnissa tulee ongelmaksi ikäluokan pienuus. Välillä on todella vaikea löytää pienestä ryhmästä samalla tavalla ajattelevat ja arvoiltaan ja kiinnostuksen kohteiltaan samalla tavalla ajatteleva nuori. Toisaalta hyvät nettiyhteydet mahdollistavat ns. etäystävyyden, mutta erityisesti nuorelle lähiystävä olisi oman kasvun ja kehityksen kannalta ensiarvoisen tärkeä. Korona-aika on entisestään rajoittanut nuorten kohtaamismahdollisuuksia.

Kainuulaisnuorista erittäin tyytyväinen elämäänsä on enää 25 %, kun vuonna 2019 siten tunsivat vielä 30 % nuorista. Kuitenkin tyytyväisiä tähän hetkiseen elämäänsä on yhä 70 % nuorista peruskoululaisista ja kokee olevansa tärkeä osa lähiyhteisöä samoin kuin edellisinäkin vuosina reilut 85 % nuorista.

- 24,1 % kainuulaisista nuorista kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi. Nuorista 22,6 % on jokin lääkärin toteama pitkäaikaissairaus ja vamma. Jos yksi neljäsosa nuorista kokee oman kuntonsa olevan puutteellinen, tämä on selkeä haaste perusopetukselle, vapaa-aikatoimelle ja huoltajille parantaa nuorten liikunnallisuutta, tukea terveiden elämäntapojen omaksumista ja tarjota mahdollisuuksia hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kutsuntojenkin valossa lähes kolmasosa nuorista karsiutuu mielenterveys- tai fyysisen kunnon ongelmien vuoksi kutsunnoista.



# 03



- päivittäin tai lähes päivittäin nuorista syö kasviksia Kainuussa 24 % ja n. 8 % syö karkkia ja makeaa päivittäin. Aamupalan syö päivittäin 53,6%. Aamupala jätetään useimmiten oppilaiden mukaan syömättä, koska halutaan nukkua viimeiseen hetkeen asti ja sitten ei enää kerkeä. Jos kouluruoka ei ole oman maun mukaista, voi oppilas olla ilman ruokaa reilusti yli 12 tuntia. Opiskeluun on vaikea keskittyä nälkäisenä ja oppimisvaikeudet kasvavat väistämättä.

Vanhempien vastuu säännöllisestä yönestä huolehtimisesta ja riittävästä aamupalasta koskee myös teini-ikäisiä. Kainuulaisnuorista noin 19 % on ylipainoisia ja pojat ovat selkeästi tässä ryhmässä enemmistönä, tytöt ovat lähes normaalipainoisia. Ympäröivä yhteisö myös sallii poikien ylipainoisuuden helpommin kuin tyttöjen, vaikka yhtä vaarallista ylipaino on nuorille miehille kuin tytöillekin.

- lähes 37 % yläkouluikäisistä nuorista nukkuu alle 8 h yössä, vaikka suositus heidän ikäiselleen on 10 h levollista yönä. Nuoriin pätevät samat ohjeet, kuin lapsiinkin. Vanhempien vastuulla on pitää huolta riittävästä perustarpeiden toteutumisesta.



# 04

## NUORET JA NUORET AIKUISET

Ristijärvellä ei ole toisen asteen oppilaitoksia. Viimeistään toisena toisen asteen opiskeluvuotena nuoret siirtyvät myös asumaan opiskelupaikkakunnalleen. Kunnasta puuttuu siis nuorten aikuisten ikäluokat lähes kokonaan tai he ovat kunnassa vain lyhyitä loma-aikoja. Kunnalla on kuitenkin laajennetun oppivelvollisuuden myötä velvollisuus seurata nuorten kouluttautumista ja heidän opinnoissaan edistymistä.

Murto-osa nuorista palaa kouluttautumisensa jälkeen asumaan Ristijärvelle. Nämä nuoret ovat yleensä niitä, jotka arvostavat pientä, turvallista kotikuntaansa ja haluavat tarjota lapsilleen pienen kunnan palvelut ja luonnonläheisen asuinympäristön.

