



**Raportti**

# **HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ KUNNISTA**

**Miten kunnat voivat  
vähentää yksinäisyyttä**

**KUNTA  
LIITTO**



**Osallistujien Suomi.**



**Osallistujien Suomi.  
Elämä on joukkuelaji.**

# Sisälllys

<b>1. Johdanto</b> .....	<b>3</b>
1.1. Kunnan vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä .....	3
<b>2. Kuntien hyviä käytäntöjä yksinäisyyden vähentämiseksi</b> .....	<b>6</b>
2.1. Kuntien keinoja lasten, nuorten ja perheiden kokeman yksinäisyyden vähentämiseksi .....	7
2.2. Osallistumisen mahdollisuuksia kaikille kuntalaisille .....	23
2.3. Kuntien keinoja ikäihmisten yksinäisyyden vähentämiseksi .....	37
<b>3. Yhteenveto</b> .....	<b>44</b>

# 1. Johdanto

Jokaisella ihmisellä on tarve kuulua johonkin, tuntea itsensä arvokkaaksi ja olla hyödyksi muille. Tämän evoluution myötä kehittyneen kaikkia ihmisiä koskettavan ydintarpeen täyttymättömyys johtaa yksinäisyyden kokemuksiin. Suomessa yksinäisyyttä kokee noin 10–30 prosenttia ihmisistä ja ulkopuolisuutta omassa yhteisössään vähintään yhtä moni.

Yksin jäämisen seuraukset ovat mittavia. Erityisesti pitkittyvällä yksinäisyydellä on terveyttä ja hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia, jotka madaltavat toimintakykyä, jaksamista ja uskoa tulevaisuuteen. Yksinäisyys voi lisätä mielenterveyden haasteita, heikentää arjessa selviytymistä, lisätä syrjäytymisriskiä ja heikentää yhteiskunnan sosiaalista pääomaa, jolla puolestaan on vaikutuksia esimerkiksi kansalliseen yhtenäisyyteen, vakauteen ja turvallisuuteen. Yksinäisyyden ehkäisy ja vähentäminen ovat yhteiskunnallisesti tärkeitä tavoitteita, joilla on myös merkittäviä taloudellisia hyötyjä. Yksinäisyyden hintalappu voi olla kova, sillä sen ihmisten toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia heikentävät vaikutukset lisäävät palveluiden tarvetta ja heikentävät yhteiskunnan toimintakykyä.

Suomessa kunnilla on paikallisina ja ihmisten arkea lähellä olevina toimijoina merkittävä rooli yksinäisyyden vähentämisessä. Tämän Osallistujien Suomi -verkoston ja Kuntaliiton kokoaman raportin tarkoitus on tukea tätä kuntien tekemää tärkeää työtä ihmisten kokeman yksinäisyyden vähentämiseksi. Raporttiin on koottu kuntien hyväksi kokemia käytäntöjä siitä, miten eri kokoiset kunnat eri puolilla Suomea ovat onnistuneet vahvistamaan yhteisöllisyyttä ja vähentämään asukkaiden kokemaa yksinäisyyttä. Toivomme, että raporttiin kokoamamme käytännöt tarjoavat kunnille mahdollisuuden inspiroitua toisten tekemästä työstä sekä tarjoavat uusia ideoita ja keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi ja yhteisöllisyyden perustuvien kuntien rakentamiseksi.

## 1.1. Kunnan vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä

Yhteisöllisyys ilmenee kunnissa asukkaiden välisenä turvallisuuden tunteena ja sosiaalisia siteitä vahvistavana vuorovaikutuksena, kuten erilaisina arjen kohtaamisina, jotka ylläpitävät tai lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta, solidaarisuutta, yhteistyötä ja merkityksellisyyden kokemuksia. Yksinäisyys

puolestaan näkyy kokemuksena ulkopuolisuudesta ja merkityksellisten sosiaalisten suhteiden puuttumisena.

Kunnat vastaavat monista arjen palveluista sekä ympäristöistä, joissa ihmiset elävät jokapäiväistä elämäänsä. Lähellä ihmisten elinpiiriä ja arkisia ympäristöjä kunnat voivat yhdessä muiden paikallisten toimijoiden kanssa vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia hyvinvoinnin ja osallistumisen mahdollisuuksia paikallisyhteisöistä löytyy, ja millaisin keinoin asukkaiden yksinäisyyttä paikallisissa yhteisöissä ratkotaan. Kunnat tarjoavat asukkailleen mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa omaa elämää ja lähiympäristöä koskeviin asioihin sekä tukevat muiden paikallisten toimijoiden tekemää työtä yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. Kunnat vahvistavat paikallista yhteisöllisyyttä tukemalla luottamukseen, yhteistyöhön ja avoimeen vuorovaikutukseen perustuvaa toimintaa sekä ihmisten mahdollisuuksia kohdata toisiaan. Paikallisella tasolla tehtävä hyvinvoinnin edistämistyö on myös vaikuttava tapa edistää ihmisten hyvinvointia ja ratkaista hyvinvointihaasteita. Kunnilla on siis tärkeä rooli ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa, yhteisöllisyyden ja paikallisten yhteisöjen vahvistamisessa sekä yksinäisyyden kokemusten vähentämisessä.

Vaikka sosiaali- ja terveystalvelujen järjestämisvastuu siirtyi hyvinvointialueille hyvinvointialueuudistuksen myötä, kunnilla on edelleen vastuu kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Kuntien on kuntalain (410/2015) mukaisesti edistettävä asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä, alueensa elinvoimaa sekä järjestettävä asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. Kuntalain lisäksi kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävistä on säädetty laissa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021).

Kuntien tekemää työtä kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ohjaa kuntastrategia. Kuntastrategiaa toteutetaan ja täsmennetään useilla lakisääteisillä ja muilla kuntatasoisilla suunnitelmissa ja asiakirjoilla. Kuntien hyvinvointisuunnitelmien ja -kertomusten avulla seurataan väestön hyvinvoinnin kehitystä, tunnistetaan haasteita ja määritellään toimenpiteitä niiden ehkäisemiseksi. Lisäksi kunnissa laaditaan esimerkiksi yhdenvertaisuus-, tasa-arvo- ja osallisuus-suunnitelmia, joiden tavoitteena on vahvistaa eri väestöryhmien yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa ja elää kunnissa. Koulu-yhteisöissä hyvinvointia edistetään muun muassa opiskeluhuoltosuunnitelmien avulla.

Kaiken kaikkiaan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnissa on laaja ja poikkihallinnollinen kokonaisuus. Hyvinvointia tukevia toimenpiteitä toteutetaan laajasti kunnan kaikilla sektoreilla ja kuntalaisille suunnattujen

palveluiden piirissä. Lisäksi monia kuntalaisten palveluita tuotetaan tiiviissä yhteistyössä useiden paikallisten ja alueellisten toimijoiden kanssa. Erityisen tärkeä yhteistyökumppani tässä työssä on hyvinvointialue, jonka kanssa kunta toteuttaa monia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä toimenpiteitä.



Kuva: Kuntaliitto. Hyvinvointia rakennetaan laaja-alaisesti kunnan eri toimialoilla.

## 2. Kuntien hyviä käytäntöjä yksinäisyyden vähentämiseksi

Kuntia koskevien lakisääteisten velvollisuuksien sekä kunnille yhteisten kuntaorganisaatiota määrittävien rakenteiden ja tavoitteiden lisäksi kunnissa tehdään monenlaisia paikallisen tason ratkaisuja ja toimenpiteitä asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Tähän raporttiin on koottu kuntien paikallistason ratkaisuja ja käytännönläheisiä toimenpiteitä, joilla yksinäisyyteen on pyritty puuttumaan.

Raportissa esitellyt käytännöt on koottu kunnista Osallistujien Suomen ja Kuntaliiton syksyllä 2025 toteuttaman kyselyn avulla. Kyselyssä kuntia pyydettiin kuvaamaan hyviksi kokemiensa toimintatapoja, joilla kunnissa on onnistuttu vähentämään yksinäisyyttä ja vahvistamaan yhteisöllisyyttä.

Kysely oli avoinna 3.–28.11.2025. Kuntaliitto tiedotti kyselystä marraskuun alussa hyvinvointi- ja sivistysyksikön, strategiayksikön sekä hyvinvointikoordinaattorien uutiskirjeissä sekä omissa sosiaalisen median kanavissaan. Lisäksi kyselystä viestittiin Osallistujien Suomen sosiaalisen median kanavilla, ja aiheesta julkaistiin artikkeli Osallistujien Suomi -verkkosivulla. Kyselyä esiteltiin myös Tampereella Osallistujien Suomi -valmennusohjelman tapaamisessa. Lisäksi kuntien sivistysjohtajia ja osallisuuskoordinaattoreita kontaktoitiin sähköpostitse.

Kyselyyn saatiin 20 vastausta 15 eri kunnasta. Vastaaajina oli kuntaorganisaatioiden eri toimijoita, kuten toimialajohtajia, hyvinvointijohtajia, osallisuus- ja nuorisotyön koordinaattoreita, kehittämisasiantuntijoita, hyvinvointiohjaajia, nuorisotyöntekijöitä sekä muita osallisuustyön asiantuntijoita ja yksi vanhusneuvoston jäsen.

Kuntien jakamat käytännöt on raportissa jäsennetty kolmeen kokonaisuuteen. Ensimmäinen kokonaisuus sisältää sellaisia toimenpiteitä, joilla kunnat ovat pyrkineet vähentämään **lasten, nuorten ja perheiden** yksinäisyyttä. Tämän jälkeen raportissa esitellään käytäntöjä ja toimenpiteitä, joilla kunnissa on pyritty vähentämään yksinäisyyttä **laajemmin** ilman tarkkaa kohdentamista tietyn ihmisryhmän erityistarpeisiin. Kolmas kokonaisuus keskittyy **ikäihmisten** kokeman yksinäisyyden vähentämiseen.

Raportissa esitellyt käytännöt perustuvat kuntien edustajien antamiin kyselyvastauksiin. Kuvauksia on yhdenmukaistettu ja täydennetty harkinnanvaraisesti kuntien verkkosivuilta löytyvillä tiedoilla sekä sähköpostitse saaduilla lisätiedoilla. Raporttiin ei ole sisällytetty kuntademokratiaan liittyviä tai kuntien päätöksentekoon osallistavia toimenpiteitä. Tällaisia kuntademokratiaan sisältyviä osallistamisen

muotoja ovat esimerkiksi kuntien nuorisovaltuustot, vammais- ja vanhusneuvostot, lasten parlamentti, osallistava budjetointi, kunnissa järjestettävät vaikuttamisen päivät sekä erilaiset raadit ja kuntademokratiaan liittyvät keskustelutilaisuudet, kaupungintalon avoimet ovet, kumppanuuspöydät ja digitaaliset kuntademokratian osallistumisalustat sekä järjestö- ja seuraparlamentit. Myöskään erilaisten kuntien yleisesti käytössä olevien suunnitelmien, kuten kulttuurikasvatussuunnitelmien ja hyvinvointisuunnitelmien, laadintaa, toteutusta tai raportointitoimenpiteitä ei ole sisällytetty raporttiin yksinäisyyttä vähentävinä toimenpiteinä.

Raportissa esitellyt kuntakohtaiset esimerkit perustuvat kyselyyn vastanneiden toimijoiden antamiin tietoihin, eivätkä ne välttämättä kata kaikkia kunnan toimia.

## **2.1. Kuntien keinoja lasten, nuorten ja perheiden kokeman yksinäisyyden vähentämiseksi**

Tähän osioon on koottu kuntien hyväksi kokemia käytäntöjä, joilla kunnissa on onnistuttu tukemaan **lasten, nuorten ja perheiden** yhteisöihin kuulumista ja vähentämään yksinäisyyden kokemuksia. Kuntien hyväksi havaitut käytännöt ja toimenpiteet osoittavat, että lapsiperheille ja nuorille on tärkeää tarjota matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ja mahdollisuuksia osallistua saavutettaviin, maksuttomiin ja helposti lähestyttäviin toimintoihin, joihin voi osallistua itselle sopivina ajankohtina ilman sitoutumispakkoa. Kohtaamispaikat, kuten perhekeskukset, nuorisotilat ja avoimet vapaa-ajan tilat, tarjoavat turvallisen ympäristön vertaissuhteiden syntymiselle ja arjen sosiaalisille kontakteille.

Yhteinen tekeminen voi toimia kunnissa tärkeänä yksinäisyyttä ehkäisevänä keinona. Liikunta-, kulttuuri- ja harrastustoiminta sekä muu ryhmämuotoinen tekeminen ja koulupäivän yhteyteen sijoittuvat harrastukset tarjoavat mielekästä tekemistä ja mahdollistavat arkisia kohtaamisia muiden kanssa. Harrastamisen taloudellinen tukeminen on tärkeää, jotta myös vähävaraisten perheiden lapset ja nuoret voivat osallistua. Koulu ja varhaiskasvatus voivat ehkäistä yksinäisyyttä sen tunnistamisen, ryhmäytymisen tukemisen sekä opiskeluhuollon ja koulunuorisotyön avulla. Kouluilla ja kuntien nuorisotyöllä on tärkeä rooli yksinäisyyteen puuttumisessa.

Myös osallistumisen mahdollisuuksia on tärkeää tukea. Nuorten omaehtoisen toiminnan ja vaikuttamismahdollisuuksien tukeminen vahvistaa osallisuutta, mahdollistaa yhdessä tekemisen paikkoja ja vähentää ulkopuolisuuden kokemuksia. Kuntien vastauksissa korostuivat kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja hyvin-

vointialueiden välisen yhteistyön merkitys sekä jalkautuva ja ylisukupolvinen toiminta. Kuntien hyvät käytännöt osoittavat, että lasten ja nuorten yksinäisyyttä voidaan vähentää pitkäjänteisellä, yhteistyöhön perustuvalla ja arkea lähellä olevalla työllä ja toimenpiteillä.

## Juupajoki

**“Juupajoen kunnassa on lapsiperheille kohtalaisen runsaasti harrastustoimintaa, mutta niiden äärelle kokoontuvat yleensä ne, joilla on voimavaroja ja jaksamista harrastaa. Kunnasta löytyvät kohtaamispaikat eivät sen sijaan edellytä osallistujilta aktiivisuutta tai osallistumista varsinaiseen toimintaan, vaan paikalle voi vain tulla ja seurata muiden puuhia. Tämä on ollut kävijöiden mielestä hieno asia. Usein alkututustumisen jälkeen ihmiset innostuvat osallistumaan jollakin tavalla. Tavoitteena on, että jokainen saisi kokemuksen yhteisöön kuulumisesta ja kokisi oman elämänsä arvokkaaksi. Tietoisuus siitä, että muut ihmiset arvostavat ja huomioivat, on valtavan tärkeää.”**

**Perhetupa Metsätähti.** Juupajoen kunnasta löytyvä Perhetupa Metsätähti tarjoaa avoimen kohtaamispaikan kaikille alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Perhetuvalla toimii useita pienten lasten perheille tärkeitä palveluja ja toimijoita, kuten avoin päiväkotikoti Kettula, MLL Perhekahvila, Oriveden seurakunnan lapsiparkki sekä SPR Juupajoen osaston kirpputori. Päiväkotikoti Kettula järjestää kokoontumisia yhdessä MLL Perhekahvilan kanssa kahdesti viikossa, ja tapaamisten aikana usein myös kirpputori on auki. Perhetupa tarjoaa tilan yhdessäololle ja yhteiselle tekemiselle. Se antaa lapsille mahdollisuuden leikkiä yhdessä ja vanhemmille paikan vertaistuelle sekä kohtaamisille varhaiskasvatuksen ammattilaisten ja vapaaehtoisten kanssa. Kettulan ja Perhekahvilan järjestämien tapaamisten ohjelma vaihtelee ja sitä muokataan toimintaan osallistuvien lasten taitojen ja toiveiden mukaan. Ohjelmassa on ollut esimerkiksi musisointia, ulkoleikkejä, taiteilua ja tutustumista ruokakasvatuksen teemoihin. Perhetuvan toimintaan osallistuminen on perheille maksutonta ja heillä on kokoontumisen aikana mahdollisuus myös maksuttomaan lounaaseen tai välipalaan riippuen kokoontumisen ajankohdasta.

