



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



Tiivistelmä hyvinvoinnin parantamisen ideakilpailun tuloksista

Ideakilpailun aika ja kysymykset, joihin haettiin vastausta

- Kilpailu oli auki 19.6. – 31.8.2023
- Kilpailun aiheet:
 1. Suhteet toisiin ihmisiin: Millaisilla ratkaisuilla voisimme vähentää asukkaiden yksinäisyyden tunnetta?
 2. Arjen raha-asiat: Millaisilla ratkaisuilla voisimme helpottaa asukkaiden rahahuolia?
 3. Mielen hyvinvointi: Mitä voisimme tehdä, jotta asukkaiden mielenterveys ei heikkenisi?
- Kilpailun ryhmät:
 - Asukkaat
 - Ammattilaiset, yritykset, järjestöt, seurakunnat ja muut

Kilpailun vastaukset

- Kilpailuun saimme yhteensä 249 vastausta.
- Yksi vastaus sisälsi monia ideoita. Ideoiden käsittelyssä jokainen vastaus on purettu ja tunnistettu siinä olevat erilliset ideat, jolloin erillisiksi tunnistetuiksi ideoiksi muodostui yhteensä 435 ideaa.
- Vastaajajakauma (n=435):
 - Asukkaiden ideat, n=283
 - Ammattilaisen, järjestöjen / seurakunnan /yritysten tai muiden ideat, n=152
 - Ammattilainen, n=100
 - Järjestö, n=7
 - Yritys, n=3
 - Muu, n=42 (säätioitä, neuvostoja sekä vastauksia, joissa vain nimi tai sähköposti ja vastaaja luokitellut itse vastauksen tähän luokkaan)

Mitä aihetta vastaukset koskivat?

- Vastausten jakautuminen vastaajan valitseman aiheen mukaan:
 - Mielenterveys, n=91
 - Raha-asiat, n=92
 - Yksinäisyys, n=111
 - Kaikki, n=81
 - Mielenterveys ja raha-asiat, n=4
 - Mielenterveys ja yksinäisyys, n=46
 - Raha-asiat ja yksinäisyys, n=10
 - Yhteensä kaikki, n=435

Ideoiden käsittelyn vaiheet

1. Ideoiden purkaminen excel-taulukkoon, jossa jokaiselle idealle on merkitty:
 - Idean numero
 - Ratkaisun nimi
 - Mitä aihetta koskee (1=mielenterveys, 2=raha-asiat, 3=yksinäisyys, 4=kaikki, 5=mt ja raha, 6=mt ja yksinäisyys 7=raha ja yksinäisyys)
 - Ratkaisuehdotus
 - Saa hyödyntää (1=kyllä, 2=ei)
 - Ratkaisuehdotuksen lähettäjä (1=asukas, 2=ammattilainen, 3=järjestö tai seurakunta, 4=yritys, 5=muu)
 - Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
 - Liite
2. Ideoiden ryhmittely ideoista nousevien aiheiden mukaan.
3. Ideoiden arviointi.

Ideakilpailun tulokset (n=435): Mitä asukkaat ja muut toivoivat, kun ideat ovat luokiteltu aiheiden mukaan

Ryhmä		
1. Matalan kynnyksen toiminta (n=42)	11. Hyvän mielen työntekijä (n=4)	20. Yhteisöllinen asuminen (n=10)
2. Yhteiset matalan kynnyksen kokoontumispaikat (n=46)	12. Ystävöiminta (n=23)	21. Asumisen kustannukset (n=8)
3. Matalan kynnyksen palvelut (n=25)	13. Tukiverkosto (n=6)	22. Rakennettu ympäristö (n=8)
4. Etsivä työ (n=4)	14. Vertaistuki (n=18)	23. Luonto (n=6)
5. Jalkautuvat palvelut (n=6)	15. Yhteinen ruokailu (n=14)	24. Opastus ja neuvonta (n=18)
6. Kyyditys erilaisiin toimintoihin (n=7)	16. Hävikkiruoan hyödyntäminen (n=12)	25. Tiedottaminen palveluista ja yleisen tietoisuuden lisääminen (n=13)
7. Palvelut (n=21)	17. Ruoka-apu (n=9)	26. Tapahtumat (n=12)
8. Maksuttomia palveluja (n=19)	18. Kolmannen sektorin toiminta ja vapaaehtoistyö (n=28)	27. Muut (n=38)
9. Kotiapu (n=10)	19. Työ (n=15)	28. Muut kommentit, ei sisällä ideaa (n=9)
6 10. Palvelusetelit (n=4)		

Ideakilpailun tulokset (n=435) 1/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
1. Matalan kynnyksen toiminta (n=42)	<ul style="list-style-type: none">• Yhteisiä kaikille avoimia tapahtumia.• Tapaamisia ja yhteistä toimintaa.• Kerhojen ja tapahtumien järjestäminen.• Toiminnalliset ryhmät.• Matalan kynnyksen ryhmien järjestäminen.
2. Yhteiset matalan kynnyksen kokoontumispaikat (n=46)	<ul style="list-style-type: none">• Kohtaamispaikkoja kaiken ikäisille, joissa ohjelmaa / aktiviteettia kaikille.• Järjestetty Olotila-toiminta, johon järjestetty kuljetus.• Kuntalaisten yhteinen olohuone, jossa on joku, jolle voi puhua ja joka, voi ohjata ammattiavun pariin.• Kaikille avoin ystäväntupa, jossa palkattu vetäjä sekä ammattilaisten palveluja.

Ideakilpailun tulokset (n=435) 2/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
3. Matalan kynnyksen palvelut (n=25)	<ul style="list-style-type: none">• Paikka, johon voisi soittaa tai viestittää 24/7.• Puhelinpalvelu yksinäisille.• Matalan kynnyksen palveleva puhelin.• Matalan kynnyksen mielenterveyden palvelut ilman ajanvarausta.• Sote-keskuksiin matalan kynnyksen koordinaattori, jolle pääsee puhumaan ilman ajanvarausta.
4. Etsivä työ (n=4)	<ul style="list-style-type: none">• "Etsivätoimisto" hakemaan harrastuksiin ja palveluiden piiriin.
5. Jalkautuvat palvelut (n=6)	<ul style="list-style-type: none">• Velkaneuvonta lähemmäs asukkaita esim. ostoskeskuksiin.• Tapahtumissa tarjotaan ammattilaisten apua.
6. Kyyditys erilaisiin toimintoihin (n=7)	<ul style="list-style-type: none">• Säännöllinen esteetön kerhotoiminta sekä kyyditys.

Ideakilpailun tulokset (n=435) 3/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
7. Palvelut (n=21)	<ul style="list-style-type: none">• Enemmän resursseja mielenterveyspalveluihin, jotta sinne on helppoa soittaa.• Walk in- terapiahuone.• Lyhytterapia kannattelemaan jonotusaikaa mielenterveyspalveluihin.
8. Maksuttomia palveluja (n=19)	<ul style="list-style-type: none">• Maksuttomia liikunta- ja kulttuurimahdollisuuksia vähävaraisille.• Liikuntavälineiden käyttöä maksuttomasti vähävaraisille.• Maksuttomat harrastusryhmät.
9. Kotiapu (n=10)	<ul style="list-style-type: none">• Kotiin saatava apu, jonka avulla asiakkaat saisivat myös itse tehtyä asioita.• Avustaja toimintaa lisää.
10. Palvelusetelit (n=4)	<ul style="list-style-type: none">• Ikäntyneille palveluseteleitä apupalveluihin.• Palvelusetelit kaikille pienituloisille.

Ideakilpailun tulokset (n=435) 4/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
11. Hyvän mielen työntekijä (n=4)	<ul style="list-style-type: none">• Hyvänmielen työntekijä -toimintamallin mallintaminen ja monistaminen.• Hyvän mielen työntekijöitä kuntiin.
12. Ystävätoiminta (n=23)	<ul style="list-style-type: none">• Joku, jonka kanssa vaihtaa muutama sana päivittäin.• Ystävätoiminnan lisääminen, esille nostaminen ja siihen kouluttautumisen tukeminen.• Kiertävät seurustelijat kävisivät ihmisten luona.• Ystäväpankki.
13. Tukiverkosto (n=6)	<ul style="list-style-type: none">• Tukihenkilöpalvelu.• Naapurusto-toiminnan kehittäminen.
14. Vertaistuki (n=18)	<ul style="list-style-type: none">• Kokemusasiantuntijoiden kouluttaminen ja vertaistukiryhmien perustaminen.• Vertaistukiryhmät.

Ideakilpailun tulokset (n=435) 5/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
15. Yhteinen ruokailu (n=14)	<ul style="list-style-type: none">• Mahdollisuus ruokailuun koulun tai päiväkodin ruokalassa sekä ylijäämäruoan lahjoittaminen.• Yhteisöruokailu työttömille, eläkeläisille ja lapsiperheille.• Kokkaushetket avustusruoista.• Yhteisöllinen ruokailu, jossa järjestetty yhteistä puuhaa.
16. Hävikkiruoan hyödyntäminen (n=12)	<ul style="list-style-type: none">• Kunnan hävikkiruoan hyödyntäminen.• Koulujen ja päiväkotien ylijäämäruoan käyttö yhteisruokailuun.
17. Ruoka-apu (n=9)	<ul style="list-style-type: none">• Ruoka-avustusten lisääminen.• Ruokakassien jakelu.

Ideakilpailun tulokset (n=435) 6/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
18. Kolmannen sektorin toiminta ja vapaaehtoistyö (n=28)	<ul style="list-style-type: none">• Kummitoiminta järjestöjen kautta henkilöille, jotka kokevat yksinäisyyttä tai joilla on mielenterveys - tai rahahuolia.• Mielekästä toimintaa kaikenikäisille yhdistyksiltä.• Vapaaehtoisten tukihenkilöiden ja ryhmänohjaajien tunnistaminen.
19. Työ (n=15)	<ul style="list-style-type: none">• Työsetelin jalostaminen sellaiseksi, että se toimisi ja palvelisi mahdollisimman monia.• Palkataan pienellä rahalla nuoria juttelemaan ja ulkoilemaan ikääntyneiden kanssa.

Ideakilpailun tulokset (n=435) 7/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
20. Yhteisöllinen asuminen (n=10)	<ul style="list-style-type: none">• Kerrostaloratkaisuja, joissa paljon yhteistä tilaa.• Nuorten ja ikääntyneiden yhteisasuminen.
21. Asumisen kustannukset (n=8)	<ul style="list-style-type: none">• Edullisia vuokra-asuntoja.• Vuokra-asuntojen hintojen alennus vähävaraisille.
22. Rakennettu ympäristö (n=8)	<ul style="list-style-type: none">• Ympäristön siisteydestä huolehtiminen.• Palvelukoteja ja hoivakoteja voisi rakentaa esim. päiväkotien yhteyteen.
23. Luonto (n=6)	<ul style="list-style-type: none">• Luonnosta ratkaisuja asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseen.• Luontoliikuntareittien esille nostaminen ja yhteisiä tutustumisretkiä niihin.

Ideakilpailun tulokset (n=435) 8/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
24. Opastus ja neuvonta (n=18)	<ul style="list-style-type: none">• Kaikkien saatavilla oleva neuvontapalvelu.• Digitaalinen talousneuvola.• Kouluihin opetusta toisen ihmisen huomioimisessa ja mukaan ottamisessa.
25. Tiedottaminen palveluista ja yleisen tietoisuuden lisääminen (n=13)	<ul style="list-style-type: none">• Tiedottaminen kunnan tukimuodoista ja mistä voi hakea apua.• Mielenterveyskampanjat ja tietoisuuden lisääminen.• Tiedottaminen tahoista, josta saa apua.
26. Tapahtumat (n=12)	<ul style="list-style-type: none">• Hyvinvointitapahtumia.• Avoimia tapahtumia kaiken ikäisille.

Ideakilpailun tulokset (n=435) 9/9

Ryhmä	Esimerkkejä ideoista
27. Muut (n=38)	<ul style="list-style-type: none">• Avustukset vähävaraisille.• Ammattiopintoihin lisää ihmisten kohtaamista.
28. Muut kommentit, ei sisällä ideaa (n=9)	<ul style="list-style-type: none">• Sisälsivät mielipiteitä tuulivoimasta, palkan maksamisesta, työsuhteista sekä muista asioista.



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



Liite: Hyvinvoinnin parantamisen ideakilpailun vastaukset

Julkaisuluvalliset vastaukset, n=393

Liite: Hyvinvoinnin parantamisen ideakilpailun vastaukset
Julkaisuluvan saaneet vastaukset, n=393

Kilpailuun saimme yhteensä 249 vastausta. Yksi vastaus sisälsi monia ideoita. Ideoiden käsittelyssä jokainen vastaus on purettu ja tunnistettu siinä olevat erilliset ideat, jolloin erillisiksi tunnistetuiksi ideoiksi muodostui yhteensä 435 ideaa. Tässä taulukossa ovat puretut julkaisuluvan saaneet vastaukset. Kun sarakkeessa "Alkuperäinen idean numero" esiintyy sama numero, on vastaus ollut yhdellä kilpailuvastauksella. Ratkaisun nimeä on vastausten käsittelijä muokannut vastaamaan vastausta. Ratkaisuehdotusta ei ole muokattu (vastaajan alkuperäinen vastaus).

Asukkaiden ideat (n=283), Ammattilaisen, järjestöjen / seurakunnan /yritysten tai muiden ideat (n=152)

Kaikki ideat ryhmiteltynä yläotsikoiden alle.

1 Matalan kynnyksen toiminta	15 Ystävätoiminta
2 Yhteiset matalan kynnyksen kokoontumispaikat	16 Tukiverkosto
3 Kyyditys erilaisiin toimintoihin	17 Vertaistuki
4 Yhteinen ruokailu	18 Kolmannen sektorin toiminta
5 Hävikkoruuan hyöryntäminen	19 Vapaaehtoistyö
6 Ruoka-apu	20 Työ
7 Matalan kynnyksen palvelut	21 Yhteisöllinen asuminen
8 Etsivä työ	22 Asumisen kustannukset
9 Jalkautuvat palvelut	23 Rakennettu ymäristö
10 Palvelusetelit	24 Luonto
11 Ilmaisia palveluja	25 Opastus ja neuvonta
12 Kotiapu	26 Tiedottaminen palveluista ja yleisen tietoisuuden lisääminen
13 Palvelut	27 Tapahtumat
14 Hyvän mielen työntekijä	28 Muut

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
1 Matalan kynnyksen toiminta						
6	5	Yhteisiä matalan kynnyksen iltoja.	Yksinäisyys	Ratkaisuja Vaalaan. Kunta järjestää yhteisiä vähän kynnyksen iltoja samoin kuin nuorille on tarjolla.	Kyllä	Asukas
6	7	Yhteisiä matalan kynnyksen iltoja.	Mielenterveys	Ratkaisuja Vaalaan. Kunta järjestää yhteisiä vähän kynnyksen iltoja samoin kui nuorille on tarjolla. Myöskin hop hankeen saanti tuloillensa voisi auttaa.	Kyllä	Asukas
17	32	Vanhainkodeissa, hoitolaitoksissa, päiväkeskuksissa järjestetään mielekästä toimintaa sekä kartoitetaan vapaaehtoisuustyötä virkistystoiminnan järjestämiseen.	Mielenterveys	Vanhainkodeissa, hoitolaitoksissa, päiväkeskuksissa järjestetään mielekästä toimintaa. Kartoiteaan kuntalaisilta millaisia taitoja ja mahdollisuuksia heillä olisi osallistua vapaaehtoisena näiden asukkaiden virkistystoimintaan. Esim. soitajat, laulattajat, jumppaa, käsitöitä jne. Varmasti löytyy taitajia ja vapaaehtoisia ja paljon enemmän saadaan näin toimintaa ja virikkeitä vapaaehtoisten osallistuessa osana toimintaan. Yleisiä luentoja järjestetään kuntalaisille mielenterveyden merkityksestä ja miten sitä voidaan ylläpitää kaiken ikäisenä.	Kyllä	Asukas
22	40	Erialaisten avoimien ryhmien perustaminen.	Yksinäisyys	Erialaisten avoimien ryhmien järjestäminen (myös suljetut pitempiaikaiset ryhmät). Esimerkiksi ohjattuja ryhmiä yksin asuville ikääntyville -> markkinoiti kotipalvelun kautta, paikallislehti ym. Muutoinkin ohjattujen ryhmien järjestäminen yksinäisyyden ehkäisyyn. Esimerkiksi eri aihepiirisiä ryhmiä, kuten puutarhanhoitoryhmä, leivontaryhmä, peliryhmä/peli-iltoja, miehille jonkin oma aihepiiri. Ryhmät voisivat olla säännöllisiä tai muutaman kerran ryhmiä, joissa tavoitteena kontaktien muodostuminen ryhmäläisten välille. Ryhmiä/toiminnallisia ryhmiä voisi hyödyntää myös monen ikäisten kanssa. Kontaktien muodostumista ihmisten välille voisi lisätä myös sosiaalisen median ryhmät esim. kuntakohtaisesti. Esimerkiksi facebook -ryhmä otsikolla "kavereita 55-65 -vuotiaista" jne. Näissäkin ryhmässä olisi tarkoituksena kontaktien muodostuminen ryhmäläisten välille. Yhteistyössä kuntien kanssa voisi järjestää myös erilaisia harrasteryhmiä eri ikäisille. Näissä olisi tärkeää kohtuulliset osallistumismaksut, jotta ne olisivat kaikille mahdollisia.	Kyllä	Ammattilainen
22	43	Harrasteryhmien ja muiden ryhmien järjestäminen kohtuullisilla osallistumismaksuilla.	Raha-asiat	Kuntien harrasteryhmien ja muiden ryhmien järjestäminen kohtuullisilla osallistumismaksuilla	Kyllä	Ammattilainen
37	77	Kerhojen ja muiden tapaamisten järjestäminen.	Mielenterveys	Yhdessä tekeminen on tärkeää. Tulee järjestää kerhoja ja muita tapaamisia. Myös miehet tulee saada mukaan kerhotoimintaan ja yhdessä tekemiseen. Mahdollisuus tavata ystäviä ja osallistua tapahtumiin: "Kerran viikossa ihmisten ilmoille" Säännöllinen kerhotoiminta Pohteen (ammattilaisten) työntekijöiden järjestämä.	Kyllä	Muu
45	93	Kaikenikäisten matalan kynnyksen pelikerho.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Maksuttomat pelikerhot kaikenikäisille. Moni kaipaa esim.sähly-/koripallo-/jalkapalloryhmää. Eri lajeille voisi olla oma ryhmä ja peli-ilta. Näin voisi harrastaa liikuntaa höntsä mielessä, ilman paineita pärjäämisestä eikä kilpapelejä olisi. Kerhon ollessa ilmainen, jokaisella halukkaalla olisi siihen mahdollisuus. Liikunta edistää mielenterveyttä ja pelatessa voi tutustua uusiin ihmisiin	Kyllä	Asukas
49	98	Yhdessä-ryhmä niille, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi.	Yksinäisyys	Ryhmätoimintaa järjestettäisiin säännöllisesti niille, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi. Siinä olisi mukana aina vetäjät ja mukaan saisi tulla ilman mitään sitoumuksia, niin että ryhmä olisi helposti lähestyttävä. Voitaisiin tehdä yhdessä kaikkea, missä tulee helposti oltua vuorovaikutuksessa muiden kanssa, tyyliin luontoretkiä, kulttuurikohteisiin tutustumista, makkaranpaistoa, hiihtoretkiä, frisbeegolfia yms. Ryhmän tarkoitus olisi tehdä yhdessä kaikkea rentoa puuhaa hyvällä hengellä. Vetäjät ohjaavat porukkaa ja toimivat niin, ettei kukaan jää ulkopuolelle. Parhaassa tapauksessa osallistujat voisivat löytää ryhmästä seuraa myös ryhmätoiminnan ulkopuoliseen elämään.	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
55	105	Matalan kynnyksen osallistumismahdollisuuksia yhteisiin tapahtumiin.	Yksinäisyys	Yksinäisyyttä helpottamaan: Jokaisessa kylässä matalan kynnyksen osallistumis mahdollisuus yhteisiin tapahtumiin(eri ikäisille ja eri kuntoisille) haetaan vetäjiä esim viikottaisiin kävelyreissuihin. Voisi olla kahvitteiluilla jolloin tutustutaan kirjallisuuteen. Ehkäpä personal trainer joka opastaisi kuntosalissa myös läkkäämpiä. Kodassa tms makkarapaisto iltapäiviä/iloja. Voisiko seurakunta tulla myös vastaan järjestämisessä ettei olisi joko/tai tapahtumia, vaan yhteistyössä eri tahojen kanssa.	Kyllä	Asukas
62	116	Yksinäisten porina/tapahtumakerhot jokaiselle paikkakunnille.	Kaikki	1.Perustamalla vapaaehtoisvoimin tai jonkin asiaan perehtyneen toimesta vaikkapa kerran viikossa kokoontuva "yksinäisten sydänten kerho", jossa voi vapaasti keskustella, tutustua uusiin ihmisiin ja jossa olisi mm. erilaiset teemojen ympärille rakennettua ohjelmaa, tietoa jne.. Tilat kokoontumiseen kunnilta, seurakunnilta, seuroilta tai yksityisiltä. Nämä kokoontumiset voitaisiin kuvata ja olla kuvayhteydessä niihin yksinäisiin jotka eivät syystä tai toisesta pääse kerhoon. 2. Perustetaan paikkakunnalle matkakerho. Meillä kunnissa on yksinäisiä ihmisiä jotka ovat vielä hyväkuntoisia ja jotka haluaisivat matkustaa erilaisiin koti-, ja ulkomaan kohteisiin, mutta monesti haave matkasta tyssä siihen ettei ole kaveria, kavereita joiden kanssa lähteä matkalle. Kerho kokoontuisi kerran viikossa ja siellä tutustuttaisiin kerhon jäseniin joiden kanssa yhdessä ruvettaisiin suunnittelemaan matkaa. Matka voisi suuntautua, kotimaahan tai ulkomaille. Kerhossa voitaisiin opiskella esim.matkakohdemaan historiaa, kielen alkeita ja tutustua kulttuuriin, tapoihin jne.	Kyllä	Asukas
64	118	Piha tai korttelitapahtumia, missä hyvinvoinnin asiantuntijat ja alueen asukkaat voivat kohdata.	Kaikki	Piha tai korttelitapahtumia, missä hyvinvoinnin asiantuntijat ja alueen asukkaat voivat kohdata. Liitteessä kuvaus.	Kyllä	Järjestö tai seurakunta
72	130	Yhteisöllisiä maksuttomia tapahtumia ja tiloja.	Mielenterveys	Yhteisöllisyys on ollut ennenvanhaankin vahva tekijä yhteisössä,jota pitäisi saada pikkuhiljaa juurutettua jälleen ihmisten elämään. Yhteisöllisiä avoimia maksuttomia tapahtumia eri ikäisille, kolmannen sektorin toimintojen avustaminen ja mielekkään tekemisen löytäminen ihmisille on tärkeä osa ihmisten mielenterveyttä. Vasinkin nuorten pahoinvointi on lisääntynyt ja somen käyttö lisää yksinäisyyttä ja kiusaamista. Kouluilla voisi olla some vapaa alue, jossa ohjautusti järjestettäisiin vaikka erilaisia pelejä, esim. pallopelejä, entisajan konkapelejä ym. toimintaa, joka lisää yhdessä oloa ja mahdollisia ystävyysuhteen alkamista. Sitten voisi olla vaikka erilaisia esim kukkakimppun sidonta tapahtumia tai muita askartelutapahtumia kaupunkien toreille ja kauppakeskuksiin, joko ilmaisia tai tosi pienellä rahalla järjestettyjä.	Kyllä	Ammattilainen
74	134	Mielekäs tekeminen ja arjen tavallisiin touhuihin mukaan perheiden ottaminen.	Mielenterveys	Mielekäs tekeminen, mukaan ihan tavalliseen arjen touhuun. Ruuan laitto, leipominen, puutarhatyöt... Perhelitanteesta riippuen voisi kartoittaa perheiden halukkuutta ottaa mukaan normaaliarkeen.	Kyllä	Asukas
93	164	Matalan kynnyksen hyvinvointiryhmiä, jota ohjaisi ammattilainen.	Kaikki	Hyvinvointiryhmä olisi matalan kynnyksen ryhmä, jonne pääsyn edellytyksenä on, että kokee yksinäisyyttä, rahanuolia tai haluaa ylläpitää myönteistä mielenhyvinvointia. Hyvinvointiryhmä vähentää yksinäisyyttä, sillä yhdessä tehden voidaan kokeilla turvallisesti erilaisia asioita. Ryhmää ohjaisi sosiaalialan ammattilainen, esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja, joka toimii ryhmätoiminnan mahdollistajana. Kunnat puolestaan tarjoaisivat tilat. Hyvinvointialue varaisi tietyn budjetin ryhmän toimintaan, jotta voitaisiin kokeilla erilaisia lajeja ja valmistaa yhdessä yksi lämmin ateria. Lämmin ateria puolestaan vähentäisi talouteen liittyviä huolia. Myös ohjaaja kannustaisi ja antaisi vinkkejä, miten voisi raha-asioita hoitaa pienellä budjetilla. Ryhmän vertaistuen anti ja yhteenkuuluvuuden tunne puolestaan lisäisi myönteistä mielen hyvinvointia.	Kyllä	Asukas
95	167	Retkien järjestäminen.	Yksinäisyys	Järjestämällä vanhemmille, nuorille ja opettajille organisaation ulkopuolella silloin tällöin vapaita kohtauksia, esim.retkiä, ruokailujs, liikuntaa, kuten Tanskassa.	Kyllä	Asukas
117	217	Järjestetään yhteisiä kaikille avoimia tapahtumia.	Kaikki	Järjestetään yhteisiä, kaikille avoimia kävelylenkkejä/makkaran paisto/kahvitteilu. Voitaisiin vaikka arpoa ensin pari, jonka kanssa voisi kävellä, vaikka pienen matkan ja jutella. Siikajoki-opiston maksu pieneni, jos osallistuisi useampaan kurssiin. Nyt hinta aika kova, ei välttämättä ole varaa osallistua ja sitä kautta löytää uusia tuttavuuksia tavata toisia ihmisiä edes joskus. Mielenterveys paranisi kun kohtaisi toisia ihmisiä ja voisi saada uusia näkökulmia omiin	Kyllä	Asukas
120	220	Tapaamisia ja yhteistä toimintaa.	Kaikki	Yhteisöllisyyden avulla voidaan vähentää ihmisten yksinäisyyden tunnetta. Yhteisö voi myös ylläpitää kiertotaloutta ja näin vähentää asukkaiden taloudellista rasitetta. Vertaistukea voidaan järjestää yhteisöissä ilman suuria taloudellisia panostuksia. Miten se toimii? Työpaikoilla uusi työntekijä otetaan vastaan yhteisöön. Jokaisessa työyhteisössä on vastuuhenkilö (joka voi saada työstään korvauksen, tai hän voi tehdä sitä vapaaehtoisuutena), joka perehdyttää uuden henkilön työpaikan toimintaan. Työpaikoilla järjestetään tapaamisia, joissa ihmiset voivat tutustua toisiinsa. Tapaamiset voivat olla harrastustoimintaa, kahvitteilua tms. mutta niissä ei käytetä päihteitä eikä puhuta työasioista. Työssä viihtyvyyteen ja työpaikkojen sosiaalisiin suhteisiin tulisi panostaa nykyistä huomattavasti enemmän. Taloyhtiöissä ja omakotitaloalueilla järjestetään yhteistä toimintaa. Alueilla on vastuuhenkilö, joka kokoaa ryhmän järjestämään toimintaa. Tavoitteena on, että jokainen alueen asukas saa kutsun yhteiseen toimintaan. Toiminta voi olla harrastustoimintaa, alueen ylläpitoa tms. Tapahtumat ovat päihteettömiä. Alueittain järjestetään erilaisia tilaisuuksia asukkailla. Tilaisuudet ovat maksuttomia eivätkä ne velvoita liittymään mihinkään yhdistykseen tms. Aiheena voivat olla esim. perheeseen tulee vauva, lapsi menee kouluun, murrosikä, sinkkukerho, harrastukset... aiheita voi keksiä loputtomiin. Olisi myös hyvä järjestää liikunnallista toimintaa ilman sitoutumista urheiluseuroihin tai kilpailutoimintaan. Myös retkiä eri teemojen voisi järjestää lähiympäristöön. Toiminnan tarkoituksena on saada ihmiset tutustumaan alueensa muihin asukkaisiin ja löytämään uusia tuttavuuksia. Kuka näitä järjestää? Vaihtoehtoisesti vapaaehtoisvoimin tai pientä palkkiota vastaan. Vapaaehtoisille järjestetään koulutusta. Pohteeseen perustetaan Pohjois-Pohjanmaan asukkaiden hyvinvoinnin jaosto ja rahasto, johon pyydetään avustuksia alueen yhteisöiltä ja yrityksiltä. Hyvin suunniteltuna tähän voisi anoa EU-rahaa. Peruseriaatteena tässä on se, että asukkaat voisivat osallistua yhteiseen toimintaan mahdollisimman matalalla kynnyksellä, ilman sitoutumista tai taloudellista panostusta. Asukkaat voisivat myös halutessaan tuoda omaa osaamistaan ja asiantuntijuuttaan vapaaehtoistoimintaan. Tiedot toiminnasta ja erityisesti vanhusten ja vähäosaisten mukaan saaminen on tärkeää. Erityisesti vanhusten osalta olisi tärkeää, että jokaisella vanhuksella olisi omalla asuinalueella joku vastuuhenkilö, ellei omaisia asu lähellä. Terveydenhoitohenkilöstö voisi kiertää vanhusten luona kysymässä kuulumisia, erityisesti yksinasuvien luona.	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
129	241	Kerhojen ja tapahtumien järjestäminen.	Yksinäisyys	YKSINÄISYYS On olemassa monia keinoja vähentää kuntalaisten ja kunnan asukkaiden yksinäisyyttä. Tässä on joitakin tehokkaita tapoja, joilla se voi toteutua: 1. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus: Tulisi edistää yhteisöllisyyttä ja luoda mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tämä voi tapahtua esimerkiksi järjestämällä yhteisötapahtumia, kerhoja, kursseja, harrastusryhmiä ja kulttuuritapahtumia, jotka houkuttelevat erilaisia ihmisiä osallistumaan. On tärkeää huomata, että yksinäisyyden vähentämiseen ei ole yhtä oikeaa ratkaisua, vaan usein tarvitaan monia eri toimenpiteitä ja lähestymistapoja. Kunnan tulisi kuunnella asukkaitaan ja ottaa heidän tarpeensa huomioon toimenpiteitä suunniteltaessa	Kyllä	Asukas
141	276	Toiminnalliset ryhmät.	Kaikki	Kannattaisin toiminnallisia ryhmiä, joissa yhdessä tehtäisiin ruokaa, sekä muita yleishyödyllisiä askareita. Ryhmät suunniteltaisiin erikseen työttömille lapsiperheille, ikäihmisille yms. Tavoitteena oppia tekemään edullista, monipuolista ja helppoa ruokaa. Lisäksi toimintakykyä tukevaa liikuntaa esim. ikäihmisille kipuryhmä liikerajoja parantamaan ja toimintakykyä ylläpitämään. Näin saataisiin myös vertaistukea eri elämäntilanteissa oleville, sekä taitoja arkeen ja talouteen. Tässä esim martat, Ohjaamo, seurakunta tai pohteen omat työnteekijät riippuen siitä ryhmästä, jolle palvelu tuotetaan.	Kyllä	Asukas
160	304	Porukkaliikunta- ja hyvinvointikerhojen tukeminen.	Mielenterveys	Porukkaliikunta- ja hyvinvointikerhojen tukeminen. Tällaisia on jo mm. Hailuodossa. Muutama aktiivi aktivoi muitakin harrastamaan eri liikuntalajeja ikään katsomatta.	Kyllä	Asukas
162	306	Asukastapatoimintaa ja muuta matalankynnyksen toimintaa.	Yksinäisyys	Yksi mahdollinen tapa on Pohteen panostaa alueellisiin (pienempiin sellaisiin) asukastupiin ja niiden mainostamiseen. Tämä voisi olla matalamman kynnyksen paikka asukkailla, jossa yhteinen lounastaminen, tai toiminnan harrastaminen voisi auttaa yksinäisyyden kokemukseen, kun olet osa jotain.	Kyllä	Asukas
172	323	Matalan kynnyksen ryhmien järjestäminen.	Mielenterveys	Tähänkin matalankynnyksen ryhmien järjestäminen toisi apua erilaisia teemoilla ja joissa kävisi eri alan asiantuntijoita puhumassa asioista ja vertaistukitoiminta tulisi tätä kautta kun olisi ryhmiä esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöisille oma jne. Nuorille ja miksei myös aikuisille olisi hyvä myös järjestää toiminnallisia teemapäiviä joissa vain pieni osallistumismaksu. Eri yhteistyötahojen hyvä yhteistyö toisi jatkuvuutta kaikelle toiminnalle. Eli otettaisiin mukaan nuorisotyö, kaupunki, eriytykset ja yhdistykset, mielenterveyspuoli, kotihoito, kehitysvammaapuoli, koulut ja muut oppilaitokset. Kaikki toimijat mukaan kehittämään jatkuvaa toimintaa.	Kyllä	Ammattilainen
181	333	Yhdessä tekeminen.	Kaikki	Yksinäisyyttä voisi vähentää yhteisöllisyydellä. Yhdessä tekeminen ja liikkuminen, eli matalan kynnyksen porinapiirejä kirjastoihin, Asahi- liikuntatuokioita (sopii kaikenikäisille)puistoihin kesäisin tai kirjastojen yhteyteen syksy/ talvi. Omaishoitajille (myös etäomaishoitajat)verkkovertaisryhmiä tai yhteyshenkilö, jolle voisi soittaa. Raha-asioita voisi helpottaa, jos olisi infopiste, jossa voisi käydä läpi oman arjen asiat ja samalla tehdä suunnitelman hyödyntäen materiaalia esim penno.fi.sovelluksella. https://www.takuusaatio.fi/wp-content/uploads/2020/11/Takuusaatio_penno-opas-saavutettava.pdf Martta- järjestöistä voisi löytyä vapaaehtoisia tähän toimintaan. Jos rahavaikkeudet ovat vakavia, tukihenkilö voisi ohjata asiakkaan oikeaan paikkaan esim velkaneuvontaan tai sosiaalitoimeen. Yhdessä tekeminen ja liikkuminen auttaa mielenterveysongelmiin/ yksinäisyyteen,. Toki masennusta pitää hoitaa, joten matalan kynnyksen keskusteluapua terveyskeskuksiin, oma olo sovelluksiin linkejä ahdistuksen ja unihäiriöiden hoitoon. Jos vaivat eivät hellitä, selkeä ohjeistus, kenelle voisi soittaa(vertaistukihenkilö, mielenterveyshoitaja tai psykiatrinen sairaanhoitaja) Nettiterapian lisääminen nuorille, myös kouluterveydenhoitaja voisi antaa lähetteen nettiterapiaan(jos lähete tarvitaan)	Kyllä	Asukas
191	343	Yhteiset työpajat ikäihmisille ja nuorille.	Mielenterveys	ikäihmisten ja nuorten yhteiset työpajat: Työpajoissa joko nuoret tai esim.eläkeläiset/ikäihmiset keksivät yhdessä tekemistä. Nuoret opettavat some- taitoja ikäihmisille ja ikäihmiset esim. Kokkausta tai muuta arjenhallintaa nuorille. Yhteiset työpajat koulujen kanssa tehtävänä yhteistyönä tai pienen palkkion kera nuorille. Työpajoissa erilaista ohjelmaa: luontoretket, sometaitojen opettelu, kokkaus, valokuvaus, taide jne. Tilat esim. Iltakäyttönä eri työpajoilla tai vastaavasti päivätoiminnan tilojen hyödyntäminen? Voisiko jonkin järjestön edustaja olla vetäjänä- järjestö mukaan työpajoihin. Idea toki toimii missä ikäluokassa vain: - Eläkeläiset ja perheelliset (taaperot ja vanhemmat) - mt-kuntoutujat ja nuoret -ikäihmiset ja juuri eläkkeelle jääneet - ikäihmiset ja nuoret	Kyllä	Ammattilainen
102	193	Kyläkummitoiminta.	Yksinäisyys	Kyläkummitoiminnan avulla. (Kolmansille sektoreille varattava rahaa tätä varten). Ottamalla käyttöön enemmän kasvipuutarhoja, joihin yhteisiä kuljetuksia ja ohjausta; ihminen tarvitsee tekemistä ja sosiaalisia suhteita. Johdetut marja- ja sieniretket. Pohde voi näitä edistää yhteistyössä kuntien ja kolmansien sektoreiden kanssa. Asuntojen rakentaminen pitää keskittää luonnon läheisyyteen. (Tehostetun palveluasumisen, kunnilla roolinsa). Nuorten kohdalla netin käytön rajoittaminen. (joutuu lähemmäs liikkeelle tavataksaan toisia). Normaali pihapellit ja -leikit pitää saada lasten ja nuorten elämään, Pohde omalla toiminnallaan voisi nostaa niistä arvokeskustelun. =Välittäminen Välttämättömäksi Voimavaraksi!	Kyllä	Asukas
208	365	Pohde Party-peräkärri, voisi lainata asukastoiminnan kehittämiseen.	Yksinäisyys	Lähidemokratia ja mahdollisuus vaikuttaa asuinalueensa (koossa esim. kortteli) olisi mainio tapa saada aikaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, synnyttää ihmisten välisiä kontakteja ja samalla myös torjua mielenterveysongelmien syntyä (?). Sellaisten käytänteiden synnyttäminen on kuitenkin hyvin hidasta ja työlästä, eikä uskoakseni kunnallisella päätöksentekotasolla siihen kovin laajasti innostuta. Konkreettinen ratkaisuehdotukseni on Pohde Party-peräkärri, joka sisältäisi kesäversiossaan teltan (6x8 m) grillin ja muuripannun ym. korttelikokkeiden järjestämiseen tarvittavaa tilpehööriä. Katettua ja lukittua kärriä voisi lainata nimenomaan asukastoiminnan kehittämiseen. Asun itse alueella, jonka iso yhteistä pihaa ympäröi matalalia kerrostaloja ja olen järkäntynyt alueen lapsille parina vuonna kevätkekkerit ilmoineen ja sipseineen. Yhä edelleen minua puhutellaan nimellä ja moikataan (ja uskotankin). Ilmainen Party Kärrihän ei voi olla sitten tietenkään kenenkään häiden tai yksityisten juhannusjuhlien kalustoa. Varauksen voisi tehdä kirjautumalla pankkitunnuksilla ja merkitsemällä julkiseen kalenteriin päivämäärän, kellonajan ja lipun kartalle. Tätähän täytyisi huikan tietenkin brändätä, että siitä ilmiö tulisi. Sama versio voisi olla myös asutusalueiden talvituuhihin ja lumilinnan rakentamiseen.	Kyllä	Ammattilainen