Kainuun toisen asteen oppilaitosten kuraattorit ovat välittäneet perusopetukseen tietoa siitä, että oppilaiden itsenäistä työskentelyä ja tiedonhankintataitoja tulisi harjoitella jo perusopetuksessa nykyistä enemmän.

Tällä hetkellä toisen asteen opinnot viivästyvät joukolla oppilaita juuri puutteellisten opiskelutaitojen, koronan takia viivästyneiden työharjoittelujen sekä itsenäisen työskentelyn heikkouden ja motivaation puutteen takia. Laajentunut oppivelvollisuus pitää oppilaat kyllä oppilaitoksen kirjoilla, mutta opinnot eivät etene, kuten pitäisi.



# 04

Nuorten terveyserot kasvavat ja meillä on mm. koulun Move-mittauksissa selkeästi näkyvissä, kuinka osa nuorista liikkuu paljon, monipuolisesti ja voi fyysisesti todella hyvin, mutta samalla huonokuntoisten ja heikosti kehoaan hallitsevien, heikon suoritus- ja kestävyyskyvyn omaavia nuoria on entistä enemmän.

Kainuun Prikaatin mukaan lähes 1/3 varusmiesikäisistä nuorista ei astu varusmiespalvelukseen oman kutsuntaryhmänsä mukana joko fyysisten tai psyykkisten syiden takia. Varusmiespalvelusta karsiutuneille olisi tärkeä saada heidän hyvinvointiaan tukevaa ja parantavaa palvelua. Tässä on selkeä haaste, johon tulisi kaikissa kunnissa tarttua.

Kunnan teettämän hyvinvointikyselyn mukaan nuorille sekä nuorille aikuisille Ristijärvellä on hyvin vähän mahdollisuuksia liikkua ja tavata muita ikätovereita. Kuntalaiset kokevat, että toimintaa on tarjolla ikähaarukan ääripäille eli lapsille sekä ikäihmisille, erityisesti nuoret aikuiset jäävät väliinputoajiksi kohtaamispaikkojen sekä harrastusmahdollisuuksien osalta. Kyselyssä toivottiin esimerkiksi baaria, nuorille maksuttomia käyntikertoja Virtaalaan, nuorille aikuisille suunnattuja ryhmäliikuntamuotoja kuten tanssit ja kuntonyrkkeily sekä kuntoportaita.



# 05

## TYÖIKÄISET

Suomi on listattu viidettä vuotta peräkkäin maailman onnellisimmaksi maaksi. Vuoden 2022 Maailman onnellisuusraportti nostaa jälleen Suomen listan kärkeen. Toisena raportin listalla jatkaa Tanska ja kolmanneksi on noussut Islanti. Kaikki Pohjoismaat ovat listan kymmenen onnellisimman maan joukossa.

Raportin mukaan tänä vuonna Suomen pisteet ovat selvästi suuremmat kuin muilla kärkikymmenikön mailla. Ihmisten oman onnellisuusarvioinnin lisäksi raportin tulokset pohjautuvat erilaisten hyvinvoinnin vaikuttavien tekijöiden tarkasteluun. Raportti huomioi esimerkiksi bruttokansantuotteen ja korruption sekä ihmisten sosiaaliset tukiverkostot, terveyden, anteliaisuuden ja vapauden tehdä valintoja.

Raportissa huomautetaan, että sen julkaisuajankohtana eletään vaikeita sekä sodan että koronavirus-pandemian värittämiä aikoja. Tämän vuoden raportin mukaan korona-aikana ihmiset ovatkin olleet esimerkiksi ahdistuneempia, surullisempia ja stressaantuneempia ja vihaisempia edeltävään onnellisuusraporttiin verrattuna. Raportti huomauttaa, että koronaviruksen mukanaan tuomat terveysongelmat ovat voineet osua etenkin heihin, jotka ovat alkutilanteessa olleet heikommassa asemassa.



# 05



Suomessa pandemiasta ollaan selvitty verrattain hyvin. Suomi sijoittui muun muassa Der Spiegel -lehden viime kesänä tekemän vertailun ensimmäiselle sijalle. Vertailussa 154 maata pisteytettiin neljän kohdan perusteella: ylikuolleisuus, rajoitukset ihmisten elämään ja vapauteen, toteutuneen ja ennustetun bruttokansantuotteen erotus sekä vähintään yhden rokoteannoksen saaneiden osuus.

