

Saarijärven kaupungin

Hyvinvointi- suunnitelma

Hyvä syntyy meissä
vuosille 2026-2029



www.saarijarvi.fi



Hyvinvointi kuuluu kaikille

Hyvinvointi syntyy turvallisesta ja mielekkästä arjesta, terveydestä, liikkumisesta, osallisuudesta ja läheisistä ihmisistä. Saarijärvellä sitä rakennetaan yhdessä asukkaiden, kaupungin, järjestöjen, yritysten, oppilaitosten, seurakunnan, työllisyysalueen ja Keski-Suomen hyvinvointialueen kanssa.



Saarijärven vahvuudet

- Liikunta-, kulttuuri-, kirjasto- ja perusopetuspalvelut ovat laadukkaita.
- Asukkailla on entistä enemmän mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa.
- Yhteistyö järjestöjen ja hyvinvointialueen kanssa on tiivistä.
- Hyvinvointityötä toteutetaan suunnitelmallisesti.
- HYTE-kerroin nousi vuosina 2023–2025 tasolta 0,51 tasolle 0,67.



Mihin tarvitsemme lisää tukea?

- **Nuoret:** syrjäytymisriski, koulutuksen ulkopuolelle jääminen ja heikoksi koettu terveys.
- **Työikäiset:** työkyvyn heikkeneminen sekä mielenterveyden ja tuki- ja liikuntaelinten haasteet.
- **Ikääntyneet:** kaatumiset, yksinäisyys ja turvallisen arjen turvaaminen.



Kolme yhteistä tavoitetta

1. Luonto arjen voimavarana

Luonto tukee liikkumista, palautumista, mielialaa ja yhdessäoloa. Lähiluonnon, reittien ja tapahtumien tulee olla eri-ikäisten saavutettavissa.

2. Liikunnallinen elämäntapa

Liikkumista lisätään arkeen, koulupäiviin, työelämään ja ikääntyneiden toimintakyvyn tueksi. Tarjolla on matalan kynnyksen toimintaa, liikuntaneuvontaa sekä turvallisia kävely- ja pyöräilymahdollisuuksia.

3. Turvallisuus ja osallisuus

Jokaisella tulee olla mahdollisuus tulla kuulluksi, osallistua ja vaikuttaa. Yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ehkäistään, ja turvallisuuden tunnetta vahvistetaan kaikissa arjen ympäristöissä.



Lapset, nuoret ja perheet

- Lisätään luontotapahtumia ja helposti saavutettavia harrastuksia.
- Tuodaan koulupäiviin enemmän liikettä.
- Kehitetään kouluruokailua yhdessä oppilaiden kanssa.
- Tuetaan tunnetaitoja, elämönhallintaa ja turvallista kouluarkea.
- Autetaan nuoria siirtymään opinnoista eteenpäin ja työelämään.



Työikäiset

- Tarjotaan liikuntaneuvontaa ja elämäntapaohjausta.
- Edistetään kävelyä, pyöräilyä ja lähiliikuntaa.
- Lisätään tietoa työkyvystä, palautumisesta ja varhaisesta tuesta.
- Vahvistetaan työttömien verkostoja, kohtaamispaikkoja ja tukea työnhakuun.
- Hyödynnetään luontoa palautumisen ja työhyvinvoinnin tukena.



Ikääntyneet

- Ehkäistään kaatumisia harjoittelulla ja neuvonnalla.
- Järjestetään luontoretkiä, kävelyitä ja liikuntaryhmiä.
- Kehitetään esteettömiä reittejä ja turvallista asumista.
- Tuetaan kohtaamispaikkoja, vertaisryhmiä ja kulttuuritoimintaa.
- Lisätään tietoa terveellisestä ja turvallisesta arjesta.

Hyvinvointi tehdään yhdessä

Kaupunki ei tee hyvinvointityötä yksin. Yhteistyössä ovat mukana asukkaat, järjestöt, yritykset, oppilaitokset, seurakunta, työllisyysalue ja Keski-Suomen hyvinvointialue.

Yhteistyön tärkeimmät yhdyspinnat

- Nuorten syrjäytymisen ehkäisy: oikea-aikainen tuki, arjen taidot ja sujuvat siirtymät opintoihin ja työelämään.
- Työikäisten työkyky ja työllistyminen: haasteiden varhainen tunnistaminen ja toimivat palvelupolut.
- Liikkuminen ja sairauksien ehkäisy: matalan kynnyksen liikunta, liikuntaneuvonta ja terveelliset elämäntavat.
- Ikääntyneiden kaatumisten ehkäisy: toimintakyky sekä turvallinen koti, asuminen ja liikkuminen.