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
211	373	Nuorten eläkeläisten porinakerhot.	Yksinäisyys	Eläkeläisille järjestetään monenlaista toimintaa, mutta ne eivät useinkaan sovellu nuorille eläkeläisille: 80 vuotiaiden seurassa ei nelikymppinen eläkeläinen koe olevansa omiensa joukossa. Siispä eläkeläisille suunnattuja tapahtumia, matkoja jne. tulisi kohdentaa ns. nuorille ja vastaikäköityneille. Heiltä puuttuvat usein kontaktit vertaisiin, sillä esimerkiksi nuorella iällä työeläkkeelle joutuminen voi olla myös stigmatisoivaa. Ihminen jää ulkopuolelle, kun oman ikäluokan ihmiset ovat vielä työelämässä. Olisi yksinäisyyttä torjuvaa järjestää paikkakunnittain tai lähialueittain yhteistä matalan kynnyksen tekemistä, kuten vapaamuotoisia kuukausiklubi-iltoja.	Kyllä	Asukas
212	374	Matalan kynnyksen liikuntaporukat.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Pyöräilyporukat,sauvakävely porukat,porinaporukat,kuntosalioporukat,esim.sählyporukat,ideana että maksuton osallistuminen,matalan kynnyksen paikka,toimintaa ympäri vuoden. Porukoiden fb sivut voisi toimia koollekutsujan. Monelle yksinäiselle helpompaa osallistua kuin että yksin lähtisi ja ei olisi rahasta kiinni. Kesäkaudeksi fatbike vuokraus mahdollisuus,matalaan hintaan. Moni ei pysty omaa pyörää hankkimaan itse. Takaisin kaipaa moni myös esim. Painonhallinta ryhmiä,tupakasta irti ryhmiä,vertaistukea ryhmiä pienille paikkakunnille.	Kyllä	Asukas
217	379	Matalan kynnyksen toiminnan ja tapahtumien järjestäminen.	Yksinäisyys	Matalan kynnyksen toimintaa ja tapahtumia järjestettävä. Ei vaadita sitoutumista, ennakoon ilmoittautumista eikä maksua. Ihan tavallisia asioita ilman leimautumista. Nuorille ja nuorille aikuisille omaa toimintaa. Panostetaan ennaltaehkäisyyn kaikessa toiminnassa se säästää tulevaisuudessa mt-hoidossa. Höntsävuoroja, peli-iltoja, kahvittelevia, vertaisia ja mahdollisuus tutustua muihin. Lisätään kasvokkain tapahtuvia palveluita.	Kyllä	Asukas
229	408	Yhdessä-illat, joissa toimintaa.	Kaikki	Yhdessä-illat tarjoaisivat yhdessä oloa, jossa olisi esim. musiikkia, karaokea (musiikkiopisto, paikalliset musiikkipopoot). Tai pelejä yms. yhdessä oloa. Voisi olla eri teemoja. Paikallisilta yrittäjiltä voisi tulla ruokajakoa tai seurakunta keittää keiton. Voisi olla vaatekeräys, joka jaetaan samalla. Näitä voisi olla vaikka kuukausittain. Se olisi jatkuva ja ihmisillä olisi aina mitä odottaa joka kuukausi. Kaveritoiminta-henkilöt voisivat olla mukana pitämässä keskustelua yllä, jotta kaikki pääsisivät juttelemaan, myös ujoimmat. Myös terapeutit mm. musiikkiterapeutit voisivat tulla joskus pitämään Yhdessä-iltaan ryhmäytymis-/ajatusten jakamishetken musiikin keinoin. Yhdessä-illan ajatuksena olisi matalan kynnyksen osallistuminen, jossa jokainen voisi osallistua itselleen sopivimmalla tavalla ja paikalliset toimijat tulla mukaan yhteiseksi hyväksi.	Kyllä	Ammattilainen
233	412	Monipuolisesti harrastemahdollisuuksia sekä yhteistä toimintaa.	Mielenterveys	Asukkaiden yksinäisyyden tunnetta voidaan vähentää tarjoamalla monipuolisesti harrastemahdollisuuksia sekä yhteistä toimintaa. Yhteinen toiminta voi olla esim. käsityökurssit (kahvitarjoilu), jumppa jne. ikäihmisille, aikuisille, nuorille ja lapsille hieman erilaista toimintaa. Tai yhdistettynä esim. ikäihmiset ja lapset. Tarjoamalla helposti saatavia ja ilmaisia harrastusmahdollisuuksia saadaan asukkaat helpommin kotoa liikkeelle ns. "ihmisten ilmoille" ja koetaan yhteisöllisyyttä sekä onnistumisen tunnetta (=yksinäisyyden tunne vähenee). Tärkeää on, että tekeminen ja palvelut ovat helposti, matalalla kynnyksellä, saatavilla sekä ilmaiseksi tai pienellä osallistumismaksulla.	Kyllä	Ammattilainen
241	426	Miniroskisten valmistus.	Yksinäisyys	Yhdessä tekeminen vähentää yksinäisyyttä. Miniroskisten tekeminen on luontoa suojelevaa jatkuvaa kaikkia ihmisiä hyödyntävää toimintaa. Miniroskisia voidaan tehdä yhdistyksissä, kouluissa vanhusten yksiköissä, yksityisinä ihmisinä tai omina "villeinä" porukoina. Miniroskisten tekemisestä voi järjestää vaikka kylien, yhdistysten, koululuokkien ym. välisiä kilpailuja tai muita innostavia juttuja. Miniroskistenteko porukoihin on matala kynnyks tulla mukaan. Toiminta voi olla jatkuvaa, silloin tällöin tapahtuvaa tai kerran toteutettavaa. Luonto eläminen ja kasveineen kiittää yhdessä ihmisten kanssa hyvästä Roska päivässä- teeman idean toteutuksesta.	Kyllä	Asukas
246	431	Aikuisille suunnattu ohjattu liikuntaharrastustoiminta.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Asun pienellä paikkakunnalla, Alavieskassa, ja olen huomannut, että asuinpaikkakunnallani on (nuoret)aikuiset unohdettu täysin. Lapsille (alle 18-vuotiaille) sekä eläkeläisille on harrastustoimintaa, mutta aikuisille ei. Jos haluaa tavata muita ikäisiään, on mentävä baariin. Kaikkia ei kuitenkaan kiinnosta käydä baarissa. Ehdotukseni on lisätä pienillekin paikkakunnille aikuisille suunnattua ohjattua liikuntaharrastustoimintaa. Se voisi olla esimerkiksi aikuisten yleisurheilukerho, hiihtokoulu, salibandy- tai jalkapallohöntä, kuntosalikurssi, painonnosto-opetus tai vaikkapa juoksukoulu. Harrastus kokoaisi suurinpiirtein saman ikäisiä yhteen yhteisen mukavan, terveyttä edistävän tekemisen ääreen. Näin asukas saa yhteenkuuluvuuden tunnetta, hän voi solmia uusia ihmissuhteita ja liikunnallinen tekeminen edistää myös tutkitusti mielenterveyttä.	Kyllä	Asukas
129	242	Senioritoiminnan järjestäminen.	Yksinäisyys	2. Senioritoiminta: Erityisesti ikäihmisten yksinäisyys voi olla suuri ongelma. Voidaan tukea senioritoimintaa ja tarjota aktiviteetteja, jotka rohkaisevat ikäihmisiä osallistumaan ja tapaamaan toisiaan.	Kyllä	Asukas
2 Yhteiset matalan kynnyksen kokoontumispaikat						
7	9	Mielekkäät ajanviettopaikat nuorille ja sekä kyselyitä lapsille ja nuorille, että mitä he niistä kaipaavat.	Mielenterveys	Mielenterveyteen voisi nuorilla auttaa, jos he vaikka maalaisivat alikukutunneleita kivoilla kuvilla. Tai heille saisi mielekkäitä ajan viettopaikkoja. Näitä voisi kunnittain olla vaikka nuorille ja lapsille kyselyitä, että mitä he kaipaavat, missä he voisivat viihtyä kavereiden kanssa ja saada ehkä uusiakin ystäviä. Kenties skeitti paikat, ulkoliikuntakentät ja parkour paikat voisivat lisätä liikkumisen iloa.	Kyllä	Asukas
10	15	Kohtaamispaikkoja kaiken ikäisille, joissa ohjelmaa / aktiviteettia kaikille, jossa esim. opiskelija voisi löytää "varamummon".	Yksinäisyys	Pohde voisi järjestää yhdessä esimerkiksi järjestöjen kanssa sekä vapaamuotoisia että virallisempia kohtaamispaikkoja ja kokoontumistreffejä eri-ikäisille esimerkiksi kesällä puistoihin, ikäihmisten olohuoneille, Valveelle (Oulu) tai muihin vastaaviin paikkoihin. Siellä voisi olla myös ennalta sovittua ohjelmaa/aktiviteetteja yhteisesti kaikille. Eri-ikäisten tapaamisia ei juurikaan järjestetä vaan useimmiten ikäryhmäkohtaisesti. Tällä tavalla esimerkiksi uudessa vierassa kaupungissa aloittava opiskelija voisi löytää "varamummon" ja yksinäinen ikäihminen seuraa ja ehkä pientä apuakin arkeensa.	Kyllä	Ammattilainen
24	47	Ilmainen yhteisöllinen kokoontumispaikka.	Kaikki	Yhteisöllinen paikka, kunnan tai seurakunnan kautta jonne saa kokoontua, ilmainen. Järjestöt voisi olla vuorotellen vetovastuussa. Onnistuisiko esim. Puuropäivä kerran viikossa, kauppojen mukaan tulo jossa jaettaisiin päivämäärä tuotteita. Jonkun koordinoimaa työtä eri ikäisten alueen kuntalaisten hyväksi. Erityisesti ikääntyneiden ihmisten kohdalla tuo ruoka ja yhteisöllinen tila ja muut ihmiset olisi iso eteenpäin vievä voima arjessa. Toki huomioida alueen laajuus ja se että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus tulla mukaan.	Kyllä	Ammattilainen
26	49	Ikääntyneille kokoontumispaikkoja ja vapaaehtoiset mukaan järjestelyihin.	Yksinäisyys	Vanheneminen hidastaa myös liikkumista, autolla ajaminen tai pyöräily ei ole enää mahdollista iäkkäänä. Näin iäkkäille tulisi tarjota omilta asuinalueilta kokoontumispaikkoja, joihin he pääsisivät kävelen kahvittelemaan ja rupattellemaan ihmisten kanssa. Pienet lauluhetket, jumppa- ja lukutuokiot olivat mieluisia iäkkäille. Näitä paikkoja voisi olla kerrastoaloissa ja muissa julkishallinnon tiloissa ja kesällä puistot. Vapaaehtoiset voisivat olla mukana järjestelyissä. Palveluissa ollaan menossa kohti digipalveluita, mutta tämä vain lisää yksinäisyyden tunnetta. Yksikin hetki viikossa riittää, niin iäkkäällä olisi mieluisa tapahtuma, mitä odottaa.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
27	50	Yhteisöllinen yksinäisten kahvila ja yksinäisten puhelin.	Yksinäisyys	Ehdottaisin että yksinäisyyttä poteville ihmisille mahdollistettaisiin yhteisöllinen kahvila. Se elää vuodenaikojen mukaan; halloween kahvila, luontokahvila, velhokahvila, taidekahvila, joulukahvila, syyskahvila, yms. Ne jotka siellä kulkisi, myös tekisi siellä työt; rekvisiitan seuraavaan kahvilaan, tarjottavat, yms. Myös yksinäisten puhelin olisi hyvä... vai johonkin sellaisia on?	Kyllä	Ammattilainen
35	63	Yhteinen olohuone.	Mielenterveys	Ehdotukseni on, että kunnassa olisi ns. Yhteinen olohuone, jonne ihmiset voisivat kokoontua arkipäivisin matalalla kynnyksellä. Hyvä olisi jos paikalla olisi työntekijä joka voisi keskustella asukkaiden kanssa ja pitää paikkaa yllä. Paikassa voisi olla kahvittelumahdollisuus, lapsille leikkipaikka ja nuorille vaikka läksy/lukunurkkaus. Paikassa voisi olla myös lukujärjestyksen mukaisesti kohdennettua toimintaa eri ryhmille. Myös yksinäisiä voisi kutsua koolle.	Kyllä	Asukas
35	64	Avoin kohtaamispaikka lapsiperheille.	Yksinäisyys	Toinen ehdotukseni kotiäidin yksinäisyyden poistamiseksi olisi avoimen päiväkodin avaaminen. Esimerkiksi muutaman kerran viikossa olisi paikka/tila, jonne voisi mennä lapsen kanssa leikkimään ja tapaamaan muita kotona lapsiaan hoitavia vanhempia. Tämä paikka voisi olla myös jossakin kunnan päiväkodissa.	Kyllä	Asukas
37	67	Asukastupatoiminta.	Yksinäisyys	Asukastupatoiminta on erinomainen keino koota eri-ikäisiä asukkaita yhteen pienissä kunnissa ja syrjäkylillä.	Kyllä	Muu
41	87	Yhteisölliset tilat, joissa ohjelmaa.	Yksinäisyys	Yhteisöllisyyden lisääminen yhteiskunnassa, yhteisölliset tilat, toimijat ja hetket mm. eri yhdistykset ja aktiiviset ihmiset, luodaan heille mahdollisuuksia olla vetämässä projekteja. Tyhjiä tiloja kyllä riittää. Ohjelmaa voisi olla puistojummat, kahvilat, kirppikset, juttelutuvat, erilaiset piirit esim. kirjallisuuspiiri. Esim. Rivalatossa saattaa olla kerhotila, otetaan ne käyttöön tai käydään " asumisyksiköissä" viettämässä hetkiä.	Kyllä	Ammattilainen
50	99	Vanhusten kirppari, jossa mahdollisuus viettää yhdessä aikaa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Mihin on joutunu vanhuksille/ eläkeläisillä mahdollisuus pitää kirpputoria, aikoinaan vuorot eri yhdistyksillä kuukausittain hoitamassa kirpparia, nyt kun on tyhjiä liike-ym huoneistoja niin voisivat pitää kirpputoria, siellä ois mahdollisuus kahvitella, jutella ja viettää aikaa. Muistan kauan sitten kun oli puretun Sparin tiloissa, vanhan matkahuollon rakennuksessa heillä kirppari. Nythän on tuo Filiatori, se vaan tuntuu olevan ns tietyr porukan vetämä, ja sinne on kyllä huono kulku, vaikka käytävällä on hissi....	Kyllä	Asukas
51	100	Kuntalaisten yhteinen olohuone, jossa on joku, jolle voi puhua ja joka, voi ohjata ammattiavun pariin.	Mielenterveys	Kuntiin järjestetään kuntalaisille yhteisiä olohuoneita, joissa on paikalla jutteluseuraa ja aktiviteetteja koko ajan. Yleensä esimerkiksi nuorisotiloissa aukioloajat ovat mitä sattuu ja ammattiapua saa vain muutamana päivänä viikossa. Jos kunnassa olisi edes yksi paikka, joka on joka päivä auki (myös viikonloppuisin) sinne meneminen ei olisi vaikean suunnittelun takana. Yksinäinen ihminen haluaa seuraa heti, eikä torstaina klo 13-16. Mitä voisimme tehdä, jotta asukkaiden mielenterveys ei heikkenisi? Kun olohuoneeseen olisivat tervetulleita kaikki sellaisina kun ovat ja paikalla olisi aina joku, jolle puhua, nuoret tulisivat helposti kuulluksi. Olohuoneen tyyppi voi auttaa ihmisiä ammattiavun pariin jos sellaiselle on tarvetta. Monesti mielenterveyden heikkeneminen ja yksinäisyys kulkevat käsi kädessä. Ihminen tarvitsee edes jonkun jolle kertoa myös ihan normaali asiat. Jos kunnassa olisi aina joku jolle mennä puhumaan ilman ajanvarausta ja matalalla kynnyksellä, kuntalaiset eivät tuntisi oloaan niin yksinäiseksi.	Kyllä	Asukas
68	124	Ikääntyneet mukaan matalan kynnyksen kohtaamispaikkoihin, lasten ja nuorten vapaa-ajan viettoon mukaan.	Kaikki	Huomioiden iäkkäiden taidot, harrastukset, mielenkiinnon kohteet -otetaan heidät avoimien ovien tai matalan kynnyksen kohtaamispaikkoihin ja lapsien ja nuorten yhteiseen harrastamiseen ja vapaa-ajan viettoon mukaan. Esim. koululaisten iltapäiväkerhoihin ohjaamaan jotain harrastusta; neulontaa, kokkausta, pelaamaan pelejä, käsitöiden opettamista, yms muuta yhteistä tekemistä tai pelkkää yhdessä oloa. Voisi laajentaa toimintaa ja ottaa nuoret mukaan vanhuskoteihin ulkoiluttamaan, lukemaan ja muuten viettämään aikaa vanhuskoteissa vaikka aluksi koulun kanssa yhteistyössä. Yhteisöllisyys syntyy kun tutustutaan ja tehdään asioita yhdessä. Kynnys auttaa toisia myös madaltuu samalla. Jatkossa olisi tärkeää ylläpitää yhteisiä tiloja johon on helppo tulla ja viettää aikaa yhdessä - kaiken ikäiset	Kyllä	Asukas
92	163	Olohuone, jossa voisi kokoontua ja tavata toisia.	Kaikki	Pohteen tulisi mahdollistaa vanhan ajan yhteisöllistä toimintaa jollakin tavalla. Jokaisella kylällä olisi hyvä olla joku paikka, "olohuone" jossa ihmiset voivat kokoontua ja tavata toisiaan. Jutella ja vaikka kahvitella, sopia yhteisestä tekemisestä itseä kiinnostava asian äärellä. Samassa paikassa voisi kokoontua kaikki mutta ajankohtien avulla voisi samanikäisten tapaamispaikkoja ohjalla joinakin päivinä. Olohuone-toiminnan kautta voisi järjestää esim. tavaroiden lainaamista tai pieniä arjen työsuorituksia joiden avulla apua kaipaava saisi apua henkilöiltä joilla on tarjota juuri hänen tarvisemaa apua. Kimpakyyti systeemi helpottaisi työmatkalaisten kulkua esim. Ouluun. Lieneekö tällainen jo alueella käytössä, en tiedä.	Kyllä	Ammattilainen
94	165	Yhteisöllisyyden lisääminen arjessa kohtaamispaikkoja järjestämällä, jossa mahdollisuus ohjattuun toimintaan.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Toimintojen läpikulkevana ajatuksena pitää olla yhteisöllisyyden lisääminen arjessa. Mallia voisi ottaa muutaman vuosikymmenen takaa kyläyhteisöistä tai miksei yhteisöllisyyttä ja tuttuutta ole ollut kaupunkikortteleissa. Naapurit pitää tuntee. Koska emme enää vieraille, pitää järjestää kohtaamispaikkoja, joissa myös sukupolvien välinen kanssakäyminen on luontevaa ja mutkatonta, ei pakottavaa tai järjestettyä. "Kylätaloja" tai "korttelikopperoita", joissa olisi mahdollisuus monimuotoiseen toimintaan ohjattuna tai vain omatoimisesti harrastaen tai oleillen. Kahvia ja kirjasto, lukusali. Jotain uuden muotoista ihmisten näköistä. Oleilun ja olemiseen tarkoitettu tila, nuorilla ainakin on jo ihan liikaa järjestäjä ajansyöppöjä. Jospa ei aina yritettäisi keksiä jotain uutta ja ihmeellistä, vaan arkista ja mukavaa. Ikäihmiset tarvitset myös tilaa tavata ja harrastaa. Ihmisten omatoimisuutta pitää vahvistaa ja vähän vaatiakin tekemään, kaikkea ei saa tuoda valmiina tarjottimella. Hallinnoimalla vähemmän saadaan ihmiset huolehtimaan itsestään ja toisistaan. Netti ei ratkaise nuorten eikä varsinkaan ikäihmisten yksinäisyyden ongelmaa. Yksinäisyyden on todettu olevan yksi suurimpia sairauksien aiheuttajia, joten vähennetään yksinäisyyttä ja tuodaan ihmiset yhteen.	Kyllä	Asukas
98	175	Enemmän turvallisia hengailupaikkoja.	Yksinäisyys	Enemmän turvallisia hengailupaikkoja/palveluita vähemmistöille ja nuorille. Syrjäntään ja kiusaamiseen puuttumista ja sen ehkäisyä. Vanhemmille ihmisille tulee järjestää enemmän kohtaamispaikkoja ja mielekästä tekemistä.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
101	192	Yhteisöllisiä toimintapaikkoja eri ikäryhmät huomioonottaen.	Kaikki	Lisätietoa: Opinnäytetyö tehty nuorisotyön kehittämiseksi, mutta hyödynnettävissä myös muiden ikäluokkien kanssa Nuorten paikka: yhteisöllisen matalan kynnyksen toiminnan kehittäminen 18-29-vuotiaille nuorille Lahdenperä, Sari; Niskala, Kati (2022) https://www.theseus.fi/handle/10024/746906 Yhteisöllisiä toimintapaikkoja eri ikäryhmät huomioonottaen, jossa voi harrastaa ja tavata uusia ihmisiä aktiivisen toiminnan yhteydessä esim.kokeilla uusia harrastuksia ilman että pitää itselle ostaa kaikki uusia värkkejä, jotta uusi kokeilu mahdollistuu. Toiminta voisi palkata eri työkyvyn omaavia ihmisiä, joilla on esim.joku taito, jota voisi opettaa tai on toimintaa vetämässä. Työtä voisi olla vaikka kerran viikossa tai kaksi kertaa kuussa tapahtuvaa toimintaa. Näin palkattu saa mielekästä tekemistä, kokee merkityksellisyyttä, auttaa jaksamaan, tukee mielenterveyttä ja vähentää yksinäisyyden tunteita. Saahan siitä myös hieman lisätuloja	Kyllä	Asukas
106	202	Matalan kynnyksen paikkoja.	Mielenterveys	Matalan kynnyksen paikkoja. Kirjastossa tai kahvilassa jossa olisi henkilöitä joille mennä puhumaan yksinäisyydestä, kiusaamisesta. Kuka missäkin elämän tilanteessa on. Tuki henkilöitä ei voi olla liikaa. Omaishoitaja tarvitsee ymmärrystä ja kuuntelijaa siinä missä hoidettavakin. Niin usein hukkua kaiken asioiden hoitamisen keskelle yksin. Ja jää unohtuksiin ja arjen jalkoihin. Kotonakin joku ihminen voisi käydä juttelemassa sekä kyselemässä vointia. Pieni hetki, muistaminen arjen keskellä olisi hyvä. Ei liiemmin ole aikaa ystäville. Eikä milkekkään omalle mieleiselle tekemiselle. Vapaa-aika menee kauppa reissuihin. Se muutama tunti mitä viikossa on mahdollisuus. Joku voisi myös hoitaa joskus kauppareissut. Olisi iso apu!	Kyllä	Asukas
112	209	Matalan kynnyksen avoimet paikat, jossa voi käydä ilman aikoja ja, jossa on ammattilainen tiettyinä aikoina paikalla.	Kaikki	Yksinäisyyteen auttaa, esim paikka jonne saa mennä. Saa tavata ihmisiä käydä sosiaalista kanssa käyntiä. Siellä voi olla tiettyinä päivinä tavattavissa sosiaalityöntekijää, mielenterveyden ammattilaisia. Talousneuvontaa. Uskoin että, tällainen kahvila, kerhotoiminta jopa aikuisille auttaa kokonaisvaltaisesti. Palkataan henkilöitä joilla on omaa kokemusta eri saralta. He ymmärtää miltä ihmisestä tuntee mitä hän kokee. Se korkeakoulun luontosalin oppi on ihan huttua. Sama homma nuorille, aikuisia tuonne kulkemaan iltoisin juttelemaan ja erityiseen kuuntelemaan heitä. Ollaan aikuisia ei ja välitetään, ei toruta vaan neuvotaan. Kerrota faktoja ilman pakkopullaa, tunteista miltä aikuudesta tuntuu jos vaikka lapselle käy jotain. Samaa rataa, ollaan läsnä, nyt on liian korkeat kynnykset mielenterveyden hoitoon todellakin. Näillä pajojilla ja paikoilla läsnä ololla hoidamme sitä pahaa oloa. Emme tarvitse ihme tekoja. Ne on hyvin pienet eleet joilla saadaan aikaan isoja asioita. Juuri tuo vertaistukikerho, kahvila, matalankynnyksen paikat Joissa ei ole vastassa virkahenkilä vaan oikea ihminen joka voi viedä vaikka ihmisen asiaa eteenpäin. Purkamalla huolensa viraomaistaholle, joka reagoi sitten ilmenteisiin asioihin. Tämä että on tuolla iltaisin nuorten seassa, ja juttelee on helle yllättävä iso asia. He et ole sellainen huutava boomer. Silloin he avautuu isoistakin asioista vaikka emme tuntenet kuin sen 15min	Kyllä	Asukas
116	216	Kohtaamispaikat.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Talvipuutarhan perustaminen kaikkien kohtaamispaikaksi esim. vanhan Oysin paikalle, voisi tuoda iloa ja kauneutta monelle. Mielenterveyttä jokainen voi hoitaa pienillä asioilla esim. listaa elämässä iloa ja mielihyvää tuottaneet asiat/tekemiset, joista voi huonona hetkenä valita, kuten musiikki, luonnossa liikkuminen, elokuvat, ystävän kanssa jutteleminen tai muistelee kivoja asioita. Huolihetken pitäminen on jollekin hyvä keino, tai huolien kirjoittaminen paperille. Hengitysharjoitukset tai syvään hengittäminen helpottavat.	Kyllä	Ammattilainen
124	230	Hyvän mielen kohtaamispaikka/kahvila.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Hyvän mielen kohtaamispaikka/kahvila Yksinäisyyden vähentäminen ja mielenterveyden tukeminen: matalan kynnyksen kohtaamispaikka eri-ikäisille kuntalaisille. Voidaan esim. päivittäin tarjota mahdollisuuden kohtaamiseen (eri-ikäiset, eri kellonaika). Juttelutupa, äijäkööri, ompeluseurat, koululaisten pelihetki/musiikkituokio/hengailupaikka (pienet koululaiset aikaisemmin, isot myöhemmin...paikkakunnan tarpeesta riippuen.	Kyllä	Asukas
127	236	Ilmaisia matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja.	Yksinäisyys	Ilmaisia, matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja (esimerkkinä Raahen Psyke), keskustelualustoja netissä (esimerkkinä Sateenkaarinuorten verkkonuorisotalo Loiste), kartoitetaan mitä on jo tarjolla, autetaan yksinäinen tutustumaan kiinnostavaan paikkaan. Myös ulkomaisia vaihtoehtoja kielitaitoisemmille.	Kyllä	Asukas
128	239	Mahdollisuuksia kokoontumiseen muiden kanssa.	Yksinäisyys	Järjestetään asukkailla mahdollisuuksia kokoontua viettämään aikaa ja harrastamaan muiden kanssa esim. viikoittain tai pari kertaa viikossa ja pidetään heistä parempaa huolta. Yhteistä tekemistä ja tutustumista uusiin ihmisiin aivan kaikille. Kaiken lisäksi toiminta olisi ilmaista. Yritetään myös ymmärtää ja olla läsnä ihmisten kanssa.	Kyllä	Asukas
141	277	Avoimet tilat, jossa olisi ammattilaisen palveluja.	Kaikki	Myös avoimet tilat, joissa ihmiset voivat haluteasanaan käydä viettämässä aikaa ilman. Asukastupa tyyppinen laajemmalla palvelukonseptilla. Muutama tunti sairaanhoitajaa, jota konsultoida tai fysioterapeuttia. Lisäksi mt palveluita matalalla kynnyksellä, sekä erilaisia ryhmiä muun tueksi. Lisäksi kuntouttavan työtoiminnan tai työkokeilun kautta voisi saada tehdä yhteistyötä.	Kyllä	Asukas
153	289	Paikka, johon voi mennä juttelemaan toisten kanssa ja voisi olla järjestettyä toimintaa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Ihmisten ylsinäisyyteen ehdottaisin ikäänkuin nuorisolla on nuoppari nii yksinäisillä olisi paikka mihin voi mennä, ja seurustella toisten kanssa. Voisi olla myös järjestettyä toimintaa, retkiä ym. Tai vaan vapaasti olla yhdessä. Myös mielenterveytyö voisi aktiivisemmin ohjata asiakkaitaan yhteisiin juttuihin omia asiakkaitaan, koska varmasti tietävät heidän yksinäisyydestään.	Kyllä	Asukas
154	290	Yhteinen monitoimitalo, jossa esim. ruoanlaittoa.	Raha-asiat ja yksinäisyys	yhteinen monitoimitalo, jossa olisi jokaiselle jotakin tekemistä kykyjen mukaan esim.ruoanlaittoa. Siellä voisi seurustella toisten kanssa ja kenties kutsua asiakkaita esim. syömään pientä maksua vastaan tai jotain muuta palvelua. Rahahuolille neuvoja ja selvittelijä, ettei yksin tee ihan hulluja asioita.- vaan ne tehtäis yhdessä. Myös ystävät katoaa jos joutuu pyytämään kaverilta lainaa, eikä pysty maksamaan takaisin. Jos nuoresta tai yksinäisestä kyse myös ikääntyvät vanhemmat kärsivät nkaikella tavoin, henkisesti ja rahallisesti. Porukkahenki ja yhteinen suunnittelu monitoimitalossa parasta jokaisessa kunnassa.	Kyllä	Muu
155	292	Ilmaiset kokoontumistilat.	Yksinäisyys	Ilmaiset asianmukaiset kokoontumistilat ryhmille.	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
164	313	Yhteiset kokoontumispaikat ja yhteinen tekeminen.	Yksinäisyys	<p>Tähän on vaikea löytää, ja lähes mahdotontakin, yhtä yhtenäistä ratkaisua. Ihmiset haluavat nykyään niin erilaisia asioita. Joillekin somemaailma on se ainut ja oikea maailma, jossa elämä tapahtuu. Toiset harrastavat urheilua, musiikkia, retkeilyä, taidetta, käsitöitä, jne. Jotkut matkaillevat ristiin maailmaa. Toiset tykkäävät kokata, toiset vain olla kotona. Joillakin taas ei ole mitään hajua, mistä edes tykkää. Miten sitten saada jokaiselle jotakin, jotta saataisiin ihmiset yhteen ja yksinäisyys vähenisi ja jopa loppuisi kokonaan?</p> <p>Miten asiat olivat ennen? Ennen ei ollut somea, ei ollut monella tietokoneita eikä pelikonsoleitaakaan. Ei edes puhelimia ollut joka kottaloudessa. Lapset ja nuoret leikkivät piholla erilaisia leikkejä ja keksivät erilaisia pelejä ja kisoja, ei oltu yksin. Kavereita oltiin kaikki. Viikonloput ja illat hurautti äkkiä yhdessä ollen. Nykyajan some yhdistää ihmisiä kautta maailman, mutta se ei välttämättä monellakaan poista yksinäisyyden tunnetta. Kuvia, videoita, kommentteja, emojiä, ja gif-animaatioita vilisee puhelimen näytöllä. Mikään some-palvelu ei korvaa fyysistä yhdessä oloa.</p> <p>Onko alaikäisille paikkoja, joissa he voivat hengaila turvallisesti ja tehdä jotain kivaa yhdessä? Mikä heitä kiinnostaisi? Jotain muutakin pitäisi tehdä kuin roikkua somessa. Yhdessä lautapelin pelaaminen, ruoan valmistus, uintireissu tai vaikka pyöräretki luontoon olisi varmasti virkistävää kenelle tahansa. Esimerkiksi seurakunnat ja nuorisotoimet voisivat olla järjestämässä nuorille heille mieluista tekemistä. Tekemistä pitäisi olla mahdollisuus mukauttaa ja sopeuttaa niin, että jokaiselle olisi varmasti mieluusaa tekemistä. Kansalaisopistot voisivat tarjota mahdollisuuksia kokeilla ilmaiseksi vaikkapa muutaman kerran jotain harrastusta, josta lapsi tai nuori voisi mahdollisesti kiinnostua. Ehkäpä sieltä ryhmästä voisi löytyä uusia kavereita samalla.</p> <p>Talkoot oli asia, jotka keräsi ennen porukkaa yhteen. Miksei esimerkiksi taloyhtiössä enää tutustuta samassa talossa asuviin ihmisiin talkoilla tai vaikka yhteisellä retkellä lähiluontoon tai vaikka järjestetä pihanhoitotalkoot? Mihin on häipynyt yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen? Miksi elämme ihan liikaa omissa kuplissamme? Varmasti jokaisella sen verran aikaa vaikka viikonlopusta löytyisi yhteiselle tekemiselle. Taloyhtiöiden isännöitsijät ja hallitus voisi ottaa tästä ideaa ja ainakin kysellä taloyhtiön asukkaita, että mitä he haluaisivat naapureidensa kanssa yhdessä tehdä? Olisiko se retki jonnekin tai vaikka keilailua tai muuta mukavaa yhdessä tekemistä. Ei sen tarvitsisi olla kovin isoakaan. Vaikka ihan talon pihalla nyttikestit tai pienimuotoiset grillijuhlat tai muuta sellaista resurssien ja puitteiden mukaan. Naapurusto tutuksi ja ulos sieltä omasta kuplasta. Miksei vieraila enää naapurissa juomassa kahvit tai ihan vain juttelemassa kuulumisista ja vaikka ajankohtaisista asioista? Samalla voi vaikka auttaa kiinnittämään taulun seinään tai viemällä roskat ulos roska-astiaan. Jos naapurilla on koira, niin miksei lähdettäisi yhdessä koiran kanssa lenkille? Aikaa ei tarvitsisi paljoakaan. 15-30 minuuttia riittäisi ihan hyvin. Tällä sitä yksinäisyyttä saataisiin varmasti vähenemään.</p> <p>Entäs työpaikoilla? Olemme töissä, teemme työt ja sitten häivyimme omiin oloihimme. Voisiko työpaikan työyhteisö tehdä jotain kivaa yhdessä esimerkiksi viikonloppuna. Jotain kivaa yhdessä olemista. Vaikkapa kerran kuussa jokin pieni retki laavulle paistamaan makkaraa ja juttelemaan ihan muista kuin työasioista. Varsinkin jos työt tehdään paljon etänä, niin olisi varmasti tosi kiva tavata jonkun kivan tekemisen merkeissä.</p> <p>Mitenkäs on nykyisin vanha kunnon tori? Mitä toimintaa toreilla nykyisin on? Erilaiset myyjäiset, näytökset, esitykset tai vaikka karaoke toisi varmasti ihmisiä yhteen. Enemmän pitäisi olla toimintaa toreilla. Kerran viikossa vaikkapa torstai-iltaisiin olisi toristorat, jolloin torilla tapahtuisi jotain. Kaupunkien kulttuuri- ja tapahtumatöimikunta voisi järjestää joka torstai jotain kivaa torille. Myös enemmän myyjäiä kojuneen myymään jotain ajankohtaisia ja tarpeellista edulliseen hintaan. Myös jotain ilmaistarjoilua vaikkapa pullakahvien merkeissä. Siinä samalla se juttukin alkaa luistamaan.</p> <p>Meistä itsestämme se paljonkin on kiinni, miten paljon yksinäisyydestä kärsimme. Olemmeko liian arkoja lähemmään tutustumaan uusiin ihmisiin tai edes seinänaapuriiin? Mitä oikeastaan odotamme? Että joku tulisi noutamaan kotoa ja veisi jonnekin, missä tutustua uusiin ihmisiin? Meidän täytyy muuttaa kulttuuriamme ja tapojamme elää. Elämme liikaa itseksemme ja somemaailman syövereissä päivät pitkät. Ihmisten naamatusten tapaaminen on sellainen asia, jota ei voi korvata millään muulla. Miksemme nykyisin halua toisiamme? Miltä tuntuisikaan saada halaus joltakulta? Miten mukavalta se tuntuisi? ja vanha kunnon small talk. Ihan vain kuulumisten kysyminen ja jutustelu kadulla vaikka säästä, jos ei muuta heti tule mieleen. Pienilläkin teoilla voit pelastaa yksinäisen ihmisen päivän. Yhdessä olemme enemmän. Yhdessä olemme vahvempia. Yhdessä olemme onnellisempia.</p>	Kyllä	Asukas
166	315	Alle 60 vuotiaiden kuntoutujien olojen parantaminen esim. yhteiset tilat.	Mielenterveys	Psykykkisistä ongelmista kärsivien 35-60 vuotiaiden kuntoutujien mielenterveyden edistäminen. Tilat johon voi tulla esim keittelee kahvia ja muutenkin saada vertaistukea	Kyllä	Asukas
172	321	Matalan kynnyksen paikkojen lisääminen.	Yksinäisyys	<p>Matalan kynnyksen paikkojen lisääminen. Erilaisten kerhojen ja toiminnallisten tekemisten kuten aikuisten kokkikerho ja esimerkiksi keskustelu tuokioita vaikka pelaamiseen liittyen. Yhteisöllisyyden samanhenkisten kanssa poistaa yksinäisyyden tunnetta.</p> <p>Parisuuhde asiat mietittyä monesti mielenterveysongelmien parissa taistelevia ja heille voisi olla myös oma ryhmänsä jossa saisi asiasta keskustella ja siellä olisi esimerkiksi seksuaaliterapeutti ohjaamassa keskustelua.</p>	Kyllä	Ammattilainen
180	332	Kylän yhteinen olohuone.	Kaikki	<p>Yksinäisyys ja mielenterveys kulkee käsikädessä,tässä "lääkettä" molempiin.Ja myös raha-asioihin,sillä ideassa ei tulisi kävijälle maksuja.Kun kyläilyperinnekin on hiipunut,eikä kaikki oikein väliät kotiinsa kutsuakaan vieraita,tässä saisi niitä sosiaalisia kontaktejakin.Perustettaisiin koko kylän olohuone,johonkin keskeiseen helposti saavutettavaan tilaan,esim tyhjä pieni liiketila tms.Tila olisi kokoontumispaikka kaikille,tilassa ei tarvitsisi olla toiminnanohjaintajaa,siellä ei odotettaisi ostamista tai osallistumista mihinkään ohjelmaan. Saisi istua siellä vaikka aamusta iltaan, nuoret ja vanhat ja jutustella ja tutustella toisiinsa rauhassa.Omat pikkueväätt olis sallittu,niitä vois tarjota muillekin,mutta alkoholin nauttiminen ja tupakanpoltoa tilassa ei sallittaisi.WC olisi oltava tiloissa.Infotaululla tietoa kylän tapahtumista,kuin myös vaikka vihkonen,jossa voisi ilmottautua kaveriksi esim. tenniksenpeluuseen,sauvakävelyille tai muuhun liikuntaharrastukseen.</p>	Kyllä	Asukas
184	336	Kokoontumispaikkoja eri ikäisille.	Yksinäisyys	<p>On otettava huomioon, että meillä on olemassa erilaisia yksinäisiä. On yksinäisiä, jotka kaipaavat juttuseuraa ja ovat kovia puhumaan seurassa. Sitten on myös yksinäisiä, jotka kärsivät esim. sosiaalisten tilanteiden pelosta ja ovat estyneitä, eivätkä he voi kovin helposti luoda sosiaalisia suhteita vaikka haluaisivatkin. He kaipaavat seuraa samoin kuin muutkin ihmiset, mutta pelkojen ja estojen vuoksi he eivät uskalla edes hakeutua toisten seuraan saatikaan puhua toisille. Tällaiset sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät näen enemmän yksinäisiksi ja syrjäytyneiksi kuin ne, jotka uskaltava ottaa kontaktia muihin. Näihin sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviin täytyy panostaa ja saada he toisten seuraan ja lisäämään tunnetta, että kuuluu johonkin.</p> <p>Eri ikäisille ihmisille tulisi järjestää kohtaamispaikkoja, joissa voi olla vapaasti oma itsensä, jossa kaikki tietää, että jokaisella on pelkoja ja jokainen heistä kärsii samasta vaivasta ja voivat olla vertaistukena toisilleen. Meillä on paljon eri ikäisiä yksinäisiä ihmisiä. Esim. meillä on paljon nuoria, jotka asuvat yksin, ovat kaiket päivät yksin asunnossaan, kärsivät sosiaalisten tilanteiden peloista, eivät uskalla pelkojensa vuoksi puhua muille ihmisille, eivätkä siksi uskalla astua ulos asunnostaan kuin pakon edessä kun joutuu käymään kaupassa. Toivoisin, että eri ikäisille (nuoret, nuoret aikuiset, keski-ikäiset, vanhuks) järjestettäisiin matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. Sellaisia paikkoja, joissa ei ole pakko ottaa kontaktia muihin, ei tarvitse puhua jos tuntee ettei kykene. Kun olisi vain paikka, jossa saa olla muiden samankaltaisten ihmisten kanssa, jossa olisi ohjaaja mukana. Ohjaaja voisi houkutella yksinäisiä esim. pelaamaan lautapelejä tai käymään yhdessä kävelyllä tai keilaamassa tai heittämässä frisbee golfia tai mitä vain pientä aktiviteettia. Kun jokainen saa olla hiljaa eikä heitä pakoteta puhumaan, vaan toiminnan kautta aletaan yhdessä rakentamaan sosiaalista kanssakäymistä, niin toiminnan lomassa voikin yllättäen pikkuhiljaa alkaa puhetta muodostumaan ja yksinäiset saavat kontaktia toisiinsa.</p> <p>Eli lyhyesti: Kokoontumispaikkoja eri ikäisille sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville yksinäisille. Ohjaaja vetoiset tilaisuudet. Voi olla hiljaa mukana eikä ole pakko puhua. Yhdessä tekemistä. Pelaamisen, toiminnan ja turvalliseksi koetun ympäristön avulla aletaan hiljalleen keräämään luottamusta toisiin ja itsetunto lisääntyy, jolloin uskaltaa jo puhua ja saada seuraa muista ja löytää jopa ystäviä.</p>	Kyllä	Muu
190	342	Yhteinen olohuone.	Yksinäisyys	Oululaisille yhteinen olohuone, tila, jossa kokoontua. Tila jossa olisi tavattavissa muita ihmisiä ja eri vapaaehtoisia, joilta saada apua ja vinkkejä esim työhakemuksen täyttämiseen, Kela-papereihin, sosiaaliin suhteisiin ym, ruuanlaittoon jne. Eli kuten nuorisotalo, mutta avoin iästä riippumatta. Voisiko tähän yhdistää myös esim puhelimen kautta kommunikointia, joku olohuone app jossa yksinäiset voisi keskustella ja saada rohkeusaa osallistumaan kokoontumisiin. Tässä voisi yhdistää hyvin monta asiaa yksinäisyydestä mielenterveyden tukemiseen.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
200	355	Olohuoneitoiminta.	Kaikki	Minulla on 8 vuoden kokemus Olohuoneitoiminnasta. Toiminta oli vastaus monen mielenterveyskuntoutujan yksinäisyyden vähentämiseen. Kuntoutuja sai vertaistukea, uusia ystäviä, paikan johon tulla, ammattilaisen apua jos tarvitsisi esim. palvelujen tai etuuskien hakemisessa apua. Ohjaaja myös auttoi asiakkaita esim. kun kuntoutuja ei saanut sanottua "ei" puhelinmyyjälle ja asunto oli täynnä turhia tavaroita ja lehtiä. Pohde lopetti toiminnan. Nyt asiakkaat ovat yksinäisiä, eikä ammattilaisen apua tahdo saada. Puhelinmyynti saa taas kaupiteltua kuntoutujille lehtiä joita heillä ei ole varaa maksaa. Eli olohuoneitoiminta, jossa on saatavilla ammattilaisten palveluja: kylätalo tms. jossa on kuitenkin palkallinen osaja vetovuorossa, jotta ei tule järjestyshäiriöitä tai hyväksikäyttöä.	Kyllä	Ammattilainen
222	392	Matalan kynnyksen yhteinen kokoontumistila myös aikuisille.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Paikkakunnallani toimi nuoruudessani viikonloppuisin "yökahvila", joka oli erään järjestön järjestämä. Paikka aukesi illan suussa ja meni kiinni yöllä. Nuorille oli tarjolla maksuttomasti kahvia, pelejä yms. Se oli todella suosittu, siellä ihmiset kontaktoitiin ja vietti aikaa yhdessä, sinne pystyi menemään myös yksin. Tällaista matalan kynnyksen "nuorisotilaa" voisi ajatuksena kehittää, miksei tällaisia ole myös aikuisille, onko aikuisten vaihtoehto vain paikallinen baari? Tämänkaltaista toimintaa löytyy peruskoululaisille, perheellisille sekä vanhuksille, mutta väliin putoaa nuoriso, nuoret aikuiset ja aikuiset ilman lapsia. Ne ahdistuneet ja yksinäiset lapset kasvavat ja vanhenevat, ja tällaiset ilmaiset matalan kynnyksen kontaktoitumiseen tarkoitettut tapahtumat jäävät pois, koska niissä on ikäraajat tai ovat kohdistettu esim. lapsiperheille.	Kyllä	Ammattilainen
225	398	Matalan kynnyksen kohtaamispaikka, joissa tekemistä.	Yksinäisyys	Lisätä yhteisöllisyyttä. Mummu/pappa toimintaa, kaikilla ei ole mummuja tai pappoja. Ja myös vastavuoroisesti toisinkin päin, lapset ja nuoret/perheet vierailisi vanhusten luona. Enemmän resursseja ystävöitymään. Matalan kynnyksen toimintaa (kohtaamispaikka, pientä tekemistä) mihin olisi helppo osallistua, myös huomioiden peräkyvät, joista yksinäiset vanukset ei pääse mihinkään. Nuoret myös huomioida sivukyliltä, että sinne saisi jotain toimintaa enemmän tai jonkun kohtaamispaikan.	Kyllä	Asukas
226	405	Tilat yhteiselle toiminnalle ja kokuuntumiselle.	Kaikki	Kaupungit ja kunnat voisivat tarjota tilat yhteiselle toiminnalle ja kokoontumiselle. Tiloihin voisi olla myös keittiö, jotta voisi esimerkiksi yhdessä tehdä ruokaa ja leipoa. Jokainen voisi tuoda jotain tullessaan ja miksei kaupungit voisi esim. Peruselintarvikkeet keittiöön hankkia (suolat, jauhot jne). Yhdessä tekemisellä oppii, tulee yhteisöllisyyttä ja toiset tutuiksi, samalla myös esim ruuan laitto isommassa määrin tulee edullisemmaksi. Alkuun varmasti jonkun tarvitsisi vetämään mutta varmasti sitten myös tekemisen aloittamisen jälkeen tulee vakituisia ihmisiä. Tässä olisi sekä taloudellisuus, yhteisöllisyys eli suoraan mielialaa kohentavaa toimintaa.	Kyllä	Asukas
234	417	Matalan kynnyksen tapaamispaikkoja.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Matalan kynnyksen paikkoja niin yksinäisille kun mielenterveydestä kärsiville jolle olisi tarjolla vertaistukea. Viikottaisia "avoimien-ovien" tapaamisia, joissa voisi olla mukana alanammattilaisia. Esim. Teemapäiviä(esim. ahdistuneille,masentuneille,yksinäisille yms).	Kyllä	Asukas
240	425	Ikääntyneiden yhteisöllisyyden lisääminen yhteisillä kokoontumistiloilla.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Kotipalvelun piirissä olevien hoitokäytäntöä voisi kehittää yhteisöllisempään suuntaan. Sen sijaan, että työntekijä käy jokaisen vanhuksen luona esim. kolme-neljä kertaa päivässä, hän voisi koota lähellä asuvat vanukset yhteen asuntoon. He voisivat viettää siellä yhdessä aikaa ruokaa laitellen kodinomaisesti. Vanukset olisivat aivan kuin lapset perhepäivähoidossa. Turvallisuuden tunne olisi varmasti parempi, läheisten huoli vähenisi ja vanhusten mielenterveys säilyisi parempana. Autoiluakin tulisi vähemmän, kun työntekijä ei ajaisi edestakaisin vanhusten luota toiselle. Hänellä jäisi enemmän aikaa viettää vanhusten kanssa, kun autoiluun ei menisi niin paljon aikaa. Tämä ei tietenkään kaikenkuntoisille vanhuksille sovellu, mutta osalle kyllä. Pilottikokeiluna tähän voisi hakea jotain rahoitusta myös.	Kyllä	Asukas
249	434	Yhteiset kokoontumistilat, joissa asiantuntijaluentoja.	Kaikki	Seurakunta ja paikallinen kyläyhdistys, maa- ja kotitalousnaisten yhdistys tms voisivat säännöllisesti pitää kylillä tilaisuuksia niin kuin ennen oli diakoniaillat. Siellä Pohteen työntekijä voisi vieraila myös asiantuntijaluentoja pitämässä. Kyläyhdistys voisi antaa tilat käyttöön näihin tilaisuuksiin ja kylien aktiivit keittäisivät kahvit ja järjestäisivät arpajaisia, joiden tuotot käytettäisiin yhteiseksi hyväksi tai vähävaraisille.	Kyllä	Muu
102	196	Palvelukeskustoiminnan aloittaminen.	Raha-asiat	Palvelukeskustoiminnan aloittaminen ympäri Pohteen aluetta. Siellä voi olla avointa toimintaa ikäihmisille, työttömille, nuorille myös päiviä, perhekummit (varamummo, varapappa) jne. Vähentää yksinäisyyttä, vähentää mielenterveysongelmia. Pohteen tulee lisätä resursseja ennaltaehkäisevään työhön. Mielekästä Mieltä Minulle!	Kyllä	Asukas
3 Kydyitys erilaisiin toimintoihin						
34	62	Kyyti tapahtumiin tai sukulointiin.	Yksinäisyys	Kun järjestetään jokin tapahtuma, sinne pitäisi heidän, joilla ei ole autoa saati ajokorttia saada edullinen tai maksuton kyyti (kotoa siis haettaisiin). Ja esim. kerran kuussa taksiseteli, jolla voi ajaa kyläpaikkaan vaikkapa naapuripitäjään asti.	Kyllä	Asukas
37	66	Säännöllinen esteetön kerhotoiminta sekä kydyitys.	Yksinäisyys	Säännöllinen kerhotoiminta Pohteen (ammattilaisten) työntekijöiden järjestämänä. Usein tarvitaan kotoa hakua. Kuljetukset tulee järjestää, jotta autottomat pääsevät tapahtumiin. Saarella ei ole juurikaan julkista liikennettä. Liikuntarajoitteet sekä aistivammat tulee huomioida tilaisuuksia ja palveluja järjestettäessä sekä kaikessa suunnittelussa.	Kyllä	Muu
46	94	Hyvinvointiliikuntayhdistykset, joihin olisi kyyti.	Kaikki	Hyvinvointiliikuntaryhmät, joihin olisi kyyti. Kokemukseni mukaan moni iäkäs jää kotiin koska ei kehtaa vaivata ketään kyydin tarpeella eikä ole varaa maksaa kyytiä omasta pussista. Kunnassamme on muutamiakin ryhmiä seurakunnan ja paikallisyhdistysten kautta, mutta kyydin puute estää osallistumisen. Ryhmään osallistuminen maksaisi 2e, mutta sillä saisi vaikka kahvin tai mehun ja sämpylän ryhmän päätteeksi. Tai paras tietenkin että on ilmainen. Kyyti voisi maksaa vaikka 2e kylällä, sivukyliltä sen omavastuu linja-autolipun hinnan. Ryhmään osallistuvat saisivat vaikka ilmaisen terveystarkastuksen. Porkkanana voisi olla myös että hankkeeseen osallistuvien kesken arvottaisiin jotain oikeasti isompaa. Esimerkiksi kylpyläyö tai lahjakortti paikalliseen yritykseen. Ryhmissä voisi olla erilaisia liikunnallisia sisältöjä, koska ihmisillä on erilaisia rajoitteita. Sauvakävelyä, allasjumpaa, kuntosalia, tuolijumpaa. Jokaiselle löytyisi kuitenkin sopivaa liikuntaa. Liikunnan terveysvaikutukset fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalialaisesti ovat ihan tutkimuksissa todistettuja. Valitettavasti korona sai aikaan sen että ihmiset jäivät mölöttämään kotiin ja kyllä ne sieltä nyt pitää hakea liikkeelle. Sopivan motivoiva ohjaaja saa ihmiset mukaan	Kyllä	Yritys
91	162	Toimintoihin mukaan hakeminen.	Mielenterveys	Ko henkilöt ovat usein myös yksinäisiä. Heidän tilaisuuksiin meneminen ja muihin toimintoihin hakeminen. Kerhot voisivat kutsua esim koiranomistajia vieraillemaan omassa tilaisuuksissa ja sitä kautta saamaan mukaan lenkille/leikkii koiran kanssa.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
139	272	Kerhot, joihin kuljetus.	Yksinäisyys	Nuorille ja vanhemmillekin yksinäisyyttä poteville pitäisi olla kerhoja, jotka innostaisi, kauempaa oleville kuljetus.	Kyllä	Asukas
163	311	Yhteiskyydit.	Raha-asiat	Yhteis kyyti järjestelmä. Voisi itsensä ilmoittaa järjestelmään tarjoamaan kyyttejä. Kyydin tarjoaja saisi korvauksen kyydistä esimerkiksi Km korvauksen muodossa. Kaikilla ei ole varaa maksaa taksikyytiä kauppaan kun taas useimmat ihmiset ajaa yksin autolla pitempiäkin matkoja.	Kyllä	Asukas
182	334	Kuljetusten järjestäminen.	Yksinäisyys	Järjestetään kuljetus henkilöille, jotka haluavat osallistua vapaamuotoiseen porinaturpan (esim. Ventelän talo Kalajoella) mutta eivät pysty kulkemaan omaehtoisesti. Vetelän talossa toimii jo pieni ryhmä, jota voisi kehittää näin lisää.	Kyllä	Muu
4 Yhteinen ruokailu						
37	72	Mahdollisuus ruokailuun koulun tai päiväkodin ruokalassa sekä ylijäämäruoan lahjoittaminen.	Raha-asiat	Mahdollisuus edulliseen ruokailuun koulun tai palvelukodin ruokalassa. Kauppojen/alan yrittäjien sekä koulun ylijäämäruoan lahjoittaminen vähävaraisille.	Kyllä	Muu
70	126	Yhteinen puutarha asukkailla ja talvella yhteistä ruoanlaittoa.	Kaikki	Paikka jossa kyläläiset saisi istuttaa yhdessä vihaneksa. Lopuksi hoitajat ja istuttajat jakavat saaliin tai tekevät talven päälle niistä yhdessä ruokaa. Ruokakustannukset helpottuvat ja yhteistä tekemistä kesällä kasvien ääressä. Talvella yhteistä ruoanlaittoa. Samalla porinat kasveille ja ihmisille. Lavakaluksiin jos laittaa pääsee vaikka auttaan vanhuskin rolaatorin kanssa. Tykkäävät vanukset kin luontokoketuksista muuten kanssa teha vaikka päälysmiehenä. Ja jos saa kertomaan vanhoista ruuvista ja niitä kokeilemaan yhdessä tekemään.	Kyllä	Asukas
71	127	Yhteinen ruoanlaitto nuorille ja aikuisille.	Kaikki	Opiskelijalle ja henkilökunta ja työssä käyville ja perheille yhteinen ruoan laitto tilaisuus. Jokainen tuo jonkin ruokaaineen ja niistä kertyy ruokaaineita. Josta yhdessä loihditte ruokaa vähemillä ruokakustannuksilla. Terveisempi ruokavalio kaikille ja monipuolisuutta. Ja tilaisuudessa juttelua yhteisöllisyyttä. Ihmisten juttelua. Voi keksia aiheesta juttelua tai avoin juttelua. Yksin ei tartte ruokaa laittaa yksin asunnossa vaan auttaa vaikka porkanan kuorimisessaniin pääsee mukaan. Lapset voi kaverina pilkkoa tai kuoria aineksia. Idea voisi käyttää esim kerostalossa tai jossain yhtenevässä tilassa jossa esim kota tai muu ruoan laitto keittiö tai vaihdella paikkaa. Ja vaikka tehdä yhteiskeittiötä yhteisiä asuntoihin niin saa ruokakustannusta anokselle pienenttyä.	Kyllä	Asukas
78	140	Kokkaushetket avustusruoista.	Raha-asiat ja yksinäisyys	Järjestetään kokkauskursseja avustusruoista. Osallistujat pääsevät yhdessä kokkaamaan valmiiksi suunniteltuja reseptejä, oppivat arjen hallintaa ja toivottavasti nauttivat toistensa seurasta. Kokkaajat voivat viedä ruokaa kotiin tuleville päiville yhdessä kokatuista aterioista. Hyödyntää voi esimerkiksi kunnassa toimivia marttayhdistyksiä, 4H-kerhoja tms.	Kyllä	Asukas
103	197	Yhteinen aamupala/lounas.	Kaikki	Asukkaiden yksinäisyyttä ja rahahuolia parantaisi esim. 1-4krt/kk järjestettävä yhteinen maksuton aamupala/lounas - tähän voisi yhdistää myös halukaille yhteisenkin esim. ennen tai jälkeen ruokailun. Kunnat varmasti voisivat olla mukana tarjoamassa tilaa, mainostusta ja ehkä myös henkilökuntaa tapahtumalle.	Kyllä	Muu
188	340	Yhteisölliset ruokailut.	Yksinäisyys	Yhteisölliset ruokailut koulujen klo 12 jälkeen joka puolelle OuluA tai seurakuntakodit. Työllistää työttömiä ja virikeohjaajia jotka voi järjestää ryokailut ja iltapäivä kahvit kohtuullinen maksu ruoka 2 e ja kahvi pulla 1 e. Kaikkea liikunnasta,käsityökerhoihin ja digi palveluihin nuoret ja vanhat oppivat tuntemaan toisia.	Kyllä	Asukas
204	361	Yhteisöllinen ruokailu, jossa järjestetty yhteistä puuhaa.	Kaikki	Yhteisölliseen ruokailutilaisuuteen ovat tervetulleita kaikki asukkaat. Ruokailuja voisi järjestää erityisesti kesäaikana, jolloin monessa perheessä on tavallista enemmän rahahuolia, lapsilla yksinäisyyttä ja tekemisen puutetta. Ruokailun tulisi olla maksuton. Samassa tilaisuudessa esimerkiksi nuorisotoimi/seurakunta/4H/ voisi olla järjestämässä pientä puuhaa, keskustelemassa asukkaiden kanssa ja antamassa tukea eri elämäntilanteissa oleville. Tapahtumat olisivat yhteisöllisiä, kun niitä järjestettäisiin kaupungin keskustan lisäksi eri kylillä, esimerkiksi kyläkoulujen pihoilla. Näin saavutettavuus paranee ja kaikilla asukkailla olisi yhtäläiset mahdollisuudet päästä osallisiksi. Leikkipuistot ja koulujen pihat ovat hyviä paikkoja tällaisille tilaisuuksille. Siellä lapset pääsevät leikkimään ja saavat kavereita. Aikuiset saavat toisistaan seuraa ja vertaistukea. Vartuneimmat kävijät saisivat nähdä ja seurata lasten touhuja. Monet saavat siitä iloa ja virkistystä. Yhdessäolon lomassa saisi syödä ravitsevan lounaan. Kylälaisten välinen yhteys saisi lisääntyä ja vanhat kylätarinat saisivat jatkaa elämää, kun kaiken ikäiset kyläläiset saavat kokoontua yhteisen ruoan äärelle. Kyläyhdistysten kanssa voisi tehdä yhteistyötä. Kyläilykulttuurin hävittyä melkein kokonaan, tällaiset tilaisuudet olisivat oiva ratkaisu mahdollistamaan toisten ihmisten tapaaminen ilman painetta oman kodin siisteydestä ja tarjoiuista. Mielestäni tällaiset matalan kynnyksen tapahtumat vastaavat ainakin jonkin verran kaikkiin kolmeen esitettyyn ongelmaan, joihin ollaan etsimässä ratkaisuja. Tilaisuuksissa voisi olla mukana esimerkiksi kaupungin hyvinvointikoordinaattori kyselemässä ja kuuntelemassa asukkaiden toiveita ja tarpeita. Itse pienten lasten äitinä kaipaen tämän tyylisiä palvelua. Parantaisi monipuolisesti ja monenlaisten asukkaiden hyvinvointia.	Kyllä	Ammattilainen
205	362	Päivätoimintakeskus, joissa ruokailuja ja yhteistä toimintaa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Kotona asuville vanhuksille päivätoimintakeskuksia, missä olisi tarjolla ruokailuja, aamupalasta lounaaseen ja välipala/päiväkahvi. Yhteistä toimintaa, ruoan valmistukseen osallistuminen, jumppaa, musiikkituokioita/yhteislauluja, ja ihan vaan yhdessä oloa. Kerran, kaksi viikossa olisi jo virkistävää ja vähentää yksinäisyyttä, sekä mielenterveysongelmia. Päiväkeskuksia voisi myös hyödyntää työttömien ja mielenterveys asiakkaiden käyttöön. Keskuksilla olisi myös työllistävä vaikutus.	Kyllä	Asukas
235	420	Yhteisölliset ilmaiset ruokailut, joissa toimintaa.	Kaikki	Ehdotan, että otetaan mallia eteläisestä suomesta: Järjestetään oikeiden tahojen kautta yhteisöllisiä ilmaisia ruokailuja, joihin voidaan ottaa myös vapaaehtoisia mukaan; lapsille ja lapsilleperheille puistoruokailuja, joissa on leikki- ja lauluohjelmaa, vanhuksille puolestaan vaikka seurakunnan tiloissa, joissa voisi olla yhteislauluja yms. Helppo organisoida ja koordinoita. Matalan kynnyksen osallistuminen. Ei toimi ainoana ratkaisuna, mutta tukee hyvinvointia ja auttaa kaikkiin kysymysten osa-alueisiin.	Kyllä	Asukas
5 Hävikkiruoan hyödyntäminen						
6	6	Kunnan hävikkiruoan hyöhyntäminen.	Raha-asiat	Ratkaisuja Vaalaan. Ruokajonoihin avusta myös kunnan puolelta nykyään kaupat vai lahjoittaa kirkolle su pvä tuotteet. Hop hankeessa myös huomioda työikäiset lapsettomat	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
19	35	Hävikkiruokarinkien perustaminen.	Raha-asiat	Ratkaisuna rahahuolia helpottamaan ehdottaisin hävikkiruokarinkien perustamista niin eri ruokaloiden, ravintoloiden kuin kauppojenkin kanssa yhteistyössä, tätä voisi koordinoida palkattu henkilö tai tämänkin palvelun voi ostaa yrittäjiltä tai hakea hankerahoitusta.	Kyllä	Asukas
42	89	Koulujen ja päiväkotien ylijäämäruoan käyttö yhteisruokailuun.	Raha-asiat ja yksinäisyys	Kouluilta ja päiväkodeilta jää ruokaa aina yli. Tämän ylijäämä ruoan voisi käyttää niin, että ihmiset saavat käydä sitä hakemassa muutamalla eurolla tai vaikka ruokailu yhdessä jonkun koulun ruokasalissa sitten kun oppilaat ovat syöneet. Joillakin paikkakunnilla ruokaa saa käydä ostamassa kouluilta.	Kyllä	Asukas
55	106	Hävikkiruuan jakaminen.	Raha-asiat	Rahahuoliin apua: esim joissakin kunnissa jaetaan viikottain kouluilta ylijäämä ruokaa omiin astioihin. Yhteistyössä SPR kanssa. Esim tästä voisi ottaa meilläkin koppia, minne meidän alueen koulujen ja päiväkotien ylijäämä ruoka menee? Myös muuta ruokakassi jakelua voisi olla.	Kyllä	Asukas
74	133	Ylijäämäruoan hyödyntäminen	Raha-asiat	Onko jo olemassa ketjua, jolla kauppojen päiväyksen osalta umpeutuvat ruoka ym tuotteet voitaisiin kaupan sulkemisaikaan ohjata niitä todella tarvitseville? Soittorinki?Rahahuoliin on monia syitä, niiden selvittäminen ja tarvittaessa talouden hoidon opettaminen.	Kyllä	Asukas
89	155	Hävikkiruuan hyödyntäminen.	Raha-asiat	Myös hävikkiruuan hyödyntäminen valmiiksi ilmaiseksi tarjottavaksi ruuaksi sekä hävikkiruuan jakaminen Pohteen nimissä olisi ehdottomasti kestävän kehityksen mukaista, auttaisi taloudellisesti ahdingossa olevia.	Kyllä	Ammattilainen
124	231	Hyvän mielen kohtaamispaikassa/kahvilassa on edellistä ruokaa ja mahdollisuus ylijäämäruokien ostamiseen.	Raha-asiat	Hyvän mielen kohtaamispaikka/kahvila Rahahuolien helpottaminen: kahvilassa tarjolla edullista ruokaa esim. keittoja, selvitetään esim. mahdollisuus eri laitosten ylijäämäruokien ostamiseen, kahvilan henkilökunta voisi olla esim. työllistämistuellä palkattua, väliuotta viettäviä nuoria, kahvilassa voisi olla myös tarjolla kierrätys-/kirpputoritavaraa tarvitseville	Kyllä	Asukas
125	233	Hävikkiruuan jakaminen.	Raha-asiat	Kuusamossa ohjaamme kauppojen, huoltoasemien, koulujen ja omavaraisviljelijöiden hävikkiruokaa maksutta ihmisille vuoden jokaisena perjantaina yhteistyössä lähes 20 yhdistyksen, kaupungin, seurakunnan ja yhden neljännen sektorin toimijan kanssa. Toimintaa ei ole sidottu uskntoon tai tiettyyn marginaaliryhmään vaan se on tarkoitettu kaikille. Olemme saaneet toiminnasta hyvää palautetta ja tämä on auttanut ihmisiä, joilla on rahahuolia.	Kyllä	Järjestö tai seurakunta
135	267	Ylijäämäruoan hyödyntäminen	Raha-asiat ja yksinäisyys	Ruokapuolesta sen verran et voisi kerätä ylimääräinen ruoka mitä menee hukkaan esim kauposta ja jakaa se sitä tarvitseville vaikka Vetelantalolla. Asumisyksikössä menee roskeita isot määrät ruokaa jonka vois jakaa tarvitseville..	Kyllä	Ammattilainen
139	274	Ruuan jakaminen.	Raha-asiat	Jos hävikki ruuan jakopaikkoja tulisi ainakin kerran viikossa.	Kyllä	Asukas
168	317	Ruoka-apu joka kuntaan.	Raha-asiat	Järjestetään ruokajakoa jokaisessa kunnassa. Tämä voidaan järjestää yhteistyössä järjestöjen kanssa. Kauppojen hävikkiruoka voidaan jakaa tarvitseville ja tätä työtä tekemään voitaisiin ottaa kuntouttavaan työtoimintaan ja palkkatukitoihin. Lisäksi toimintaan tarvitaan vastuuhajaaja.	Kyllä	Ammattilainen
199	354	Laitosyliäämäruokien ilmaisjakelu	Raha-asiat	Laitoksista (koulut, päiväkodit ym. Yksiköt) ylijääneen ruuan ilmaisjakelu asukkaille.	Kyllä	Asukas
6 Ruoka-apu						
30	56	Perheiden taloudellisen tuen parantamiseen avustusruokakassit.	Raha-asiat	Perheiden taloudellisen tuen parantamiseen ehdottaisin EU-ruokajakelun tyylisiä avustusruokakassia, joissa huomioitaisiin perheen koko ja sitä voisi hakea matalalla kynnyksellä. Moni perhe on joutunut yksinkertaistamaan ruokavaliotaan hintojen nousun vuoksi ja joudutaan tinkimään ruoan määrästä.	Kyllä	Asukas
98	180	Ruoka-avustusten lisääminen.	Raha-asiat	Ruoka-avustusten lisäämistä ja ruoka-avun ruuan mahdollistamista myös vegaaneille, monet ruoka-avustuksissa jaettavat ruuat ovat sopivia vain sekasyöjille.	Kyllä	Asukas
99	189	Ilmaiset ruokailut ja ruoan jakaminen.	Raha-asiat	Esimerkiksi asukastuvat voisivat järjestää ajoittain ilmaisia aamupaloja tai lounaita. Myös ruokajaoista on iso pula. Kirkkoille, järjestöille enemmän mahdollisuuksia ja kaupungin tukea tehdä yhteistyötä ruokakauppojen kanssa, jolloin jakaja saisi enemmän.	Kyllä	Asukas
162	307	Määrärahoja vähävaraisten ilmaisiin tai halvempiin ruokailuihin. Ruoka-avustusten lisääminen.	Raha-asiat	Pohteen tulisi panostaa määrärahoja vähävaraisten ilmaisiin tai halvempiin lounaisiin, mutta myöskin järjestää ruoka-avustusta useammassa kohteessa ja useampina päivinä. Hävikkiruuan hyödyntäminen on tätä päivää ja myös Pohteen tulisi tähän osallistua eli hävikkiruuan hyödyntäminen ruokavastuksissa.	Kyllä	Asukas
195	349	Ruokakassien jakelu.	Kaikki	Ennen oli EU ruokakasseja. Jos niitä ei ole enää, voisiko kallista ruokaostosten tekemistä helpottaa ilmaisilla hävikkiruokakasseilla. Lähes kaikilta löytyy pakastin, johon voi laittaa osan ruoasta. Mikäli ihminen ei suostu hakemaan sieltä ruokaa niin se on hänen valintansa. Jokin taho voisi järjestää näitä jakeluita säännöllisesti esim kahden viikon välein. Tämä olisi myös maakunnissa.	Kyllä	Ammattilainen
203	360	Ilmaisia tai edullisia lounasruokailuja, joissa hyödynnetään hävikkiruokaa.	Kaikki	Ehdotan että kaupunkiin ja kuntiin järjestettäisiin ilmaisia tai pari euroa maksavia lounasruokailuja esim 2 kertaa viikossa. Hävikkiruokaa voisi hyödyntää. Ihmiset saisivat syödä ja samalla näkisivät muita. Edullinen ruokailu voisi olla iso houkutus lähteä ihmisten ilmoille. Monesti pieni tönäisy oikeaan suuntaan voi saada ihmisiä aikaan. Ihmiset voisivat löytää ystäviäkin. Myös pienten lasten perheitä tällainen toiminta auttaisi. Arkea jaksaisi paremmin kun pääsisi välillä neljän seinän sisältä ulos ja valmiiseen pöytään. Lapsille voisi olla leikinurkka.	Kyllä	Asukas
220	389	Ilmaisia ruokailuja.	Raha-asiat	Rahahuolet: Tarjoamalla ilmaisia ruokailuhetkiä.	Kyllä	Ammattilainen
249	435	Ruokakassien jakaminen.	Kaikki	Seurakunnan diakonia voisi tuoda jaettavaksi "kaupunkasseja" kuivat tuotteita, kauppojen ylijäämää jne.	Kyllä	Muu
7 Matalan kynnyksen palvelut						