Onnellisuusraportissa mainitaan, että koronakuolemien määrä on vähäisempi maissa, joissa luottamus julkisiin toimijoihin on korkea. Viime keväänä Turun yliopisto kertoi kansainvälisestä tutkimuksesta, jonka tuloksen mukaan suomalaisten luottamus valtiojohtoon ja terveydenhuoltoon oli 11 vertaillusta maasta suurin. Toisaalta Suomessa on nähty poikkeusaikana mielenterveysongelmien kasvu ja epätasa-arvon lisääntyminen. Nuorten käynnit mielenterveyspalveluissa ovat lisääntyneet ja hoitoon pääsy on vaikeutunut entisestään.

Hyvinvointi- ja terveystarkastuksen perusteella suurin osa Ristijärveläisistä kokee itsensä onnelliseksi. Keskeisiä ja usein mainittuja onnellisuutta lisääviä tekijöitä olivat luonto, liikunta, läheiset ihmissuhteet, perhe, mielekäs työ ja terveys. Moni kertoi erityisesti sairastelun sekä epävakaa taloudellisen tilanteen vähentävän onnellisuutta. Ristijärveläiset arvostavat kunnan luonnonläheisyyttä -luonnosta ammennetaan hyvinvointia ja onnellisuutta.

# 05

Ristijärviset työikäiset ovat verraten tyytyväisiä elämäänsä hyte-vastausten perusteella. He ovat itse valinneet asuinkuntansa, useimmiten taatakseen lapsilleen turvallisen ja terveellisen kasvuympäristön. N. 70 % kyselyyn vastanneista koki asuinalueensa turvalliseksi. Ristijärven sijainti keskellä Kainuuta mahdollistaa työssä käynnin useaan suuntaan ja nykyiset etätömahdollisuudet eivät sido työntekemistä tiettyyn paikkaan.

Pienellä paikkakunnalla peruspalvelut ovat lähellä ja palvelu on mutkatonta. He myös kokevat muita enemmän voivansa vaikuttaa kunnan asioiden hoitoon.

Kunnan tavoitteena on ylläpitää ja kehittää virkeää liikunta- ja kulttuurielämää kaikille kuntalaisille junioreista senioreihin. Vapaa-ajan palveluiden tehtävänä on edistää kuntalaisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.



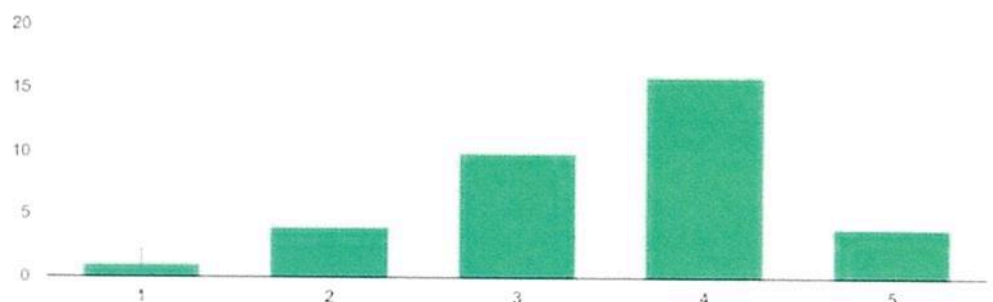
# 05



Kyselyn mukaan Ristijärvellä on tarjolla runsaasti liikuntamahdollisuuksia ikäihmisille sekä lapsille, kuitenkin nuorten, nuorten aikuisten ja työikäisten liikuntapalveluiden kohdentamisessa olisi parannettavaa. Esimerkkinä toivottiin Monitoimikeskus Virtaalan aukioloaikojen sekä ohjatun ryhmäliikunnan kohdentamista työssäkäyviä ajatellen, reippaampaa ja monipuolisempaa liikuntatarjontaa sekä yhtäaikaista toimintaa lapsille sekä vanhemmille.