**Toteutus.** Perhetupa Metsätähden toiminnasta vastaavat Juupajoen kunnan varhaiskasvatus ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton paikallisosasto. Lisäksi toiminnassa on mukana vierailijoina Pirhan ammattilaisia.

**Palaute.** Kävijämääriä seurataan tyytyväisyyskyselyillä. Toiminnan suunnittelussa kuunnellaan kävijöiden mielipiteitä ja toiveita, ja Perhetuvan toimintaa pyritään mahdollisuuksien mukaan muokkaamaan niiden mukaisesti. Juupajoen kunta on saanut erittäin hyvää palautetta tästä pienten lapsiperheiden kohtaamispaikasta. Toiminta tavoittaa joka kerta 5–10 perhettä.

Lisätietoa Perhetupa Metsätähdestä löytyy [täältä](#).

## Äänekoski

“Äänekosken kaupungille on laadittu väestön hyvinvointitietoihin pohjautuen Hyvinvoinnin edistämisen ohjelma vuosille 2023–2028. Yksinäisyyden vähentäminen, ulkopuolisuuden ja turvattomuuden kokemusten sekä syrjäytymisen ehkäisy on nähty tärkeinä tavoitteina myös kaupunkistrategian Hyvä elämä -tavoitteissa, ja yhteisöllisyyden vahvistaminen on yksi hyte-työn painopisteistä. Toinen hyvinvointiohjelmaan kirjattu painopiste on kuntalaisten osallisuus: tavoitteena on edistää kuntalaisten yhdessä toimimisen mahdollisuuksia yhteisen hyvän edistämiseksi ja omasta elinympäristöstä huolehtimiseksi sekä taloudellisen, ekologisen ja sosiaalisen kestävyuden kehittämiseksi. Äänekosken kaupunki on resursoinut muun muassa omaan perhekeskustyöntekijään, joka koordinoi kaupungin lapsiperheille suunnattua kohtaamispaikkatoimintaa. Kyseistä toimintaa ovat esimerkiksi Perhekeskus Kerkän toiminta ja lapsiperheille ja ikäihmisille suunnatut yhteiset Mummomuskarit.”

**Perhekeskus Kerkkä.** Perhekeskus Kerkkä on avoinna arkisin, ja tarjoaa monenlaista ohjelmaa, palveluita ja tukea lapsiperheille. Perhekeskus Kerkässä tarjotaan perheille avoimia ja maksuttomia varhaiskasvatuksen palveluita, perhekahvilatoimintaa sekä avointa olohuonetoimintaa. Vanhemmilla on myös mahdollisuus saada tukea ja vinkkejä lapsiperheen arkeen. Lisäksi perhekeskuksessa järjestetään maahanmuuttajaneuvontaa. Perheille tarjotaan aamuisin aamupala. Perhekeskuksen kautta toteutetaan myös monenlaista vertaisryhmätoimintaa. Kerkässä kokoontuvat Nuoret äidit - ja Vanhempana vahvemmaksi -ryhmät, ja siellä järjestetään Iskä-lapsi-iltoja.

Perhekeskus Kerkkä koordinoi yrityksiltä ja yksityishenkilöiltä saatavia lahjoituksia. Lahjoituksilla tuetaan vähävaraisten lasten harrastustoimintaa kustantamalla harrastusmaksuja ja -välineitä. Vuonna 2024 tuettiin 78 lapsen harrastamista.

**Toteutus.** Perhekeskuksen toiminta järjestetään yhteistyössä Äänekosken kaupungin varhaiskasvatuksen, neuvolatoiminnan, oppilashuollon, lapsiperheiden kotipalvelun, ennaltaehkäisevän sosiaalityön palveluiden sekä seurakunnan ja järjestötoimijoiden kanssa.

**Mummomuskari.** Äänekoskella on pilotoitu lapsiperheille ja ikäihmisille yhteistä Mummomuskari-toimintaa. Mummomuskarissa mummot, papat ja lapsiperheet voivat kohdata ja viettää aikaa yhdessä. Mummomuskarissa osallistujat ovat muun muassa piirrelleet ja värittäneet yhdessä, laulaneet säestyksen kera tuttuja lauluja ja nauttineet yhdessä välipalaa. Nimestään huolimatta kerhossa tehdään laulun ja musisoinnin lisäksi paljon muitakin asioita yhdessä. Tavoitteena on viedä toimintaa sinne, missä asukkaat ovat ja koota sen ympärille ylisukupolvisesti kuntalaisia.

**Tarve.** Mummomuskari sai alkunsa kuntalaisilta saadusta palautteesta, jonka mukaan kaikilla perheillä ei ole mahdollisuutta tulla Perhekeskus Kerkkään, joka sijaitsee Äänekosken keskustassa. Niinpä kunnassa pohdittiin yhdessä seurakunnan kanssa sitä, mikä olisi järkevin tapa jalkautua asukkaiden luo eri puolille Äänekoskea, ja miten toimintaan saataisiin mukaan mahdollisimman paljon alueen asukkaita ja siten lisättyä asuinalueiden yhteisöllisyyttä. Tämän myötä työryhmä päätyi tarkastelemaan toimintaa ylisukupolvisesta näkökulmasta siten, ettei sitä rajattaisi vain lapsiperheille, vaan sitä tarjottaisiin eri elämänvaiheissa oleville kuntalaisille. Toimintaa suunniteltaessa tunnistettiin jo olemassa olevaa toimintaa ja verkostoja, ja havaittiin, että eri asuinalueilla on toimintaa, mutta se on hyvin hajanaista. Eri toimijat järjestävät toimintaa toisistaan tietämättä, ja monilla on haasteita riittävän osallistujamäärän löytämisessä sekä toiminnan rahoittamisessa ja resursoinnissa. Työryhmässä koettiin järkeväksi hyödyntää tätä jo olemassa olevaa toimintaa sekä yhdistää eri toimijat, toiminnot ja resurssit.

**Toteutus.** Mummomuskarit toteutetaan yhteistyössä Äänekosken kaupungin, seurakunnan ja hyvinvointialueen kanssa. Mummomuskari-pilotissa yhdistettiin seurakunnan lapsiperheille järjestämä kerhotoiminta ja hyvinvointialueen ikäihmisille suunnattu kerho. Ennen pilotin toteutusta kerhot järjestettiin samalla asuinalueella peräkkäisinä päivinä. Kaupungin varhaisen tuen ohjaaja, seurakunnan lastenohjaaja ja hyvinvointialueen ikäihmisten ohjaaja suunnittelivat ohjelman ja toteuttivat sen. Kustannukset ja työt jaettiin. Kaikki osallistuivat tahoillaan markkinointiin yhteisellä formaatilla.

**Palaute.** Mummomuskari-pilotin vastaanotto oli hyvä. Kerhoon osallistui paljon eri ikäisiä asukkaita. Iäkkäämmät osallistujat pitivät siitä, että he saivat olla yhdessä pienten lasten ja lapsiperheiden kanssa. Myös lapsille ja lapsiperheille oli positiivinen kokemus olla samassa kerhossa ikäihmisten kanssa. Mummomuskarille toivottiin jatkoa, ja tällä hetkellä sitä on pyritty järjestämään noin kerran kuussa. Tarve

toiminnalle olisi tiheämminkin, ja järjestämistiheyttä pyritään tulevaisuudessa lisäämään.

**Kohtaamispaikkoja ja nuorten tukemista.** Nuorille Äänekoskella on tarjolla useita kohtaamispaikkoja, tiloja ja yhteisöllisyyttä vahvistavaa toimintaa, joissa ammattilaiset kohtaavat nuoria. Kaupungilla on neljä nuorisotilaa, jotka tukevat alueellista nuorisotyötä. Nuorten talo kokoaa palveluiden äärelle vanhempia nuoria (esim. nuorten aikuisten työpajatoiminta). Liikkuva nuorisotyö jalkautuu asuinalueille hyödyntäen siellä olevia tiloja. Nuorille järjestetään myös leirejä, retkiä ja tapahtumia, joihin osallistuminen on usein maksutonta tai maksu on kohtuullinen (pieni, sitouttava omavastuu). Koulunuorisotyön yksi peruste on ollut yksinäisyyden vähentäminen, ja sitä toteutetaan kahden työntekijän voimin.

**Harrastamisen tukeminen.** Lasten ja nuorten harrastustoimintaa tuetaan Äänekoskella esimerkiksi kulttuuriläheteellä ja järjestöavustuksilla.

**Lautapeli-iltoja ja lukupiirejä.** Äänekosken moniammatillisen Yhdessä ei olla yksin -ryhmän jäsenet vetävät kirjastossa joka toinen viikko lautapeli-iltoja 16–28-vuotiaille nuorille. Kaikilla ikähaarukkaan kuuluvilla nuorilla on mahdollisuus osallistua. Markkinointia kohdennetaan kuraattoreiden, terveydenhoitajien, etsivien nuorisotyöntekijöiden ja opinto-ohjaajien toimesta erityisesti niille nuorille, jotka ovat syrjäytymisvaarassa. Usein ensimmäiselle pelikerralle nuori tulee yhdessä työntekijänsä kanssa. Tämän on havaittu madaltavan kynnystä osallistua. Lisäksi nuorisotyön ja kirjaston yhteistyönä nuorille järjestetään lukupiirejä. Kerran kuussa järjestettävät nuorten kirjastoillat tavoittavat usein niitä nuoria, jotka eivät muuten osallistu vapaa-aikapalveluiden toimintaan.

**Mitä kuuluu -kysely.** Perusopetuksessa on käytössä vuosittainen Mitä kuuluu -kysely. Mitä kuuluu -kysely toteutetaan kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta niin, että lapsilta ja nuorilta pyritään saamaan vastauksia ja ehdotuksia kouluterveyskyselystä nousevien haasteiden selättämiseksi. Sen ansiosta päästään ikä- ja koululuokkakohtaiseen kokemustietoon ja käsiksi nuorten näkemyksiin siitä, miten he ratkaisisivat kouluterveyskyselystä nousevia haasteita. Mitä kuuluu -kyselyn toteuttavat koulunuorisotyöntekijät yhteistyössä opetushenkilöstön kanssa.

Perhekeskus Kerkän toimintaan voi tutustua lisää [täällä](#).

“Tampereen kaupungin Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelmassa on toteutettu yhdessä kaupungin muiden toimijoiden sekä paikallisten järjestöjen ja yhdistysten kanssa useita eri käytännön toimenpiteitä, joilla on lisätty yhteisöllisyyttä ja vähennetty yksinäisyyttä kestäväen arjen teemassa. Tavoitteena on ollut tukea ja auttaa tamperelaisia elämään kestävämmiin ja vähentämään kulutuksesta aiheutuvia päästöjä erityisesti liikkumisen ja ruuan osalta. Tampereella on huomattu, että kestäväen arjen ja elämän edistäminen sekä yhteisöllisyys kulkevat käsi kädessä, ja toteutetut toimenpiteet ovat auttaneet myös lisäämään yhteisöllisyyttä ja vähentämään yksinäisyyttä.”

**Perheköksiä.** Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelmassa on järjestetty Perheköksiä, joissa alakouluikäiset lapset ja aikuiset opettelevat yhdessä ohjaajan opastuksella valmistamaan edullisia ja helppoja arjen kasvisruokia. Osallistujat pääsevät valmistamaan yhdessä ruokaa ja oppimaan, miten kasvipainotteisia ruokia saa lisättyä arkeen ja miten tuunata tuttuja arkiruokia kasvisversioiksi. Lopuksi valmistettu ateria syödään yhdessä. Sen lisäksi, että Perheköksi on auttanut perheitä tutustumaan kasvipohjaiseen ruokaan, se on myös ehkäissyt yksinäisyyttä, sillä kurseilla perheet ovat tutustuneet toisiinsa ja viettäneet aikaa yhdessä. Perheköksät järjestetään koulun kotitalousluokassa ja ne ovat olleet osallistujille maksuttomia. Perheköksiä on järjestetty yhteensä kymmenen kertaa, joista neljä kurssikertaa on suunnattu kulttuuripalveluiden toimesta erityisesti maahanmuuttajataustaisille perheille. Perheköksiin voi ilmoittautua yksi aikuinen ja yksi lapsi samasta perheestä, ja yhden kurssikerran osallistujien määrä on rajattu kymmeneen perheeseen.

**Maksuttomia välipalakursseja.** Nuorille maksuttomia kasvipohjaisen ruuan välipalakursseja järjestetään yhdessä nuorisopalveluiden kanssa. Välipalakursseilla nuoret oppivat valmistamaan edullisia ja herkullisia kasvipohjaisia välipaloja yhdessä muiden nuorten kanssa.

**Pihapäiviä päiväkodilla.** Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelma on yhdessä Tampereen varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen kanssa järjestänyt päiväkodeilla 15 kestäväen liikkumisen pihapäivää. Pihapäivät on tarkoitettu päiväkotien asiakasperheille ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Pihapäiviä on järjestetty päiväkotipäivän jälkeen, ja ohjelmassa on ollut monenlaista liikunnallista ohjelmaa lapsille. Pihapäivissä perheillä on mahdollisuus tutustua toisiinsa mukavan yhteisen tekemisen merkeissä. Ohjelmassa on ollut muun muassa sähköavusteisten tavarapyörien testausta, ilmaista pyörähuoltoa, liikuntarasteja, pyöräpesula ja kasvisbaari.

**Toteutus.** Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelma on järjestänyt kuvattut toimenpiteet yhdessä muiden Tampereen kaupungin yksiköiden kanssa. Mukana järjestelyissä ovat olleet varhaiskasvatus ja esiopetus, perusopetus, ympäristön-suojelu, kulttuuripalvelut, Hyvinvoinnin kehitysohjelma sekä osallisuus- ja yhteisöpalvelut. Lisäksi mukana on ollut paikallisia yhdistyksiä, järjestöjä, yhteisöjä ja yrityksiä. Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelma toimi vuosina 2022–2025 ja tavoitteena on, että kehitysohjelmassa toteutetut toimenpiteet juurtuvat osaksi kaupungin eri toimintoja.