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
37	76	Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut ja päihdepalvelut lähipalveluna.	Mielenterveys	Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut ja päihdepalvelut lähipalveluna. Mahdollisuus tulla juttelemaan ammattilaisen kanssa kasvatusten lyhyellä aikavälillä tai tarvittaessa ammattilaisen saaminen kotikäynnille.	Kyllä	Muu
76	138	Paikka, johon voisi soittaa tai viestittää 24/7.	Yksinäisyys	Yksinäisyyden väheneminen helpottaisi, kun olisi paikka, johon voisi soittaa tai viestittää 24/7 palveluun. Myös mieli pysyisi virkeänä, jos saisi heti kerrottua omia huolia ja asioita vaikka keskellä yötä. Keskustelu apuana voisi hyödyntää esim. robottia.	Kyllä	Asukas
89	157	Chat-palvelut, joista matalalla kynnyksellä palveluiden piiriin.	Mielenterveys	Summasummarum; Paljon on mitä tarvitaan. Tähän lisäksi, että kaikkiin näistä voitaisiin myös tarjota chat palveluita, joista pitäisi pystyä pääsemään matalalla kynnyksellä ja nopeasti oikean palvelun piiriin.	Kyllä	Ammattilainen
89	153	Matalan kynnyksen palvelut.	Yksinäisyys	Tarjoamalla matalan kynnyksen palveluita asiakkaille, niin että palveluihin pääsee helposti ja vaivattomasti. Esimerkiksi ilmaisilla vähävaraisten/työttömien/vanhusten/nuorien yms. tapahtumilla, jossa olisi ammattilaisia kyselemässä ja kartoittamassa palvelun tarpeita, sekä auttaisi sieltä siirtymään tarvittavan palvelun alle, jossa saisi apua mm. yksinäisyyteen ja muuhunkin. Tapahtuma voisi olla ilmaisilounasta, musiikkitapahtumaa, teemapäiviä, keilausta tai jotain vastaavaa, mihin olisi mukava ja helppo tulla. Järjestäminen voisi esimerkiksi tapahtua yhteistyössä työpajojen kanssa jossain määrin, hyödynnetään Pohteen omia resursseja monipuolisesti.	Kyllä	Ammattilainen
107	203	Puhelinlinja yksinäisille.	Yksinäisyys	Puhelinlinja, neuvontanumero, johon asiakas voisi soittaa, kun hän kaipaa kuuntelevaa korvaa, olkapäätä, kokee yksinäisyyttä. Linjalle henkilöitä, jotka tuntevat kattavasti Pohteen palvelut, ja voivat tarvittaessa ohjata eteenpäin	Kyllä	Ammattilainen
107	204	Hakemustukipiste.	Raha-asiat	Hakemustukipiste. Liian moni asiakas jää vaille hänelle kuuluvaa tukea, koska hän ei kykene Kelan hakemusrumbaun.	Kyllä	Ammattilainen
113	210	Puhelinpalvelu yksinäisille	Mielenterveys ja yksinäisyys	Yksinäisille ja vanhuksille ei ole tarpeeksi palveluja. Ryhmätoimintoja on jonkin verran, mutta ne ei sovi kaikille. Ystäväläisyyden järjestöjen kautta on pitkät jonot, me odotimme lähes 90v kotona asuvalle äidilleni ystävää yli 2 vuotta eikä sitä saatu. Monelle yksinäisyyden tunne voisi vähentyä, jos olisi palvelu, jossa esimerkiksi 1xvko työtekijä soittaa, kysyy ihan kuulumisia. On henkilö, jolle saa vapaasti puhua, vaikka säästä jos ei muusta. Myös samalla voisi kertoa huolet ja saada jopa apua. Mutta kuulluksi tuleminen olisi tärkeää ja olisi jotain, mitä odottaa, jos oma soittoaika olisi vaikka keskiviikkoisin klo 10. Puoli tuntiakin per asiakas olisi jo hurjan iso asia. Lähes kaikilta löytyy tänä päivänä puhelin. Eli puhelinkaveri, kun taas asiakkaan luona käynti vie paljon enemmän aikaa ja resursseja. Puhelinkaverista saisi niin paljon useampi apua.	Kyllä	Asukas
129	245	Yksinäisille asukkaille tuki- ja neuvontapalveluita tarjoaminen.	Yksinäisyys	5. Tuki- ja neuvontapalvelut: Voidaan tarjota yksinäisille asukkaille tuki- ja neuvontapalveluita, joiden avulla he voivat käsitellä yksinäisyyteen liittyviä haasteita ja löytää keinoja osallistua aktiivisemmin yhteisönsä toimintaan.	Kyllä	Asukas
132	263	Tukea saatavilla, kun tarvitsee esim. puh.numero, josta neuvoa.	Mielenterveys	Tukea saatavilla, kun tarvitsee esim. olisi yhteystiedot, puh.numero josta neuvoa senhetkiseen ongelmaan, epäselvään asiaan.	Kyllä	Asukas
162	309	Keskusteluapua tulisi olla saatavissa.	Mielenterveys	Keskusteluapua tulisi olla saatavissa Pohteen sivujen kautta. Varsinkin vanhusten on vaikeaa tietoa löytää mihin ottaa yhteyttä jos mielenterveys laskee. Eriarvoistamista tulisi ehkäistä ja ottaa vakavissaan mielenterveyden tärkeys lapsista vanhuksiin.	Kyllä	Asukas
172	322	Ohjausta matalalla kynnyksellä.	Raha-asiat	Niiden vähentämiseen voisi järjestää ohjausta matalalla kynnyksellä. Miten hakea erilaisia tukia tai mahdollisuuksia olisi tarjolla ja opastusta työnhakuun tai uudelleen koulutautumiseen. Pieniä ryhmiä jossa asioita käsitellään luottamuksella. Myös kokkerho aikuisille jossa opastettaisiin ruuan ostossa ja valmistuksesta edullisesti sekä terveellisesti.	Kyllä	Ammattilainen
174	325	Palvelunumero tuttujen sairauksien kanssa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Moni meistä kärsii jostakin sairaudesta joka saattaa oireilla eri tavoin ja toisaalta olla välillä oireeton. (esimerkiksi migreeni) Oireettoman jakson aikana on helppoa tippua avun piiristä ja jäädä ilman mitään kontaktia. Kun sairaus taas pahenee on usein monien eri tahojen ajan ja resurssien haaskausta mennä terveyskeskukseen ja edetä sieltä saman vaivan kanssa. Näitä tilanteita varten olisi hyvä olla jokin palvelunumero johon voisi soittaa. Numerossa voitaisiin varata aika siihä palveluun, johon potilas siellä arvoidaan. Näin säästyisi aikaa terveyskeskuksessa ja akuutissa. Myös kynnyksen avun pyytämiseen pienenee, koska se nousee korkeaksi saman vaivan kanssa. Tämä palvelu voisi hyödyttää myös heitä jotka muuttavat muualta pohteen alueelle, koska hoitosuhde usein katkeaa myös muuttaessa.	Kyllä	Asukas
175	326	Matalan kynnyksen mielenterveyden palvelut ilman ajanvarausta.	Mielenterveys	Tulisi järjestää mahdollisuus helppoon mielenterveyspalveluun. Sellaiseen ei saa olla ajanvarausta ja se tulisi saada jokaisessa kunnassa esimerkiksi tiettyinä päivinä viikossa.	Kyllä	Asukas
178	329	Matalan kynnyksen apu mielenterveyden oireisiin.	Mielenterveys	tarjolle helposti ja nopeasti saatavaa apua elämän kriisitilanteisiin ja mielenterveyden oireisiin. Olemassa olevien palveluiden "markkinointi" asukkaille.	Kyllä	Asukas
179	331	Sotekeskuksiin matalan kynnyksen koordinaattori, jolle pääsee puhumaan ilman ajanvarausta.	Kaikki	Ehdotan myös sotekeskuksiin matalan kynnyksen koordinaattoria tai koordinaattoriyhmää, jolle pääsee puhumaan ilman ajanvarausta. Hän olisi henkilö, joka osaa ohjata asiakkaan oikean palvelun pariin iästä riippumatta, kun omat voimavarat eivät riitä. Usein yksinäisyydestä kärsivälle riittävä helpotukseksi sekin, että saa puhua edes jollekin. Tämä koordinaattori voisi myös soitella niin sanottuja sovittuja "voimien tarkistus puheluita" ja ehkä tehdä jopa voimien tarkistus käyntejä kotona. Eivät sitten kuormittaisi terveydenhuoltoa niin paljon. Tämä ehkäisi varmasti monen yksinäisyyden akutisoitumista. Asiakas, joka ei tiedä mihin ottaa yhteyttä, ottaa yhteyttä terveyskeskuksen neuvontaan. Heille tulisi olla riittävästi aikaa asioiden selvittelyyn, neuvontaan ja ohjaamiseen.	Kyllä	Ammattilainen
196	350	Yksinäisyyteen ja mielenterveyteen juttutuokioita Teamissa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Microsoft Teamsilla (tai vastaavalla) voisi ratkaista ongelmia, jotka liittyvät yksinäisyyteen ja samalla mielenterveyteen. Pohde voisi järjestää etänä Teams-juttutuokioita halukkaille luomalla kokouskutsut ja jakamalla tietoa Pohteen omista viestintäkanavissa tyylillä "kaipaatko juttuseuraa helposti kotoa käsin?" tms. Juttutuokioita voisi järjestää esim. ikäryhmittäin ja kunnittain jaoteltuina tai pelkästään ikäryhmittäin. "Tule juttelemaan ja tutustumaan muihin Teamsin kautta". Tämä voisi olla matalan kynnyksen ratkaisu yksinäisyyteen ja kohentaa myös mielenterveyttä. Vaatii tietenkin kännykän tai tietokoneen, jolla Teamsiin pääsee. Sitten jos juttutuokiot toimivat ja osallistujia löytyy, voisi ideaa laajentaa myös esim. kasvokkain tapaamisiin.	Kyllä	Ammattilainen