Kirjasto nousi kyselyssä esiin tärkeänä kulttuuri palveluna. Konsertteja, luentoja ja muuta eri ikäluokkia yhdistävää kulttuuritoimintaa kaivataan, moni käy kulttuurin parissa Kajaanissa. Monitoimikeskus Virtaalan toiminnan kehittämistyötä tehdään vuonna 2022 yhteistyössä Kajaanin Ammattikorkeakoulun kanssa. Palveluita ja toimintaa kehitetään asiakaspalautteen perusteella.

Kuinka tyytyväinen olet rakennettuun ympäristöön ja palveluihin?  
35 vastausta



## IKÄIHMISET

Ristijärven kunnan väestö ikääntyy. Yli 64-vuotiaiden osuus kuntalaisista on 38% ja kunnan väestöllinen huoltosuhde on 94,8. Huoltosuhde kuvaa lasten ja vanhuseläkeläisten määrän suhdetta työikäisen väestön määrään. Tilastokeskuksen mukaan yli 65-vuotiaiden elämään erittäin tyytyväisten ja tyytyväisten osuus on kasvussa koko Suomessa.

Kunnan oman hyte-kyselyn mukaan ikäihmiset kokevat terveydentilansa pääasiassa kohtalaisen hyväksi. Olotila koettiin muutoin useimmiten onnelliseksi. Onnellisuuden aiheet olivat samoja kuin työikäisillä kuten luonto, koti, ystävät, mielekkäät harrastukset, kirjasto ja Virtaala.

Erityisesti osa iäkkäämmistä kuntalaisista kokee yksinäisyyttä ja kaipaisi juttu kaveria sekä apua kotiaskareiden tekemiseen. Korona-aika vaikuttaa yksinäisyyden kokemiseen, kun mahdollisuuksia kokoontua yhteen ja tavata ikätovereita on pandemian takia ollut hyvin vähän. Iäkkäämmät kyselyyn vastanneet nostivat esiin myös yksinasuvien avun tarpeen, joskus apua pieniin askareisiin kaivattaisiin. Ikäihmisille palveluiden helppo saavutettavuus on merkityksellistä. Helppo saavutettavuus voisi olla yksi tärkeistä kehittämiskohteista kunnassa.



# 07

## PAINOPISTEIDEN, TAVOITTEIDEN JA TOIMENPITEIDEN ARVIOINTI

Ristijärven kunnassa on pieneksi kunnaksi hyvin peruspalveluita sekä kolmannen sektorin toimintaa, jotka lisäävät paikkakunnan viihtyisyyttä ja monipuolistavat palveluita. Keskeinen sijainti keskellä Kainuuta mahdollistaa myös palveluiden saamisen naapurikunnista verrattain helposti.

Ristijärven kunta voi tukea kuntalaisten hyvinvointia lisäämällä kuntalaisten kuulemista, avoimella, läpinäkyvällä päätöksenteolla sekä luomalla mahdollisuuksia omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtimiseen mahdollistamalla palveluiden saatavuuden. Pienen kunnan mahdollisuudet ovat sen yhteisöllisyydessä ja yhdessä tekemisen meiningissä, sen rajoitukset ovat resurssien vähäisyys ja ihmisten eläminen erillään kylissä, jolloin tapahtumien ja palvelujen saavutettavuus voi muodostua osalle asukkaista ongelmalliseksi.



# 07

Nuorten ja nuorten aikuisten vähäinen määrä näkyy kunnassa. Se on profiloitunut lapsiperheiden ja ikäihmisten kunnaksi, sillä toisen asteen opintojen puuttuminen ei mahdollista nuorten paikkakunnalla pysymistä. Kunnan tärkeänä tehtävänä on muuttuvassa tilanteessa pyrkiä turvaamaan kaikille kuntalaisilleen hyvät ja toimivat peruspalvelut mahdollisimman lähellä kuntalaisia.