## Pori

**“Porin kaupungilla on käytössä lasten ja nuorten yksinäisyyttä vähentäviä toimenpiteitä. Porin kaupungin ja yhteistyökumppaneiden järjestämän lasten ja nuorten kesäruokailun avulla kouluikäisille halutaan tarjota mahdollisuus lämpimään ateriaan myös kesäloma-aikana. Kesäruokailussa lämpimän aterian lisäksi tarjolla on myös lämpimiä kohtaamisia, ja toiminnan tavoitteena onkin lasten ja nuorten hyvinvoinnin kokonaisvaltainen tukeminen. Lisäksi Porissa toimii jalkautuva nuorisotyö JANNU, joka kehitettiin, jotta Porissa pysyttäisiin paremmin kartalla nuorten vapaa-ajanvietosta, kokoontumispaikoista ja ajankohtaisista ilmiöistä. Samalla haluttiin tarjota nuorille turvallisia aikuisia, jotka ovat läsnä ilman viranomaisstatusta, merkintöjä tai pakkoa – pelkkää aitoa kohtaamista ja kuulluksi tuleamista. Tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä, ehkäistä eristäytymistä ja vahvistaa nuorten kokemusta siitä, että he ovat osa yhteisöä.”**

**Lasten ja nuorten kesäruokailu.** Porissa lämmin ja maksuton ateria on tarjolla 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille arkipäivisin aina kesäloma-aikana. Ruokailupaikkoina toimivat koulujen, yhdistysten ja seurakuntien toimitilat. Ruokailupaikka on kaupungin jokaisella kahdeksalla palvelualueella. Monissa ruokailupaikoissa kesäruokailun yhteyteen on järjestetty myös vapaa-ajan toimintaa ja ohjattuja aktiviteetteja, jotka tarjoavat lapsille ja nuorille mielekästä sisältöä kesälomapäiviin. Lisäksi toiminta mahdollistaa merkityksellisiä kohtaamisia ja tekemistä mukana oleville kymmenille vapaaehtoisille. Toimijoiden näkökulmasta ruokailun toteuttaminen yhdessä eri organisaatioiden työntekijöiden ja vapaaehtoisten kesken on koettu mielekkääksi. Yhteinen toiminta on tuonut merkityksellistä sisältöä myös osallistuvien aikuisten elämään.

**Toteutus.** Kesäruokailutoimintaa on Porissa kehitetty vuodesta 2019 lähtien, ja vuosien aikana myös ruokailupaikkojen ja mukana olevien toimijoiden määrä on kasvanut. Toteutus perustuu jatkuvaan kehittämiseen ja laajaan monitoimijaiseen yhteistyöhön, vaikka käytännön toiminta painottuu koululaisten kesälomakautteen. Toiminnan ohjauksesta ja koordinaatiosta vastaa Porin kaupungin strategia- ja hyvinvointiyksikkö. Ruuan valmistuksesta puolestaan vastaa Porin palveluliikelaitos ja ruokakuljetuksista nuorten työpaja. Ruokailupaikoissa vastuutahoina ja yhteistyökumppaneina toimii monia yhdistysten, seurakuntien, hyvinvointialueen ja kaupungin toimijoita.

**Tunnistettut hyödyt.** Kesällä 2023 ruokailemassa käyviltä ja heidän huoltajiltaan kerättiin laajasti osallistujapalautetta. Vastauksia saatiin yhteensä 552, joista 68 huoltajilta. Sekä lasten että huoltajien palautteissa korostui erityisesti ruokailun taloudellinen merkitys: kesäruokailu mahdollistaa lapselle maksuttoman lämpimän aterian myös kesäaikana, mikä on taloudellisesti merkittävä asia monille perheille. Kesäruokailuun osallistumisella on myös tärkeä sosiaalinen ja turvallisuutta lisäävä merkitys: se mahdollistaa lapsille ja nuorille kohtaamisen turvallisen aikuisen kanssa ja yhteisen ajanvieton kavereiden ja muiden ikätovereiden seurassa. Sen lisäksi, että kesäruokailu tarjoaa lapsille ja nuorille terveellisen aterian, se myös katkaisee ruutu-aikaa, tuo rytmiä loma-arkeen, kannustaa liikkumaan (kävellen tai pyörällä ruokapaikkaan) ja tuo vanhemmille kesäloman ajaksi turvaa siitä, että lapsi tai nuori syö päivän aikana, ja hänen arjessaan on aikuisia, joilta voi tarvittaessa pyytää apua. Lisäksi niin ruokailijoiden kuin toimijoiden palautteista esille nousi myös eri sukupolvien kohtaamisen tuoma rikkaus sekä alueellista ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä vahvistava vaikutus.

**Porin jalkautuva nuorisotyö JANNU.** Jalkautuva nuorisotyö JANNU jalkautuu nuorten omiin toimintaympäristöihin ja kohtaa alle 29-vuotiaita nuoria heidän vapaa-ajallaan. Toiminta on jatkuvaa, painottuen iltoihin ja viikonloppuihin. Tavoitteena on tarjota nuorille mahdollisuuksia kohdata matalalla kynnyksellä turvallisia aikuisia luottamuksellisesti, anonyymisti, maksuttomasti ja vapaaehtoisuuteen perustuen. JANNUjen kanssa nuoret voivat vaihtaa kuulumisia elämäntilanteesta riippumatta. Porissa käytössä olevia vakiopaikkoja nuorten kohtaamiseen ovat esimerkiksi ABC ja McDonald's. Jalkautumispäivät sovitaan etukäteen kausittaisissa tiimipalavereissa. Matalan kynnyksen anonyymit kohtaamiset aikuisten kanssa voivat vähentää yksinäisyyttä ja luoda turvallisia sosiaalisia siteitä nuorten elämään. Porissa nuoret ovat alkaneet vähitellen tervehtiä työntekijöitä aikaisempaa useammin, ja he ovat tulleet aikaisempaa aktiivisemmin myös itse juttelemaan. Nuorilta saatu palaute on lähes poikkeuksetta ollut positiivista, ja sovituilla vakiopaikoilla nuorten häiriökäyttäytyminen on vähentynyt.

**Toteutus.** JANNU toteutetaan moniammatillisena tiimityönä, jossa aiemmin erillään toimineet nuorten pariin jalkautuneet organisaatiot ja järjestöt yhdistävät voimansa yhteiseksi toiminnaksi. Kokonaisuuden koordinoinnista vastaa Porin kaupungin nuorisoyksikkö. Resursseina on nuorisoyksikön oma väki sekä yhteistyökumppaneita. Porin kaupungilta tiimiin kuuluu nuorisoyksikön alaisuudessa työskenteleviä henkilöitä, kuten erityisnuorisotyöntekijöitä, asiantuntija sekä ohjaamoneuvoja. Yhteistyökumppaneita ovat Satakunnan hyvinvointialueen perhekeskus Lounatuuli, Porin ensi- ja turvakoti, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja Porin evankelisluterilainen seurakunta. Toiminta sai vuonna 2025 Porin Pelastakaa Lapset ry:n Lapsellinen teko –tunnustuksen.

**Opittua.** Jos nuorten tukemiseksi halutaan koota moniammatillinen tiimi, sen rahoitus ja sitoutuminen on hyvä turvata jo aloitusvaiheessa pitkäjänteisesti. Hyvä käytäntö on kirjata esimerkiksi yhteistyösopimukseen selkeät vastuut ja vähimmäistyöpanokset useammaksi vuodeksi eteenpäin.

Porin kaupungin järjestämään kesäruokailuun voi tutustua lisää [täällä](#), ja lisätietoa JANNUsta löytyy [täältä](#).

## Somero

“Somerolla kouluissa yhteisöllisyyteen panostetaan muun muassa koulunuorisotyöntekijän, kouluPT-toiminnan, koulujen ja varhaiskasvatuksen yhteisen hyvinvointitiimin ja Someron harrastamisen mallin keinoin. Koulujen ja varhaiskasvatuksen arkeen on sisällytetty ryhmäytymistä, yhteisöllisyyttä sekä lasten ja nuorten osallistamista tukevia toimenpiteitä. Koulujen ja varhaiskasvatuksen esihenkilöille on järjestetty myös erilaisia johtamiskoulutuksia. Lisäksi Somerolla järjestetään senioriopettajien kanssa Lukumummien lukupäiviä yhdessä perusopetuksen kanssa.”

**Lapsiperheiden perheliikuntaneuvonta.** Someron harrastamisen malli auttaa lisäämään osallisuutta ja vahvistamaan yhteisöön kuulumista. Lapsiperheille on kohdennettu esimerkiksi perheliikuntaneuvontaa, johon perheet voivat osallistua maksuttomasti. Palvelun lähtökohtina toimivat liikunnan ilo, yhdessä vietetty aika sekä uusien liikunnallisten toimintamallien omaksuminen osaksi arkea. Perheliikuntaneuvonnasta perheet saavat tietoa Someron tarjoamista

liikuntamahdollisuuksista, ravitsemissuosituksista, ideoita aktiivisempaan arkeen sekä tukea perheen vapaa-aikaan ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen.

**KouluPT-toiminta.** Someron KouluPT-toiminta edistää lasten ja nuorten liikunnallista aktiivisuutta. Se tarjoaa somerolaisille ala- ja yläkoululaisille maksutonta matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa, yksilöllistä ohjausta ja yhteisöllisiä ratkaisuja, jotta liikkuminen olisi helpommin saavutettavaa ja innostavaa. Tavoitteena on tehdä liikkumisesta luonteva osa koulun arkea, tukea erityisesti vähän liikkuvia oppilaita, auttaa lapsia ja nuoria löytämään kiinnostava harrastus sekä tukea perheitä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.

Kouluissa toimintaan kuuluu opettajien tukemista, liikuntatuntien eriyttämistä sekä aktiivisten välituntien järjestämistä yhteistyössä koulunuorisotyöntekijän kanssa. Näiden yhteydessä toteutetaan myös kyselyitä ja hyvinvointitietoiskuja. KouluPT suunnittelee yhdessä koulujen kanssa välinehankintoja, ja viestii sosiaalisessa mediassa (Instagram, TikTok) alueen harrastus- ja liikuntamahdollisuuksista sekä terveellisistä elämäntavoista. Liikkuva toimintapaketti ja pyöräkärri mahdollistavat välineiden helpon kuljetuksen koululta toiselle ja lähiliikuntapaikoille.

KouluPT tarjoaa ala- ja yläkoululaisille henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. KouluPT tapaa nuoria esimerkiksi terveydenhoitajan tai liikunnanopettajan suosituksesta. Tapaamiset voidaan toteuttaa koululla tai eri liikuntapaikoilla. KouluPT-toiminnan avulla lapset ja nuoret tutustuvat myös paikallisiin urheiluseuroihin, yhdistyksiin ja harrastusmahdollisuuksiin, mikä osaltaan vahvistaa lasten ja nuorten yhteisöön kuulumista ja aktiivista osallistumista.

**Lukumummien lukupäivät.** Lukumummien lukupäivät ovat Somerolla kehitettyä vapaaehtoistoimintaa, jossa eläkkeelle jääneet opettajat, eli lukumummit, kuuntelevat lasten lukemista ja keskustelevat heidän kanssaan kirjoista etänä. Toiminta sai alkunsa korona-ajan pedagogisesta kokeilusta vuonna 2021, ja on nyt vakiintunut käytännöksi, joka ylittää myös maantieteelliset rajat. Etäyhteydet ratkaisevat pitkien välimatkojen haasteen Someron laajassa kunnassa ja mahdollistavat kaikkien koulujen osallistumisen. Lukumummit työskentelevät kirjaston tiloissa, ja jokaiselle oppilaalle on varattu kerran viikossa 20 minuutin henkilökohtainen lukutuokio, jossa hän lukee valitsemaansa kirjaa lukumummille. Lukumummit voivat myös auttaa lasta valitsemaan kirjoja, jotta lukeminen olisi mielekästä ja saavutettavaa. Kuukauden mittaisen projektin aikana jokainen oppilas laa lukumummin kanssa yhteistä lukuaikaa jopa yli tunnin. Projekti toteutetaan koulukohtaisesti, ja projektin lopuksi lukumummit vierailevat koululla, usein nyttärien tai yhteisten retkien merkeissä. Toiminnan pedagoginen painotus on vahva: tavoitteena on kehittää sekä mekaanista lukutaitoa että luetun ymmärtämistä ja sanavarastoa, mutta samalla toiminta tuo myös iloa ja luo merkityksellisiä kohtaamisia sukupolvien välille.

**Toteutus.** Kirjaston rooli toteutuksessa on keskeinen, sillä se hankkii sopivat kirjat ja tarjoaa rauhallisen työtilan lukumummeille. Etälukumummitoiminta on laajentunut myös kansainväliseksi. Yhteistyötä tehdään Suomi-koulujen kanssa Kreikassa, Kyproksella ja Madridissa. Lisäksi lukumummit ovat järjestäneet lukuhetkiä ikääntyneiden palvelukodeissa, joissa he lukevat paikallislehteä ja keskustelevat ajankohtaisista asioista palvelukodeissa asuvien ikäihmisten kanssa.

Lisätietoa lukumummien toiminnasta löytyy [täältä](#).

## Oulu

“Oulun kaupungin nuorisopalvelut järjestävät nuorille aikuisille monia ryhmämuotoisia vapaa-ajan palveluita, joiden keskeinen tehtävä on vähentää nuorten kokemaa yksinäisyyttä, ja vahvistaa yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Nuorten aikuisten hyvinvoinnin haasteet ovat lisääntyneet, ja yhä useampi nuori kärsii mielenterveyshaasteista ja yksinäisyydestä. Näihin voidaan vaikuttaa tarjoamalla matalan kynnyksen maksuttomia ryhmiä. Hoitojonot terveydenhuollon palveluihin ovat pitkiä, ja toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää esimerkiksi niille nuorille aikuisille, jotka ovat työttömiä työnhakijoita, mutta jotka eivät jostain syystä kykene tällä hetkellä työelämään. On tärkeää tarjota mahdollisuus sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseen ja arjen aktiivisuuteen, jotta kukaan ei jäisi yksin, ja sitä kautta ongelmat eivät lähtisi kasaantumaan.”

**Vapaa-ajan toimintaa.** Oulussa järjestetään nuorille aikuisille suunnattua vapaa-ajan toimintaa, johon kuuluu erityisesti 17–29-vuotiaille tarkoitettuja avoimia tapahtumia, retkiä ja ryhmätoimintaa. Tarjolla on esimerkiksi lautapelikerho, taideryhmä sekä Punttis-kuntosaliryhmä. Lisäksi kaupunki järjestää nuorille erilaisia suljettuja ryhmiä, kuten jännittäjäryhmä, ADHD-ryhmä ja Hyvä päivä -ryhmä. Nämä maksuttomat ryhmät on tarkoitettu kaikille oululaisille nuorille aikuisille, mutta erityisesti kohdennetusti niille, jotka ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella tai kokevat muita arjen haasteita, kuten yksinäisyyttä.

**Retkiä ja kävelyitä.** Osana Oulun kaupungin nuorille järjestämää vapaa-ajan toimintaa nuorille on järjestetty luontohyvinvointivaikutuksia hyödyntäviä retkiä lähiluontoon ja kävelyryhmätoimintaa. Retkillä on vierailtu luonnonsuojelualueella ja merenrannan luonnossa, kävelty lumikengillä ja käyty yhdessä kirpputorilla.

**Hengailutila.** Oulun kaupunki järjestää työttömille nuorille tarkoitettua työpajatoimintaa, jonka yhteydessä toimii hengailutila, jonka tarkoitus on vähentää nuorten aikuisten yksinäisyyttä. Hengailutilan tavoitteena on mahdollistaa työpajoihin osallistuvien nuorten tutustuminen toisiinsa. Hengailutila on tavoittanut hyvin porukkaa, ja siitä on saatu myös hyvää palautetta.