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
104	198	Kouluille tulisi palkata sylejä ja kuuntelevia korvia.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Kouluille tulisi palkata sylejä ja kuuntelevia korvia. Ihmisiä, jotka eivät ole työsuhteessa kouluun tai sidottuina opetukseen. He ovat paikalla kuuntelemassa, pitämässä sylissä, juttelemassa, ratkomassa ristiriitoja, luomassa yhteishenkeä. Heillä on aikaa olla läsnä, ei paina tunnin aloitus ja kello kaulassa ei tarvitse juosta. He lohduttavat, jos välitunnilla tulee haava polveen tai saattavat jännittävän lapsen hammaslääkäriin. He ovat juttelemassa, jos yläkoululaisen aamu on alkanut vääärällä jalalla tai kaverien kanssa on ongelmia. Toiminta on mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaa. Valitettavasti esimerkiksi kuraattorin työ mielletään liian usein koulutyöhön ja osa oppilaista ei halua ottaa sitä vastaan. Nämä sylit ja kuuntelevat korvat ovat niitä, jotka pystyvät reagoimaan aivan pienimpäänkin harmitukseen. välitunneilla he voivat jututtaa yksin olevia. Kokemusasiantuntijoita voisi hyödyntää. Tässä ei tarvitse olla korkeaa koulutustasoa vaan oikea asenne ja halu olla läsnä.	Kyllä	Ammattilainen
216	378	Matalalla kynnyksellä yhteys ammattilaisiin.	Mielenterveys	Kehotettaisiin olla ammattilaisiin yhteydessä matalalla kynnyksellä.	Kyllä	Asukas
228	407	Yksinäisyyden vähentäminen modatun puhelinuuttelon avulla.	Yksinäisyys	Yksinäisyyden vähentämiseen voisi kokeilla puhelinuuttelon avulla, joka on etenkin ikäihmisille tuttu juttu. Puhelinuuttelo voisi olla sillä tavoin modattu, että siihen koottaisiin kaikkien seuraa kaipaavien ja yksinäisyyttä kokevien puhelinnumerot ja ehkäpä lyhyet esittelyt itsestä, esim. kuka on, missä päin asuu (alueittain: Hiironen, Oulun keskusta, Limingantulli ym.), harrastukset tai mitä yhteistä tekemistä kaipaisi ja niin edelleen. Yksi voi kaivata lenkkiseuraa, toinen kutomisseuraa ja kolmas ehkä vain puhelimesta jutustelua. Omalle kohdalle voisi myös lisätä tiedoksi, että mihin aikaan parhaiten tavoittaa puhelimitse. Puhelinuuttelo jaettaisiin niihin talouksiin, joissa asukas kokooe itsensä yksinäiseksi ja toivoisi seuraa.	Kyllä	Asukas
233	416	Tarttua heti asukkaan tilanteeseen, jo hyvinkin pienissä mielenterveyden heikkenemisen merkeissä.	Mielenterveys	Asukkaiden mielenterveyden heikkenemisen estämisen kannalta tärkeää on ottaa huomioon kaikki mainitut asiat kohdissa 1 ja 2. Peruselintason turvaaminen, avun ja neuvonnan vaivaton saanti, vaivattomat ja kohtuuhintaiset harrastemahdollisuudet jne. Tärkeää on tarttua heti asukkaan tilanteeseen, jo hyvinkin pienissä mielenterveyden heikkenemisen merkeissä. Tällä voidaan mahdollisesti estää sen paheneminen jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Asukkaan tulee saada vaivattomasti ja nopeasti apuja mielenterveyteen liittyviin asioihin. T. Lähiohjaaja Pohteella	Kyllä	Ammattilainen
242	427	Matalan kynnyksen mielenterveyspalveluja lisää.	Mielenterveys	Matalan kynnyksen mt-palvelua lisää. Kouluihin kuraattoreita ja terkkareita, heille keskusteluavun aikoja. Chat kanavat auki, ilmaisiaikin. Ikäihmisille:esim. Kotiapu tarjonta tai Aino neuvonnan kautta palvelua tai etänä.	Kyllä	Ammattilainen
100	191	Terveystarkastukset, joissa tsekataan, mitä ihmiselle kuuluu.	Kaikki	Vuosittaiset "terveystarkastukset" kaikille. Tarkastuksissa ihminen tulisi kuulluksi ja pääsi kertomaan, mitä hänelle kuuluu. Tapaamisessa voisi päästä juttelemaan jaksamisesta, raha-asioista jne. Tarvittaessa tapaamisia voisi järjestää tiheämmin. Tapaamisten täytyisi olla lähellä ihmisiä, ei keskitetysti Oulun keskustassa.	Kyllä	Asukas
214	376	Kohdataan ihmisiä kasvotusten ja annetaan konkreettista apua.	Mielenterveys	Kohdataan ihmiset kasvotusten. Kuullaan ja nähdään ihminen, autetaan. Ei vain kauniita puheita vaan myös konkreettista apua, jos ei itse tiedä/ osaa, joku toinen saattaa osata. Hyödynnetään monialaisesti osajia eikä mennä organisaatiomuurien taakse ja luotetaan että muutkin osaa! Jotta asiat voidaan tehdä täytyy lisätä resursseja ja henkilöstöä. Pitäisi muistaa hoitaa kokonaisvaltaisesti ja ottaa lähimmät huomioon. Eriytisesti päihdeongelmallisille helposti saatavia palveluja ja vertaisapua. Hepatiitti monella, neulanvaihtokioski Haapajärvellä hyvä. Ylivieska harvoin auki ja kaukana, kyytiä vaikea saada.	Kyllä	Asukas
22	44	Matalan kynnyksen palveleva puhelin.	Mielenterveys	Matalan kynnyksen "palveleva puhelin" -kokeilu em. huoliin liittyen (chat, whatsapp, viestit). Keskusteluapua esimerkiksi anonymisti alkuun. Puhelun aikana voisi tarvittaessa, asiakkaan halutessa ottaa yhteystietoja ja sopia jatkoajoja oikeisiin palveluihin (mielenterveyspalvelut, sosiaalipalvelut ym). Keskusteluavun saaminen helpommin olisi tärkeää. Usein ajan varaaminen ja hakeutuminen on monille hankalaa ja sitä viivytellään pitkään. Ajan varaaminen esim netin kautta voisi helpottaa yhteydenottoa.	Kyllä	Ammattilainen
8 Etsivä työ						
37	78	Etsivä vanhustyö ja ikäneuvola.	Mielenterveys	Etsivä vanhustyö ikäneuvola	Kyllä	Muu
37	69	Etsivä vanhustyö ja ikäneuvola.	Yksinäisyys	Etsivä vanhustyö Pohteen, kunnan, seurakunnan ja järjestöjen yhteistyönä. Toiminnalla tulee olla selkeä sisältö ja yhdessä määritellyt toimintatavat. Ikäneuvolan tulee olla säännöllistä ja tarpeiden mukaan resursoitua. Väestön ikärakenne tulee ottaa resurssoinnissa huomioon.	Kyllä	Muu
82	146	"Etsivätoimisto"hakemaan harrastuksiin ja palveluiden piiriin	Yksinäisyys	Ehdotan, että perustetaan "etsivätoimistoja" ja viritetään aktiivisista yhdistysihmisistä "etsiviä" toimimaan omissa lähipiireissä aktiivisesti ja tuomaan harrastuksiin tai palveluiden piiriin heitä, jotka ovat jääneet kotiin. Tämä etsivätoimisto kohtaamismalli toimii myös eri ikäisten kanssa ja siinä vahvuutena on ensimmäinen kohtaaminen vertaiskohtaamisena ei ammattilaisen. Etsivätoimistoa vetää ammattilainen ja toimiston tukena on moniammatillinen työryhmä. Uskon mallin toimivan etenkin reuna-alueiden pienissä ja suuremmissakin kunnissa, joissa kynnys ottaa kontaktia on matalampi. Usein ollaan ainakin näköttuja. Tavoitteena saada ihmisiä mukaan erilaiseen toimintaan ja tarvitsemiensa palveluiden piiriin.	Kyllä	Asukas
9 Jalkautuvat palvelut						
72	129	Velkaneuvonta lähemmäs asukkaita esim. ostoskeskuksiin.	Raha-asiat	Asukkaiden rahahuolia voitaisiin helpottaa tuomalla esim. velkaneuvontaa lähemmäs asukkaita, esim. ostoskeskuksiin, sellaisia matalan neuvonnan pisteitä. Kolmannen sektorin toiminnan kanssa olisi hyvä tehdä yhteistyötä, kuten seurakunnat ym. toimijat avuntarpeissa olevien kanssa.	Kyllä	Ammattilainen
75	136	Jalkautuminen oppilaitoksiin ja tarjota tukea niille nuorille, jotka tarvitsevat tukea talousasioiden hoitoon.	Raha-asiat	Tärkeä keino olisi myös talousvaikeuksien ennalta ehkäisy, joten Pohteen talousneuvolan olisi tärkeää tavoittaa myös nuoria, jotka kotoa muuton ja itsenäistymisen myötä tarvitsevat tukea oman talouden hoitoon. Mielestäni kehittämisen arvoinen, esimerkiksi pilotoitava idea voisi olla jalkautua oppilaitoksiin ja tarjota tukea niille nuorille, jotka tarvitsevat tukea talousasioiden hoitoon omilleen muutettuaan. Näin voitaisiin parhaimmillaan ehkäistä velkaantumisen alkaminen, joka monesti alkaa juuri tässä vaiheessa ellei nuori ole lapsuuden perheessään omaksunut järkevän talouden pidon taitoja vaan käyttää ilman harkintaa esim. opintolainaa, kulutusluottoja, pikavippejä jne.	Kyllä	Ammattilainen
89	154	Velkaneuvontaa tapahtumissa.	Raha-asiat	Ylempään viitaten, tässä voisi myös hyödyntää niin, että velkaneuvonta selvitystä voisi tarjota tapahtumissa myös - tai apua miten hakeutua velkaneuvontaan.	Kyllä	Ammattilainen