## JOHTOPÄÄTÖKSET JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSET

*Ristijärven kunnan tulee huomioida pienituloiset perheet niin varhaiskasvatuksessa kuin perusopetuksessa. Tuen portaat ovat kaikkien käytettävissä ja käytännössä huolehditaan siitä, että mm. liikuntavälineitä on tarjolla varhaiskasvatuksessa ja esi- ja perusopetuksessa.*

*Tärkeää on pitää yllä yhteistyötä sosiaali- ja diakoniatyön kanssa, jotta kukaan ei jää osattomaksi ja pienituloisten perheiden lapset ja nuoret voivat harrastaa ja elää tavallista arkea. Varhaiskasvatuksen ja koulun järjestämät kulttuuritapahtumat ja vierailut ovat osalle lapsia ja nuoria ainutkertaisia tapahtumia.*

Hyvinvointisuunnitelma vuodelle 2023 on laadittu Ristijärven kunnan nimeämässä hyvinvointityöryhmässä.

# 09

## KUNTASTRATEGIAN PAINOPISTEET JA LINJAUKSET

Ristijärven kunnan kuntastrategian ydin on Koti keskellä Kainuuta ja sen arvoja ovat yhteisöllisyys, turvallisuus ja aikaansaaminen, yhdessä tekeminen? (Strategia kesken).

Uuden kuntastrategian painopisteet ovat:

1. Kunnan kehittyminen lapsille ja nuorille sekä nuorille perheille houkuttelevaksi asuinympäristöksi
  - Viestinnän avoimuus ja osallisuuden kehittäminen, nuoret ja kuntalaiset sekä järjestöt
2. Meillä on tarjolla hyviä rakennuspaikkoja ja rempattavia asuntoja
3. Luontomatkailun ja luontoarvojen kehittäminen – luonnonvarat, tuulivoima ja luontomatkailu



# 09

Strategian päätavoitteet tukevat kautta linjan kuntalaisten hyvinvoinnin edistämistä. Kunta oli pitkään profiloitunut seniorikunnaksi ja ehkäpä sen takia painopistettä halutaan siirtää lapsiin ja nuoriin ja heidän kauttaan työikäisen väestön hyvinvoinnin ja viihtymisen edistämiseen. Myös avoin kuntatyöskentely ja kuntalaisten jatkuva kuuleminen osana arkista päätöksentekoa lisää kuntalaisten hyvinvointia.

Luonnossa liikkuminen on ristijärvisille erittäin tärkeää ja on hyvä kunnankin tiedostaa, mitkä arvot ohjaavat päätöksentekoa nyt ja tulevana valtuustokautena. Kunta on linjannut itsensä pieneksi, pirteäksi ja turvalliseksi kunnaksi, joka on keskellä Kainuuta hyvien liikenneyhteyksien äärellä. Kunnassa on turvallista asua, luonto ja peruspalvelut helposti saavutettavissa nyt ja tulevaisuudessa ja yhdessä tekemällä pienikin saa paljon aikaan. Nämä peruslinjaukset tukevat yhteisöllistä, monipuolista toimintaa myös terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.



# 10

## HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN ERILLISOHJELMAT JA - SUUNNITELMAT

Ristijärven kunnan hyvinvointisuunnitelman tukena on käytetty mm. Teaviisaria, Lapset ensin - Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2017 - 2021 sekä keskeneräinen Arvokas ja onnellinen lapsuus Kainuussa - Kainuun hyvinvointisuunnitelma 2022 - 25, , Kouluterveyskyselyjä, Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimusta (THL) sekä kuntalaisille suunnattua HYTE-kyselyä.

Lisäksi käytössä ovat Terveempi tulevaisuus Kainuussa-suunnitelma varhaiskasvatuksessa ja esi-perusopetuksessa, Ristijärven kunta - strategia ja sen painopistealueet 2022- 25 ja Ristijärven hyvinvointistrategia 2021, Kunnan turvallisuussuunnitelma ja kunnan sivistystoimen valmiussuunnitelma, Kunnan työterveyshuollon suunnitelma, Varhaisen puuttumisen suunnitelma sairauspoissaoloihin, Työsuojeluohjelma, Ristijärven keskuskoulun kiusaamisen ehkäisemisen suunnitelma, Seurakunnan toimintasuunnitelma ja käytänteet, Varhaiskasvatuksen toimintasuunnitelma ja perusopetuksen opetussuunnitelma, Kunnan ja perusopetuksen tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelmat, Savuton Ristijärvi-suunnitelma sekä vuosittaiset hyvinvointikertomukset. Esi- ja perusopetuksessa rakennetaan ns. Suomen mallia harrastamiseen yhteistyössä seurakunnan, kansalais- ja musiikkiopiston sekä kolmannen sektorin kanssa.