**Avoim työpajatoiminta Elo.** Avoimen työpajatoiminnan tavoitteena on tukea nuoria aikuisia varsinaiseen pajatoimintaan siirtymisessä. Avoimessa työpajatoiminnassa työttömät nuoret pääsevät oppimaan uusia taitoja rennossa ja kannustavassa ympäristössä. Avoimessa työpajatoiminnassa nuoren päivä koostuu kädentaitotehtävistä, voimavaroja tukevasta toiminnasta ja vuorovaikutustilanteiden harjoittelusta. Tapaamisia on kerran viikossa, ja mukaan voi tulla ilman ennakoilmoittautumista. Pajatoiminnan yhteydessä osallistujille on tarjolla pientä purtavaa.

**Nuorten aikuisten osallisuusryhmä.** Ryhmässä nuoret aikuiset (17–29 v.) pääsevät tutustumaan erilaisiin vaikuttamisen mahdollisuuksiin ja suunnittelemaan Oulussa järjestettävää nuorten omaehtoista toimintaa, kuten lukupiiriä ja kesäsaunaa. Ryhmässä nuoret pääsevät yhdessä vaikuttamaan heitä kiinnostaviin asioihin ohjaajan tukemina. Toiminta itsessään lisää nuorten osallisuutta, ja lisäksi sen yhteydessä saadaan nuorilta näkemyksiä ja palautetta työpajojen ja ohjaamon palveluista. Saatua palautetta hyödynnetään palveluiden kehittämisessä. Kokoontumisia järjestetään kerran kuukaudessa.

**Toteutus.** Oulun kaupungin nuorille aikuisille järjestämästä vapaa-ajan toiminnasta vastaa Oulun kaupungin nuorisopalvelut. Ryhmätoimintaa on järjestetty Oulussa jo pitkään, ja sitä järjestävät erityisesti nuorten aikuisten palvelut, mutta toimintaa varten on saatu myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tarkoitettua toimintarahaa. Yhteistyötä tehdään myös useiden paikallisten toimijoiden kanssa.

**Opittua.** Vuosien mittaan vapaa-ajan toimintojen järjestämisestä on opittu se, että usein toiminnan juurruttaminen vaatii sinnikkyyttä ja aikaa. Ryhmätoiminnoissa on tärkeää, että osallistuja voi tarvittaessa tulla mukaan yhdessä kaverin tai tukihenkilön kanssa. Yksin ryhmään lähteminen voi asettaa nuorelle liian korkean kynnyksen osallistumiselle. Vuonna 2025 vapaa-ajan toimintojen palautekyselyssä kysyttiin, millaisia vaikutuksia nuoret aikuiset kokevat kerhoilla, retkillä ja tapahtumilla olevan arkeensa. Vastaaajista peräti 74 % kertoi mielialansa olevan parempi, 63 % koki vähemmän yksinäisyyttä ja 44 % kertoi jaksavansa arjessa paremmin. Palautteissa korostui toiminta edistävän osallisuutta, hyvinvointia ja elämän merkityksellisyyttä erityisesti niillä, jotka muuten kokevat yksinäisyyttä,

osattomuutta tai mielenterveyden haasteita. Ryhmät tarjoavat turvallisen yhteisön, luovan kanavan ja konkreettisia onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat pitämään kiinni arjesta ja yhteiskunnallisesta osallisuudesta.

Lisätietoa Oulun kaupungin nuorille aikuisille järjestämästä toiminnasta löytyy [täältä](#).

## Lahti

“Lahden kaupunki toteuttaa monia nuorten yksinäisyyttä ehkäiseviä ja yhteisöllisyyttä vahvistavia toimintoja yhteistyössä järjestöjen, yhteisöjen ja seurakuntien kanssa. Yhteisöllisyyttä edistetään muun muassa skidialogien, Mahdollistamon ja maksuttomien harrastusmahdollisuuksien avulla.”

**Skidialogit.** Lahden perusopetuksessa käytetään kaupungissa kehitettyä Skidialogi-keskustelumallia säännöllisesti kaikilla alueilla. Se on Erätauko-keskusteluun perustuva rakentavan keskustelun malli, joka tuo yhteen rakentavan keskustelun äärelle tasavertaisina keskustelijoina lapset, nuoret sekä nuorten parissa työskentelevät aikuiset ja muut lasten ja nuorten asioista päättävät tahot. Menetelmä tarjoaa lapsille ja nuorille keinon tulla aidosti kuulluiksi, lisää ymmärrystä käsiteltävästä asiasta ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden kokemuksia.

**Mahdollistamo.** Lahden nuorisopalveluiden Mahdollistamo tukee nuorten omaehtoisten projektien toteuttamista tarjoamalla niihin rahoitusta ja ohjausta. Nuoret voivat itse ehdottaa, ideoida ja toteuttaa erilaisia projekteja kaupungin tuella. Mahdollistamolla on vuosittain käytössään 10 000 euroa erilaisiin nuorten projekteihin. Rahoituksen avulla nuoret ovat toteuttaneet esimerkiksi musiikkivideon, hankkineet bändikämpän ja tuottaneet lyhytelokuvan.

**Maksuttomia harrastusmahdollisuuksia.** Harrastamisen Lahden malli tarjoaa lapsille ja nuorille maksuttomia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän jälkeen.

Lisätietoa skidialogista löytyy [täältä](#) ja Mahdollistamosta [täältä](#).

**“Kuhmossa lasten ja nuorten yksinäisyyttä pyritään ehkäisemään kouluissa toteutettavien Mielihetki-keskustelutuokioiden ja Miekkarin kahvien avulla. Lisäksi kouluissa on erilaisia teematunteja vuorovaikutus-, tunne- ja kaveritaitojen vahvistamiseksi, ja kesätyöntekijöille järjestetään mahdollisuuksia tutustua toisiinsa.”**

**Mielihetki-keskustelutuokio.** Mielihetki-keskustelutuokio on Kainuun hyvinvointialueen lanseeraama keskustelutuokio, joka toteutetaan kaikille 7. luokan oppilaille osana opiskeluhuollon toimintaa. Sen tarkoituksena on toimia ennaltaehkäisevänä mielenterveystarkastuksena yläkouluun siirtymisen tukena. Toimintamalli on kehitetty yhteistyössä nuorisotyön, opetusalan, terveydenhuollon, järjestöjen ja nuorisovaltuustojen kanssa.

**Miekkarin kahvit yläkoululaisille ja lukiolaisille.** Kaikille yläkoululaisille ja lukiolaisille avoimien Miekkarin kahvien tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen kohtaamismahdollisuus oppilaille toisten oppilaiden ja aikuisten kanssa. Tapaamisia järjestetään useamman kerran lukuvuoden aikana aina välituntien yhteydessä, jolloin kuka tahansa voi mennä juttelemaan koulun aikuiselle. Ajatuksena on madaltaa tuen pyytämisen kynnystä ja kartoittaa sitä, mitä nuorille kuuluu. Mukana tapaamisissa on opiskeluhoolto ja koulunuorisotyöntekijä.

**Teematunteja.** Tunne-, vuorovaikutus- ja kaveritaitojen teematunteja järjestetään kaikilla luokka-asteilla osana oppitunteja. Huomaa hyvä! -menetelmä kehittää tutkitusti tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka edistävät oppimista ja hyvinvointia. Menetelmä on käytössä sekä varhaiskasvatuksessa että perusopetuksessa. Näiden taitojen opettamisen ja huomioimisen tärkeys korostuu nyky-yhteiskunnassa, jossa vanhemmuuden tuelle on selkeä tarve, ja lasten neuropsykologiset haasteet ovat lisääntyneet. Taitojen harjoittamisen tavoitteena on ennaltaehkäisevä ote kasvussa nuoruuteen ja aikuisuuteen.

**Tärskyt kesäisin kesätyöntekijöille.** Kuhmoon tulee vuosittain kesätöihin nuoria, jotka eivät ole Kuhmosta lähtöisin, eikä heillä välttämättä ole sosiaalista verkostoa alueella. Ajatuksena alkukesän tärskyissä on auttaa alueelle muuttaneita nuoria tapaamaan toisiaan ja löytämään harrastuskavereita. Kaupunki tarjoaa tilaisuudessa iltapalan ja tervetulo lahjan sekä esittelee Kuhmon palvelutarjontaa ja luontokohteita. Illan aikana tilaisuuteen osallistuneet kertovat itsestään sen verran, mitä haluavat. Nuorille annetaan mahdollisuus myös vapaaseen tutustumiseen ja keskusteluun.

## Parainen

**“Ideapaja Inspira on suunnattu erityisesti nuorille, joiden on vaikea osallistua toimintaan, missä on paljon ihmisiä, melua ja vaatimuksia. Inspirassa nuorille on tarjolla rauhallinen ja rento ympäristö yhdessä olemiselle ja monenlaiselle luovalle tekemiselle kahvi- tai teekupin äärellä.”**

**Ideapaja Inspira.** Ideapaja Inspira on 15–20-vuotiaille Paraisilla asuville nuorille suunnattu avoin ja maksuton kohtaamispaikka ja luova tila. Inspirassa nuorilla on mahdollisuus kokeilla erilaisia luovia toimintoja aina kuvataiteista musiikkiin ja käsitöihin. Ideapajalla on nuorten saatavilla materiaaleja omien luovien ideoiden toteuttamista varten. Lisäksi Inspiran toimintaan kuuluu erilaisia teemapäiviä ja muuta pienryhmätoimintaa. Teemapäivien yhteydessä nuoret pääsevät kokeilemaan luovia tekniikoita taiteilijan ohjauksessa. Teemapäivien ohjelmaan osallistuminen ei ole pakollista, vaan paikalle voi tulla myös työskentelemään oman projektin parissa itselleen sopivalla tavalla.

Paraisten kaupungin kulttuuriyksikkö vastaa toiminnasta, ja se käynnistyi Paraisilla elokuussa 2025. Toimintaa järjestetään hieman eri muodoissa Paraisilla, Nauvossa, Korppoossa ja Houtskarissa sekä lisäksi Iniössä taideviikonlopun muodossa. Toimintaa pyritään mukauttamaan nuorten toiveiden mukaiseksi, ja nuoret ovat itse olleet mukana toiminnan suunnittelussa. Saadun palautteen perusteella toimintaan osallistuminen tukee nuorten jaksamista esimerkiksi koulussa.

Lisätietoa Ideapaja Inspirasta löytyy [täältä](#).

## Vantaa

**“Alueellinen nuorisotyö tarjoaa maksutonta ja päihteetöntä oleskelua ja harrastamista nuorisotiloilla 10–17-vuotiaille koko Suomessa. 18-vuotiaasta eteenpäin palveluja on tarjolla lähinnä haastavien elämäntilanteiden korjaamiseen, kuten etsivän nuorisotyön, työpajatoiminnan ja sosiaalityön kautta. Yksinäisyyttä esiintyy elämäntilanteesta riippumatta – valitettavan suuri osa opiskelijoista ja työssäkäyvistä kokee myös yksinäisyyttä. Jos yksinäisellä nuorella aikuisella ei ole varaa harrastukseen, sosiaalisten kontaktien muodostaminen jää usein esimerkiksi verkkopelaamiseen tai baarissa käymiseen, joihin taas liittyy**

**alkoholikulttuurin haasteet ja ostopakko. Nuorille aikuisille tarvitaan avoimia, turvallisia ja päihteettömiä oleskelupaikkoja, joissa ei tarvitse ostaa mitään. Monet tarvitsevat myös tukea sosiaalisten taitojen harjoitteluun.”**

**Vapaa-ajan toimintaa nuorille aikuisille.** Vantaan nuorten aikuisten palveluissa toimii oma tiimi 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten vapaa-ajan toimintaa varten. Tiimin tehtävä on organisoida vantaalaisten nuorten aikuisten toiveiden pohjalta avointa ja päihteetöntä toimintaa, johon kaikki nuoret aikuiset voivat osallistua. Toiminnan avulla vähennetään yksinäisyyttä tarjoamalla esimerkiksi vapaamuotoisia oleskeluiltoja, maksutonta harrastustoimintaa ja vapaaehtoistoimintamahdollisuuksia. Harrastusmahdollisuuksiin kuuluu muun muassa kiipeilyä, höntsäliikuntaa, taidetta, valokuvausta ja luontotoimintaa. Lisäksi sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluville nuorille aikuisille on oma avoin iltansa.

**Toteutus.** Vantaan nuoriso- ja yhteisöpalveluihin kuuluu omana palvelualueenaan nuorten aikuisten palvelut. Nuorten aikuisten palveluissa toimii harrastusten ja vapaa-ajan toiminnan tiimi, johon kuuluu kolme vakituista kokoaikaista työntekijää sekä tällä hetkellä yksi hanketyöntekijä. Vakituiseen henkilöstöön kuuluu yksi koordinaattori ja kaksi nuoriso- ja yhteisöohjaajaa. Hanketyöntekijä puolestaan koordinoi vapaaehtoistoimintaa edistävää hanketta. Toiminnan järjestämisessä on aina mukana 1–3 työntekijää tarpeen mukaan, minkä lisäksi apuna voi olla muutamia tuntityöntekijöitä. Myös järjestöjen kanssa tehdään yhteistyötä toiminnan järjestämiseksi. Vapaaehtoisina toimivat nuoret aikuiset auttavat toiminnan järjestelyissä sekä ohjaavat itse osan toiminnoista.

**Vaikutukset.** Toiminnan vaikutuksia mitataan säännöllisillä kyselyillä. Suuri osa saadusta tiedosta on kvalitatiivista, mutta selkeitä numeroita saadaan esimerkiksi siitä, kuinka suuri osa osallistujista kokee toiminnan vähentäneen yksinäisyyden kokemuksia (suurin osa). Avoimissa palautekyselyn vastauksissa nousee esiin, että osa osallistujista kokee päässeensä irti syrjäytymisestä ja päässeensä ”jaloilleen”. Toisilla toiminta on puolestaan vaikuttanut merkittävästi omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Osa taas on löytänyt kavereita, joiden kanssa viettää aikaa myös järjestetyn toiminnan ulkopuolella. Toimintaan osallistuneet nuoret aikuiset ovat muodostaneet yhteisön, johon on helppo tulla myös uutena mukaan. Lähes kaikki osallistuneet ovat alun perin tulleet toimintaan yksin ja muodostaneet uusia ihmissuhteita, osa jopa kaveriporukoita ja syvempiä ystävyksiä.

**Opittua.** Jos yksinäisyyttä haluaa vähentää vapaa-ajan toiminnan avulla missä tahansa kunnassa tai ikäluokassa, sitä ei kannata tehdä oman työn sivussa, vaan siihen tulisi antaa vähintään yhden työntekijän täysi panos.

## 2.2. Osallistumisen mahdollisuuksia kaikille kuntalaisille

Tässä osiossa esitellään kuntien hyväksi kokemia käytäntöjä yksinäisyyden vähentämiseksi **kaikkien kuntalaisten keskuudessa**. Osioon koottuja toimenpiteitä ei ole selkeästi kohdennettu tietyn ihmisryhmän tarpeisiin, mutta usein niillä on onnistuttu vahvistamaan esimerkiksi työelämän ulkopuolella olevien ihmisten osallisuutta. Lisäksi tähän osioon on sisällytetty maahanmuuttajataustaisille suunnatut yksinäisyyttä vähentävät toimenpiteet.

Kunnissa tärkeinä yksinäisyyttä ehkäisevinä toimenpiteinä pidetään matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen tarjoamista sekä yhteisöllisten ja ryhmämuotoisten osallistumismahdollisuuksien järjestämistä. Asukkaille halutaan tarjota kaikille avoimia ja maksuttomia tiloja ja toimintaa, joissa ihmiset voivat kohdata toisiaan luontevasti arjessa. Kohtaamispaikat, kuten kahvilat, kirjastot, ryhmämuotoiset ohjatut tilaisuudet sekä muut vapaa-ajan kohtaamispaikat ja avoimet tilat, toimivat tärkeinä yhteisöllisyyden alustoina eri ikäisille ja erilaisissa elämäntilanteissa oleville kuntalaisille.