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
89	156	Tapahtumissa tarjotaan ammattilaisten apua.	Mielenterveys	Ylempään viitaten, tapahtumissa tehdään yhdessä sekä tarjotaan ammattilaisten apua suoraan paikanpäältä niin, että asiakkaan on helppo päästä oikeisiin palveluihin ohjastusti ja helposti. Isona ongelmana näen haasteet päästä mielenterveyspalveluihin mukaan ylipäätään, itseohjautuminen on myös haastavaa > Etsivä mielenterveystyöntekijä, tukena myös voisi toimia "mielenterveysohjaaja" tai "mielenterveyden tukihenkilö"	Kyllä	Ammattilainen
137	269	Jalkautuva työ ikäihmisten luo.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Moni iäkkäämpi ihminen kokee yksinäisyyttä ja monesti hakee siihen helpotusta hakeutumalla erilaisten vaivojen takia päivystykseen/mielenterveyspalveluihin yms. Taustalta löytyy yksinäisyyden tunne. Mitäpä jos Pohde palkkaisi muutamia henkilöitä tekemään jalkautuvaa työtä näiden ikäihmisten luo? Joku, joka juttelisi-kahittelisi-kävisi yhdessä kävelyllä tms. Antaisi hetken aikaa yksinäiselle. Ei tarvitsisi välttämättä olla hoito tai sosiaalialan koulutus tällä ihmisellä. Saataisiin näille ihmisille oikeaa tukea ja osaltaan helpotusta perusterveydenhuollon palveluihin.	Kyllä	Ammattilainen
95	170	Jalkauttamalla neuvolaihmissä koteihin.	Mielenterveys	Jalkauttamalla neuvolaihmissä koteihin valistamaan ja kannustamaan äitejä ja itsejä vauvalle ja taaperolle kiintymyssuhteen ja turvallisen arjen luomiseen. Priorisoimalla suurimmat perheiden haasteet. Järjestämällä pienimmille lapsille riittävän lyhyet hoitoajat päiväkodissa stressin vähentämiseksi. Hoitamalla moniongelmaisia perheitä kokonaisvaltaisesti koulun, terveydenhuollon ja sosiaalitoimen kesken. Salassapitovelvollisuus toimii monesti lapsen etua vastaan. Alaikäisiä ei saa kuormittaa vaatimalla vastuuta, johon he eivät ole vielä kypsiä kehitysvaiheensa perusteella. Aikuisten, lasten ja nuorten yhteiset kokemukset vähentävät päihdeongelmia, väkivaltaa.	Kyllä	Asukas
10 Palvelusetelit						
7	10	lääkäiden auttaminen palveluseteleillä.	Mielenterveys	lääkkäillä mielenterveyteen voisi vaikuttaa, jos he saisivat terveys palveluita ja apupalveluita nykyisen lakkauttamismallin sijasta. Palveluita ei soten/soiten kautta saa jos ei ole tarpeeksi vaivoja. Osa iäkkäistä tarvitsisi silti apua. Heille palveluseteli ihan tavallisiin apupalveluja tuottaviin yrityksiin olisi hieno juttu. Nykyisin usein esteenä on se että apupalveluita tuottavalla ei ole lähihoitajan tms. tutkintoa, jolloin heitä ei oteta palvelu seteli piiriin. Itse haluaisin perustaa lastenhoitopaikan, mutta ei ole asianmukaisia tiloja siihen.	Kyllä	Asukas
8	11	Ikääntyneille palveluseteleitä apupalveluihin.	Mielenterveys	lääkäiden itsemurha ajatukset on helppo ymmärtää, kun he eivät saa tarvitsemiaan terveyspalveluja. Monet jäävät ilman ruokaa, lääkkeitä, apupalveluita.... Yksi monista iäkkäiden kärsimystä lisäävistä asioista on se kun heidät jätetään talvella lumien kanssa saarroksiin. He eivät yleensä pysty itse lomia kolaamaan pois. Kun on saarroksissa, niin mitäpä sitä muuta voi ajatella kuin itsemurhaa, jos ei ruoka ja lääkkeet riitä ja apukaan ei pääsisi lumihangon yli ajoissa paikalle. Lääkkeitä varten voisi antaa palveluseteleitä apupalveluita varten. Itse yrityn tarjota sellaista mutta esteeksi tuli etten ollut lähihoitaja. Kuitenkin vastaavia palveluita pystyi tarjoamaan muut, joilla ei välttämättä ollut lähihoitajan koulutusta, mutta olivat tarjonneet palveluita kauan aikaa ennen uusia vaatimuksia. Näin osa iäkkäistä ei voinut ottaa palveluita vastaan, vaikka olisivat niitä halunneet. Sote säästöjä saisi siitä, että vanhusten luona ei rampattaisi turhaan sanomassa, että eivät voi antaa mitään palveluita. Ei ne vanhuksat ole kiinnostuneita turhista käynneistä. Jos sitä apua ei aiota antaa, niin ei siellä tartte käydäkään(ja tämän sanoi minulle iäkkäämpi henkilö).	Kyllä	Asukas
55	107	Palvelusetelit kaikille pienituloisille.	Raha-asiat	Samoin harkintaan palvelusetelin saatavuutta kaikille pienituloisille, ei pelkästään lapsiperheille tai laitoksissa asuville vanhuksille. Useilla kotona asuilla vanhuksilla käy omaiset siivoamassa, laittamassa ruokaa, pesemässä pyykkiä jne, koska heillä ei ole resursseja palkata ulkopuolista apua. Suomessa on iso omavastuu osuus lääkekuluissa ja monella pienituloisella on varmasti harkinnassa pystyykö uusimaan silmälasia, käymään silmälääkärissä, käymään hammashoidossa. Vaikka tiedossa varmasti on kaikilla että se on säästämistä väärässä paikassa.	Kyllä	Asukas
56	108	Sosiaalisen kanssakäymisen seteli, jonka avulla voisi käydä esim. konserteissa.	Yksinäisyys	Otetaan käyttöön ns sosiaalisen kanssakäymisen seteli jonka avulla voisi käydä esim konserteissa, yhteisissä tilaisuuksissa joita järjestää esim seurakunta. Turvallinen saattaja/ tuki on hyvä malli.	Kyllä	Asukas
11 Ilmaisia palveluja						
14	22	Avustusta järjestöjen jäsenmaksuissa niille, joita ovat vähävaraisia.	Raha-asiat	Ne joille yhdistykseen liittyminen tai toiminnassa jatkaminen on rahasta kiinni, voisivat hakea avustusta yhdistyksen jäsenmaksun maksamiseen. Pohde sitoutuisi maksamaan laskun esim. 3-5 vuoden jäsenyyteen, jolloin rahatilannetta ei tarvitsisi monesti raportoida, eikä aloitettu harrastus niin helposti lopahtaisi.	Kyllä	Asukas
19	36	Kunnat voisivat tarjota liikuntavälineiden käyttöä ilmaiseksi vähävaraisille.	Raha-asiat	Lisäksi kunnat voisivat tarjota liikunta/välineiden käyttöä ilmaiseksi vähävaraisille.	Kyllä	Asukas
37	74	Kulttuuri- ja liikuntapalvelujen tulee olla mahdollisia myös pienituloisille.	Raha-asiat	Kulttuuri- ja liikuntapalvelujen tulee olla mahdollisia myös pienituloisille. Kaiku-kortti käyttöön koko hyvinvointialueella. Ilmaisia liikuntavuoroja ja -tapahtumia.	Kyllä	Muu
48	96	Ilmaisia liikunta- ja kulttuurimahdollisuuksia vähävaraisille.	Raha-asiat ja yksinäisyys	Annettava ilmaisia uinti ja elokuva tilaisuuksia vähävaraisille.	Kyllä	Muu
98	177	Erilaisia maksuttomia harrastusmahdollisuuksia lisäävä.	Yksinäisyys	Erilaisia maksuttomia harrastusmahdollisuuksia lisäävä, kuten käsitöiden harrastamista.	Kyllä	Asukas
98	178	Maksuttomien palveluiden lisääminen.	Raha-asiat	Maksuttomien palveluiden lisäämistä, terveydenhuoltomaksujen laskemista vähävaraisille. Joukkoliikenteen hintoja laskettava.	Kyllä	Asukas
99	187	Alennukset ja maksuvapautukset liikuntaharrastuksiin ja matkustamiseen.	Raha-asiat	Vähävaraisille asukkaille alennuksia tai maksuvapautuksia erilaisiin liikuntaharrastuksiin sekä mahdollisuutta saada bussilla matkustaminen edullisemmaksi. Ilmaistapahtumia kulttuurillisiin mahdollisuuksiin.	Kyllä	Asukas
99	188	Ilmaisia kulttuuritapahtumia.	Raha-asiat	Ilmaistapahtumia kulttuurillisiin mahdollisuuksiin.	Kyllä	Asukas
110	207	Lisää ilmaisia liikuntamahdollisuuksia.	Mielenterveys	Lisää ilmaisia liikuntamahdollisuuksia. Etenkin pienemmille paikkakunnille, kuten Vaalaan kaivattaisiin ulkokuntosalia tai muuta esim. ohjattua liikuntaa TYÖikäisille. Liikunta voi hoitaa masennusta ja ahdistusta paremmin kuin terapia tai lääkähoidot	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
123	229	Kaikista palveluista ei tarvitse periä maksua.	Raha-asiat ja yksinäisyys	Rahahuoli helpotetaan sillä että tuodaan ihmisille apua siinä päivittäisessä elämässä elämiseen.. kaikista palveluista ei tarvitse esim. asiakkaalta periä maksua.. vaan osan voi tehdä talkoo työnä.. tai pienellä korvauksella.. ja yksinkertaisesti jos asiakkaan pitää jostain maksaa niin tarpeeksi pitkällä maksuajoilla ja joustavilla maksuehdoilla..	Kyllä	Asukas
128	240	Lasketaan tuotteiden ja palveluiden hintoja, järjestetään ilmaista toimintaa ja maksetaan parempaa palkkaa.	Raha-asiat	Lasketaan tuotteiden ja palveluiden hintoja, järjestetään ilmaista toimintaa ja maksettaisiin parempaa palkkaa.	Kyllä	Asukas
143	279	Ilmaiset harrastusryhmät.	Kaikki	Eri puolilla Pohteen aluetta toimivat ilmaiset harrastusryhmät (esim. Luonto, liikunta, kädentaidot, ruoanlaitto) voisivat vastata kaikkiin näihin kysymyksiin. Ryhmissä voisi hyödyntää ratkaisukeskeisiä menetelmiä ja ryhmäyttää kävijöitä. Ryhmät voisivat olla ainakin osin alan opiskelijoiden vetämiä ja he saisivat niiden vetämisestä opintopisteitä tai etuuksia. Kävijät hyötyisivät ryhmässä käymisestä saamalla saman henkistä seuraa ja säästämällä harrastusmaksuista ja ruokakuiluista. Samalla heidän mielenterveytensä kohenisi sosiaalisen kanssakäymisen, liikunnan ja mielekkään toiminnan lisääntymisen myötä.	Kyllä	Ammattilainen
195	348	Ilmaiset harrastustoiminnot.	Kaikki	Ilmaisisilla harrastustoiminnoilla saadaan ihmiset liikkeelle. Tämä toiminta olisi myös maakunnissa. Harrastukset olisivat liikuntaa, käsitöitä, teatteria, kuvaamataitoa, lukupiiriä, kokkaus&leivontapiiriä... Vapaaehtoiset ohjaajat ja/tai kaupunki maksaa. Nämä toiminnot lisäävät mielen hyvinvointia, sosiaalisuutta ja ovat maksuttomia. Kesäisin puistojuomppaa ym. ulkona ilmaisella. Kaupunki toki maksaa ohjaajille.	Kyllä	Ammattilainen
215	377	Ilmaisia liikuntavuoroja ja kokeilumahdollisuuksia eri lajien pariin.	Kaikki	Kuntien alueille ilmaisia liikuntavuoroja, joissa voitais monipuolisesti harrastaa erilaisia pallolejä. Todella vähän järjestetään mitään kokeilu mahdollisuuksia lajien pariin aikuisiällä ja niistä ei ole tiedotettu jos et ole jo valmiiksi sisäpiirissä. Liikunta ryhmässä tuo sosiaalisia kontakteja ja vähentää mielenterveys ongelmia.	Kyllä	Asukas
225	399	Varhaiskasvatus ilmaiseksi.	Raha-asiat	Varhaiskasvatus ilmaiseksi.	Kyllä	Asukas
225	400	Urheiluharrastus tiettyyn ikään asti ilmaiseksi.	Raha-asiat	Urheiluharrastus tiettyyn ikään ilmaiseksi. (Kunta maksaisi maksun lapsen puolesta tai joku muu)	Kyllä	Asukas
233	413	Harrastusmaksut pidetään nollassa/minimissä.	Raha-asiat	Tästä päästään sujuvasti asukkaiden rahahuolien helpottamiseen. Edellä mainitun lauseen mukaan, kun harrastusmaksut pidetään nollassa/minimissä, asukkaat lähtevät ja ennen kaikkea pääsevät helpommin mukaan.	Kyllä	Ammattilainen
223	393	Erytysliikuntakortti senioreille ja pitkäaikaissairaille	Kaikki	Maksuton tai pienellä omavastuulla hankittava erityisliikuntakortti uimahalliin ja kuntosalille laskee kynnystä lähteä liikkumaan kodin ulkopuolelle. Samalla yksinäisyyden tunne helpottaa. Monilla ei ole rahallisesti mahdollista käyttää usein esim. uimahallin palveluja. Liikunta tuottaa hyvää mieltä ja mielen murheet helpottavat. Seniorikortti olisi eläkeläisille ja erityisliikuntakortti kelakortilla todistettavien pitkäaikaissairauksien omaaville henkilöille (esim. diabetes, astma jne)	Kyllä	Asukas
12 Kotiapu						
9	12	Kotiapu asiakkaan kotiin muutaman tunnin viikossa.	Yksinäisyys	Kaikkiin ongelmiin ratkaisun tuo "kotiapulainen" joka voisi käydä asiakkaan kotona muutaman tunnin viikossa. Usein suurin haaste on se että itsellä ei ole yksin voimavaroja tehdä asioita eikä saa aikaiseksi. Kun ihminen jää yksin kotiin tulisi jo pelkästä apulaisen käynnistä hänelle sosiaalista kontaktia. Apulainen voisi myös olla tukena, apuna ja rohkaista asiakasta ulkoilemaan tai muihin sosiaalisiin kontakteihin. Esimerkiksi isovanhempani eivät saa lähdeköy kyllään ja he usein sanovat kuinka ei saa aikaiseksi ja pitäisi. Mutta heti heitä pyytessä lähtevät he mielellään.	Kyllä	Asukas
9	13	Kotiapu auttaisi myös raha-asioissa.	Raha-asiat	Apulainen auttaisi myös rahahuoliin koska hänen kanssaan voisi mm. tehdä budjettia tai vaikka viikon ruuat joka taas säästää rahaa kun ei osta eineksiä. Usein kun esimerkiksi mielenterveys ongelmista kärsivät ja vanhuksot eivät välttämättä saa tehtyä yksin sitä ruokaa ja rahat menevät eineksiin. Ja moni ei yksinään jaksa pitää huolta omista raha-asioistaan ja saa maksettua laskuja. Yhdessä voisi myös suunnitella ostokset ja käydä kaupassa. Ja huolehtia siitä että on kaikki tuet haettuna.	Kyllä	Asukas
9	14	Kotiin saatava apu, jonka avulla asiakkaat saisivat myös itse tehtyä asioita. Tukea arjen peruspiilareihin.	Mielenterveys	Ja kotiin saatava apu olisi erittäin tärkeää mielenterveys ongelmisille. Apulainen voisi auttaa mm. siivoamisessa, raha-asioissa, kannustaisi liikkumaan, syömään paremmin, peseytymään ja näin ollen voimaan paremmin. Samalla asiakas saisi myös sosiaalista kontaktia mikä on erittäin tärkeää. Moni tarvitsee ongelmia pientä kannustusta ja tukea minkä avulla saavat myös itse tehtyä asioita. Ja niihin arjen peruspiilareihin ja nimenomaan sinne kotiin. Ja siinä vaiheessa kun ongelmat eivät ole jo ihan holtittomassa kunnossa. Useat voivat kulkea esimerkiksi jossain päivätoiminnassa ja kuntouttavassa työtoiminnassa mutta se on vain vähän tunteja viikossa. Suurin osa ajasta vietetään siellä kotona missä se kaikki ahdistus iskee kun syönti on huonolla tolalla, raha-asiat retuperällä, asunto siivoamatta ja yksinäisyys painaa päälle. Ja siile on vaikea yksin tehdä mitään. Mutta siihen olisi suuri apu kun joku tulisi sinun luoksesi ja kannustaisi niihin asioihin ja tukisi. Ja minä näen että vaikka työntekijän palkkaamisesta tulisi kustannuksia, maksaisi se itsensä takaisin kun asioita ennaltaehkäistään ja asiakkaalla olisi parempi mahdollisuus kuntoutumiseen kun ei piiloudu yksin ongelmiansa kanssa kotiin. Koska se on myös yhteiskunnalle kallista kun ihminen jää vangiksi kotiinsa. Ihmisen perustarpeet ja perustukset tulisi saada ensimmäisenä kuntoon.	Kyllä	Asukas
28	53	Päivätoimintaa kotiin.	Yksinäisyys	Ehdottaisin että kotona huonossa kunnossa oleville ihmisille järjestettäisiin kotiin päivätoimintaa. Se voisi olla asiakkaan mielen mukaista; jumppaa, maalaamista, musiikin kuuntelua, herkuttelua, youtube videoiden katselua, keskustelua, askartelua, pelaamista, yms.	Kyllä	Ammattilainen
106	201	Avustaja toimintaa lisää.	Mielenterveys	Avustaja toimintaa lisää. Kotihoidolle huomio myös omaishoitajien jaksamisesta. Sekä sijaispaikan järjestäjälle. Ymmärrystä, joustoa ja henkistä tukea. Kaikki omaishoitajat varmaan itseni lisäksi on usein vaarassa tippua rotkon partaalta alas.. kun tuki ja apu ja lomat ja vapaat on vähissä. Ja kukaan ei auta arjen keskellä yksin uupuvaa.. vaan yhteiskunta luo entistä enemmän vastuuta hoitajille... Kukaan ei kuuntele eikä auta misään... Se 2 päivää lomaa kuussa menee toipuessa kuukauden rasituksesta. Ei pitäisi olla näin että hoitaja on uupunut ja väsynyt koko ajan eikä aikaa palautumiselle ole. Jokainen omaishoito tilanne huomioitais yksilöllisesti. Kaikilla ei ole mahdollisuutta osallistua eri tapahtumiin, kun kotiin ei saa hoitajaa siksi aikaa. Eikä puolisoa voi jättää yksin.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
114	211	Virikehoitajia asukkaan kotiin.	Yksinäisyys	Yksinäisyys: Työssäni olen huomannut että sillä pienelläkin hetkellä on merkitys, joten mielestäni tarvitaan paluuta takaisin aikaan, jolloin virike hoitajia oli vielä. Mutta tässä vaiheessa työnkuva muuttuisi siten, että työntekijä kävisi asiakkaiden kotona, jo se auttaa kun ihminen tietää että joku on tulossa jonain tietynä päivänä, oli hän sitten lapsi, nuori, aikuinen tai ikäihminen. Jokaiselle hyvinvointi alueelle paikkakunnittain ns. virike hoitajia, joka käy asiakkahan luona esim. kerran viikossa tietyn ajan ja käynnin sisällön voi keskustella asukkaan kanssa.	Kyllä	Ammattilainen
114	212	Virikehoitajia auttaa myös raha-asioissa.	Raha-asiat	Raha-asiat: Virike hoitaja voi auttaa käynneillä asiakasta myös raha-asioissa, selvittää yhdessä asiakkahan kanssa tulot ja menot ja onko kaikki tarvittavat tuet haettu, näistäkään kaikki asiakkaat eivät ole tietoisia. Antaa opastusta arjen menoihin.	Kyllä	Ammattilainen
114	213	Virikehoitajan käynnit.	Mielenterveys	Mielenterveys: Virike hoitajan käynnit auttavat myös tässä, moni mielenterveys asiakas ei uskalla lähteä kotoa saati kysyä neuvoja keneltäkään, virike hoitaja tulisi tutuksi ja luotto ihmiseksi, jolloin mielenterveys puolen asiakkahan olisi ajan kanssa helpompi uskaltautua puhumaan ongelmistaan ja virike hoitaja auttaisi myös avun saannissa, mikäli tarvittavaa hoitoa ei ole vielä saatu. Ja kun yksinäisyyttä torjuttaisiin virike hoitajan turvin, niin uskon että myös mielenterveys asiakkaat vähensivät Eli ilmaiseksi ei mitään keinoja mielestäni näihin asioihin ole, vaan tarvitaan työvoimaa noiden asioiden korjaamiseen, uskoisin että panostus tähän maksaa itsensä ajan kanssa takaisin, kun asiakkaiden turvattuus vähenee.	Kyllä	Ammattilainen
12	17	Hyvinvointitaksi, joka toisi hyvinvointiin liittyvät tekijät suoraan ovelle ammattilaisen toimijan tekijänä.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Hyvinvointitaksi toisi hyvinvointiin liittyvät tekijät suoraan ovelle ammattilaisen toimijan tekijänä! Hyvinvointitaksi tukisi pitkien matkojen pitäjiä toiminnan järjestämisessä; tarjotaisi mielekästä toimintaa ja tekemistä, seuraa ja arjen uudelleen oivaltamista tekemisen kautta kaikenikäisille kuntalaisille. Oli tarve saada päiväkahvisuoraa yksinäisyyden vähentämiseen, kotijumpaa, rentoutumista tai muuta arjessa jaksamista tukevaa palvelua, hyvinvointitaksi toisi avun ja tuen kotisiin. Lisäksi hyvinvointitaksi järjestäisi pieniä retkiä ympäristöön myös niille, jotka eivät itsenäisesti pysty liikkumaan. Hyvinvointitaksi toisi sinulle elämykset kotiin saakka; niissä arjen tilanteissa, kun jaksaminen/toimintakyky/sosiaalisten tilanteiden pelkääminen ja jännittäminen haastavat liikkumisen kodin ulkopuolelle. Hyvinvointitaksi voi myös viedä sinut ystävän luokse kylään, käymään kyläkaupassa tai jossakin sinulle merkityksellisessä paikassa. Tämä palvelu toisi myös harrastusmahdollisuudet kotisiin. Yhdessä tehden, hyvinvointia lisäten.	Kyllä	Asukas
244	429	Avustajien lisääminen.	Yksinäisyys	Kaikkia ikäluokissa ja väestön osissa esiintyy yksinäisyyttä. Kehitystyötä voisi suunnata matalan kynnyksen palveluihin eli avustajat ryhmää lisäämällä. Viikossa tulisi olla avustajan käynti min x3 ja aikaa siihen noin min 2h/käynti. Vaatii tutustumista asiakkaan yksilökohtaisiin tarpeisiin eli soppari esim. Min 4 kk.	Kyllä	Ammattilainen
13 Palvelut						
98	176	Mielenterveyspalveluihin pääsemistä helpotettava.	Yksinäisyys	Mielenterveyspalveluihin pääsemistä helpotettava ja työntekijöiden ammattitaitoa parannettava. Toimintaa nuorille lisättävä ja tuettava esimerkiksi nuorisopalveluita enemmän. Erilaisia maksuttomia harrastusmahdollisuuksia lisättävä, kuten käsitöiden harrastamista.	Kyllä	Asukas
98	185	Mielenterveyspalveluiden jonot saatava alas.	Mielenterveys	Mielenterveyspalveluiden jonot saatava alas ja avun saamista välittömästi lisättävä.	Kyllä	Asukas
99	190	Mielenterveysosastojen laajentamiseen, työvoimaan ja hoitoon pääsyn enemmän rahaa. Avopuolen toiminnan kehittäminen.	Mielenterveys	Peltolessa olevien mielenterveysosastojen laajentamiseen pitäisi nyt käyttää enemmän rahaa. Osastot ovat tarpeeseen nähden aivan liian pienet. Mielenterveyspuolen osaavia hoitajia enemmän palkattava.Osaavia lääkäreitä myöskin. Avopuolen toiminnan kehittäminen. Resursseja palkata myös tänne lisää työvoimaa, jolloin jonoja ei synny. Terveyskeskuksien lääkärripula on mietettävä. Lääkärien vastaanotolle saatava aika max.kahden viikon odotuksella mielenterveysosastojen puhuttua. Hoitajalle pääsy sujuvasti, nopeampaa tilanteen kiireellisyyttä kartoittaen. Myös terveyskeskuksien puolelle viikonloppuaikoja, ettei jonoja synny. Jatkohoitoon pääsy oltava nopealla aikataululla. Mielenterveyspuolelle akuuttivastaanotto viikonlopuille. Ei tulisi tilannetta että Oysin yhteispäivystystä kuormitettaisiin. Myös etäajat mahdollisiksi keskusteluihin. Yhteistyö yksityissektorille mahdollistettaisiin tarvittaessa. Eli annettaisiin enemmän määrärahoja tilanteen paranemiseksi. Hyöty pitkällä tähtäimellä taloudellisesti on suuri.	Kyllä	Asukas
37	71	Terveys- ja sosiaalipalvelut tulee olla saatavilla lähialueilla.	Raha-asiat	Terveys- ja sosiaalipalvelut tulee olla saatavilla lähialueilla. On kallista lähteä vastaanotolle tai laboratoriotutkimuksiin mantereen puolelle - taksin omavastuu on 50 euroa ja KELA:lle käynti maksaa 200 euroa. Perusterveydenhuollon palveluissa tulisi luopua asiakasmaksuista.	Kyllä	Muu
122	227	Tarjotaan palveluita muuallakin kuin Oulussa.	Mielenterveys	Tarjotaan palveluita monipuolisesti oulun ulkopuolellakin. Nyt moni palvelu on supistettu/ lopetettu tai keskitetty Ouluun. Kuka saa töistä tai koulusta vapaata käydäkseen hoitamassa terveyttään oulussa ilman että siitä tulee palkaton vapaa tai todennäköisesti koulussa korvattava poissaolo. Pelkät matkat ottaa itsellään jo suuntaansa 2.5h eli koko päivän saa varata. Plus että julkisella ei pääse. Mielenterveyttä ei hoideta ainoastaan etävastaanotolla.	Kyllä	Asukas
123	228	Palvelujen tuominen kaikkiin Pohjois-Pohjanmaalla asuvien kuntiin.	Raha-asiat ja yksinäisyys	Ottamalla yhteyttä asukkaisiin ja pitämällä yhteyttä asukkaisiin.. On lemassa kaiken maailman viestimet nykypäivänä joita hyödyntämällä voi ottaa yhteyttä..ja pitää yhteyttä..	Kyllä	Asukas
127	237	Palveluita lähelle.	Raha-asiat	Palveluita lähelle, asukkaalle sekä yhteiskunnalle tulee halvemmaksi, kun ihmiset pääsevät hoitamaan pienellä vaivalla niitä pieniä vaijoja, ennen kuin niistä tulee isoja vaijoja.	Kyllä	Asukas
127	238	Palveluita lähelle. Kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen.	Mielenterveys	Palveluita lähelle, luottamuksen palauttaminen siihen, että kun ottaa yhteyttä tai menee luukulle asioimaan, saa tietoa mitä tarvitsee. Nykyään on vaikea saada ketään edes kiinni mistään, vaan pitäisi olla moniasiantuntija useilta aloilta, jotta selviää nyky-yhteiskunnassa, varsinkin jos olet sairas, tai vain työtön. Työtehtävien vaatimusten yksinkertaistaminen ja kaventaminen, siinä missä lääkäri erikoistuu, niin moni sote-alan ammattilainen uupuu yrittäessään revetä pitämään montaa rautaa tulessa vastataksaan useamman pomon vaatimuksiin. Pomojen on tiedettävä mitä käytäntö on, eli myös heidän on oltava lähempänä asukkaita eli asiakkaitaan. Lähestykää heitä, joilla on ongelmia etsiessänne ratkaisuja heidän ongelmiansa, älkää kuunnello henkilöitä, jotka eivät ymmärrä lainkaan ongelmien rakenteita, koska itsellään ei ole sellaisesta kokemusta. Pysyvyys luo luottamusta tulevaisuuteen, tutut ammattilaiset, joihin voi luottaa ja joille ei tarvitse joka kerta alusta asti kertoa kaikkea vähentää stressiä pöydän molemmin puolin. Asioiva voi luottaa että saa mitä tarvitsee, ammattilainen voi luottaa ymmärtäneensä tilanteen. Luottamus yhteiskunnan toimivuuteen, luottamus tulevaisuuteen, luottamus siihen että tulee kohdatuksi ja kuulluksi.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
129	257	Mielenterveyspalveluiden saatavuuden parantaminen.	Mielenterveys	<p>MIELENTERVEYS</p> <p>Kuntalaisten ja kunnan asukkaiden mielenterveyden parantamiseksi on useita tehokkaita keinoja, ja paras lähestymistapa olisi monipuolinen ja kokonaisvaltainen. Alla on joitakin keskeisiä keinoja mielenterveyden edistämiseksi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mielenterveyspalveluiden saatavuuden parantaminen: Tulee tarjota helppoa pääsyä laadukkaisiin mielenterveyspalveluihin. Tämä voi sisältää matalan kynnyksen palveluita, kuten kriisiapua ja neuvontaa, sekä erikoistuneempia hoito- ja terapiapalveluita. Mielenterveyttä edistävien palveluiden ja ohjelmien tarjoaminen: Voidaan järjestää mielenterveyttä edistäviä ohjelmia, kuten stressinhallintakursseja, mindfulness-ryhmiä, liikuntaa, taide- ja musiikkiterapiaa, jotka voivat auttaa ihmisiä löytämään keinoja käsitellä stressiä ja parantaa mielialaa. Kriisiapu ja tukipalvelut: On tärkeää tarjota nopeaa kriisiapua ja tukipalveluita henkilöille, jotka ovat kohdanneet traumaattisia tilanteita tai kriisejä. Kriisitilanteissa nopea tuki voi auttaa estämään vakavampien mielenterveysongelmien kehittymistä. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa: tulee tehdä yhteistyötä muiden terveydenhuollon ja mielenterveysalan toimijoiden kanssa, kuten sairaaloiden, terveyskeskusten, järjestöjen ja vapaaehtoistyötä tekevien kanssa, jotta voidaan tarjota laajempi valikoima mielenterveyspalveluita ja -tukea. <p>Mielenterveyden edistäminen on jatkuva prosessi, ja siinä tulisi ottaa huomioon kuntalaisten tarpeet ja reagoida niihin joustavasti. Monipuolinen lähestymistapa, joka yhdistää ennaltaehkäisevät, kuntouttavat ja tukipalvelut, voi auttaa luomaan mielenterveyttä tukevan ympäristön ja parantamaan kuntalaisten elämänlaatua.</p>	Kyllä	Asukas
129	254	Mahdollisuuksia digitaaliseen osallisuuteen.	Raha-asiat	9. Digitaalinen osallisuus: Tarjota mahdollisuuksia digitaaliseen osallisuuteen, jotta asukkaat voivat hyödyntää sähköisiä palveluita ja etuja.	Kyllä	Asukas
225	403	Enemmän resursseja mielenterveyspalveluihin, jotta sinne on helppoa soittaa.	Mielenterveys	Enemmän resursseja mielenterveyspalveluihin. Jo se että sinne on helppo soittaa ja soitettaisiin takaisin jos ei vastata. Tarvitseva saisi nopeasti ajan. Puututtaisiin jo varhaisessa vaiheessa.	Kyllä	Asukas
165	314	Walk in- terapiahuone.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Walk-in terapiahuone, paikassa johon pääsee helposti ja nopeasti ilman ajanvarausta. Ajatuksena että heti kun tulee ylitsepääsemättömän paha olla, itsetuhoinen ajatus tms. Olisi paikka, johon pääsisi välittömästi, vain sisään kävelemällä.	Kyllä	Ammattilainen
169	318	Lyhytterapiaa mielenterveyteen.	Mielenterveys	<p>Oulun eteläisellä alueella ja Rannikolla mielenterveyspalvelut ovat monessa kunnassa katastrofaalisen vaikeasti saavutettavia. Nuoret (nuorisolain mukaan (15-)-29-vuotiaita) joutuvat odottamaan ensimmäiseen kontaktiin pääsyyn jopa kuukausia. Tämä on aivan kestämätön tilanne. Muiden palveluiden työntekijät kuormittuvat kun "kannattelevat" nuoria omassa työssään mt-palveluihin pääsyä odotellessa. Sitoutuminen mt-palveluihin on haasteellista, kun palveluihin pääsy ei ole oikea-aikaista.</p> <p>Alueellamme on koulutettuja lyhytterapeutteja, jotka toimivat oman toiminimensä kautta ja asiakkaat maksavat itse käyntinsä. Tämä on vaikeaa niille, jotka ovat taloudellisesti muutenkin haasteellisessa tilanteessa. Maksusitoumuspyyntöjä on lähetetty aikuissosiaalityön kautta PopUp lyhytterapiaa Tarjotaan nuorille PopUp lyhytterapiaa ilman ajanvarausta 1-2 pvnä viikossa tietyssä paikassa ja tiettyyn aikaan. max. 5 kertaa/ nuori. Mahdollistaa nuoren pääsyn oikea-aikaisesti keskusteluavun piiriin. Monesti oikea-aikaisesti saatu keskusteluapu voi jopa katkaista nuoren tilanteen kriisiytymisen, eikä jatko hoitoa tarvita. PopUp terapia voisi toimia myös tilanteen kartoituksena, jolloin hoitoon ohjautuvasta nuoresta olisi jo enemmän tietoa.</p> <p>Jatkoksi lyhytterapia jakso max.20 kertaa/ nuori Lyhytterapia on mielenterveyden tukipalvelu, jonka avulla voidaan tukea nuoren arjen hallintaa ja sujumista. Lyhytterapialla voidaan myös ratkaista käytännön elämässä vastaan tulevia haasteita, joita pitkittynyt avun saanti pahentaa. Nuoren mielessä pienikin hoitamatta jäänyt asia voi kriisiyttää koko nuoren maailman.</p>	Kyllä	Ammattilainen
170	319	Perusterveydenhuoltoon omat nimetyt tiimit/hoitajat, jotka tuntevat potilaansa kokonaistilanteen.	Mielenterveys	Perusterveydenhuoltoon omat nimetyt tiimit/hoitajat, jotka tuntevat potilaansa kokonaistilanteen ja selvittävät palvelutarpeita kokonaisuutena. Monilla psyykkisesti sairailta oma aloitekyky ei riitä omien terveysasoidenkaan hoitoon. Ikäihmisillä sairaudet vaikeuttavat asiointia ja erityisesti digitaalisten palveluiden käyttöä.	Kyllä	Asukas
41	86	Omaishoidon tukeminen.	Yksinäisyys	Tuetaan omaishoitoa ja luodaan siihen uusia malleja jotta mahdollistuu monessa tapauksessa ja korvaa kotihoidon tarpeen, on halvempaa yhteiskunnalle kuin kotihoito.	Kyllä	Ammattilainen
218	384	Perhetyöntekijät lapsiperheille.	Kaikki	Myös lapsiperheet tarvitsevat enemmän tukea, kuten perhetyöntekijöitä. Monet häpeävät näiden palvelujen käyttämistä, ja häpeää kuuluisi yrittää poistaa sillä, että avun mahdollisuuksista kerrotaan yleisesti, eikä vain suljettujen ovien takana "hshys"-tyylinä.	Kyllä	Asukas
218	380	Terapian lisääminen.	Mielenterveys	Terapiaan on pitkät jonot, ja terapeuttien koulutus on vanhentunut jo vuonna muussi ja nakki. Tarvitaan enemmän osaavia ja nykyaikaa ymmärtäviä terapeutteja. Terapeuttien lisääminen myös lyhentäisi jonotusaikaa. Odotus saattaa tällä hetkellä kestää jopa puoli vuotta, ja oikean terapeutin löytäminen on vaikeaa.	Kyllä	Asukas
248	433	Lyhytterapiaa kannattelemaan jonotusaikaa mielenterveyspalveluihin.	Mielenterveys	<p>Jonot mt palveluihin ovat Pohteen alueella yleisesti pitkät, joissain kunnissa katastrofaaliset samalla kun työntekijäresurssit ovat varsin pienet ja tarve suuri. Nuoret varsinkin Koronan jälkipyykkiä pestessä olisi kipeästi mt palveluiden tarpeessa. Nuoren elämässä 6-12kk jonotusaika on lähes ihmiselämä.</p> <p>Pohde voisi selvittää ja kehittää toimintamallin, jossa nuori saisi esimerkiksi etsivän nuorisotyön sekä muiden ammattilaisten "läheteellä" maksusitoumuksen lyhytterapiaan sille ajalle kun jonottaa pidempiaikaisemman ja syvällisemmän avun piiriin. Maksusitoumus voisi toimia siten, ettei sitä tarvitsisi haakea ns. pitkän kaavan kautta, vaan ammattilaisen näkemys sen tarpeellisuudesta riittäisi.</p> <p>Lyhytterapiassa ei porauduta meneseen, vaan mietitään miten tällä hetkellä voi auttaa itseään - näin nuori saisi työkaluja jaksaa pitkät jonotus aika ja samalla ehkä oppia uusia puolia itsestään. Olisi joku paikka, missä nuori voisi puhua itseään mietittäviä asioita ja saisi sieltä käteensä pääomaa, jonka avulla pärjäisi juuri nyt ja tulevaisuudessa.</p>	Kyllä	Ammattilainen
219	385	Resursseja ennalta ehkäisevään työhön.	Kaikki	Resursseja ennalta ehkäisevään työhön. Olisi joku taho johon voisi olla yhteydessä kun on ongelmia, esim yksinäisyys, raha huolet, mielenterveys. Sitten tehdään asiakkaan kanssa suunnitelma miten ko. Ongelmassa edetään. Asiakkaiden osallistamisen näen tärkeänä.	Kyllä	Ammattilainen
162	308	Ennaltaehkäisyyn panostaminen esim. jo koulussa.	Mielenterveys	Kun mielen kanssa on vaikeaa, tulisi apua olla helposti löydettävissä. Yksityiset terapiat ovat kalliita ja kunnallisen kautta avun saanti on monesti hidasta ja palloteltua instanssien syövereissä. Tulisikin panostaa ennaltaehkäisyyn esim. jo kouluissa.	Kyllä	Asukas
14 Hyvän mielen työntekijä						