# 10

Kainuun yhteiset ohjelmat:

- 1.Kainuun maakuntastrategia 2025 sekä
  - 2.Kainuun maakuntastrategia 2035 - Kainuu-ohjelma,
  - 3.Sosiaali- ja terveystoimialan palvelustrategian linjaukset,
  4. Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2017 - 2021, Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2022-2025
  - 5.Terveystoimialan järjestämissuunnitelma,
  6. Iän iloinen Kainuu 2030 - ikääntymispoliittinen strategia,
  - 7.Kainuun maakuntakaava 2020,
  - 8.Kainuun matkailustrategia 2011-2020,
  - 9.Kainuun ilmastostrategia 2020 (Kainuun ilmasto- ja ympäristöstrategia 2040)
  - 10.Kainuun ympäristöstrategia 2020
  11. Kainuun alueellinen hyvinvointikertomus ja hyvinvointisuunnitelma valtuustokaudelle 2021-2024 strategiset linjaukset ja toimet
  12. Kainuun hyvinvointisuunnitelma 2021-25
- Lisäksi apuna käytetään valtakunnallisia suunnitelmia ja toimintaohjelmia.



# 11

## HYVINVOINTISUUNNITELMA

### LAPSET, LAPSIPERHEET JA NUORET

<b>Ristijärvi</b>	Move-mittaustulosten hyödyntäminen lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi. Tiedotus perheille	• 2022-, kouluterveyskyselyt, TEA - viisari
<b>Varhaiskasvatus</b>	Välituntitoiminnan ja opetuksen ulkopuolisen toiminnan kehittäminen terveyttä ja hyvinvointia tukeviksi	
<b>Perusopetus</b>	Lasten ja nuorten harrastustoiminnan tukeminen, koulun kerhotoiminta ns. Suomen malli	• (terveydenedistämissaktiivisuus)
<b>oppilas- ja opiskelijahuolto</b>	Vanhempainiltojen teemoittaminen eri asiantuntijoiden avulla, vanhempainyhdistyksen kanssa aktiivinen yhteistyö, samoin MLL, pyry, 4H-yhdistys, seurakunta	• MOVE-mittaukset
<b>nuorisotoimi</b>	Kouluterveyskyselyn tulosten tiedottaminen oppilaille ja huoltajille, uudenlaisten yhteistyömallien kehittäminen perheiden mukaan saamiseksi	
	Varhaiskasvatuksessa liikuntavastaava	• Kuntakohtaiset hyte-kyselyt
	Suun terveydenhuollossa hammashoitajan tuki esim. terveystiedon tunneille. Ksylitolipastillit käyttöön koululaisille	• Kuntakohtaiset lasten ja nuorten kanssa yhteistyössä toimivien kokoontumiset ainakin kerran vuodessa - yhteinen toimintakalenteri
	Hyvinvointialan opiskelijoiden työssäoppimisjaksot koulujen hyötykäyttöön Terveysteemapäivät kouluun	
	Aktiivinen yhteistyö ruokahuollon kanssa, ravitsemusterapeutin kanssa tehtävä yhteistyö	
	Palveluista tiedottaminen	
	Nuorisokerhtotoiminnan lisääminen esim. palloilukerho	
	Nuorisotoiminnan monipuolistaminen, nuorisotyöntekijät kouluihin	

# 11

## AIKUISET

1. Aikuisille on tarjolla kolmannen sektorin tarjoamaa toimintaa

2. Kunta sitoutuu toteuttamaan yhden hyvinvointitapahtuman vuosittain

3. Kunta tekee hyvinvointikyselyn vähintään kaksi kertaa valtuustokaudessa ja tulosten pohjalta kehittää omia toimintojaan