Monissa kunnissa yksinäisyyden kokemuksia on pyritty vähentämään myös tarjoamalla mahdollisuuksia yhteiselle tekemiselle. Kunnissa on tarjolla kulttuuri- ja liikuntamahdollisuuksia, tapahtumia, luontoretkeä ja paikkoja yhteisölliselle kaupunkiviljelylle. Yhteiset ruokailut, kulttuurivierailut ja harrastusryhmät tarjoavat sekä sosiaalisia kontakteja että arjen rytmiä ja mielekästä tekemistä. Toiminnan saavutettavuuteen on monissa kunnissa kiinnitetty huomiota tarjoamalla maksuttomia ja monikielisiä palveluita sekä joustavia osallistumismahdollisuuksia. Palveluiden saavutettavuus ja erilaisista taustoista tulevien ihmisten kohtaamisen mahdollistaminen tukevat myös kotoutumista, alueen yhteisöön kiinnittymistä sekä eri väestöryhmien yhdenvertaisia osallistumismahdollisuuksia yhteisön toimintaan. Lisäksi asukkaiden omaehtoisen toiminnan ja vapaaehtoistyön tukemista pidetään tärkeänä.

Kunnat toteuttavat asukkaiden yksinäisyyttä vähentävää toimintaa usein yhdessä yhdistysten ja järjestöjen, seurakuntien, hyvinvointialueiden ja vapaaehtoisten kanssa toimien yhteistyön koordinoijina ja mahdollistajina. Vastauksien perusteella kuntien ja alueen muiden toimijoiden välinen yhteistyö on tärkeää, ja yhdistysten ja muiden paikallisten toimijoiden tukemista esimerkiksi maksuttomia tiloja tarjoamalla pidetään tärkeänä. Moniammatilliset verkostot ja työryhmät helpottavat yksinäisyyden tunnistamista, ilmiöön vaikuttamista ja tukevat asiakasohjausta.

“Yhteisöllisyyden vahvistaminen on yksi Äänekosken kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjelman painopisteistä. Sen mukaisesti Äänekoskella tuetaan yhdistysten ja vapaaehtoistoimintaan pohjautuvien ryhmien toimintamahdollisuuksia, tuetaan perheyhteisöjä arjen kohtaamisissa sivistys- ja hyvinvointipalveluissa, ehkäistään asuinalueiden eriytymistä ja edistetään esimerkiksi kotoutujien paikallisyhteisöön kiinnittymistä sekä uusien asukkaiden paikallisidentiteetin kehittymistä. Toinen hyvinvointiohjelmaan linjattu painopiste, joka liittyy yksinäisyyden ehkäisyyn, on kuntalaisten osallisuus: tavoitteenamme on edistää kuntalaisten yhdessä toimimisen mahdollisuuksia yhteisen hyvän edistämiseksi sekä oman elinympäristön taloudellisen, ekologisen ja sosiaalisen kestävyuden kehittämiseksi.”

**Moniammatillinen yhteistyöryhmä.** Äänekoskella yksinäisyysteemaa koordinoi moniammatillinen Yhdessä ei olla yksin -ryhmä. Ryhmään kuuluu henkilöstöä Äänekosken kaupungin eri toimialoilta, Keski-Suomen Hyvinvointialueelta, seurakunnasta, oppilaitoksista sekä järjestöistä. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti. Ryhmä tuo yhteen alueen toimijoita tukien yhteistyön edellytyksiä. Yhteistyön avulla ja resursseja yhdistelemällä pyritään vastaamaan tehokkaammin yksinäisyyden haasteisiin. Ryhmärakenteen ansiosta asiakasohjausta voidaan toteuttaa sujuvasti ja tehokkaasti, sillä ryhmään kuuluva etsivä nuorisotyöntekijä ja liikuntaneuvoja voivat olla helposti yhteydessä toisiinsa. Nuorisotyöntekijä voi sopia tapaamisen matalalla kynnyksellä liikuntaneuvojan kanssa ja tulla asiakkaan mukana liikuntaneuvontaan tai kuntosalille. Samoin ryhmään kuuluva lukion opinto-ohjaaja voi pyytää suoraan etsivää nuorisotyöntekijää mukaan koululle, mikäli hänellä on herännyt huoli nuoren tilanteesta. Yleisesti ottaen ryhmän kesken pystytään jakamaan oleellista tietoa ja vaikuttamaan yksinäisyyteen yhteisö- ja yksilötasolla. Ryhmän jäsenet myös tuottavat yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa kuntalaisille ja vetävät esimerkiksi lautapelikerhoa kirjastolla.

**Yhteistyön tukeminen ja koordinointi.** Kunnan eri toimialat toteuttavat yhteisöllisyyttä edistäviä toimenpiteitä osana perustoimintaansa. Äänekosken kaupunki toimii neutraalina alustana koordinoiden ja tuoden yhteen kuntayhteisön muita toimijoita. Yhdessä tekemistä vahvistetaan erilaisilla monitoimijaisilla verkostoilla ja työryhmillä, joita ovat hyvinvoinnin kumppanuuspöydät, ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä tukeva Voi hyvin -verkosto sekä

vanhusneuvoston toimintaan liittyvät teemalliset yhteiskehittämisen työpajat. Monitoimijaista yhteistyötä koordinoidaan erityisesti opetuksen ja kasvatuksen toimialoilla (hyvinvointikoordinaattori, perhekeskustoiminta ja nuorisopalvelut) sekä kulttuuri- ja liikuntapalveluissa.

**Yhteisöpuutarha.** Äänekosken kaupungin yhteisöpuutarha on kaikille avoin kohtaamispaikka ja kaikkien kuntalaisten yhteinen puutarha. Yhteisöpuutarhassa voi omatoimisesti viljellä kasveja ja nauttia luonnossa olemisesta. Lisäksi se mahdollistaa alueen asukkaille mukavan paikan rennolle yhdessäololle ja yhteiselle tekemiselle. Alueen kasvatuslaatikot ovat asukkaiden varattavissa maksutta asukasyhdistyksen kautta. Kevästä 2025 lähtien asukasyhdistys on organisoinut yhteisön toimintaa. Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa asukasyhdistys muun muassa kokoaa asukkaita talkootöihin, joiden avulla puutarhan viihtyvyydestä voidaan huolehtia suunnitelmallisesti ja koordinoitusti. Yhteisöpuutarhassa on viljelyn lisäksi mahdollista järjestää myös tapahtumia.

**Maksuttomia liikuntapaikkoja.** Äänekosken kaupunki on panostanut asukkaiden hyvinvointiin tarjoamalla mahdollisuuksia monipuoliselle liikkumiselle ja harrastamiselle. Liikkumista ja harrastamista tukevaan infraan on kaupungissa panostettu, ja tarjolla onkin runsaasti maksuttomia ja matalan kynnyksen lähiliikuntapaikkoja. Äänekoskelta löytyvät muun muassa skeittipark, pump track -rata, frisbeegolfrata, ulkokuntosaleja sekä erilaisia kenttiä ja kaukaloita. Myös uimarantoja, retkeilyreittejä ja laavuja löytyy alueelta.

Lisätietoa yhteisöpuutarhasta löytyy [täältä](#).

## Kotka

**“Kotkassa pidetään tärkeänä tukea ikääntyvän väestön ja työelämän ulkopuolella olevien kuntalaisten kiinnittymistä yhteisöihin ja tarjota mahdollisuuksia viettää aikaa yhdessä muiden kanssa.”**

**Kohtaamispaikkojen tukeminen.** Kotkassa toimii useita Kotkan kaupungin tai kolmannen sektorin toimijoiden ylläpitämiä kohtaamispaikkoja. Näitä ovat esimerkiksi nuoriso- ja bänditilat, Monikulttuurinen toimintakeskus Mylly, Kotkan Korttelikodit, Kumppanuustalo Viikkari, Kotkan Ohjaamo ja SPR Taitojen talo. Näiden toimijoiden tukeminen on kaupungille tärkeää, sillä ne vahvistavat osallisuutta ja tekevät merkittävää työtä yksinäisyyden vähentämiseksi. Kohtaamispaikoissa järjestetään erilaisia tilaisuuksia, tapahtumia, kursseja ja kerhoja (kuten kieli- ja

keskustelukursseja maahanmuuttajille), tarjotaan neuvontaa ja tukea sekä erilaisia työllistämis-, kuntoutus- ja koulutuspalveluita. Niissä on mahdollisuus yhteiseen tekemiseen sekä esimerkiksi päivän lehden lukemiseen, tietokoneen käyttöön, laskujen maksamiseen, askarteluun tai runo- ja kirjallisuuspiireihin osallistumiseen.

## Parainen

“Paraisilla kaupungin kulttuuriyksikkö järjestää monenlaista yhteisöllisyyttä vahvistavaa kulttuuritoimintaa yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa.

Tällaista yhteisöllistä toimintaa tarjoaa esimerkiksi Älkkari, VIP-klubi ja pääsiäispuiden koristelu.”

**Älkkari – kansainvälinen kahvilatapaaminen.** Älkkari on kansainvälinen olohuone ja kahvila Paraisilla, jossa järjestetään kokoontuminen joka toinen viikko. Kahvilatapaamisen aikana maahanmuuttajilla ja muilla kuntalaisilla on mahdollisuus tavata toisiaan, keskustella ja kahvitella yhdessä. Keskustelun lomassa maahanmuuttajat voivat harjoitella suomen tai ruotsin kieltä ja saada tietoa alueen harrastusmahdollisuuksista. Tilaisuuksissa käy myös eri yhdistyksiä kertomassa toiminnastaan ja siitä, miten toimintaan voi osallistua. Tapaamisiin osallistuvat pääsevät myös mukaan Älkkari-toiminnan suunnitteluun. Älkkari on ollut käynnissä jo useita vuosia, ja siitä on saatu todella hyvää palautetta.

**Toteutus.** Kaupungin kulttuuriyksikkö vastaa toiminnan koordinoinnista. Älkkari järjestetään yhteistyössä Punaisen Ristin, Mannerheimin lastensuojeluliiton, Saaristo ilman rajoja -kansalaisliikkeen ja kaupungin kotoutumisyksikön kanssa.

**VIP-klubi.** VIP-klubi on kaikille avoin toiminta, jossa jäsenet käyvät yhdessä teatterissa, konserteissa, näyttelyissä ja muissa kulttuuritapahtumissa. Tapahtumien yhteydessä voidaan myös tavata muusikoita tai taiteilijoita. Ennen tapahtumaa tai sen jälkeen klubilaiset tapaavat toisensa kahvikupin tai viinilasin äärellä, mikä mahdollistaa kokemusten jakamisen ja yhteisen keskustelun. VIP-klubin kulttuurivierailuja järjestetään sovitun aikataulun mukaisesti Paraisilla ja Turun seudulla. Toimintaan voi osallistua oman aikataulun mukaan, eikä mukana tarvitse olla joka kerta.

VIP-klubin tavoitteena on torjua yksinäisyyttä. Toiminta sopii hyvin niille, joilla ei ole kaveria, jonka kanssa käydä tapahtumissa ja nauttia kulttuurista. Kaupunki huolehtii

lippujen varauksesta, mikä voi helpottaa kulttuuritapahtumiin osallistumista myös niiden ihmisten kohdalla, jotka elävät ruuhkavuosia. Tällä hetkellä mukana on kaikenikäisiä ihmisiä, myös juuri paikkakunnalle muuttaneita. Jäsenet ovat löytäneet klubin avulla yhteisen porukan, jonka kanssa käydä tapahtumissa ja joka jakaa samat kiinnostuksen kohteet.

**Toteutus.** Mukaan ilmoittaudutaan sähköpostitse Paraisten kaupungin kulttuuriyksikön kautta. Kaupunki järjestää liput kulttuuritapahtumiin, ja jokainen maksaa lippunsa itse. Myös kyydit järjestetään itse. Ryhmän jäsenet ovat kulkeneet esimerkiksi kimpakyydeillä, jotka ovat olleet toimiva ratkaisu. Klubiin osallistuneet ovat intoutuneet järjestämään myös itsenäisesti ylimääräisiä vierailuja kulttuurikohteisiin.

**Pääsiäispuiden koristelu.** Paraisten kaupungissa on perinteenä koristella Violan puiston ja Rautatien välisellä alueella olevia puita pääsiäisenä kuntalaisten itse valmistamalla pääsiäismunilla. Sään ja tuulen kestäviä pääsiäismunia valmistetaan lisää joka vuosi. Niitä voi askarrella itsenäisesti kotona tai osallistua yhteisiin työpajoihin askartelemaan pääsiäismunia yhdessä. Pääsiäismunia askarrellaan myös kouluissa, työpaikoilla ja yhdistyksissä. Valmiit tuotokset kerätään Paraisten kirjaston ulkopuolelta löytyvään astiaan. Tavoitteena on saada kaikki mukaan mukavaan yhdessä tekemiseen, minkä lisäksi koristeltuja pääsiäispuita on mukava käydä katsomassa ja ihastelemassa.

Lisätietoa VIP-klubista löytyy [täältä](#) ja pääsiäispuiden koristelusta [täältä](#).

## Juupajoki

“Juupajoella järjestettävä lähitoritoiminta on nimetty Perjantaiklubiksi. Juupajoen kunnan ja Mäntänvuoren Terveiden (Pirha) yhteistyössä järjestämä Perjantaiklubi on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat tarvitsevansa mielekästä sisältöä arkeensa, seuraa tai ehkäpä tukea ja apua jonkin asian kanssa.”

**Perjantaiklubi.** Toiminta käynnistyi tammikuussa 2024 ja siitä lähtien Perjantaiklubi on kokoontunut kymmenen kertaa vuodessa. Kokoontumisia järjestetään säännöllisesti kerran kuussa perjantaiaamupäivisin Vapaa-aikatalolla. Paikalle voi tulla mukaan koko aamupäiväksi tai vain piipahtamaan. Tapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Päiväohjelman runko, jonka mukaan tapaamiset pyritään toteuttamaan:

- klo 9.00: aamukahvit ja kahvin jälkeen pieni jumppatuokio
- klo 10.00–11.00: päivän aihe ja mahdollinen vierailija(t)
- klo 11.00–11.30: lounas, joka valmistetaan kävijöiden kanssa yhdessä
- klo 11.30–12.00: vapaata keskustelua, pelailua ja askartelua

**Toteutus.** Perjantaiklubin järjestäjinä toimivat kunnan vapaa-aikakoordinaattori, hyvinvointijohtaja, kirjastovirkailija sekä Mäntänvuoren Terveiden tai Pirhan palveluneuvoja. Kävijämääriä seurataan ja tyytyväisyyskyselyillä kartoitetaan kävijöiden kokemuksia. Mahdollisuuksien mukaan toimintaa myös muokataan kävijöiden toiveiden mukaisesti. Tähän mennessä toiminnasta saatu palaute on ollut erittäin hyvää. Perjantaiklubi tavoittaa joka kerta 20–30 senioria ja työtöntä.

Lisätietoa Perjantaiklubista löytyy [täältä](#).