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
32	58	Kyläyhdistyksiin ja kaupunginosaneuvostoihin valitaan vuosittain vapaaehtoinen hyvän mielen lähetti.	Yksinäisyys	Asukkaiden yksinäisyyttä vähentämään valitaan kyläyhdistyksiin ja kaupunginosiin hyvän mielen lähettäjiä. He puhelimitse lähestyvät ja kysyvät ihmisten vointia ja mahdollista avun tarvetta. He kutsuvat yksinäisiä ihmisiä julkisiin tilaisuuksiin. He järjestävät vapaaehtoisvoimin kuljetuksia teattereihin ja konsertteihin. Tarvittaessa he järjestävät käytännön apua arjen käytännön ongelmiin (esim. tietokoneen, kännykän, pankki/postipalveluihin).	Kyllä	Asukas
32	60	Hyvän mielen lähetit yhteydenottoillaan ja yhteisten tilaisuuksien markkinoinnilla auttavat ihmisiä.	Mielenterveys	Hyvän mielen lähettäjiä yhteydenottoillaan ja yhteisten tilaisuuksien markkinoinnilla auttavat ihmisiä luomaan sosiaalisia kontakteja ja siten estämään mielenterveysongelmien syvenemistä.	Kyllä	Asukas
39	82	Hyvänmielen työntekijä -toimintamallin mallintaminen ja monistaminen.	Kaikki	Siikajoen kunnassa toimivan Hyvän mielen työntekijän mallintaminen ja monistaminen sekä yksilöiminen sopii kaikkiin ideakipailun haasteisiin. Lisää Siikajoen hyvän mielen työntekijän mallista ja sen mahdollisuuksista löytyy liitteestä.	Kyllä	Muu
140	275	Hyvän mielen työntekijöitä kuntiin.	Yksinäisyys	Hyvän mielen työntekijä ei ole varsinainen mielenterveystyöntekijä, vaan työntekijä, joka voi käydä piipahtamassa yksin asuvien luona porisemassa heidän kuulumisiaan ja tsekkaamassa ihmisten tilannetta. Sellaisen ihmisten, jotka eivät varsinaisesti vielä kuulu virallisten sosiaal- tai muiden asumisen tukipalveluiden piiriin. On ihmisiä, jotka asuvat yksin ja heillä ei ole läheisiä, jotka voisivat paikan päällä käydessä todeta minkälaisessa kunnossa läheinen tai heidän kotinsa on tosiasiallisesti. Hyvän mielen työntekijä tarvittaessa auttaa kontaktioimaan oikeita palveluita henkilön kotiin. Käsittääkseni hyvän mielen työntekijän toimintamallia toteutetaan Siikalatvalla.	Kyllä	Ammattilainen
15 Ystävöimintä						
18	33	Vapaaehtoisia, jotka olisivat valmiita tulemaan yksinäisten ikääntyneiden seuraksi.	Yksinäisyys	Kotihoidossa tulee vastaan monta kertaa tilanne, että asiakas on yksinäinen, turvaton ja ahdistunut. Monesti nuo asiat näyttävät fyysisenä kipuna ja pahan olon tuntemuksina. Kun kotihoitodolla on vähän aikaa asiakkaalle, niin monesti joudutaan soittamaan ensihoito paikalle ja varmistamaan asiakkaan kunto. Hyvin usein hän jää kuitenkin kotiin yksin ja kotihoiton työntekijälle jää tunne, että asiakas jää heitteille. Jos meillä olisi vapaaehtoisia ihmisiä, jotka olisivat valmiita tulemaan vanhuksen seuraksi pariksi tunniksi, niin välttävämme sekä ansihoidon käyneillä usaeassa tapauksessa, mutta myös vanhus saisi seuraa ja yleensä pahin olo helpottaisi. Kotihoito voisi pyytää vapaaehtoisen paikalle, kun huomaisi tilanteen, missä tätä tarvitaan. Tämä voitaisiin tilata esim Kotas-keskuksen kautta. Vapaaehtoiset saisivat toimitaansa koulutusta ja tarvittaessa työnohjausta. Tällä toiminnalla moni vapaaehtoinen saisi elämänsä toimintaa, jossa tuntisi olevansa tarpeellinen ja arvostettu. Vapaaehtoisia tulisi huoltaa esim heille tarjottavilla virkistystapahtumilla ja heille voitaisiin maksaa tarvittaessa matkakorvauksia. Tähän toimintaan tarvitaan kuitenkin joku vastuutyöntekijä, jotta toiminta olisi paremmin organisoitua ja johdettua.	Kyllä	Ammattilainen
15	26	Joku, jonka kanssa vaihtaa muutama sana päivittäin.	Mielenterveys	Kun on rytmi päivässä, joku jonka kanssa vaihtaa muutama sana, tavoite tai toive, askarreltu aarrekartha toivoa luomaan ja opastusta talouden tasapainossa pitämiseen. Tieto että jokaisella meillä tuntuu joskus vaikealta. Jos vointi huononee saisi avun asioiden viemiseksi nopeasti eteenpäin. Chat taipopup piste lähiksupalla sairaanhoitajan kanssa joka opastaa eteenpäin. Jos ongelman tullessa vastaan apua ei saa häyhyti suurenee ja solmun avaamiseen tarvitaan suuri joukko väkeä	Kyllä	Asukas
27	52	Peruskoululaiset vierailemaan yksinäisten luona.	Yksinäisyys	Peruskoululaisten opetukseen myös pitäisi kuulua aina jokin yksinäisiä ilahduttava oppitunti; laulua vanhainkodilla, askartelua yhdessä yksinäisten kanssa yms. Lisäksi jos lapsella on jokin talentti, niin sitä voisi mielellään käydä yksiköissä esittämässä. Jos osaa esim tanssia hyvin, niin kävis esiintymässä yksiköissä.	Kyllä	Ammattilainen
38	80	Ystävöiminnan lisääminen, esille nostaminen ja siihen kouluttautumisen tukeminen.	Mielenterveys	Voisiko ystävöimintaa tukea enemmän? Ystävöimintaa on tärkeä vapaaehtoisuuden muoto. Sen esille nostamista ja kouluttautumisen tukemista. Myös ystävänä toimivia ei saa jättää yksin tehtävän kanssa.	Kyllä	Muu
44	92	Kiertävät seurustelijat kävisivät ihmisten luona.	Yksinäisyys	Yksinäisyyteen taas olisi yksi vaihtoehto kiertävät seurustelijat jotka kävisivät ihmisten luona puhumassa ja seurustelemassa. Tarvittaessa kävisivät yhdessä kaupoissa kerhoissa jne. Ei kaikki osaa hakea apua yksinäisyyteen, ehkä parempi olisi kartoittaa tätä siirtämällä se "Vuori" yksinäisten luo. Ja mielenterveyskin paranee kun on ystävä jolle puhua.	Kyllä	Asukas
91	160	Toisen mukaan pyytäminen.	Yksinäisyys	Houkutteleminen mukaan erilaisiin tilaisuuksiin, mukaan hakeminen vaikka omiin harrastuksiin tai kävelylenkille tai kahville.	Kyllä	Asukas
74	132	Toisten ihmisten aito kohtaaminen arjen tilanteissa ja puhelimitse keskustelut yksinäisten kanssa.	Yksinäisyys	Kohtaan ei-tutunkin ihmisen tervehtimällä ja tilanteesta riippuen kuulumisia vaihtamalla. Esim. lenkkeillessä vastaantulijan huomioiminen, julkisella paikalla jututtaminen. Puhelimitse keskustelut yksinäisyyttä kokevien kanssa, kun saa tietoonsa kuka kaipaavaa keskustelua/ vierailuja. Miten tämä voitaisiin toteuttaa?	Kyllä	Asukas
106	200	Antamalla keskustelupaua.	Mielenterveys	Antamalla ihmiselle keskustelupaua. Ihmiset kuuntelisi toisia. Tervehtisi, hymyilisi, kyselisi kuulumisia. Jokainen otettaisiin huomioon. Koulussa opettajien lisäksi muita turvallisia aikuisia. Kotiin apua väsyneille vanhemmille. Ja ennen kaikkea omaishoitajille hemmottelu ja lepo hetkiä arjessa. Hieronta lahjakortteja tai omaa aikaa hetki jossain arjen kiireen keskellä. Kukkakimppu ja kahvipaketti ovelle. Ruoka kauppa lahjakortteja. Joulukortti tms. Enemmän pitäisi huomioida omaishoitajat sairaalassa, terveyskeskuksessa missä ikinä omainen on hoidettavansa kanssa. Kirjastossa kun sinne pääsee pyörätuolilla, Järjestettäis hetki hoidettavalle ja hoitajalle. Kodin ulkopuolella.	Kyllä	Asukas
118	218	"Isosiskojen" ja "Isoveljien" kouluttaminen lapsille.	Yksinäisyys	Millaisilla ratkaisuilla voisimme vähentää asukkaiden yksinäisyyden tunnetta? Yläkouluikäisistä nuorista voisi kouluttaa isosiskoja ja isoveljiä alakouluikäisille lapsille. Isosiskot ja isoveljet voisivat lähteä lapsen kanssa esimerkiksi uuteen harrastukseen mukaan, viedä pelaamaan jalkapalloa, heittämään frisbeetä, lähteä saattamaan nuorisotoimintaan, auttaa läksyissä, tehdä yhdessä ruokaa lapsen kanssa jne. Nuoret saisivat koulutuksen ja työstä maksettaisiin heille kunnollinen korvaus. Samalla ehkäistäisiin sekä lasten, että nuorten yksinäisyyttä, vahvistetaan sosiaalisia taitoja ja kanssakäymistä muiden kanssa, annetaan osallisuuden tunnetta. Nuoret saisivat työkokemusta ja tuloa ja myös toimeentulo vahvistuisi.	Kyllä	Asukas
129	246	Kaveriksia tai tukihenkilöksi ryhtyminen.	Yksinäisyys	6. Kaveriksi tai tukihenkilöksi ryhtyminen: Voidaan kannustaa kuntalaisia ryhtymään kaveriksi tai tukihenkilöksi yksinäisille ihmisille. Tällaiset henkilöt voivat tarjota arvokasta seuraa ja tukea yksinäisille.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
135	266	Ystäväpalvelu.	Raha-asiat ja yksinäisyys	Yksinäisyyteen voisi olla hyvä käyttää ystäväpalvelua ja kehittää keskustelutuokioita vanhuksille esim palvelukotiin. Olisi yksi vetäjä joka kiertää useammassa paikassa Iltarusko, Venteläntiellä, vanhainkoti yms.. Vapaaehtoisia ulkoiluttamaan vanhuksia. Hoitajilla on niin paljon tekemistä ja huolehtimista. Enemmän kerhoja ja kuljetukset niihin.	Kyllä	Ammattilainen
149	285	Ystävätoiminta.	Yksinäisyys	Esimerkiksi Raahan kaupungin työntekijöille 1vkoliikuntatunnin ollessa mahdollinen sisällyttää työaikaan, voisi samoin olla mahdollista käyttää tunti vaihtoehtoisesti ystävätoimintaan. Palvelukodit, nuorisopalvelut, varhaiskasvatus, te-palvelut/kuntakokeilu jne yhteistyökumppaneina. Se toisi aina molemminpuolisen sosiaalisen hetken ja ehkä auttaisi myös yksinäisyyteen edes hieman - molemminpuolisesti. Tottakai liikkuminen on tärkeää, mutta samalla tavalla voisi kehitellä miten voisi hyödyntää vaihtoehtoisesti sen tunnin mielenterveyden hyväksi. Ehkä se ei vähentäisi ihmisten liikkumista, mutta voisi tuoda jotain uutta ainakin joillekin työntekijöille. Samaa voisi miettiä esimerkiksi toisen asteen kouluun. Kurssiin sisällytetään ystävätoimintaa? Käsittäkseni ainakin Oulussa osyk on tehnyt yhteistyötä keskustan palvelukodin kanssa.	Kyllä	Muu
151	287	Ystäväpankki.	Kaikki	Ystäväpankki siihen voi ilmoittautua ihmiset kenellä on aikaa ja rahaakin. He voisivat viedä jonkun ystävän syömään, konserttiin tai matkalle tai mihin muualle. Joillakin ei ole yhtään ystävää he kaipaavat ystäviä eikä ole välttämättä rahaa ja voi olla myös mielenterveysongelmia. Myös ruokapaikat, kahvilat ja matkanjärjestäjät voisi tulla vastaan hinnoittelussa tai ystäväpassi tms. idea. Kaupunki ja yhdistykset voisivat myös enempi pitää ilmaisia tapahtumia ja tiedottaa niin, että ihmiset tulisivat tietoisiksi. Porukalla kävely, pyöräily edullista tai tanssit. Haaste jokaisen pitää tulla ystävän kanssa tapahtumaan vaikka ilmainen mehu tms voisi huokutella. Ilmaisia patikointeja metsässä ohjastusti mihin vaikka linja-autokuljetus lähtöpaikalle.	Kyllä	Asukas
173	324	Seurana-palvelu.	Yksinäisyys	etelä Suomessa jo tarjotaan seurana palvelua. Eläkeläiset jotka ovat hyvässä kunnossa käyvät kerran viikossa seurana yksinäisille. Se on ihan oikea firma, oikeaa toimintaa. Sitä voisi laajentaa tännekin päin.	Kyllä	Ammattilainen
197	351	Kaveripiirin perustaminen	Yksinäisyys	Avoin ilmoitus/mainos jossa pyydetään vapaaehtoisia "kavereita" esim. nuorille ja syrjäytyneille. Tapaamisten suhteen täytyisi järjestää joku avoin paikka/tila, koska nykyään ei voi yhtäkkiä mennä kenenkään kotiin tms. koska se voi olla vaarallistakin.	Kyllä	Asukas
198	353	Kaveripöydät ja kaveripuistonpenkit.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Ks. Alavuslaisten koululaisten idea, linkki lopussa. Sopsisiko soveltaen kaikenikäisille - opistoihin, seniorikeskuksiin yms. Ja voisiko olla kaveripuistonpenkkejä tai toreille ja ravintoloihin yms suunnattuja kaveripöytäkampanjoita, kirjastoissa ruseetitapahtumia? Teatterissa, elokuvissa, urheilutapahtumissa tms. rusetinäytös tai kaveri-istuinpaikkoja (+ rusetin ottavalle hinnanalennus??) (rusetti = numerolaput tms. rintapieleen tai muulla tavalla ja saman numeron omaavasta löytyy kaveri, tai viereiseltä kaveri-istuinpaikalta) https://ruokakasvatus.fi/uutiset/kouluruokailua-kehittavan-ideakilpailun-voittaja-valittiin-kaveripöytä-ehkaisee-yksinäisyyttä/	Kyllä	Asukas
105	199	Vanhukset ja nuoret yhteen.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Yksinkertaisesti vanhuset ja nuoret yhteen. Eli vapaaehtoisia nuoria voisi alkaa vanhuksille sekä muille nuorille ja aikuisille kavereiksi. Jolla vähentäisimme yksinäisyyttä ja parantaisimme mielenterveyttä	Kyllä	Muu
225	397	Ystävätoiminta.	Yksinäisyys	Lisätä yhteisöllisyyttä. Mummu/pappa toimintaa, kaikilla ei ole mummuja tai pappoja. Ja myös vastavuoroisesti toisinkin päin, lapset ja nuoret/perheet vierailisi vanhusten luona. Enemmän resursseja ystävätoimintaan.	Kyllä	Asukas
15	24	Toisista huolta pitäminen arjen kohtaamisissa.	Yksinäisyys	Meidän jokaisen olisi hyvä piirtää sosiaalisen verkoston kartta paperille. Kenen kanssa olen tekemisessä päivittäin, viikottain kuukausittain, vuosittain, harvemmin. Mitä keinoja minä käytän pitääkseni heihin yhteyttä. Juttelenko, soitanko, kirjoitanko, menenkö käymään. Kehen tahtoisin olla yhteydessä? Miten saisin yhteyttä vaikka serkkuni? Jos paperi on tyhjä. Kuinka sitä voisi täyttää. Onko naapurin vanha pappa keskusteluseuraa vailla? Voisiko toinen bussinodottaja vaihtaa kanssani sanasen. Mihin tapahtumaan kaipaen seuraa, missä yksinäisyys on suurinta. Mitkä ovat niitä paikkoja joista seuraa voisin löytää. Olisiko mahdollista että sosiaalisen verkoston lomake olisi jaettava jossakin? Koululaiset kirjoittaisi at postikortit yksin asuville kuukausittain, isovanhempiä pyydetäisiin koulun juhliin, päiväkodin pihaan ulkoilmaan, kuntien yhteiset talkoot; kerätään roskia, istutetaan auringonkukkia, kävellään korttelin ympäri. Urhea Pikku Memmulin slogan:"Minä moikkaan sinua moikkaa sinä minua! Millainen pohde sulla on tästä päivästä, luokseni tuu, avaa suu kysy minulta mitä minulle kuuluu!"	Kyllä	Asukas
221	391	Saa istua kaveriksi kahviloihin ja puistoihin.	Yksinäisyys	Kahviloihin voisi kehittää esimerkiksi lapun/kyltin, jossa lukisi "saa istua kaveriksi" (tai jotain muuta vastaavaa). Kyltin voisi napata kassalta matkaan, kun on tilannut itselleen juotavaa/syötävää ja laittaa pöytänsä esille. Näin kynnys madaltuu ja uskaltaa lähestyä tuntematonta, kahvin ohella saisi smalltalkata ja parhaimmillaan tästä voisi syntyä pitempiaikaisia ystävyysuhteita. Vastaavasti esimerkiksi puistoon voisi luoda "kaverialueita", jonka alueen penkit ilmaisivat, että siellä istuvan seuraksi uskaltaa istahtaa.	Kyllä	Asukas
16 Tukiverkosto						
22	41	Tukihenkilöpalvelu.	Yksinäisyys	Yksinäisyyden ehkäisyssä voisi kehittää myös tukihenkilöpalvelua, joka on ollut jo käytössä pitkään mielenterveystalolla. Vapaa-ehtoisten tukihenkilöiden kouluttaminen, myös muiden kuin mielenterveysasiakkaiden tukemiseen. Tukihenkilötoiminta voisi olla esim. jatkotukimuoto psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanottokäyntien jälkeen tai lisänä.	Kyllä	Ammattilainen