4. Linkkilista tapahtumia ja nettisivuja varten:

<https://www.liiku.fi/aikuisille/>

<https://www.yumpu.com/fi/document/read/51160739/perheliikuntafi-innosta-ja-ohjaa-netti>

<https://liikkuva aikuinen.fi/>

<https://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja/>

<https://www.allergia.fi/blogi/40-tapaa-viettaa-aikaa-ulkosalla/#1f6aa557>

[https://www.allergia.fi/site/assets/files/25922/luontoliikuttaa\\_hyvinvointirastit.pdf](https://www.allergia.fi/site/assets/files/25922/luontoliikuttaa_hyvinvointirastit.pdf)

<https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/100-pienta-askelta-ideapas.pdf>



# 11

## IKÄIHMISET

Ikääntyminen on Kainuun voimavara. Kainuulaisten hyvinvoivaa ikääntymistä tukee toimijoiden yhteistyössä kehittyvä aktiivinen ympäristö ja kulttuuri. Koronan väistyessä juniori-seniori yhteistyötä kehitetään.

### Tavoitteet

1. Ikääntyvien osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet lisääntyvät, kolmannen sektorin ääntä kuullaan säännöllisesti kuntapäätäjien puoleltakin
2. Ympäristö on palveluiden osalta ikääntyville helposti saavutettava ja esteetön
3. Kulttuuri ja liikunta vähentävät korjaavien sosiaali- ja terveys palveluiden tarvetta.

### Mittarit:

1. Vanhus- ja vammaisneuvoston terveiset välittyvät kunnanhallitukselle ja -valtuustolle vähintään kolme kertaa vuodessa.
2. Hyte-kysely kohdistetaan ikäihmisille heille sopivin menetelmin ja niiden tulokset huomioidaan päätöksenteossa.
3. Ikäihmisille on tarjolla useita liikuntaa ja henkistä hyvinvointia mahdollistavia palveluita sekä kunnan, soten seurakunnan että kolmannen sektorin tuottamana.

# 11

## TAPAHTUMAT JA TEMPAAUKSET

Ristijärven kunnassa on useampia perinteisiä tapahtumia, jotka pyritään järjestämään vuosittain. Vallitseva Covid19 -pandemia on osaltaan vaikuttanut tapahtumien ja tilaisuuksien järjestämiseen ja osallistujamääriin.

Vuosittaisia isompia tapahtumia Ristijärvellä ovat Saukkovaaran laturetki, Saukonselkävaellus, KeväHölöseviikko Juustoleipämessut ja Veisuuvestivaalit.

Kunta pyrkii myös ottamaan osaa ja kannustamaan kuntalaisia ja järjestöjä osallistumaan erilaisiin valtakunnallisiin hyvinvointi- ja kulttuuritapahtumiin ja -tempauksiin. Tällaisia tempauksia ovat muun muassa

- Liikkuva aikuinen -ohjelman porraspäivät **31.10.-6.11.2022**
- Koululaisten hiihtokilpailut
- Lapsen oikeuksien viikko **14.-20.11.2022**
- Heijastinpäivä **1.10.2022**
- Kunnan Kevätpäivä (Kainuun Liikunta) **5.5.2022**
- Pyöräilyviikko **6.-15.5.2022**
- Harrastusviikko **5.-11.9.2022**

Lisäksi Ristijärven kunnan kirjastolla järjestetään mm. kirjailijavierailijoita sekä luentoja.



### Juomisen hallinnan opas

Tuntuuko sinusta että käytät liian paljon alkoholia? Haluatko vähentää juomistasi? Tai lopettaa sen kokonaan? Tämä opas on tarkoitettu kaikille, jotka ovat huolissaan alkoholinkäytöstään. ...

[mielenterveystalo.fi:443](#)



### KKI-ohjelma

Kunnossa kaiken ikää -ohjelman (KKI) tavoitteena on innostaa työikäisiä säännöllisen liikunnan pariin ja luoda eri puolille Suomea...

[eslu.fi](#)



### Luontorasteja

Tältä sivulta löydät ideoita ja materiaalia, joita voit käyttää omassa luontoliikuntatapahtumissasi. Materiaali on vapaasti kaikkien käytettävissä.