## Pori



**“Porin kaupungin järjestämän yhteisöllisen ruokailun tavoitteena on kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen sekä yksinäisyyden ja ruokahävikin vähentäminen. Lisäksi tarve ruoka-avulle on kasvanut. Ruoka toimii ihmisiä yhteen kokoavana tekijänä ja yhteisen ruokapöydän ympärillä tapahtuu luontevasti eri-ikäisten ja taustaisten ihmisten kohtaamisia. Lisäksi toiminta tukee myös kaupungin tavoitetta vähentää ruokahävikkiä, syömäkelpoisen ruuan päätymistä roskeisiin.”**

**Yhteisöllinen ruokailu.** Porissa koulujen ylijäämäruokaa on jaettu jo vuosia eri yhdistysten ja asukastupien tiloissa kotiin vietäväksi, ja vuodesta 2024 alkaen toimintaa on kehitetty niin, että ruoka syödään yhdessä, yhteisen ruokapöydän ympärillä yhteisöllisenä ruokailuna. Yhteisöllinen ruokailun avulla tarjotaan maksuton ateria, mutta samalla myös tila eri-ikäisten ja -taustaisten ihmisten kohtaamiselle, mikä tukee yhteisöllisyyden rakentumista ja hyvinvointia sekä vähentää yksinäisyyttä. Ruokailun yhteydessä on mahdollisuuksia myös muun toiminnan järjestämiseen.

Osallistujat ovat olleet tyytyväisiä toimintaan. Kaarisillan yhtenäiskoululla olevassa yhteisöllisessä ruokailussa käy ruokailemassa päivittäin noin 40–80 henkilöä eri puolilta Poria. Ruokailuun osallistuminen on monelle taloudellisesti merkittävä asia,

mutta se mahdollistaa myös muiden ihmisten kohtaamista, sosiaalisia kontakteja ja tuo rytmiä päivään. Porissa toteutettiin syksyllä 2025 osana Osallistujien Suomi -ohjelmaa yksinäisyyskysely, jossa kysyttiin porilaisilta heidän kokemuksiaan yksinäisyydestä ja muiden ihmisten tapaamisen merkityksestä. Ote yhdestä vastauksesta:

*"Tämä yhteisöllinen ruokailu on loistava menetelmä ja esimerkki me-hengen luomisesta, yhdessä viihtymisestä ja uusien ihmissuhteiden luomisesta. Olen käynyt täällä pian vuoden, ja saanut paitsi oikeaoppista ja sydänystävällistä ruokaa, myös koko joukon uusia kavereita, roppakaupalla vertaistukea terveysasioissa (toivottavasti myös antanut), vaihtanut neuvoja käsitöihin, kukkienhoitoon ja digijuttuihin. Tulemme aina sen verran hyvissä ajoin, että kerkiämme puida tv-ohjelmat ja päivän politiikan. Tämä ruokailu on se mikä hitsaa porukan yhteen. En olisi uskonut, että tästä koituu niin paljon hyvää..."*

**Toteutus.** Porin kaupungin strategia- ja hyvinvointiyksikkö tukee ruoka-apu-toimijoiden työtä ja yhteisöllisten ruokailujen järjestämistä. Porin palveluliikelaitos valmistaa Porin koulujen ja päiväkotien ruuat, ja toimii ylijäävän ruuan lahjoittajana. Yhteisöllisen ruokailun toteuttajina toimii yhdistyksiä ja seurakuntia eri puolilla kaupunkia viidessä eri paikassa. Kaarisillan yhteisöllinen ruokailu on toimipiste, jossa on kehitetty yhteisöllisen ruokailun käytäntöjä. Toiminnassa on päivittäin mukana kaupungin henkilöstöä. Ruokailu tapahtuu koulun ruokalatilassa ja keittiöhenkilöstö osallistuu tiskauksen ja siivouksen osalta toimintaan. Paikallinen seurakunta vastaa varsinaisen ruokailun toteuttamisesta.

**Opittua.** Omaan kuntaan sopivan toimintamallin ja tapojen luominen vaatii monen toimijan yhteistyötä. Vain jatkuvalla kehittämisellä, osallistujien näkemyksiä ja ajatuksia kuulemalla sekä eri toimijoiden kanssa toimintaa suunnittelemalla ja kehittämällä päästään hyvään lopputulokseen. Menestystekijä toiminnassa on monen eri toimijan yhteistyö ja toimintaan osallistuvien aktiivinen mukaan ottaminen toiminnan kehittämisessä.

Lisätietoa Porin yhteisöllisistä ruokailuista löytyy [täältä](#).

## Tampere

**"Yksinäisyyden vähentäminen on laaja kysymys, johon tarvitaan monia kaupungin toimijoita mukaan. Tampereen kaupungin Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelmassa on toteutettu yhdessä kaupungin muiden toimijoiden sekä paikallisten järjestöjen ja yhdistysten kanssa useita eri käytännön toimenpiteitä,**

**joilla on lisätty yhteisöllisyyttä ja vähennetty yksinäisyyttä kestäväen arjen teemassa. Toimenpiteet on toteutettu yhdessä muiden Tampereen kaupungin yksiköiden, kuten varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen, perusopetuksen, ympäristönsuojelun, kulttuuripalveluiden, Hyvinvoinnin kehitysohjelman sekä osallisuus- ja yhteisöpalveluiden kanssa. Lisäksi yhteistyötä on tehty paikallisten yhdistysten, järjestöjen, yhteisöjen ja yritysten kanssa.**

**Kestävän elämän keskus.** Tampereelle perustettiin yhteistyössä kaupungin eri toimijoiden sekä paikallisten yhteisöjen ja yhdistysten kanssa Kestävän elämän keskus Kalevaan, vanhalle bussivarikolle. Se toimii yhteisöllisyyttä ja kestäviä elämäntapoja edistävänä kohtaamispaikkana kaiken ikäisille ja -taustaisille tamperelaisille. Kestävän elämän keskuksen toiminnassa yhdistyvät kestäväen elämän teemat ja kulttuuri. Keskuksen toimintaan sisältyy muun muassa kaupunkiviljelyä, erilaisia korjauspajoja, second hand -toimintaa, taidenäyttelyjä, musiikkikeikkoja ja elokuvailtoja. Jokainen on ollut tervetullut omana itsenään. Asiakaspalautekyselyt ovat osoittaneet, että keskuksen järjestämä toiminta on onnistunut vähentämään ihmisten kokemaa yksinäisyyttä. Kestävän elämän keskus oli vuonna 2025 avoinna huhtikuusta lokakuun loppuun.

Lisäksi Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelma järjesti tai oli mukana noin 160:ssä eri tapahtumassa, joissa kohdattiin tuhansia tamperelaisia. Nämä tapahtumat ovat lisänneet yhteisöllisyyttä. Viime vuosina Tampereen kehittämisessä on huomioitu yhteisöllisyyden edistäminen ja kehitetty esimerkiksi maksuttomia kulttuuri-tapahtumia eri asuinalueille.

**Kaupunkiviljelyn tukeminen.** Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelma on järjestänyt myös erilaisia kaupunkiviljelyyn liittyviä kokeiluja eri puolilla Tamperetta. Erästä paikallista yhdistystä on esimerkiksi autettu elvyttämään vanha viljelypalsta, kun toiselle alueelle puolestaan tarjottiin kaupunkiviljelylaatikoita. Tesomalla vanha, uuteen kukoistukseen saatu viljelypalsta (Vanamonpuisto) toimii nykyisin kohtaamispaikkana eri ikäisille ja -taustaisille tesomalaisille, mikä on lisännyt alueen yhteisöllisyyttä.

**Englanninkielinen tapahtuma jakamistaloudesta.** Tampereella on järjestetty jakamistalouteen liittyviä tapahtumia myös englanniksi. Kansainvälisille tamperelaisille järjestetyssä tapahtumassa, Sharing Economy and Pizza -Event, maahan muuttaneet tamperelaiset pääsivät tutustumaan toisiinsa sekä oppimaan jakamistaloudesta ja keskustelemaan yhdessä aiheesta. Tapahtumassa syötiin yhdessä tietenkin myös pizzaa.

**Kaikille avoimia luontoretkiä.** Tampereella on järjestetty kymmeniä kaikille avoimia luontoretkiä eri puolilla Tamperetta. Retkien teemoina ovat olleet

esimerkiksi mielen hyvinvointi, villiyrtilit ja sienet. Retket ovat maksuttomia. Vuonna 2025 järjestettiin myös ensimmäiset englanninkieliset luontoretket.

**Luonto- ja ilmasto-opas.** Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelma on julkaissut myös asukaslähtöisen luonto- ja ilmasto-oppaan, joka tarjoaa helposti lähestyttäviä käytännön vinkkejä siihen, miten jokainen voi edistää kestävästä elämästä ja yhteisöllisyyttä omassa arjessaan.

**Asukkaiden ja yhteisöjen omaehtoisen toiminnan tukeminen.** Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelmassa toteutettujen toimenpiteiden lisäksi Tampereella on kehitetty viime vuosina erityisesti asukkaiden ja yhteisöjen omaehtoisen toiminnan tuen kokonaisuutta. Tampereella koetaan, että asukkaiden itse järjestämällä (ns. neljännen sektorin) toiminnalla on merkittävä rooli yhteisöllisyyden edistämiseksi. Toki unohtamatta kolmannen sektorin tekemää tärkeää työtä yhteisöllisyyden eteen. Tampereella on panostettu omaehtoisen toiminnan avustuksiin sekä muotoiltu uudenlaista neuvontaa ja viestintään liittyvää tukikonseptia asukastoimintaan. Viime vuosina erityisesti kansainvälisten tamperelaisten mahdollisuuksiin hakea avustuksia on panostettu.

## Lahti

**“Lahti toteuttaa monenlaisia toimenpiteitä yhteisöllisyyden, hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen edistämiseksi, yksinäisyyden vähentämiseksi, syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi. Monet toimenpiteistä järjestetään yhteistyössä järjestöjen, yhteisöjen ja seurakuntien kanssa.”**

**Yhteislaulutilaisuuksia.** Kesäisin Lahden kaupunki tukee erilaisia yhteislaulutilaisuuksia. Yhteislaulutilaisuudet on järjestetty Lahden torilla, ja niissä on ollut yhteensä tuhansia kävijöitä.

**Aamukahvitilaisuuksia.** International House Lahti järjestää kuukausittain aamukahvitilaisuuksia maahan muuttaneille henkilöille. Aamukahveilla on aina jokin tema ja siihen liittyvä esitys tai esityksiä sekä yhteistä keskustelua. Käsittelyssä voi olla esimerkiksi kaupungin tai järjestöjen ajankohtaisia asioita tai hankkeita.

**Harrastusmahdollisuuksia.** HarrasteLahti tarjoaa vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksia kaikenikäisille lahtelaisille. Kaupunki järjestää lahden asukkaille

niin maksuttomia kuin maksullisia harrastusmahdollisuuksia yhteistyössä yhdistysten, seurojen ja yritysten kanssa.

**Lukupiirejä ja muita tapahtumia.** Kirjastot järjestävät paljon tapahtumia ja tilaisuuksia, kuten lukupiirejä, jotka lisäävät osallisuutta ja yhteisöön kuulumisen tunnetta. Kirjastoilla on myös ollut erilaisia osallisuutta ja demokratiaa edistäviä hankkeita, joilla on tavoitettu erityisryhmiä, kuten venäjänkielistä väestöä.

**Takatasku-toimintakeskus.** Takatasku on monitoimintakeskus, joka tukee erityisesti työttöminä olevien ihmisten hyvinvointia ja työllistymisen mahdollisuuksia. Takataskusta löytyy muun muassa edullisia kahvila- ja lounaspalveluita, toimistopalveluita ja monenlaista ohjelmaa, kuten kielikursseja, digiopastusta, lukupiiriä ja liikuntakerhoja. Takataskussa järjestetään myös ilmaista ruokajakelua, ja siellä on mahdollista suorittaa työkokeilu tai tehdä vapaaehtoistyötä. Takatasku on tärkeä kohtaamispaikka monille ikäihmisille ja työttömille. Sen toiminnasta vastaavat yhteistyössä Lahden kaupunki ja Lahden seurakuntayhtymä.

**Tiloja yhteisöllisyyttä edistävää toimintaa varten.** Lahden kirjastot tarjoavat yhdistyksille ja muille toimijoille tiloja yhteisöllisyyttä edistävää toimintaa varten. Kirjaston lisäksi Lahden Palvelutorilla on tiloja ihmisten kohtaamista ja luovaa tekemistä varten, ja se tarjoaa maksutta tiloja myös esimerkiksi yhdistysten kokoontumisia varten. Palvelutorilta löytyvä Olkkari tarjoaa tilan kaupunkilaisten vapaaseen ja rentoon oleiluun. Siellä voi esimerkiksi lukea lehtiä ja tehdä läksyjä tai etätöitä. Palvelutorilla sijaitsevasta Pajasta taas löytyvät muun muassa laminointilaite, ompelukoneita, saumureita ja pinssikone. Palvelutori kokoaa yhteen asukkaiden erilaisia palveluita, ja sieltä löytyvät myös seurakunnan ja hyvinvointialueen tarjoamat palvelukokonaisuudet.

## Vantaa

**“Vantaalla toteutetaan monenlaisia toimenpiteitä yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi, hyvien väestösuhteiden edistämiseksi, segregatiokehityksen ehkäisemiseksi ja yksinäisyyden torjumiseksi. Asukkaille on tarjolla esimerkiksi monenlaisia yhteisöllisyyttä edistäviä tapahtumia.”**

**Tapahtumia ja turvallisia tiloja.** Kaupungin yhteisötyön tiimi ylläpitää kaikille avoimia ja maksuttomia asukastiloja sekä järjestää monipuolista toimintaa. Toimintaan kuuluu esimerkiksi yhteisöruokailuja, yhteistyössä koordinoitua ruoka-apua, yhteisötaidetapahtumia, retkiä, liikuntaa ja koulutuksia, kuten yhteisönrakentajakursseja ja moninaisuuskoulutuksia. Lisäksi lähiympäristöstä huolehtiminen tarjoaa yhteisöllistä tekemistä. Vantaalla järjestetään muun muassa siivouspäiviä ja roskakävelyitä. Lisäksi tuetaan aluelähtöistä tapahtuma- ja kulttuuritoimintaa. Kaupungin tiloissa ja tapahtumissa käytössä on turvallisemman tilan periaatteet. Yhteisöllisyyden vahvistamisessa ja yksinäisyyden vähentämisessä verkostotyö ja sektorirajat ylittävän yhteistyön mahdollistaminen on tärkeää. Vantaalla järjestetään suuralueiden verkostokahvitilaisuuksia asukkaille ja alueen toimijoille. Lisäksi yhteisöllisyyttä edistetään myönteisen erityiskohtelun toimintaohjelman kautta muokkautuneen yhteisökehittäjämallin avulla. Sen avulla on pyritty vahvistamaan yhteisöllisyyttä, luottamusta, alueellista yhteistyötä ja moninaisuusosaamista.

**Toteutus.** Kaupungin yhteisöpalvelut järjestävät toiminnot yhteistyössä kaupungin eri toimialueiden ja ulkopuolisten sidosryhmien kanssa. Esimerkiksi yhteisöpalveluiden tekemä yhteisötyö muiden toimijoiden kanssa ja tarjottu ruoka-apu ovat osa kaupungin vakituista toimintaa. Pieninkin resurssein voi tehdä vaikuttavaa työtä. Siihen tarvitaan kuitenkin pitkäjänteisyyttä, eivätkä lyhyet projektit usein riitä ratkomaan yksinäisyyteen liittyviä haasteita. Yksinäisyyden vähentämiseksi tarvitaan myös työaika ja toiminnan koordinoitua, kuten toiminnan ja toimenpiteiden yhteen kokoamista ja tiedon jakamista niin organisaation sisällä kuin ulkopuolella.