Näin voit olla mukana

- Liiku ja ulkoile omalla tavallasi.
- Osallistu tapahtumiin, ryhmiin ja yhdistystoimintaan.
- Vastaa kyselyihin ja kerro kokemuksistasi.
- Tee ehdotuksia ja osallistu yhteiseen kehittämiseen.
- Huomaa lähellä oleva ja kutsu mukaan.

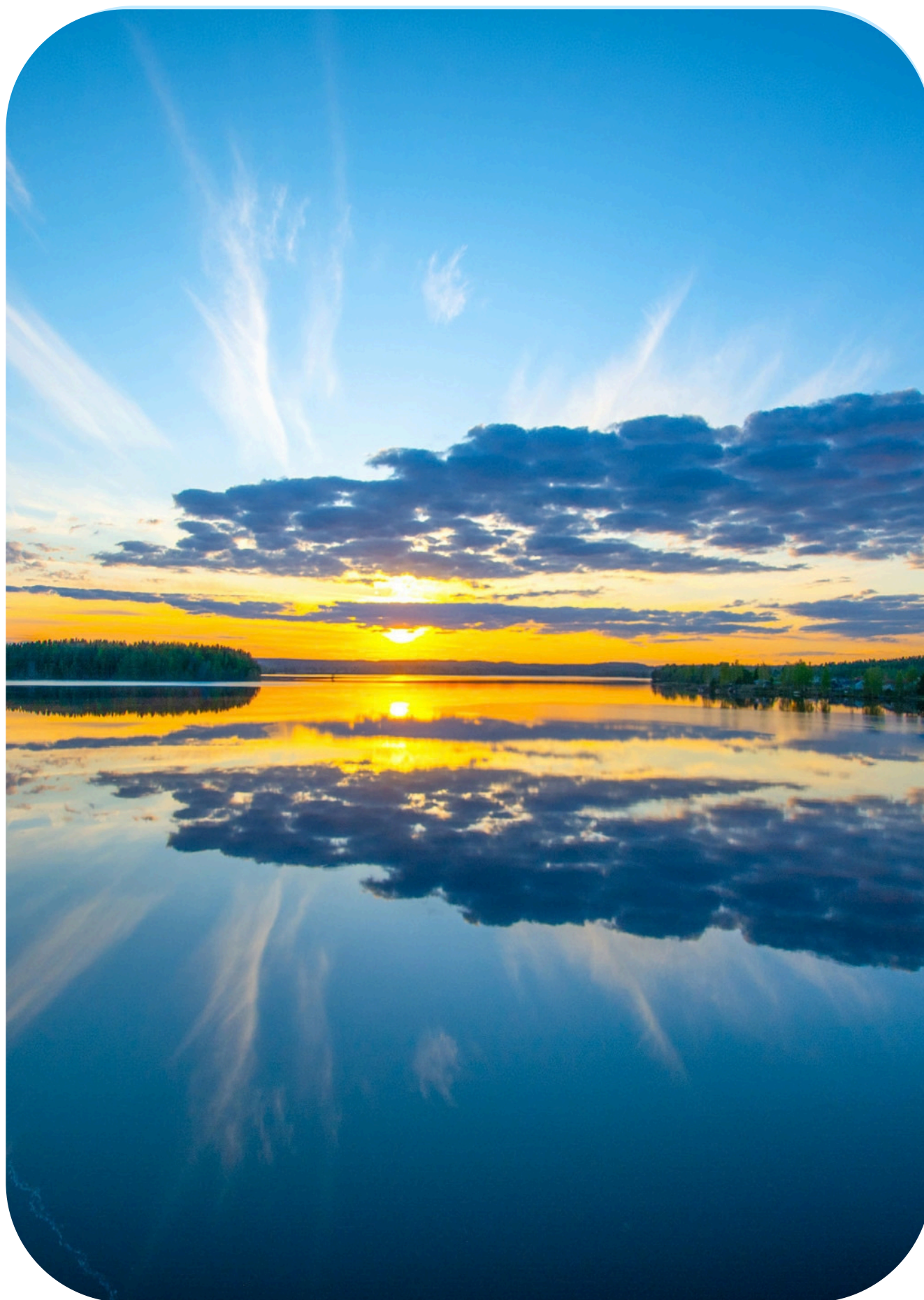


Seuraamme, opimme ja kehitämme

Tavoitteiden toteutumista arvioidaan vuosittain.

Seurannassa tarkastellaan nuorten hyvinvointia ja osallisuutta, työikäisten työkykyä, liikkumista, ikääntyneiden kaatumisia sekä toimintaan osallistuneiden määriä.

Tulosten avulla toimintaa kehitetään.



Hyvä syntyy meissä

Saarijärven hyvinvointi rakentuu luonnon läheisyydestä, turvallisesta arjesta, liikkeestä, osallistumisesta ja yhteisestä tekemisestä. Pienilläkin teoilla on merkitystä. Yhdessä teemme Saarijärvestä paikan, jossa jokaisella on mahdollisuus hyvään elämään.