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
47	95	Oman kunnan tukiverkosto, jossa autetaan toisia ja saadaan itse apua tarvittaessa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Ennen vanhaan tukiverkostat olivat lähellä - yleistä oli asua samassa pihapiirissä vanhemmat, sisarusket, lapset yms. ja näin ollen myös apu ja tuki oli lähellä kun autettiin toinen toisia. Nykyään sitä muutetaan esim. työn tai puolison perässä muualle ja tukiverkostat ovat jopa satojen kilometrien päässä, eikä apu ole saavutettavissa nopeasti siitä "omasta" tukiverkostosta. Pienten lasten perheissä isovanhemmat asuvat kaukana, tai heitä ei välttämättä ole ollenkaan. Isovanhemmat elävät eri paikkakunnalla, jotkut eivät ole päässeet mummoksi/papaksi vaikka halua olisi touhuta lasten kanssa. Synnytyksikä myös kasvaa, lapsiluvut pienenee ja myös ollaan vapaaehtoisesti lapsettomia - tämä lisää ikäihmisten yksinäisyyttä myös tulevaisuudessa enempi. Pienten lasten perheet taas kokevat arjen raskaana tukiverkoston puuttumisessa, tämä aiheuttaa vanhempien väsymistä ja mahdollisesti myös eroja (ero nähdään vaihtoehtona siihen, että toisen vanhemman on otettava ns. pakolla vetovastuu jolloin itse toinen vanhempi saa "levähdystaun" ja omaa aikaa). Tukiverkoston uudistuminen - nykyisen asuinkunnan sisällä oman tukiverkoston luominen. Miten saataisiin nämä yksinäiset ikäihmiset yhteen lapsiperheiden kanssa auttamaan toinen toisiamme? Ehdotuksena oman kunnan tukiverkosto - johon halutessaan voisi liittyä, ja toimisi niin että kuka avun antaa se myös apua saa. Hyvinvointialue ja kunta yhdessä voisi auttaa tämän verkoston luomisessa, kehittämisessä ja ylläpidossa. Tämä voisi tuoda apua mielenterveyteen ennaltaehkäisevästi ja toisi myös apua yksinäisyyteen. Lastenhoitoavusta olisi myös varmasti moni vanhempi valmis myös maksamaan.	Kyllä	Asukas
67	123	Naapurusto-toiminnan kehittäminen.	Yksinäisyys	Kehittää naapurusto-toimintaa. - järjestää piha-talkoita, joissa on myös kivaa ohjelmaa ja ruokaa, eikä pelkkää kovaa työtä. - ylläpitää naapurusto Facebook-ryhmää. Sen kautta voi antaa neuvoja, auttaa ja lainata vaikka työkaluja/tavaroita - olla ystävällinen toisille eikä valittaja. Lähteä asenteesta miten voi auttaa naapurustoa omalla pienellä panoksella. - jos alueella asuu uusia maahanmuuttajia tai pakolaisia, auttaa heitä kotoutumaan alueelle. Naapurusto voi vaikka valita pikku työryhmän sitä kehittämään. - etsiä tukea henkisistä asioista, eikä täyttää sitä materiaalilla tai yllimitoitellulla urheilun määrittä. Naapurusto voi järjestää jotain kivoja jutteluhetkiä jossain kokoustiloissa. Jos löytyy joitakin puolueettomia liberaaleja vetäjiä. Aiheena voi olla vaikka : miten edistämme rauhan saavuttamista. Miten vähennetään kiusaamista? Miten vähennetään rasismia? Miten voimme vähentää kuluttamista? Voimmeko hankkia jotain tarvikkeita yhdessä? Onko nuorisolle kivoja oleskelupaikkoja ja järkevä tekemistä? Koetaanko kaikki ikäryhmät tarpeliksi osiksi naapurustoa?	Kyllä	Asukas
130	261	Tukihenkilötoiminta.	Kaikki	Olen muuttanut viisi vuotta sitten etelästä pohjoiseen tukeakseni vanhempiani (yli 80v). Tällä hetkellä olen äitini omaishoidon sijaishoitaja ja edunvalvoja (isä on äitini omaishoitaja). Olen itse kohta 60 ja en ole saanut oman alani töitä täältä pohjoisesta (34 vuotta rahoitusala). Halusin kirjoittaa taustani ennen vastausta. Voisiko Pohde, TE-palvelut ja kunnat perustaa kokeilun missä tuettaisiin yli 55-vuotiaita työttömiä. Esimerkiksi palkkatukityöläisenä olisin valmis hakeutumaan tukihenkilöksi niille joilla on edellä mainittuja tarpeita. Myös oma kokemus omaishoidon ja edunvalvojan työssä auttaisi ohjaamaan eteenpäin näissä asioissa. Asun maaseudulla ja näen viikottain näitä edellä mainittuja tarpeita naapureissani.	Kyllä	Asukas
207	364	Lapsiperheiden tukiverkostat kuntoon.	Kaikki	Eritoten yhden vanhemman perheissä yksinäisyys ja taloushuolet painavat, kun arkea pyörittää vain yksi henkilö ja mahdollisesti vielä ilman tukiverkostoja. Ei ehkä ole varaa palkata ulkopuolista apua ja kaikki kasaantuu. Toisilla perheillä taas on isovanhempia, kummeja ja ystäviä, jotka voivat auttaa tarvittaessa, vaikka asuisivatkin kaukana. Lapsiperheiden arkirumbassa yksinäisyyttä lisää ja mielen selviytymistä haastaa se, jos tukiverkostat ovat täysin nolla. Perheiden todelliset, käytettävissä olevat tukiresurssit on syytä selvittää jo pikkulapsiaikana ennen kuin perheen jaksaminen on kortilla. Siksi ehdotan, että lapsen 8kk-neuvolatarjoustuksen yhteydessä selvitetään huolellisesti perheen tukiverkoston tilanne apukysymysten avulla. "Onko perheellä mahdollisuuksia saada tarvittaessa joku hoitamaan lasta esimerkiksi oman työhaastattelun tai lääkärikäynnin ajaksi?" "Entä onko perheessä vanhemmalla mahdollisuus saada hetki omaa aikaa esimerkiksi harrastamista varten kerran viikossa?" Jos tukiverkostoseelvitys osoittaisi puutteita, ohjattaisiin perhettä yhteyksiin oman alueen samassa tilanteessa olevien lapsiperheiden kanssa. Tässä voisi hyödyntää esimerkiksi jo olemassa olevaa MLL perhekahvila-toimintaa. Tai miksipäs ei myös digitalisaatiota: ehkä jokin sovellus voisi toimia kanavana, jossa voi viestitellä oman asuinalueen sisällä muiden vailla tukiverkostoja olevien lapsiperheiden kanssa. Ideana olisi, että lapsiperheet voisivat tarjota toisilleen palveluksia ilman, että raha vaihtaa omistajaa. Periaatteena olisi ns. "keikka keikka vastaan". Ehkä sovellus voisi seurata käyttäjiään ja kahden saadun lastenhoitoapuvuorun jälkeen olisi jo itekin tarjouduttava muille avuksi. Sovelluksessa voisi myös sopia leikkitreffit puistoon tms. tai siellä voisi muistutella käyttäjiä lähialueen perhekahvilapäivistä. Viimeistään lapsen 1,5-vuotisneuvolan yhteydessä tukiverkostat otetaan uudestaan esiin ja katsotaan, onko tilanteeseen saatu parannusta. Jos tukiverkostat ovat edelleen täysin olemattomat, lapselle osoitetaan oman asuinalueensa perhepäivähoitaja ns. virikehoitopaikka, jossa hän voi maksuttomasti olla hoidossa esimerkiksi 20 h kuukaudessa. Tällä saataisiin helpotettua myös päiväkotien pitkiksi paisuneita (pikkulasten)jonoja. Perhepäivähoitopaikan sijaan olisi myös mahdollista valita kotiin tehtävä perhetyö esim. 10 h kuukaudessa. Pohteen alueella tulisi lisäksi kehittää perhetyötä siihen suuntaan, että se ei olisi vain siivousapua tai tuntematon tati, joka vie lasta puistoon kerran kuukaudessa pitkän päiväkotipäivän jälkeen. Moni opiskelija voisi tehdä osa-aikaisena perhetyötä, jos siihen ei vaadittaisi vähintään lähihoitajan tulkintaa. Esimerkiksi lastenhoitajaopiskelijat voisivat aivan hyvin tulla vahtimaan vauvan unta tai viemään lasta vaunulenkille, jotta vanhempi saisi hetken omaa aikaa. Opiskelija saisi tienattua taskurahaa ja perhe kaivatun hengähdystaun. Mielestäni henkilö, joka tulee lapsen kotiin leikkimään hänen kanssaan pariksi tunniksi, ei tarvitse olla välttämättä edes täysi-ikäinen vaan riittäisi, että on muuten soveltuksiksi katsottu ja käynyt esimerkiksi jonkin kurssin aiheeseen liittyen. Tässä voisi olla monelle ysluokkalaiselle kesätyötä. Lapsen kanssa kahden olo ei tietysti olisi heti ensimmäisenä vastassa, vaan sitten kun perhe on tullut tutuksi ja lapsi oppinut luottamaan tähän uuteen ihmiseen. Toinen erittäin merkittävä lapsiperheiden hyvinvointia parantava tekijä olisi saada tukiperhe-toiminta kunnolla toimimaan. Tarvetta olisi valtavasti, mutta myös jonot ovat valtavat. Tukiperheiden kriteeristöön on ymmärtääkseni tullut kiristyksiä niin, että sukulaisperhe ei käy tukiperheeksi ja tämä on mielestäni virhe, joka tulisi korjata.	Kyllä	Asukas
22	45	Lapsiperheiden lastenhoitoapalvelu.	Mielenterveys	Lapsiperheiden palveluiden kehittäminen olisi ensisijaista monissa kunnissa. Pohjois-pohjanmaan alueella puuttuu lähes kokonaan kunnilta lapsiperheiden lastenhoitoapalvelu. Lastenhoitoapua on tarjolla vain sosiaalitoimen kautta ja usein tämä edellyttää sosiaalipuolen asiakkautta perheiltä. Ennaltaehkäisevänä toimintana lapsiperheiden tukemisessa olisi tärkeää olla olemassa palvelu, josta perheet voisivat tilata lastenhoitajan kotiin tarvittaessa kohtuullisella tuntimaksulla.	Kyllä	Ammattilainen
17 Vertaistuki						
79	141	Mielenterveyskuntoutujille toimintaa ja paikka, jonne voi tulla kokemaan vertaistukea.	Mielenterveys	Mielenterveyskuntoutujille 35-65 v. toimintaa, päivän retkiä ja paikka, jonne voi tulla kokemaan vertaistukea	Kyllä	Asukas
80	143	Vertaistukiryhmä, jossa ihmiset voivat tuoda omia rahahuoliaan esille.	Raha-asiat	Lisäksi vertaistukiryhmä, jossa ihmiset voivat tuoda omia rahahuoliaan esille ja ryhmän kanssa voisi yhdessä tienata rahaa!	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
81	144	Vertaistuliryhmät ja ryhmäterapiat.	Mielenterveys	Vertaistukiryhmät sekä ryhmäterapia, joissa jokainen voi jakaa omia kokemuksiaan ja saada uusia näkemyksiä eri asioista. Tämä toimii myös yksinäisille. Keskusteluapua muutenkin tulisi lisätä ja saada oikeisiin ongelmiin apua.	Kyllä	Asukas
19	37	Kokemusasiantuntijoiden kouluttaminen ja vertaistukiryhmien perustaminen	Kaikki	Kokemusasiantuntijoiden kouluttaminen ja vertaistukiryhmien perustaminen näiden kaikkien kolmen kysymyksen yhteiseksi osaratkaisuksi.	Kyllä	Asukas
97	174	Vertaistukiryhmät.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Lisäksi kaikenlaiset vertaistukiryhmät ovat tärkeässä osassa tarjottavia palveluita. Pääsee keskustelemaan avoimesti samassa tilanteessa olevien kanssa. AA-kerhot, eläkkeelle jäävien ryhmät, omaishoitajien ryhmät ym. Näiden järjestämisessä voidaan hyvin hyödyntää järjestöjä, seurakuntaa ym.	Kyllä	Ammattilainen
120	222	Vertaistuen järjestäminen.	Kaikki	Vertaistukea varten alueilla voidaan järjestää erilaisia kerhoja tai ainakin levittää paremmin tietoa mahdollisuuksista löytää vertaistukea mahdollisissa kriisitilanteissa	Kyllä	Asukas
129	252	Vertaistuki.	Raha-asiat	5. Yhteisöllisyys ja vertaistuki: Luo ja tue yhteisöllisiä verkostoja ja ryhmiä, joissa ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan ja tarjota tukea toisilleen talousasioissa.	Kyllä	Asukas
131	262	Kokemusasiantuntijat mukaan tukemaan.	Kaikki	Koulutetut kokemusasiantuntijat mukaan jakamaan tietoa ja tukea omalta osaltaan.	Kyllä	Asukas
136	268	Vertaistukea mielenterveyskuntoutujille kohtaamispaikassa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Olisi hienoa jos Nivalassa olisi vastaava paikka kuin Ylivieskassa Mielikkitalo joka on matalankynnyksen kohtaamispaikka mielenterveyskuntoutujille. Tällä hetkellä Nivalassa on käsittääkseni mielenterveyskuntoutujille tarjolla vain ryhmiä joistain tietyistä aiheista esim. musiikkiryhmä joka sitten kokoontuu kerran viikossa varmaan jonkun pari tuntia, tarkkaan en tiedä. Tämä on osalle hankalaa, koska siitä tulee tunne että on sitten pakko mennä. Aina ei ole voimia mennä. Jos olisi paikka johon voit mennä kun haluat ja saisi siellä vertaistukea samalla myös mielenterveyskuntoutujien yksinäisyys vähenisi.	Kyllä	Asukas
138	271	Vertaistukiryhmät.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Perustetaan ryhmiä samaa harrastaville, joista vertaisryhmät Yksinäisyys katoaa, tiet ja taito lisääntyvät. Sosiaalisuus lisääntyy ja mieli virkistyy. Jis se kunta voisi viimein avata sen uimahallin, josta on arvostelua että viimeinenkin ilonaihe viedään asukkailta. Rahahuolia ei voi olla kyllään. KELA opas käyttöön. Sitten se yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja syrjimättömyys julkisissa tehtävissä olevilta. Heille ASENNEKASVATUSTA. Sitten Pudasjärven kaupungin valehtelu ja asioiden pimitys läpinäkyväksi jo on aika parantaa käytystä joka taholla.	Kyllä	Muu
155	293	Kokemustoimijoiden käyttö.	Yksinäisyys	Kokemustoimijoiden käyttö kertomassa yhteisissä tilaisuuksissa.	Kyllä	Asukas
155	298	Kokemustoimijoiden käyttö.	Raha-asiat	Kokemustoimijan käyttö: esim 75-vuotias mies on pitänyt tarkkaa kirjanpitoa 5-vuotiaasta alkaen tuloistaan ja menoistaan.	Kyllä	Asukas
158	302	Kokemusasiantuntijoita mukaan miettimään juurisytitä ja keinoja parantaa palvelua.	Mielenterveys	Päihdeongelma määritellään usein mielenterveysongelmaksi, koska mielenterveysongelma on hyväksyttävämpi syy työnantajalle, viranomaiselle ja asiakkaalle itselleenkin. Molemmat edellä mainituista aiheuttaa syrjäytymistä opiskelusta ja työelämästä ja sen myötä yksinäisyyttä ja rahahuolia, oravanpyörä on valmis, ja siitä on haastava päästä pois. Terveystieteiden tutkimus on osoittanut, että erikoistuneita lääkäreitä ja hoitajia, joille ohjataan päihde- ja mielenterveysongelmaiset ihmiset (näiden uupessa hoitavat muitakin potilaita). Tämä siksi, että kun potilas lopulta uskallautuu ja jaksaa raahautua hakemaan apua, lääkärin tai hoitajan täytyy osata kohdata hänet oikealla tavalla ja saavuttaa luottamus. Heti hoitosuhteen alussa täytyisi kartoittaa juurisyy ongelmaan ja suunnitella hoito sen perusteella. Potilasta ei auta, jos hänelle määrätään pelkästään sairaalolomaa ja mielilaläläkkeitä, joka on tällä hetkellä valitettavan yleistä. Terveystieteiden pitäisi tehdä yhteistyötä koulun ja työllisyshoidon viranomaisten kanssa, koska sitoutuminen tekemiseen ja yhteiskuntaa, vaikka asteittain parantamisen myötä vähentää syrjäytymistä, yksinäisyyttä ja rahahuolia ja auttaa kuntoutumisessa. Tiedän useita nuoria, jotka ovat vuosia maanneet kotona ilman, että esimerkiksi TYP olisi heihin yhteydessä, ja vanhempien patistelu hakemaan töitä tai kouluun ei tuota tulosta. Yksin ei syrjäytynyt ihminen saa muutosta aikaiseksi, pakottaminen ei auta. Jos haluaa muutosta, täytyy keksiä parempi tapa toimia. Ottakaa lääkäreiden ja hoitajien lisäksi kokemusasiantuntijoita mukaan miettimään juurisytitä ja keinoja parantaa palvelua. Kokemusasiantuntijoilta saatte arvokkaita tietoja ja osaamista. Yksi hyvin käytetty euro säästää parhaimmillaan useita euroja ja ihmiselämiä tulevaisuudessa.	Kyllä	Asukas
167	316	Vertaistukitoiminta.	Yksinäisyys	Järjestetään syrjäytymisuhan alla oleville ja syrjäytyneille vertaistukitoimintaa. Se voi olla ryhmävalmennusta, harrastuksia tai lyhytterapiaa, joka järjestetään pienryhmässä (3-6) Alueella on lyhytterapeutteja, jotka tuottavat lyhytterapiapalveluita oman yrityksensä kautta.	Kyllä	Ammattilainen