Lisätietoa Vantaan yhteisökehittäjämallista löytyy [täältä](#).

## Lieto



**“Liedon kaupunki järjestää monipuolista eri-ikäisille ihmisille suunnattua yhteisöllistä tapahtumatoimintaa, joiden tavoitteena on tukea yhteisöllisyyttä, kohtaamismahdollisuuksia ja mukavaa tekemistä.”**

**Yhteisöllistä toimintaa eri-ikäisille.** Lapsiperheille järjestetään erilaisia perhetapahtumia, kuten Lasten peuhulauantai -tapahtumia, joissa on puuhaa koko

perheelle. Liikuntatapahtumissa on lapsille tarjolla muun muassa palloilua, pomppulinna, temppurata ja oma peuhutila alle neljävuotiaille. Ikäihmisille kaupunki järjestää olohuonetoimintaa. Eri-ikäisille järjestetään monenlaista ohjattua toimintaa, kuten yhteisiä retkiä, maksuttomia ja kaikille avoimia Lietotansseja, Lieto-Blues – konsertteja, kirjastotapahtumia, kerhoja, nuorisoiltoja ja teemaviikkoja. Liedon kouluissa järjestetään koulumummi- ja kouluvaaritoimintaa, jossa turvalliset aikuiset toimivat lasten tukena koulun arjessa. Lisäksi Liedossa toteutetaan nuoria aktivoivaa oppilaskuntatoimintaa. Liedon kaupunki myös tukee ja edistää järjestöjen ja yhdistysten toimintaedellytyksiä.

## Kuhmo

**“Yhteisöön kuulumisen kokemuksia kaivataan kaikissa ikäryhmissä. Jokaisen mahdollisuutta osallistua yhteisön toimintaan on Kuhmossa pyritty tukemaan monenlaisin toimenpitein. Kuhmossa on pyritty tavoittamaan myös niitä ihmisiä, joiden tavoittaminen on vaikeaa, ja joita on vaikea saada ohjatun toiminnan piiriin.”**

**Meijän Kuhmo -kahvilat.** Noin joka toinen kuukausi Kuhmossa järjestetään kaikille avoin ja maksuton kahvilatilaisuus. Meijän Kuhmo -kahvilan tarkoituksena on toimia Kuhmossa asuville ihmisille ja vasta alueelle muuttaneille matalan kynnyksen kohtaamispaikkana tarjoten tilaisuuden tutustua eri taustoista tuleviin ihmisiin. Tavoitteena on yksinäisyyden vähentäminen ja kotoutuminen. Meijän Kuhmo -kahviloiden tema vaihtelee kokoontumiskerrasta riippuen, ja ne ajoittuvat arki-iltoihin. Esimerkiksi erään kokoontumiskerran teemana oli vapaa-aika ja harrastustoiminnat Kuhmossa, jolloin paikalla oli harrastamisen mahdollisuuksia tarjoavia toimijoita, ja osallistujilla oli mahdollisuus kysellä erilaisista harrastusmahdollisuuksista. Lisäksi tilaisuudessa esiteltiin hankkeita ja Kuhmo MLL oli järjestämässä lapsille ohjattua toimintaa. Tarjolla oli makeaa ja suolaista syötävää sekä kahvia, teetä ja mehua. Kahvilan järjestämisestä vastaa Kuhmon kaupunki, mutta vastuutahot ovat vaihdelleet vuosien saatossa riippuen rahoituksesta.

**Kirjasto yhteisenä olohuoneena.** Kuhmon kirjastoa on kehitetty matalan kynnyksen kohtaamispaikkana, yhteisenä olohuoneena. Ennen kirjasto toimi lähinnä aineistojen lainauspisteinä, mutta nykyisin se toimii osittain lukiolaisten oppimisympäristönä sekä kuhmolaisien vapaa-ajan oleskelutilana. Tilasta on poistettu kirjahyllyjä ja tilalle on tuotu sohvaryhmiä. Pommisuojaan on rakennettu iWall-pelitila. Kirjastolta voi ostaa myös kahvia. Kuhmolaiset kokoontuvat kirjastolle

muun muassa lautapeli-iltoihin sekä Novellikoukkuun tekemään käsitöitä samalla, kun kirjaston henkilökunta lukee novelleja.

**Maksuttomia musiikkiesityksiä.** Musiikkiopiston oppilaskonsertit ovat osallistujille maksuttomina ja niitä järjestetään useita kertoja lukuvuoden aikana. Lisäksi musiikkiopiston oppilaat vierailevat soittamassa eri asumisyksiköissä, kuten hoivakodeissa ja kehitysvammaisten asumispalveluyksiköissä.

**Kansalaisopiston maksuttomat kurssit ja luennot.** Kuhmossa kansalaisopiston palveluista on pyritty tekemään saavutettavia kurssimaksujen alentamisen ja maksuttomien kurssien ja luentojen avulla. Tukea kurssimaksujen alentamiseen on saatu Opetushallitukselta opintoseteliavustuksena työttömien, alhaisen pohjakoulutuksen omaavien, oppimisvaikeuksia kokevien ja eläkkeellä olevien kurssimaksuihin. Opintosetelin arvo on 15 euroa ja kuntalainen voi saada sen kerran lukuvuodessa. Setelit myönnetään kansalaisopiston toimistoon ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittautumisjärjestyksessä. Opintoseteleitä on rajallinen määrä, eikä niitä voi varata ennakoon. Kuhmossa järjestetään säännöllisesti maksuttomia jumpparyhmiä. Maksuttomat luennot ovat puolestaan useimmiten kertaluonteisia, ja niiden teemoina on ollut muun muassa hyvinvoinnin edistäminen, elinikäinen oppiminen sekä alueen historia. Kuhmossa kansalaisopiston palveluista vastaa Sotkamon kunta.

**Ystävötoiminnan koulutusta.** Kuhmossa järjestetään ystävötoiminnan kursseja vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille. Koulutuksen jälkeen vapaaehtoiset vierailevat yksinäisten kuhmolaisten kotona juttuseurana sekä toimivat tarvittaessa asiointi- ja harrastekavereina. Kuhmon evankelisluterilaisen seurakunnan diakoniatyö koordinoi ystävötoimintaa. Vapaaehtoisten koulutus järjestetään yhteistyössä kaupungin, vanhus- ja vammaisneuvoston sekä EVL-seurakunnan kanssa. Tähän mennessä vapaaehtoiseen ystävötoimintaan on koulutettu 64 henkilöä.

**Nuorisopassi, Senioripassi ja Kaikukortti.** Kuhmossa on käytössä harrastamiseen ja vapaa-ajan tekemiseen kannustavat Nuorisopassi, Senioripassi ja Kaikukortti. Aktiivinen vapaa-aika tukee asukkaiden fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

**Maksuttomia tiloja liikunnan ja kokoontumisten järjestämiseen.** Kaupunki tarjoaa maksuttomia harraste- ja kokoustiloja alueen toimijoille. Esimerkiksi liikuntasaleja on maksuttomasti urheiluseurojen, eläkeläisyhdistyksien ja kansanterveysjärjestöjen käytettävissä. Myös Kuhmossa sijaitsevan Tarinatuvan tilat ovat maksuttomasti eläkeläisyhdistyksien ja kansanterveysjärjestöjen käytössä,

ja kirjaston kokoukset puolestaan yhdistyksien. Kaupungin nuorisotilat ovat avoimia ja maksuttomia alle 18-vuotiaille nuorille.

## Somero

**“Somerolla on useita vapaaehtoisryhmiä, joiden järjestämän toiminnan tavoitteena on vahvistaa osallisuutta ja luoda turvallisia yhteisöjä, tukea kotoutumista, kulttuurien välistä vuoropuhelua ja uusien ystävyys-suhteiden muodostumista, sekä tarjota konkreettista apua kotoutumisen tueksi.”**

**Naapurit-toiminta.** Mannerheimin Lastensuojeluliiton Someron paikallis-yhdistyksen kaikille avoimen Naapurit-toiminnan tavoitteena on auttaa Somerolle tulleita perheitä tutustumaan paikallisiin ihmisiin ja lähiympäristöön. Naapurit-toiminta tukee Somerolle muuttaneita perheitä yhteisöön kiinnittymisessä järjestämällä esimerkiksi harrastusryhmiä, tapahtumia, retkiä ja muuta yhteisöllistä ohjelmaa. Naapurit-toiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset toimivat maahan muuttaneille linkkinä paikallisiin yhteisöihin ja palveluihin. Toiminnan avulla Somerolle muuttaneet perheet voivat myös saada apua arkisten asioiden hoitoon matalalla kynnyksellä. Mukana on ollut erityisesti Ukrainasta tulleita perheitä, ja kantasomerolaisia vauvasta vaariin. Toiminta on saanut tunnustusta ennakkoluulottomasta työstä kotouttamisen hyväksi.

**Fontan-ryhmä.** Fontan-ryhmä tarjoaa monikulttuurisen kohtaamispaikan, jossa vapaaehtoiset tukevat pakolaistaustaisia aikuisia, lapsia ja nuoria arjen hallinnassa, harrastusten aloittamisessa ja sosiaalisten verkostojen rakentamisessa. Toiminta sisältää myös ruoka-apua ja hyvinvointia tukevia palveluja.

**Toteutus.** Somerolla on kehitetty aktiivista vuoropuhelua yhdistysten, järjestöiden, seurojen ja seurakunnan kanssa. Molemmat yhteisöllisyyttä vahvistavat toiminnot perustuvat yhteistyöhön Someron kaupungin, yhdistysten ja seurakunnan kanssa. Someron kaupungin henkilöstön jäsenet, kuten yhteisöllisyyskoordinaattori, osallistuvat toiminnan järjestelyihin ja toteutukseen.

## 2.3. Kuntien keinoja ikäihmisten yksinäisyyden vähentämiseksi

Tässä osiossa esitellään kuntien hyväksi kokemia käytäntöjä **ikäihmisten** kokeman yksinäisyyden vähentämiseksi. Kuntien vastauksista käy ilmi, että ikäihmisten yksinäisyyttä vähennetään ennen kaikkea vahvistamalla yhteisöllisyyttä, huolehtimalla palveluiden saavutettavuudesta, tarjoamalla matalan kynnyksen kohtaamismahdollisuuksia sekä järjestämällä arkisia osallistumisen ja toimimisen mahdollisuuksia, jotka tarjoavat tilaisuuksia kohdata toisia ihmisiä sekä mielekästä ja helposti saavutettavaa sisältöä arkeen.

Avoimia matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja ovat esimerkiksi kahvitteluhetket, temaattiset ryhmätapaamiset, ystäväpiirit, liikunta- ja kulttuuriryhmät, digikinkerit ja muut ryhmämuotoiset kokoontumiset ja tapahtumat. Monet kuntien hyväksi havaitsemat toiminnot ja osallistumisen mahdollisuudet tarjoavat säännöllistä yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä ilman sitoutumispakkoa. Ryhmämuotoiset ohjelmat tukevat sosiaalisten suhteiden syntymistä, uusien ystävyssuhteiden rakentumista ja niiden ylläpitoa.

Kunnissa yksinäisyyteen puututaan monialaisesti eri toimialoilla sekä tiiviissä yhteistyössä järjestöjen ja yhdistyksien, vapaaehtoisten, seurakuntien ja hyvinvointialueiden kanssa. Yhdistysten ja muiden paikallisten toimijoiden tukeminen on usein tärkeää myös yksinäisyyden vähentämisen näkökulmasta, sillä ne järjestävät monia ikäihmisille tärkeitä palveluita ja toimivat kohtaamisen ja yhdessä tekemisen paikkoina. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen voi tarjota mielekästä ja merkityksellistä sisältöä ikäihmisten arkeen ja mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin.

### Tuusula

“**Tuusulassa ikäihmisten kokemaan yksinäisyyteen on pyritty puuttumaan monin eri tavoin. Tuusulassa väestö ikääntyy nopeasti, ja yli 75-vuotiaista noin joka kymmenes kertoo kokevansa yksinäisyyttä. Määrä on laskenut hieman vuodesta 2020. Ikäihmisten yksinäisyyttä vähentäviä ja yhteisöllisyyttä tukevia toimenpiteitä tehdään hajautetusti kunnan eri yksiköissä ja palvelualueilla yhteistyössä järjestöjen, vapaaehtoisten ja seurakunnan kanssa. Tavoitteena on järjestää ikääntyville vertaistuen ja osallistumisen mahdollisuuksia. Kuntatasoista osallisuustyötä, vapaaehtois- ja järjestötoimintaa koordinoidaan tällä hetkellä osallisuustiimistä.”**

**Järjestöjen toiminnan tukeminen.** Perustoimintana Tuusulan kunta tukee järjestöjen toimintaedellytyksiä erilaisin avustuksin, tarjoamalla maksuttomia kokoontumis- ja harrastamistiloja sekä tukemalla ikäihmisten hyvinvointia edistävää toimintaa viestinnällisin keinoin. Myös paikallisten ruoka-aputoimijoiden kanssa tehdään koordinoitua yhteistyötä osana Keski-Uudenmaan alueen yhteistä ruoka-apuhanketta.

**Maksuttomia kohtaamispaikkoja.** Maksutonta ja kaikille avointa ikäihmisten kohtaamispaikkatoimintaa järjestetään eri puolilla kuntaa päivittäin yhteistyössä seurakunnan ja järjestöjen kanssa.

**Ikäihmisille kohdennettuja palveluita.** Ikäihmisille järjestetään monenlaisia yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevia palveluita. Ikäihmisille tarjotaan heidän tarpeisiinsa sopivia liikuntaryhmiä, järjestetään yhteisöllisiä lounasruokailuja ja tuotetaan saavutettavia kulttuuritapahtumia, kuten kotikonsertteja ja palvelutalokiertueita. Lisäksi kirjastopalveluiden saavutettavuuteen on kiinnitetty huomiota, ja ikäihmisille on järjestetty neuvontaa asumiseen liittyen. Yhteistyötä tehdään tiiviisti järjestöjen kanssa. Järjestöjen kanssa toteutetaan esimerkiksi tapahtumia ja tukipalveluja, kuten luentoja ja digitukea.

**Asuinympäristön kehittäminen.** Tuusulan kunnan ikäystävällisen asuinympäristön kehittämishankkeessa (2022–2023) suunniteltiin asuinympäristöä, joka tukee ikäihmisten kotona asumista, liikkumista ja yhteisöllisyyttä sekä etsittiin uusia palvelumuotoja kotona asumisen tueksi. Hankkeessa laaditun ikäystävällisen asuinkonseptin tavoitteena on toteuttaa yhteisöllinen ja ikäystävällinen asuinkortteli, joka tarjoaa ikääntyneille sopivia monipuolisia asumisen ratkaisuja. Tuusulan ikäihmisten maksuton asumisneuvonta auttaa asukkaita asumisen ennakkoinnissa, etuuksissa ja avustuksissa sekä asunnon etsintään ja vuokravelkaan liittyvien asioiden ratkaisemisessa.

## Somero

“Someron kuntastrategiassa Yhteisöllinen Somero 2030 on keskitytty yhteisöllisyyteen erilaisten tapahtumien ja toimintamallien kehittämisen kautta. Kunnassa korostetaan yhteisöllisyyden merkitystä. Yksi Somerolla käytössä oleva keino vähentää yksinäisyyttä on ikäihmisille järjestettävät Maanantaiklubit.”

**Maanantaiklubi.** Someron Maanantaiklubi on ikäihmisille suunnattu, maksuton ja kaikille avoin viikoittainen tapahtuma, joka tarjoaa mukavaa yhdessäoloa ja

monipuolista ohjelmaa. Klubi kokoontuu maanantaisin klo 13–15 Someron Syreenisalissa, ja sen toiminta rakentuu paikallisten yhdistysten järjestämien sisältöjen ympärille. Ohjelmassa voi olla musiikkia, tietoisuuksia, pelejä tai muuta virkistävää tekemistä. Kahvittelun lomassa on tilaisuus tavata tuttuja ja solmia uusia ystävyys-suhteita. Maanantaiklubi tarjoaa mahdollisuuden viettää aikaa yhteisöllisessä ilmapiirissä ja osallistua vaihtelevaan ohjelmaan ilman ennakoilmoittautumista. Maanantaiklubin tarkoituksena on ikäihmisten kotona asumisen vahvistaminen, aktiivisen arjen tukeminen sekä yksinäisyyden vähentäminen sosiaalista kanssakäymistä tukemalla.

**Toteutus.** Toimintaa koordinoi Someron kaupunki (yhteisöllisyyskoordinaattori) yhteistyössä kumppaniyhdistysten kanssa.

## Paimio

“Paimiossa on onnistuttu vähentämään ikäihmisten yksinäisyyttä ja masentuneisuutta Hyvän Olon Pysäkin ja ystäväpiiritoiminnan avulla. Aktiivinen toiminta auttaa sekä fyysiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin, ja eri ihmisryhmien liikkumisen edistämällä on vaikuttavuutta osallisuuteen. Ikäihmisten lisäksi Paimiossa on tuettu lasten ja nuorten harrastamista ja osallisuutta Suomen harrastamisen mallin avulla. Viime vuosina erityisesti ukrainalaisnuoria on pyritty aktiivisesti ottamaan mukaan harrastustoimintaan.”

**Hyvän Olon pysäkki.** Hyvän Olon Pysäkki on ikäihmisille perustettu kohtaamispaikka, jonka tavoitteena on tarjota eläkeikäisille ja työelämän loppupuolella oleville mukavaa tekemistä sekä tilaisuuksia löytää ystäviä ja vertaistukea. Hyvän Olon Pysäkillä järjestetään säännöllistä viikkotoimintaa, sekä kulttuuri- ja harrastetapahtumia. Hyvän Olon Pysäkin palveluihin kuuluvat Seniorikahvila, ystäväpiirit, yhteislauluhetket, omaishoitajien vertaistukiryhmä, kuulokojeen huoltopalvelu, käsityöryhmä, bingo, askartelukerho ja ikääntyneiden ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta. Lisäksi järjestetään yhteisiä ulkoiluhetkiä, liikuntatapahtumia ja ikäihmisten tansseja. Hyvän Olon Pysäkillä on myös mahdollisuus tavata Varhan palveluohjaaja. Toimintaa koordinoi kaupungin hyvinvointiohjaaja.

**Ystäväpiiritoiminta.** Paimiossa on toiminut jo monta vuotta ystäväpiirejä. Ystäväpiiritoiminta perustuu Vanhustyön keskusliiton kehittämään ystäväpiiri-

toimintaan, jota on Paimiossa kehitetty paikallisesti omannäköiseksi. Ystäväpiirien tavoitteena on eläkeläisten yksinäisyyden vähentäminen ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Kaupungin hyvinvointiohjaaja käynnistää toiminnan, ja on ryhmämuotoisten ystäväpiirien tapaamisissa mukana ensimmäisillä 12 kokoontumiskerralla. Tämän jälkeen ystäväpiiriryhmät toimivat itsenäisesti tai vapaaehtoisten ohjauksella. Vapaaehtoisten mukanaolo ryhmissä takaa sen, että kokoontumiskerroilla on mielekästä tekemistä ja tapaamiset on suunniteltu etukäteen. Vapaaehtoisista on apua myös ryhmäläisten vanhetessa ja muistin heiketessä, sillä vapaaehtoisen tukemana ryhmään voi osallistua turvallisesti hyvin pitkään. Ryhmät kokoontuvat säännöllisesti kerran viikossa, ja jokaisella tapaamiskerralla on oma keskustelunaihe. Toiminta on osallistujille maksutonta ja tapaamisten yhteydessä on kahvitarjoilu. Tällä hetkellä Paimiossa on kymmenen ryhmää, joiden toiminnassa on mukana yli sata ikäihmisiä.

**Opittua.** Ystäväpiiriryhmien toimintaa on tärkeää seurata ja olla ammatillisesti mukana kuulemassa ryhmien toiveita sekä havainnoimassa toimintakyvyn muutoksia. Ammatillinen tuki on tarpeen myös esimerkiksi ristiriitatilanteissa, jotta mahdollisia ongelmia voidaan ratkoa yhdessä ryhmien ja vapaaehtoisten kanssa. Ryhmien henki on pidettävä hyvänä ja varmistettava, että kaikki ovat tasavertaisia ja jokainen saa tuoda mielipiteensä julki ilman, että luottamuksellisista asioista kerrotaan muille. Luottamus ja empaattinen kohtaaminen luovat turvaa ja jatkuvuutta. Ystäväpiirien hyvä maine houkuttelee uusia osallistujia mukaan. Ystäväpiirejä on Paimiossa pilotoitu myös kehitysvammaisille.

**Seniorkahvila.** Seniorkahvila on tarkoitettu ikäihmisten kohtaamispaikaksi, jossa voi juoda kahvia ja lukea lehtiä, tavata tuttuja ja tutustua uusiin ihmisiin. Seniorkahvilaan osallistumisen myötä ikäihmisten on helppoa lähteä mukaan myös Hyvän Olon Pysäkillä järjestettävään ystäväpiiritoimintaan. Seniorkahvila on vapaaehtoisten ylläpitämä. Vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina toimii Paimion kaupungin hyvinvointiohjaaja. Tapaamisten ja yhdessä kahvittelun lisäksi Seniorkahvila tarjoaa mahdollisuuden tehdä vapaaehtoistyötä, jolla voi olla merkittävä rooli ikäihmisten yksinäisyyden vähentämisessä.

**Kulttuurikammari-ryhmä.** Kulttuurikammarin tavoitteena on kulttuurin ja taiteen keinoin edistää ikäihmisten muistiterveyttä ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. Toiminta sisältää ryhmätapaamisia, lähiympäristöön tutustumisia, museovierailuja, luentoja ja muita tapahtumia. Kulttuurikammari kokoontuu säännöllisesti joka toinen keskiviikkoiltapäivä. Toimintaan osallistuminen on ikäihmisille maksutonta. Paimion kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut järjestävät toimintaa yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa.

**Ikääntyneiden ja soveltavan liikunnan ryhmät.** Kaupunki järjestää ikäihmisille myös soveltavan liikunnan ryhmiä, kuten kuntosaliryhmiä, lavatanssijumppia ja tuolijumppia. Ryhmämuotoisten liikuntaryhmien tarkoitus on lisätä yhteisöllisyyttä ja ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lisätietoa Paimion ystäväpiiritoiminnasta löytyy [täältä](#), Hyvän Olon Pysäkestä ja Seniorikahvilasta [täältä](#), Kulttuurikammari-toiminnasta [täältä](#) ja soveltavan liikunnan ryhmistä [täältä](#).

## Parainen

**Perjantaikahvit.** Kaikille senioreille avoimia Perjantaikahveja järjestetään Paraisilla joka toinen perjantai Paraisten kulttuuritoimen toimesta. Tilaisuuksissa ikäihmisillä on mahdollisuus tavata toisiaan ja osallistua ohjattuun ohjelmaan, joka vaihtelee eri tapaamiskerroilla. Perjantaikahveilla on kuultu esimerkiksi jännittäviä kertomuksia susista, nautittu ja keskusteltu taiteesta sekä jumpattu. Perjantaikahveille saa osallistua silloin kun itse haluaa ja ohjelma kiinnostaa. Kaikki ohjelma on osallistujille maksutonta, ja tarjolla on myös kahvia ja pientä syötävää. Ohjelma tilaisuuksissa on kaksikielinen.

**Kulttuurikassien jakaminen kotihoidon asiakkaille.** Paraisilla jaetaan yhteistyössä kotihoidon kanssa kulttuurikasseja kotihoidon asiakkaille. Kuntalaiset osallistuvat kulttuurikassien sisällön tuottamiseen ja osa kassien sisällöstä tulee kuntalaisilta. Marraskuussa 2025 jaettiin 220 kassia, joissa oli paraislaisten kutomia villasukkia.

## Tampere

**“Tampereen kaupungin Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelmassa on toteutettu yhdessä kaupungin muiden toimijoiden sekä paikallisten järjestöjen ja yhdistysten kanssa useita eri käytännön toimenpiteitä, joilla on pyritty lisäämään yhteisöllisyyttä ja vähentämään ikäihmisten kokemaa yksinäisyyttä kestävän arjen teeman näkökulmasta.”**

**Kokkauskursseja senioreille.** Osana Tampereen kaupungin Hiilineutraaleja tekoja -kehitysohjelmaa senioreille on järjestetty kursseja ja tapahtumia (3 kpl), joissa

he ovat päässeet tutustumaan kasvipohjaiseen ruokaan, oppineet uusista ravitsemussuosituksista, opetelleet kokkaamaan kasvipohjaista ruokaa yhdessä muiden kanssa ja lopulta myös syöneet valmistetun ruoan yhdessä.

**Ratikkaretki senioreille.** Lisäksi senioreille on järjestetty muun muassa ratikkaretki, jossa he pääsivät yhdessä muiden kanssa tutustumaan heidän asuinalueellaan liikennöinnin aloittaneeseen uuteen ratikkaan. Retken aikana keskusteltiin uuden ratikan ja joukkoliikenteen käytöstä yleisesti ja juotiin pullakahvit ratikkareitin varrella sijainneessa kahvilassa. Tämä lisäsi yhteisöllisyyttä ja vähensi yksinäisyyttä, sillä ratikkaretken aikana seniorit tutustuivat oman asuinalueensa muihin asukkaisiin, ja pääsivät samalla myös tutustumaan ratikalla kulkemiseen.

## Lahti

**Digikinkerit.** Lahden kaupunki haluaa tukea ikäihmisiä digiosaamisessa, jota tarvitaan nykyisin laajasti yhteiskunnassa toimimiseen. Digikinkerit on ikäihmisille suunnattu yhteisöllinen digitaitojen harjoittelutilaisuus, joka järjestetään viikoittain Lahdessa. Digitaitojen opetteluun ohessa osallistujat saavat tapaamisista vertaistukea ja tutustuvat muihin. Digikinkerit järjestetään yhteistyössä Linkkitiimi Oy:n kanssa. Digikinkereissä on viikoittain satoja kävijöitä.

## Äänekoski

**Kulttuuritoimintaa palveluasumisyksiköihin.** Äänekoskella kulttuuri-toimintaa viedään vanhusten palveluasumisyksiköihin jalkautumalla paikan päälle. Liikkuva nuorisotyö on yhdessä aktiivisten nuorten kanssa jalkautunut myös vanhusten palveluasumisyksiköihin ja vienyt sinne erilaisia aktiviteetteja. Esimerkiksi osallistuminen Joulupostia ikäihmisille -kampanjaan toi ihmiset yhteen askartelemaan ja välittämään iloa paikalliseen yhteisöön joulutervehdysten muodossa.

## Lempäälä

**Kauppakeskusreippailu.** Lempäälässä järjestetään ikäihmisille suunnattuja kauppakeskusreippailuja kerran kuukaudessa Ideaparkin kauppakeskuksessa. Ohjelmaan kuuluu ensin reippailua kauppakeskuksen sisätiloissa, minkä jälkeen on tapaamiskerroittain vaihtuvaa kulttuuriohjelmaa ja kahvitarjoilu. Kauppakeskus-kävelyt järjestetään yhteistyössä Lempäälän kunnan ja Ideaparkissa toimivan Kulttuurikeskus PiiPoon kanssa. Mukana on vaihtelevasti kunnan henkilöstöä liikuntapalveluista ja kulttuuritoimesta sekä järjestöjen vapaaehtoisia.



### 3. Yhteenveto

Kuntien käytössä olevat hyvät käytänteet yksinäisyyden vähentämiseksi osoittavat, että ilmiöön voidaan vaikuttaa monipuolisilla, eri kohderyhmät huomioivilla ja paikallisiin tarpeisiin perustuvilla ratkaisuilla. Yksinäisyyden ehkäisy ja yhteisöllisyyden vahvistaminen kytkeytyvät vahvasti kuntien perustehtäviin, kuten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, osallisuuden vahvistamiseen sekä syrjäytymisen ehkäisyyn. Kunnista koottujen käytäntöjen perusteella vaikuttavat toimenpiteet ovat usein matalan kynnyksen toimintaa, joka on helposti saavutettavaa, maksutonta ja kaikille avointa.

Kuntien jakamista käytännöistä keskeiseksi onnistumisen tekijäksi nousee eri toimijoiden välinen yhteistyö. Kunnat toimivat usein koordinoivina tahoina kooten yhteen alueen muita toimijoita, kuten järjestöjä ja yhdistyksiä, seurakuntia, oppilaitoksia ja asukkaita. Myös yhteistyö hyvinvointialueiden kanssa on tärkeää. Moniammatillinen yhteistyö, yhteinen suunnittelu sekä resurssien yhdistäminen tukevat usein vaikuttavien paikallisten toimenpiteiden toteutusta.

Hyviksi käytännöiksi tunnistetaan erityisesti olohuonemaisten kohtaamispaikkojen kehittäminen, yhteisölliset kahvittelut ja muut ryhmämuotoiset kokoontumiset, kulttuuri- ja harrastustoiminta, luontoon ja liikkumiseen liittyvät ratkaisut sekä osallistavat toimintamallit. Nämä tuovat kuntalaisten elämään mahdollisuuksia kohdata toisia ihmisiä, luoda ja ylläpitää ystävyys-suhteita sekä tehdä arjessa itselle merkityksellisiä asioita ja saada arkeen rytmiä. Myös kuntalaisten omaehtoisen toiminnan ja vapaaehtoistyön tukeminen voivat vahvistaa paikallista yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyden kokemuksia.

Yksinäisyyden vähentäminen kunnissa edellyttää pitkäjänteistä työtä. Työtä tukevat tulevaisuuteen katsovat, yksinäisyyden ja yhteisöllisyyden teemat huomioivat kuntien työtä ohjaavat suunnitelmat ja strategiat. Yksinäisyyteen vaikuttavat toimenpiteet ovat tärkeitä integroida kuntien pitkäjänteiseen ja suunnitelmallisuuteen perustuvaan perustyöhön. Koulutuksen ja tiedon lisäämisellä on tärkeä rooli yksinäisyyden vähentämiseksi tehtävässä työssä. Toimenpiteet voivat olla samaan aikaan vaikuttavia, kuntalaisia osallistavia ja kestäviä ratkaisuja, jotka tukevat kuntalaisten hyvinvointia kaikissa elämänvaiheissa.

Kiitämme lämpimästi kuntia ja kyselyyn vastanneita kuntien henkilöstön jäseniä osallistumisesta ja kuntien hyviksi koettujen käytäntöjen jakamisesta yksinäisyyden vähentämiseksi ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. Ilman kuvaamianne käytäntöjä tämän raportin kokoaminen ei olisi ollut mahdollista.



**KUNTA  
LIITTO**