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
194	346	Kokemusasiantuntijuuden/ystävätoiminnan hyödyntäminen laajemmin.	Yksinäisyys	Kokemusasiantuntijuuden/ystävätoiminnan hyödyntäminen laajemmin, koulutus ja toimiminen kuntiin ja hyvinvointialueisiin selkeästi sidottuna. Sitä kautta ryhmämuotoisten toimintojen kehittäminen perinteisin tapaamisin ja digitaalisen keinoin sekä niistä aktiivisesti tiedottaminen eri kanavissa asukkaille. Hyvän mielen tempaukset alueella soveltuvien yhteistyökumppaneiden kanssa livenä ja digitaalisesti mottona me välitämme. Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen laajemmin, koulutus ja toimiminen kuntiin ja hyvinvointialueisiin selkeästi sidottuna. Sitä kautta ryhmämuotoisten toimintojen kehittäminen perinteisin tapaamisin ja digitaalisen keinoin sekä niistä aktiivisesti tiedottaminen eri kanavissa asukkaille. Hyvän mielen tempaukset alueella soveltuvien yhteistyökumppaneiden kanssa livenä ja digitaalisesti mottona me välitämme. Julkista mielenterveyspalveluista tiedotuksen lisääminen palveluiden piiriin pääsemisestä ja kampanja siitä kuinka jokainen voi omilla toimillaan pyrkiä mielen parempaan tasapainoon omilla toimilla omien resurssien mukaan. Kaikissa ratkaisuisa näen tärkeäksi asukkaiden mahdollisuuden päästä aktiiviseksi toimijaksi elämänlaadun kohentamiseksi ja osallisuuden tunteen lisääminen oman alueen toiminnossa. Myös kokemusasiantuntijuuden ja vapaaehtoisten kouluttaminen ja aktiivinen lisääminen kiinteäksi osaksi julkisia työyhteisöjä antaa resursseja työpaikoille ja mahdollistaa asukkaiden aktiivisen osallistumisen meidän jokaisen yhteisten palvelujen kehittämiseen. Eriarvoistumisen vähentäminen matalankynnyksen palveluiden saatavuuden lisäämiseksi asukkaille on myös kaikkien etu.	Kyllä	Asukas
220	390	Muita samoista ongelmista kärsiviä juttelemaan.	Mielenterveys	Mielenterveys: Jos on jo "oireita" niin tukipiirit on hyvä olla. Muita samoista ongelmista kärsiviä juttelemaan ja purkamaan aihetta. Ensimmäisen kohdan tapahtumat. Jotain mielenkiintoista tekemistä tms järjestää oli se sitten ompelua/frisbeegolfia/ maalaamista / talkoohommaa tai mitä tahansa.	Kyllä	Ammattilainen
234	418	Matalan kynnyksen vertaistuki.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Matalan kynnyksen vertaistukea mt-kärsiville esim. Watsupp ryhmän muodossa, jossa on mukana ammattilaisia.	Kyllä	Asukas
234	419	Kaveripalvelu, jossa mukana myös kokemusasiantuntijoita.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Kaveripalvelu yksinäisille(en tiedä miten toteutettaisiin) mutta ajatuksena, että voisi vapaaehtoiset omassa kunnassa ilmoittautua kahviseuraksi, kävelyille yms. Mukana voisi olla myös ihmisiä jotka ovat käyneet läpi mt-ongelmia, ja ovat selvinneet niistä. Eli ns. kokemusasiantuntijoita.	Kyllä	Asukas
18 Kolmannen sektorin toiminta						
5	4	Perusterveydenhuollon päivystyksiin kolmannen sektorin ohjausnurkka.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Alueen perusterveydenhuollon päivystyksiin voisi perustaa juttutuvan, ohjausnurkan tms. johon päivystyksen hoitaja voisi ohjata asiakkaat, joilla ei ole päivystyksellisen hoidon tarvetta(eikä tarttuvaa tautia). Moni päivystykseen hakeutuja on lopulta yksinäinen, somatisoi oloaan tai on vertaistuen tarpeessa terveydentilansa osalta. Tämä voitaisiin järjestää tukityöllistämällä "seurahenkilöitä", ostopalveluna kolmannelta sektorilta, antamalla päivystystilojen läheisyydestä jokin pieni toimitila käyttöön jollekin yhdistykselle, vastikkeena yhdistys pitäisi sovittuina ajankohtina avoimia ovia, kuuntelisi ihmisiä ja esimerkiksi ohjaisi heitä eri yhdistysten toiminnan pariin vaikka etsimällä tietoa netistä yhdessä asiakkaan kanssa. Tämän idean tuotti Koillismaan Seduun Muistin työikäishankkeen puitteissa tavannut ja toisiaan aktivoivat ryhmittymä työikäisiä muistihasteisia ja heidän läheisiään. Idean kirjasi ryhmän puolesta hanketyöntekijä.	Kyllä	Muu
14	21	Järjestöjen rekrykampanja uusien jäsenten saamiseksi.	Yksinäisyys	Monet järjestöt kaipaavat lisää jäseniä ja aktiivisia toimijoita. Luodaan sivusto, jonne alueella toimivat järjestöt voivat helposti laatia uusien jäsenten rekryilmoituksen. Siellä kerrottaisiin olennaisia tietoja uuden jäsenen kannalta: millaisia vaatimuksia on, missä fyysisesti toimitaan, paljonko jäsenyys maksaa, millaisia muita kuluja tulee, linkki nettisivulle jne. Kampanjan koordinaattori voisi kiertää alueen kirjastoissa auttamassa sivuston käytössä.	Kyllä	Asukas
14	23	Järjestötoiminnan kautta uusien ihmisten tapaaminen.	Mielenterveys	Mielenterveyttä ylläpitää se että saa välillä vaihtaa maisemaa ja olla tekemisissä eri ihmisten kanssa. Monissa yhdistyksissä voi toimia kotipaikkakunnasta riippumatta. Siksi olisi hyvä, että tietäisi mitä yhdistyksiä ja toimintaa on hiukan kauempana kotoa. Yhdistystoiminnassa tapaisi ihmisiä, joilla on samankaltaisia arvoja ja mielenkiinnonkohteita.	Kyllä	Asukas
38	79	Miellekästä toimintaa kaikenikäisille yhdistyksiltä.	Mielenterveys	Mielekkästä toimintaa kaikenikäisille. Tuetaan yhdistyksiä niiden perustoiminnassa (kerhot, ryhmät, retket, tapahtumat). Tämä on parasta ennaltaehkäisevää toimintaa. Myös kansalaisopistot tekevät tässä tärkeää työtä. Järjestetään tapahtumia mihin on helppo tulla. Esim. toritapahtumia joihin on helppo tulla ja lähteä silloin kun huvittaa.	Kyllä	Muu
53	103	Kummitoiminta järjestöjen kautta henkilöille, jotka kokevat yksinäisyyttä tai joilla on mielenterveys - tai rahahuolia.	Kaikki	1. Yhdistykset/järjestöt voivat ilmoittautua toimintaan. 2. Julkinen ilmoitus, jossa kerrotaan kummitoiminnasta henkilöille, jotka kokevat yksinäisyyttä tai joilla on mielenterveys - tai rahahuolia. Ilmoituksessa luettelo kummitoimintaan ilmoittautuneista yhdistyksistä/ järjestöistä. 3. Apua tarvitseva voi ilmoittautua mieleiseensä yhdistykseen/ järjestöön, jossa hän saa kummin ja ryhmän, joka ottaa hänet iloisesti vastaan. " Tule mukaan toimintaamme, olemme tukenasi." 4. Yhdistyksen/ järjestön sisällä joku ottaa kummin roolin (ottaa vastaan, juttelee, kuuntelee, auttaa) ja kaikki toimijat tukevat ryhmään tulijaa. Tehdään yhdessä asioita. 5. Edut : Usein yksinäinen tai muuten apua tarvitseva ihminen ei uskalla/ osaa mennä toimintaan, kun ei tunne ketään ja voi olla muutenkin arkuutta. Yhdistyksen / järjestön sisällä henkilö pääsee toimintaan, jossa saa apua yksinäisyyteen, saa iloa hyvän tekemisestä, mahdollisuuden tehdä omia tuotteita (esim. myyjäisiin), saa uusia ystäviä ja kummin avulla tukea ja ohjausta omille ongelmilleen. Myös mielenterveys ja raha- asioiden järjestäminen paranee. 6. Edut mukaan lähtevälle yhdistykselle/ järjestölle: Mukaan lähteville yhdistyksille/ järjestöille voitaisiin antaa jokaisesta kummista pientä taloudellista tukea ja järjestää yhteistä koulutusta ja yhteisiä palaverieja. Näin myös toimijat saisivat uusia näkökulmia, intoa toimintaansa ja mahdollisesti jopa yhdistymisiä (esim.useat eläkeläisryhmät, joissa tekijöistä alkaa olla joissakin kunnissa pulaa). Kummitoiminta antaa yhdistykselle/ järjestölle näkyvyyttä, lisää toimijoita (helpottaa näin asioiden hoitoa) sekä auttamisen ilon. Ps. Ilman vapaaehtoistyötä sokea ei saada kuntoon	Kyllä	Asukas
76	137	Kerho tyyppisiä tapahtumia yhteistyössä yhdistyksien ja srk kumppaneiden kanssa, johon voi osallistua ylisukupolisesti.	Yksinäisyys	Hyvänä esimerkkinä Pohde organisoii kerho tyyppisiä tapahtumia yhteistyössä yhdistyksien ja srk kumppaneiden kanssa, johon saa osallistua ylisukupolisesti (lapset, aikaiset ja eläkeläiset). Tykkäsin kovasti 2000-luvun lopulla, kun neuvola järjesti ensi synnyttäjille oman ikäluokan vauvoille tapaamia säännöllisesti n. 6-12 kk ajan. Nykypäivänä ei kannata rajata ensisynnyttäjiin, koska ikäluokat ovat pieniä vaan kaikki saman ikäluokan vauvat kutsua mukaan. Mikäli Pohde ei vielä järjestä vauva-äiti tapaamia, niin kannattaa kokeilla.	Kyllä	Asukas
85	149	Yhteisölliset retket jokin järjestön järjestämänä.	Kaikki	Yhteisölliset marjastus-, sienestys- ja kalastusretket. Jonkin järjestön tai kunnan tiimin järjestämänä.	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
86	150	Järjestö nille, jotka ovat halukkaita tutustumaan uusiin ihmisiin yksinäisyyttä kekeviin ihmisiin.	Yksinäisyys	Perustettaisiin järjestö, jossa on ihmisiä, jotka ovat halukkaita ja innokkaita tutustumaan uusiin ihmisiin. He voisivat yhdessä käydä keskusteluja, tai käydä vaikka esim. kahvilla, syömässä tai kylässä toisen luona. Miten itse haluaa!	Kyllä	Asukas
87	151	Pohteelle työntekijä/ alueellisia työntekijöitä, joiden työtehtävänä on paikallista ystävöitymistä järjestävien järjestöjen toiminnan tukeminen sekä Pohteen ja esim SPR:n yhteistyön koordinoiminen.	Yksinäisyys	Yksinäisyyden vähenemisen eteen tehdään jo laajalti vapaaehtoisvoimin töitä. Suomen Punaisen Ristin monimuotoinen ystävöitymistä vähentää kaikenikäisten ja kaikenlaisten vapaaehtoisina toimivien ihmisten yksinäisyyttä tarjoamalla laadukasta koulutusta, yhteistä mielekästä tekemistä ja elämän sisältöä. Ystävöitymistä asiakkaaksi voivat hakeutua niin iäkkäämmät kuin nuoretkin, lapsiperheiden äidit, omaishoitoperheet, maahanmuuttajat, mielenterveyskuntoutujat, vammaiset jne. Toiminta voi olla hyvin monimuotoista. SPR:n monimuotoisen ystävöitymistä toimintamuotoja ovat esim. kahdenkeskinen ystävöitymistä, matalan kynnyksen kohtaamispaikat, pop up - tapahtumat, varaisovanhempitoiminta, verkkoyhteistyö, vierailut palvelukodeissa tai vankiloissa jne. Liitteenä kuva SPR:n monimuotoisen ystävöitymistä toimintamuotoista. Järjestöt tarvitsevat riittävästi vapaaehtoisia pyrittävään toimintaan, rahoitusta vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseksi ja ystävöitymistä järjestämiseksi sekä yhteistyötä, jotta toimintaa voidaan kehittää suuntaan, jolle on tarvetta eikä suotta käytetä voimavaroja päällekkäisiin toimintoihin. Idea: Pohteelle palkataan työntekijä/työntekijöitä, joiden työtehtävänä on järjestöjen kanssa tehtävä yhteistyö tai jo olemassa olevien työntekijöiden työtehtäviin sisällytetään alueellinen ystävöitymistä koordinoiminen. Työtehtävänä: Tukea paikallisia järjestöjä niin, että ystävöitymistä on tarjolla jokaisella paikkakunnalla. Koordinoimista ja kehittämisestä Pohteen ja järjestöjen välistä yhteistyötä; Pohteen työntekijöille tietoa tarjolla olevasta ystävöitymistä ja järjestöille tietoa minkälaiselle toiminnalle on tarvetta. Vastaanottaa ja ratkaisee rahoitushakemukset ystävöitymistä koordinoimista käynnistämiseksi, olemassa olevan ystävöitymistä ja vapaaehtoisten jaksamisen tukemiseksi. Vastaanottaa raportit toimintarahoitukseen käytöstä.	Kyllä	Järjestö tai seurakunta
88	152	Kampanjan jossa järjestöt/yritykset saisivat mieltä yhteisiä toimia esim. päiväkahvit vanhuksille/nuorille, lapsiperheille.	Yksinäisyys	Haastetaan koko kunnan kaikki asukkaat kysymään naapurilta ja tuttavilta : Terve, Mitä kuuluu? Ja kuuntelemaan vastaus. Yksinäisyyteen on useimmiten niin monisyinen syy-seuraus-kimppu ettei yksi yhteisö tai järjestö tai pelkät kunnan toimet riitä sitä poistamaan. Eliikkä kunta voisi organisoida kampanjan jossa järjestöt/yritykset saisivat mieltä yhteisiä toimia, joista sitten pidettäisiin kiinni, esim. päiväkahvit vanhuksille/nuorille, lapsiperheille (no näitähän on jo Mirjan ja Maunun tuvalla, lisättäisiin mukaan nuoret, perhekahvila taitaa toimia jo srk toimissa myös (ja nuorisotiloilla vain nuorille, TB parlamentti on jo tämänmoista mielenterveyden hoitoa.), mutta näihin tilaisuuksiin mukaan vuorotellen eri ikäisiä kuntalaisia sekä järjestöjen/yritysten edustajia kertomaan toiminnasta jne. Tähän lisättyä jokaisen kuntalaisen aktivoiminen tervehtimään ja kysymään kuulujumia. Jos ei kahvittele nappaa niin päivälentki isommassa porukassa voisi olla myös hyvä. Ts paluuta juurille.	Kyllä	Ammattilainen
125	232	Tuetaan Pohjois-Pohjanmaan yhdistysten toimintaa.	Yksinäisyys	Pohjois-Pohjanmaalla on useita satoja yhdistyksiä, jotka tekevät todella hyvää kohtaamistoimintaa. Yhdistysten toiminnan resurssit, sekä yhteistyötä Pohteen ammattilaisten kanssa olisi hyvä tukea, jotta yhdistykset voisivat entistä enemmän toteuttaa toimintaa, joka vähentää asukkaiden yksinäisyyden tunnetta. Konkreettiset toimenpiteet olisivat seuraavat: Yleishyödylliset yhdistykset voisivat käyttää Pohteen tiloja maksutta niiden ollessa vapaana. Yhdistyksillä tulisi olla tiedossa heidän toimialaa lähellä oleva Pohteen ammattilainen ja myös tämän ammattilaisen aloitteesta yhteistyötapaamisia olisi hyvä olla esimerkiksi 2 kertaa vuodessa, muun viestinnän lisäksi.	Kyllä	Järjestö tai seurakunta
125	234	Tuetaan Pohjois-Pohjanmaan yhdistysten toimintaa, painopisteenä lasten ja nuorten kanssa toimivat.	Mielenterveys	Tähän kohtaan voisi lisätä kohdan 1 toimenpiteet, mutta painopisteenä lasten- ja nuorten kanssa toimivat yhdistykset.	Kyllä	Järjestö tai seurakunta
129	248	Yhteistyö yhdistysten ja järjestöjen kanssa.	Yksinäisyys	8. Yhteistyö yhdistysten ja järjestöjen kanssa: Voidaan tehdä yhteistyötä eri järjestöjen ja yhdistysten kanssa, jotka jo työskentelevät yksinäisyyden vähentämiseksi. Yhteistyöllä voidaan tehostaa toimintaa ja tavoittaa laajempi joukko ihmisiä. On tärkeää huomata, että yksinäisyyden vähentämiseen ei ole yhtä oikeaa ratkaisua, vaan usein tarvitaan monia eri toimenpiteitä ja lähestymistapoja. Kunnan tulisi kuunnella asukkaitaan ja ottaa heidän tarpeensa huomioon toimenpiteitä suunniteltaessa	Kyllä	Asukas
129	255	Yhteistyö järjestöjen kanssa, jotta järjestöt voivat tarjota tukea.	Raha-asiat	10. Yhteistyö järjestöjen kanssa: Tee yhteistyötä paikallisten järjestöjen, hyväntekeväisyysorganisaatioiden ja muiden sidosryhmien kanssa, jotka voivat tarjota apua ja tukea taloudellisissa vaikeuksissa oleville.	Kyllä	Asukas
111	208	Kehittämällä kansalaisopiston palveluja.	Kaikki	Kansalaisopiston palveluja monipuolisesti kehittämällä.	Kyllä	Asukas
116	215	Pohteen ja seurakunnan yhteistyön kehittäminen.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Yksinäisyyteen kahvihuoneessa oli kirjattu seuraavia ratkaisuja: Pohteen ja seurakunnan yhteistyön kehittäminen. Sivustolta lahella.fi saa monenlaista tukea mm. yksinäisyyteen.	Kyllä	Ammattilainen
19 Vapaaehtoistyö						
41	88	Vapaaehtoistyön mahdollistaminen.	Yksinäisyys	Mahdollistetaan ikäihmisten ja yksinäisten pariin vapaaehtoistyö. Ihmiset kaipaavat läheisiä ja kohtaamisia!!!	Kyllä	Ammattilainen
129	243	Vapaaehtoistyö.	Yksinäisyys	3. Vapaaehtoistyö: Vapaaehtoistyöllä on monia hyödyllisiä vaikutuksia, ja se voi auttaa vähentämään yksinäisyyttä. Voidaan kannustaa kuntalaisia osallistumaan vapaaehtoistyöhön ja tarjota mahdollisuuksia erilaisiin vapaaehtoistoimintoihin.	Kyllä	Asukas
155	294	Vapaaehtoiset.	Yksinäisyys	Vapaaehtoisten tunnistaminen, tunnustaminen sekä vuosittainen yhteinen muistamistilaisuus -> antaa voimaa vapaaehtoisille jatkaa. Vapaaehtoisia mukaan suunnittelutyöhön.	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
155	299	Vapaaehtoisten tukihenkilöiden ja ryhmänohjaajien tunnistaminen.	Mielenterveys	Vapaaehtoisten tukihenkilöiden ja ryhmänohjaajien tunnustaminen ja tunnustaminen. Yhteistyö ammattilaisten rinnalla ja lisäksi. Yhteiset seminaarit. Ilmaisjakelulehteen kaikista alueen toimijoista esittelyt selkokielillä yhteistietoineen. Haastatteluita toimijoilta, myös vapaaehtoisilta. Kaikilla ammattilaisilla tulee olla tieto alueen vapaaehtoistyöstä ja tekijöistä mielenterveystyön hyväksi. Kaikille ammattilaisille kertausta ja täydennystä hyviin vuorovaikutustaitoihin. Hymy ei maksa mitään.	Kyllä	Asukas
163	312	Vapaaehtoisuustyöntekijät.	Mielenterveys	Henkilö joka tietää miten saadaan esimerkiksi terapian aloitus käyntiin ohjeistaa masentunutta ihmistä avun piiriin. Masentunut yksinäinen ihminen ei jaksa ottaa selvää esimerkiksi vapaista psykoterapeuteista koska työ on valtava ja kestää useita viikkoja. Mitä kauemmin avun hakeminen viivästyy sen vaikeampaa se on. Ajan varaaminen lääkäriin voi olla jo haastavaa saati sitten monen viikon selvitystyö. Tähän hommaan tarvitaan esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijöitä, sellaisia henkilöitä jotka ovat itse joutuneet käymään läpi avun hakemisen ja tietävät sen etenemisestä.	Kyllä	Asukas
176	327	Talkooporukat avuntarjoajina arjessa.	Kaikki	Vastuullisen vetäjän ohjaama vapaaehtoinen talkooporukka, josta apua, seuraa ja osallisuutta	Kyllä	Asukas
179	330	Vapaaehtoistoiminta.	Kaikki	Pandemian aikana ihmiset etääntyivät, eikä tilanne ole korjaantunut entiselleen. Pohde voisi kokeilla pilotin omaisesti houkutella pienillä palkkioilla ihmisiä yhteisölliseen vapaaehtoistoimintaan. Palkkiot voisi olla elokuvallippuja, alennuksia hyvinvointipalveluihin, yms. Tämä tukisi pienyrittäjiä ja parantaisi yhteistyötä, nostattaisi mielialaa, kannustaisi pienituloisia ja pitkäikäistyöttömiä osallistumaan, ja toisi ihmisiä yhteen. Porukalla ideoitakin toiminnan laadusta syntyy enemmän. Voisiko kuntien, oppilaitosten ja kansalaisopistojen kanssa yhteistyössä syntyä mielenterveyttä tukevaa kulttuuritoimintaa? Esim soteopiskelijat lähtevät mielellään toteuttamaan hankkeita, joista saavat opintopisteitä. Ennen ikäihmisille järjestettiin musiikkituokioita, lapsikuorot kiersivät palvelutaloissa. Esim. soteopiskelijoiden kanssa voisi suunnitella yhteistoimintamallin, jonka pohjalta olisi kaikkien helppo toimia Pohteen alueella.	Kyllä	Ammattilainen
183	335	Vapaaehtoistyö.	Kaikki	Itse olen saanut apua seurakunnan vapaaehtoistyötä.Torstaisin valmistamme ilmaisen aterian kaikille halukkaille,joka toinen maanantai ilmainen aamupala klo10-11.30 ja joka toinen maanantai vedän laulupiiriä klo 10-11.30.Siellä tapaa ihmisiä ja saa ilmaista ruokaa.Oulun seurakunnissa on maanantaista torstaihin ilmaista ruokaa tarjolla.Perjantaisin klo 14 Vapaaseurakunta jakaa laadukkaan ruokakassin.Myös Toppilan Helluntaiseurakunnalla on kuukauden 2.lauantai ruoanjakelua.Nämä kaikki eivät velvoita sinua mihinkään uskoon tuloa.Siellä käy kaikenikäisiä ihmisiä👉Niin ja myös keskusteluaapua on näissä tarjolla mikäli asiakas tahtoo sitä.Minulla on kokemusta siitä.	Kyllä	Asukas
185	337	Talkootyöt osana hyvinvointia.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Talkootyöt jollain tapaa osaksi hyvinvointipalvelua! Minulla ei ole kyllä selkeää ideaa toteutuksesta, mutta ehkä joku talkoo-pankki voisi olla mahdollinen. Toissapäivänä keskustelin tuttavan kanssa talkootyöstä ja hankaludesta saada ihmisiä talkoihin. Samalla totesin, että aina kun talkoista tulee kotiin, niin AINA on hyvä mieli. Ikinä en mieltä, että olisi kivempaa olla kotona sohvalla tuijottamassa ruutua. Talkoissa on yleensä aina leppoisaa tunnelmaa ja yhdessä tekemisen meininki. Talkoot on surullista kyllä, todellakin katoava kansanperinne.	Kyllä	Asukas
189	341	Commu-sovellus aktiiviseen käyttöön.	Kaikki	Törmäsin tällä viikolla sovellukseen nimeltä Commu. Se on ikään kuin avun antamisen ja avun pyytämisen tinder. Siellä on tällä hetkellä todella vähän apua tarvitsevia ja apua tarjoavia Oulun alueella, mutta minusta siinä on erittäin hyvä idea! Sen kautta voi pyytää apua kaupassa käymiseen, seuraksi, muuttoavuksi, ruoka-apua voi pyytää, mitä vaan. Jos sitä kautta saadaan ihmiset kohtaamaan toisensa, on siitä iso apu monessa eri asiassa, joten sitä voisi hyödyntää kaikkeen kolmeen kohtaan. Eikä sen ole pakko olla tuo Commu, voisihan Pohde kehittää jonkun oman vastaavanlaisen sovelluksen tai nettisivun, jota kautta ihmiset voisivat löytää toisensa. Itse ainakin haluaisin sitä käyttää ja tarjota apuani sitä tarvitsevalle. Jokainen voisi auttaa semmoisessa asiassa, johon pystyy siinä hetkessä.	Kyllä	Ammattilainen
213	375	Kummitoiminta.	Yksinäisyys	Kootaan porukka kasaan vapaaehtoisia, jotka toimivat kummeina/oppaina esim. paikkakunnalle muuttaville ja kaikille, jotka tuntuvat kaipaavat kummi. Vapaaehtoiset kummit voivat myös olla yksinäisiä ihmisiä ja tällä toiminnalla saavat elämälleen mielekästä sisältöä.	Kyllä	Asukas
20 Työ						
30	55	Työsetelin jalostaminen sellaiseksi, että se toimisi ja palvelisi mahdollisimman monia.	Kaikki	Ehdotukseni on ottaa Hyvinvointialueella käyttöön kaupunkien käytössä ollut kesänuoriseteli, jolla yritykset voivat palkata nuoren töihin tietyksi ajanjaksoksi. Tämän ei tarvitsisi olla sidottu kesä-aikaan ja se toisi syrjäytyviä lähemmäksi työelämää ja he saisivat sosiaalisia kontakteja, samalla se parantaa taloudellista tilannetta sekä mielenterveyttä, kun ihminen kokee olevansa tärkeä ja hyödyllinen yhteiskunnan jäsen. Tätä ideaa voisi soveltaa ja jalostaa sellaiseksi, että se toimisi ja palvelisi mahdollisimman monia.	Kyllä	Asukas
54	104	Työttömille vakituisia päivätöitä.	Raha-asiat	Kunta ottaisi kaikki töihin, valtio maksaisi 75%	Kyllä	Asukas
95	168	Tarjoamalla teineille korvausta vastaan pieniä työmahdollisuuksia vanhusten luona.	Yksinäisyys	Tarjoamalla teineille pieniä työmahdollisuuksia vanhusten luona korvausta vastaan, kuten lumityöt, ruohonleikkuu, kaupassa käynti, taideharrastuksissa käyttäminen. Puhumalla, kirjoittamalla, viestimällä eri keinoin ihmisläheisen ja sosiaalisen elämänmuodon puolesta yksilökeskeisyyden sijaan. Kun ihmisiä vauvasta vaariin kannustetaan ystäväyden arvostamiseen, yleinen asenneilmasto alkaa muuttua. Ihminen on laumaeläin hyvässä ja pahassa. Muistetaan päätöksiä tehdessä aina, miten ratkaisu mahdollistaisi paremmin ihmisen henkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisuuden rakentumisen. Nykyiset kerrostalot ovat yksinäisyyden luolia.	Kyllä	Asukas
25	48	Palkataan pienellä rahalla nuoria juttelemaan ja ulkoilemaan ikääntyneiden kanssa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Henkilökunta paikalla, eikä niin kelloitettu aika aika vaan jokaista kohden olisi enemmän sitä aikaa. Tai vastaavasti siihen palkataan pienellä rahalla esim. Nuoria juttelemaan ja ulkoilemaan. Se parantaa monen mielenterveyttä myös samalla. Ja nuoret saisivat kokemusta ja esim. pientä korvausta. Jotta nuoret eivät ahdistuisi tai kokosi rahan puutetta tai yksinäisyyttä. Monet alueen asukkaat eivät halua yksin liikkua ja tarvitsevat apua mutta eivät pyydä.	Kyllä	Muu
129	251	Tarjoamalla koulutus- ja työllistymispalveluita.	Raha-asiat	3. Työllisyystoimenpiteet: Edistä työllisyyttä tukemalla paikallista yritystoimintaa, luomalla uusia työpaikkoja ja tarjoamalla koulutus- ja työllistymispalveluita. 4. Koulutusmahdollisuudet: Tarjota kohtuuhintaisia tai ilmaisia koulutusmahdollisuuksia, jotta ihmiset voivat kehittää osaamistaan ja parantaa työllistymismahdollisuuksiaan.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
152	288	Mielenterveyskuntoutujille työtoimintaa.	Mielenterveys	Mielenterveys potilaat ovat usein aairauden vuoksi jääneet poisKoulutuksesta tai työelämästä. Näin ollen heidän syrjäytymisensä vain syvenee. Yksi ehdotus olisi että mielenterveyskuntoutujille olisi työtoimintaa aivan kuin kehitysvammaisillekin on järjestetty. Monet mt kuntoutajat ovat osaavia ja taitavia ihmisiä. Heissä piilee valtavat voimavarat jos nämä otettaisiin käyttöön. Mieltä kuntouttaa ennen kaikkea tunne tarpeellisuudesta, osallisuudesta, omasta osaamisesta, omista kyvyistä. Sekä olla osana yhteiskuntaa niinkuin muutkin. Työ v olisi tietenkin osa aikista ja omiin voimavaroihin perustuvaa. Lähdeittäisiin liikkeelle vähitellen ja totuttautamalla. Suomessa ei ole tähön mennessä arvostettu muuta kuin 100% työkykyä. Se on valtava loukkaus mt ihmisiä kohtaan. Samalla säästyisi valtava määrä rahaa kuntoutuskuluista, jos nämä ihmiset kuntoutuisi työtoimman kautta,.. Samalla he saisivat tienata myös omaa rahaa, joka on myös tärkeä kannustin ihmisen hyvinvoinnille. Kaikki mt asiakkaat eivät välttämättä kykene mihinkään työhön, mutta aina kannattaa kokeilla, varsinkin nuorille.	Kyllä	Asukas
218	381	Enemmän kuntouttavaa työtoimintaa.	Mielenterveys	Enemmän kuntouttavaa työtoimintaa jonka saanti olisi helpompaa ja palkka on parempaa. Masentuneet ihmiset kokevat usein rahahuolia, koska eivät kykene käymään töissä.	Kyllä	Asukas
31	57	Ikäihmisten työn mahdollistaminen	Mielenterveys ja raha-asiat	Antakaa meidän ikäihmisten tehdä työtä kun haluamme mieli on korkealla sosiaalisen kanssakäymisen ja monen rahahuoli paranee ja eipä sitä yksinäisyyttä jää paljon. Kaikki ikäryhmat saisi käydä töissä eikä kyseenalaisteta eläkkeelle jäämistä jos halu jatkaa	Kyllä	Ammattilainen
225	401	Kesätyöpaikkoja nuorille.	Raha-asiat	Enemmän kesätyöpaikkoja nuorille.	Kyllä	Asukas
192	344	Nuorten työllistäminen pienellä korvauksella ikääntyneiden luona vierailuun.	Yksinäisyys	Lukiolaiset/ammattikoululaiset pohtivat usein omaa rahatilannettaan ja ikäihmiset yksinäisyyttä. Pienellä rahallisa korvauksella (yhteistyö kuntien kanssa?) ammattikoululaiset/lukiolaiset voisivat käydä ikäihmisten luona sovitusti ja säännöllisesti. Voisiko ikäihmisten luona suunnitellut vierailut sisältyä jonkun oppiaineen sisältöön tai hyväksilukuun? Pilotti koulujen/oppilaitosten kanssa? Moninainen hyöty ja eri ikäiset saisivat mahdollisuuden kohdata. tätä voisi hyödyntää myös niin perhehoitoon, kotiin asuville ikäihmisille kuin ympärivuorokautiseen asumiseen. Miksi ei lapsiperheiden arjen askareiden hoitoonkin?	Kyllä	Ammattilainen
21 Yhteisöllinen asuminen						
37	68	Erilaiset asumisen vaihtoehdot.	Yksinäisyys	Tulee olla valittavissa erilaisia asumisen vaihtoehtoja elämäntilanteen mukaan. Kehitetään yhteisöasumisen ja perhehoidon muotoja.	Kyllä	Muu
72	128	Kerrostalaratkaisuja, joissa paljon yhteistä tilaa.	Yksinäisyys	Kunnissa voitaisiin kannustaa rakentaman esim. kerrostalaratkaisuja, joissa paljon yhteistä tilaa niin alakerran osalta, kuin joka kerroksessa. Yhteisöllinen toiminta esim. kahvinkeittomahdollisuus, keskustelu mahdollisuus ja yhdessäolon mahdollisuus. Toki vaarana on häiriö käyttäytyminen, mutta joninlaista valvontaa tilassa voisi olla, esim. vartija käy moikkaamassa asukkaita.	Kyllä	Ammattilainen
73	131	Eri-ikäisten yhteinen asuminen asumisyksiköissä.	Kaikki	Muodostettaisiin uudenlaisia asumisyksiköitä joissa eri-ikäiset ihmiset voisivat asua yhdessä. Vanhainkoteihin voisi tällakin hetkellä ottaa esim.nuoria opiskelijoita asumaan pieniä työtehtäviä ja seurana olemista vastaan. Huone voisi olla ilmainen tai vuokra voisi olla nimellinen. Tällä hoidettaisiin monen taloutta kuntoon, sekä vähennettäisiin yksinäisyyttä ja mielenterveysongelmia, tällaisesta olisi varmasti myös monenlaista muuta hyötyä. Tämä muoto voisi myös käydä muillekin kuin opiskelijoille, mutta yksi esimerkki. Entä jos alettaisiin rakentaa enemmän "yhteisöaloja"	Kyllä	Asukas
84	148	Yhteiset tilat kerrostaloihin.	Yksinäisyys	Yksinäisyyden seljittäminen. Rakentamalla erilaisia toimintatiloja kerrostaloihin ja kerrostalojen yläterasseille saunoja ja yhteisiä toimitiloja, joissa ihmiset voisivat luonnollisesti kohdata toisiaan ja tutustua. Ystävärinkejä erilaiste. Toimintojen keskelle ilman kaupallista hulabalaata. Valistamalla ystävyiden merkitystä yhteiskunnassa lyhytaikaisten rakastumisten sijaan.	Kyllä	Asukas
95	166	Kerrostaloihin ja taloyhtiöihin yhteisiä tiloja.	Yksinäisyys	Suunnitteleamalla kerrostaloihin ja taloyhtiöihin yhteisiä tiloja, joissa huonokuntoisetkin voivat kohdata toisensa ja tutustua naapureina. Suunnitteleamalla päiväkoteja, kouluja palvelutaloja siten, että eri ikäluokat voivat luontevasti kohdata toisiaan.	Kyllä	Asukas
163	310	Nuorten ja ikääntyneiden yhteisasuminen.	Yksinäisyys	Asuntoihin jossa on paljon vanhuksia otetaan asumaan nuoria huomattavasti edullisemmalla asuinkustannuksella kuin normalisti. Vanhukset saavat seuraa nuorista ja nuorilla voisi olla joku tietty tehtävä esim 1x viikossa ilmoittaa miten vanukset on voinut kyseisen viikon. Onko esimerkiksi huoli jostain vanhuksesta.	Kyllä	Asukas
186	338	Kyläyhteisöt, asuntolat, yhteiskäyttöautot	Kaikki	Yhteisöllistä matalan kynnyksen toimintaa kyläkouluille, vuokra-asuntoja/asuntolatyyppistä asumista rauhallisiin paikkoihin kyläkoulujen läheisyyteen. Isohko tontti, että voi kasvattaa omat syötävät. Yhteiskäyttöautoja. Moni ei aja paljoa, vaikka omistaa auton. Vaihtotaloutta ja paikallista kierrätystä lisää. Huostaanotetuille lapsille pehmeä lasku itsenäisyyteen. Hyvää terapiaa helposti. Monella on tukahdutettuja tunteita ja traumoja. Lapset päiväkotiin siinä iässä, kun he ovat oikeasti valmiita sellaiseen ympäristöön (n. 3v) eikä liian isoja kouluja/päiväkoteja. Päiväkoti ja koulupäivät sopivanmittaisia kullekin lapselle. Nepsylapset huomioida ja auttaa. Hengellinen, henkinen ja fyysinen väkivalta tunnistaa kotona, kouluissa, työpaikoilla ja auttaa ihmiset pois siitä. Varhainen apu uupuneille ja tarvitseville.	Kyllä	Asukas
187	339	Yhteisöllinen asuminen.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Yksinasuminen on yleistä.Yhteisöllisen asumisen suosiminen rakentamisessa helpottaa yksinäisyyden tunnetta ja edistää mielenterveyttä. Esim kolmannen sektorin/vapaaehtoistyön/seurakuntien kautta erilaisten yhteisöllisyyttä tulevien toimintamuotojen käyttäminen näissä kohteissa.	Kyllä	Asukas
219	386	Yhteisöllisen asumisen lisäämistä.	Yksinäisyys	Lisäksi ehdottaisin yhteisöllisen asumisen lisäämistä alueellamme. Tästä olisi apua yksinäisyyteen ainakin.	Kyllä	Ammattilainen
247	432	Yhteisöllinen samanhenkinen asumisyhteisö.	Kaikki	Saman henkinen asumisyhteisö joka hyödyntää yhteisöllisyyttä: kulujen karsimisessa, mahdollistaa suuremmat panostukset työllistymiseen ja saa vertaistukea toisista jäsenistä. Soveltaen seuraavan linkin oppeja. https://www.youtube.com/watch?v=mv78PKdYDFo&list=PLjGwkV4-0wRfMQyGAJAq1XZx5CawVGeV&index=2	Kyllä	Ammattilainen
22 Asumisen kustannukset						
37	73	Edullisia vuokra-asuntoja.	Raha-asiat	Edullisia vuokra-asuntoja.	Kyllä	Muu
44	91	Vuokran alennusta lapsiperheille.	Raha-asiat	Haapajärvellä asuminen on todella kallista, jopa Oulusta saa asunnon halvemmalla. Tähän ehdottaisinkin jonkinmoista vuokran alennusta vaikkapa lapsimäärän lukumäärän mukaan. Mitä enemmän lapsia , sen alempi vuokra olisi.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
98	179	Vuokra-asuntojen hintojen alennus vähävaraisille	Raha-asiat	Vuokra-asuntojen hintoja laskettava, vähävaraisille hyvien ja siistien vuokra-asuntojen hinnat ovat aivan liian korkeita. Ei ole oikein, että vähävaraiset joutuu asumaan epäsovivissa asunnoissa jotka ei vastaa heidän tarpeitaan ja tue heidän hyvinvointia.	Kyllä	Asukas
129	253	Kohtuuhintainen asuminen.	Raha-asiat	7. Asuntopoliittikka: Pyri edistämään kohtuuhintaista asumista ja tarjoamaan tukia asunnonhankintaan tai vuokra-asumiseen.	Kyllä	Asukas
139	273	Vuokrien alennus.	Raha-asiat	Vuokrien laskulla kunnan asunnoissa.	Kyllä	Asukas
236	421	Edullisia asuntoja ja tuki-asuntoja.	Raha-asiat ja yksinäisyys	Edullisia asuntoja ja tuki asuntoja ja yö päivystys.	Kyllä	Asukas
238	423	Sopuhintaisia vuokra-asuntoja, joissa yhteistilat.	Kaikki	Tarjottaisiin sopuhintaisia vuokra-asuntoja kerrostaloihin jossa liikuntarajoitteiset on huomioitu. Alakerroksessa olisi yhteistilat jossa voi viettää aikaa omatoimisesti muiden kanssa esim korttia pelaten. Asuntolasta järjestetään kyydytykset virikkeiden pariin joita kaupungistamme mielestäni löytyy jo ihan hyvin ennestään. Tämä ratkaisu helpottaisi jokaisen henkilön rahaohuolia sekä yksinäisyyttä joka myös vaikuttaa ihmisten mielenterveyteen. Pihalle voisi myös tehdä esim kasvimaan ja grillikodan jossa asukkaat voivat kesäisin viettää aikaa yhdessä puuhaillen. Yhteisten, edullisten reissujen järjestäminen asukkaalle virkistäisi myös vähävaraisten mieltä.	Kyllä	Asukas
245	430	Asumiskustannuksiin helpotusta.	Raha-asiat	Kiinteä vesimaksu vähentäisi asumiskustannuksia, tai kunnan tarjoama ilmainen nettiyhteys, ja / tai autopaikka.	Kyllä	Asukas
23 Rakennettu ympäristö						
98	181	Joukkoliikenteen saatavuuden lisääminen.	Mielenterveys	Vähennettävä fossiilisten polttoaineiden käyttöä, vähennettävä autoilua ja autoilun sijaan lisättävä joukkoliikenteen saatavuutta	Kyllä	Asukas
98	182	Kävely- ja pyöräteiden lisääminen.	Mielenterveys	Pyöräilyä ja kävelyä sen sijaan lisättävä ja uusien autoteiden rakentamisen sijaan muutettava autoteitä pyöräteiksi.	Kyllä	Asukas
98	183	Lisättävä hyväkuntoisten asuntojen määrää.	Mielenterveys	Lisättävä edullisten hyväkuntoisten asuntojen määrää ja remontoimalla vanhoja vuokra-asuntoja.	Kyllä	Asukas
98	184	Ympäristön siisteydestä huolehtiminen.	Mielenterveys	Roskaamiseen puuttumista, ympäristön siisteydestä huolehdittava, Oulu on täynnä roskaa niin kaduilla, metsissä kuin vesistöissä on paljon roskaa ja myös kaatopaikkajätettä eikä Oulun kaupunki ole siivonnut niitä pois. Luonnonelämistä huolehdittava, lisättävä runsaasti ilmastotoimia ja puututtava ilmastokriisiin. Lisättävä luonnon monimuotoisuutta ja suojeltava vanhoja metsiä sekä lakattava tuhoamasta luontoa. Työmaita vähennettävä ja pyöräilijöiden ja kävelijöiden kulkua parannettava. Vegaanisen ruuan lisäämistä ravintoloissa ja vegaanisia ravintoloita lisättävä, sekä tuettava vegaanisia yrittäjiä.	Kyllä	Asukas
129	247	Julkisen liikenteen parantaminen.	Yksinäisyys	7. Julkisen liikenteen parantaminen: Hyvä julkisen liikenteen verkosto auttaa ihmisiä liikkumaan ja osallistumaan eri toimintoihin, mikä voi vähentää yksinäisyyden tunnetta.	Kyllä	Asukas
69	125	Muotoilua vihreään siirtymään; oman kaavoittajan ja puutarhurin avulla.	Kaikki	Kuntien kehittämisen mahdollisuuksien maksimoimiseksi kaavoitustyöllä kohti vihreää siirtymää puutarhurin ja kuntalaisten yhteistyöllä. Hyvinvointialueen kuntien 'laatu'kilpailun parasta siellä, missä asuminen, työnteke ja vapaa-aika onnistuvat vihreässä ympäristössä. >> www.ilmastomuutos / Ympäristöministeriö Puutarhurin ohjauksessa kuntakeskuksista muotoilemalla tiiviimmät&intimitkin > hedelmällisyyden työssä; ympäristötaiteen ja liikunnallista yhteisöllisyyden lisäämisellä > yksinäisyys ja rahahuoletkin kaikkosivat. Luonnon palauttamisen keinoin ja kunnista vielä saattaisi löytyä kulttuuritilojakin > muotoiltavaksi käyttöön? Liikunnalliset harrastusmahdollisuudet tässäkin luontaisinta lääkettä vähentämään keinotekoisien tarvetta. "Kaavoitus on arkkitehtuurin kuninkuuslaji"; siitä muutama vaikutus'esimerkki sitten, jos ehdotus kiinnostaa! Julkaissut; "Viekö hajarakentaminen kuntaa vai kunta hajarakentamista"/ Suomen Kuntaliitto ym laitokset YJK Paavo Littow ;A8 Yhdyskuntakustannuksista ja niiden mitaamisesta Tiedejulkaisu Paavo Littow Kohti uutta todellisuutta (yhdyskuntakustannukset täällä << kuin Hki) Tampereen teknillinen yliopisto "Onko kokonaisajattelu ollut hukassa" 2013 / Veikko Tahkokorpi	Kyllä	Yritys
227	406	Yksinäisyyden tunteen vähentäminen infrastruktuuriratkaisuilla.	Yksinäisyys	Ikääntyneiden palvelukotiasukkaiden yksinäisyyttä ja tylsytymistä voisi vähentää erilaisilla infrastruktuuriratkaisuilla. Palvelukoteja ja hoivakoteja voisi rakentaa esim. päiväkotien yhteyteen, jolloin ikääntyneillä riittäisi ikkunasta ja pihalla katseltavaa, kun lapset touhuaisivat lähellä. Yhteistyötä ja yhteistoimintaan voisi päiväkodin ja hoiva-/palvelukodin välillä jotain olla. Ruokala voisi olla myös lapsille ja ikääntyneille yhteinen, mutta tiloissa voisi olla myös rauhallisempia soppeja niille, jotka tarvitsevat rauhallisempaa ruokailuympäristöä. Näin myös pienet lapset tottuisivat vanhoihin ja/tai vammaisiin ihmisiin. Senioritalot yhteisine tiloineen olisi tarpeellisia vähentämään yksinäisyyttä. Nykyisissä kerrostaloissa kerhotilat ovat ahtaita ja epäviihtyisiä, ja ne sijoittuvat usein kellarikerroksiin. Yhteiset tilat voisivat sijoittua esim. 1. kerrokseen esteettömästi, että sinne olisi helppo pääsy ikääntyneillä. Yhteisissä tiloissa voisi olla mm. ruuanlaitto- ja kahvinkittomahdollisuus (eli keittiö), televisio, sohvaryhvät sekä hyvä valaistus.	Kyllä	Asukas
129	256	Kaupunkisuunnittelu.	Raha-asiat	11. Verotuksen ja kaupunkisuunnittelun tarkastelu: Tutki mahdollisuuksia verotuksen ja kaupunkisuunnittelun muutoksiin, jotka voivat edistää taloudellista tasa-arvoa ja vähentää köyhyyttä.	Kyllä	Asukas
24 Luonto						
19	34	Hyvinvointia luonto ja eläinavusteisesti.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Eläinavusteinen valmennus, hyvinvointi/luonto-ohjaus sekä koulupsykykarit osaksi eri koululaisten arkea, toteutettavissa ostopalveluina alan yrittäjiltä, tämä ratkaisu sovellettavissa myös eri kohderyhmille kuten kotipalveluun/vanhustenhuoltoon.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
38	81	Luontoliikuntareittien esille nostaminen ja yhteisiä tutustumisretkiä niihin.	Mielenterveys	Nostetaan paremmin esille luontoliikuntareittejä. Luonto vahvistaa ihmisen mieltä. Voisiko järjestää yhteisiä tutustumisretkiä? Myös kuntouttava työtoiminta, mielenterveyspalvelut kävisivät yhdessä tutustumassa kohteisiin. Kuntien tiedottaminen luontoliikuntapaikoista paremmaksi. Myös opasteet kuntoon. Ihmisille jotka tarvitsevat ammattiapua sitä tulee olla tarjolla silloin kun sitä tarvitsee!	Kyllä	Muu
95	171	Lisäämällä mahdollisuuksia luontokokemuksiin ja liikuntaan.	Mielenterveys	Lisäämällä mahdollisuuksia luontokokemuksiin ja liikuntaan, tarjotaan luonnollista hyvää oloa, kun endorfiini- ja dopamiinaste nousee. Jokainen tarvitsee vähintään yhden ihmisen, jonka kanssa on hyvä kiintymyssuhde, emon, ystävän, puolison tai jonkun muun. Silloin tuntee olevansa yhteydessä toisiin eikä yksin.	Kyllä	Asukas
147	283	Luontoyhteyden parantaminen.	Kaikki	PERUSTURVA KUNTOON YHTEISTOIMINNALLA! Selviytymiseen liittyvien perustaitojen oppiminen ja opettaminen. Kasvimaan teko ja yrttien viljely. Luonnonvarojen hyödyntäminen, marjat luonnosta ja muidenkin ilmaisten jokamiehen oikeuksien hyödyntäminen. Jollakin ikäihmisellä tai ihan tavallisella ihmisellä on metsää, ei osaa / kykene vaikka hakea tuulenskaatamia puita sieltä. Toinen tarvitsisi polttopuita ja löytyy välineet mutta ei metsää. Yhteistoiminnalla molemmille polttopuita ja hyötyä. Samalla toteutuu mieltä hoitava luontoyhteyden vaaliminen. Tämä voisi olla eräänlaista kerhotoimintaa millä "hyödyntämiseen" liittyviä aktiviteetteja opeteltaisiin. Yhteistyössä vaikkapa Marttojen ja 4h kerhojen kanssa. Mieli piristyy oppien ja yhdessä tehden. Esitteitä toiminnasta saisi ilmoitustaulujen tai tapahtumien kautta. Monella on ihan perustaidot selviytymiseen hukassa. Vielä meille 70 luvulla syntyneille oli luonnollista että vanhemmilla kotona oli kasvimaan ja marjapensaita. Luonnosta kerättiin marjoja ja sieniä. Tekemisestä syntyvä prosessi tuo monenlaista hyötyä. Jos ei omat voimat riitä niin yhdessä jonkun kerhon kautta. Prosessi jollain toisella on ja ne jää hyödyntämättä. Jos ei ole voimia tehdä. Mummu voi olla iloinen kun joku tyhjentää marjapensaat jos ei itse enää jaksa kerätä tai ehdi syödäkään. Voi haluta osan tai vaikka marjoista tehtyä hilloa. Jollakin vain pitää olla aikaa pysähtyä ja nähdä. Omaiset voisivat ottaa yhteyttä "järjestöihin" toki kenellä niitä on. Tai kotihoidon työntekijät antaa vinkkiä. Nämä vinkit oikeastaan tukevat kaikkia kolmea kysyttävää asiaa. Se kuka yhteydessä yksinisiin tai asioittensa kanssa kamppaileviin niin on avainasemassa olipa tavallinen ihminen tai lähihoitaja. Muutokset lähtevät aina pienestä.	Kyllä	Ammattilainen
25 Opastus ja neuvonta						
15	25	Opastusta ja ohjeistusta talousasioissa.	Raha-asiat	Opastusta ohjeistusta tukea. Mahdollista saada käyttöön esim joku talouden järjestämiseen avustava ohjelmisto? Vinkkejä koululaisille. Rahan tuomista näkyväksi, mitä milläkin summalla voit saada ja mitkä ovat avustavia keinoja selvittää. Edullisia marjaretkiä, kalastusopastusta, kierrätyspisteitä, ilmoitustauluja tavaran kierrätyksen "kenkäpari nro 38 etsisi uutta kotia" Ehkä apu bussi kiertämään jossa vaikka toiveisiin " tarvitsisin sukkaohousut kokoa 42" ja hyvä voisi lähteä kiertämään Opastusta eurojen käyttöön. Elämme yli varojen.	Kyllä	Asukas
22	42	Kaikkien saatavilla oleva neuvontapalvelu.	Raha-asiat	Arjen hallinnan tueksi olisi hyödyllistä olla olemassa "neuvontapalvelu", joka olisi kaikkien saatavilla. Neuvontaa voisi saada arjen hallintaan liittyvissä asioissa, kuten rahahuoliin liittyen. Tämä voisi toteutua esim. keskusteluaikoina toimintaterapeutin tai sosiaalialan ohjaajan kanssa. Keskusteluissa voitaisiin kartoittaa asiakkaan elämäntilannetta, arjen haasteita ja yhdessä pohtia ratkaisuja. Asiantuntija voisi ohjata asiakasta tarvittaessa tämän pohjalta myös oikeiden palveluiden piiriin. Keskusteluaikojen varaaminen olisi hyvä olla matalalla kynnyksellä, esim. nettiajanvarauksella.	Kyllä	Ammattilainen
32	59	Hyvänmielen lähettien avustuksella järjestetään velkaneuvontaa ja talouden hallintaan liittyvää opastusta.	Raha-asiat	Rahahuoliin voidaan hyvänmielen lähettiläitä avustuksella järjestää velkaneuvontaa ja talouden hallintaan liittyvää opastusta. Ohjeita ja yhteystoja voidaan antaa myös sosiaalihuutoon, Kelan palveluihin tai Ponteen sosiaalisii lainoihin liittyviin asioihin.	Kyllä	Asukas
37	70	Digineuvontaa tarvitaan.	Yksinäisyys	Digineuvontaa tarvitaan kunnissa. Digineuvonnalla varmistetaan laitteiden ja yhteyksien toimivuus, digipalvelujen käyttö ja osallisuus.	Kyllä	Muu
75	135	Digitaalinen talousneuvola.	Raha-asiat	Mielestäni Pohteen alueen asukkaiden taloudellisia huolia voisi helpottaa kehittämällä matalan kynnyksen talousneuvolatoimintaa. Digitaalinen talousneuvolapalvelu täydentäisi jo saatavilla olevaa talousneuvolapalvelua ja edistäisi palveluiden tasapuolisuutta koko hyvinvointialueella. Digitaaliseen palveluun voisi hakeutua omatoimisesti tai jonkin sote-ammattilaisen saattaen ohjaamana ilman olemassa olevaa aikuissosiaaliryöön asiakkuutta. Digitaalisessa talousneuvolassa voisi ammattilaisten lisäksi toimia myös Pohteen kouluttamia vertaisohjaajia, joilla on omakohtaista kokemusta taloudellisista ongelmista ja niistä selviytymisestä - mahdollisuus vertaisohjaajan kanssa työskentelyyn madaltaisi kynnyksiä ja häpeää hakeutua avun piiriin.	Kyllä	Ammattilainen
77	139	Opastusta, neuvontaa, luentoja ja tiedottamista raha-asioista.	Raha-asiat	Raha-asioiden kasvatus tapahtuu jo lapsena ja nuorena. Lasten vanhemmille vertaistukea ja opastusta lasten raha-asioissa esim. tienata rahaa kotityöstä ja viikkorahan määristä. Nuorille, aikuisille, lapsiperheille, ikä-ihmisille ja yksin eläjille yms. kohderyhmille suunnattuja neuvontaa ja opastusta esim. yleisöluentoja tai kahden keskeisiä tapaamisia/soittoja/etä yhteydellä. Parhaat vinkit saa, kun saa kuulla luennoilla tai lukea esim. somesta, että miten on selviytynyt raha-asioiden kanssa haastavissa elämän tilanteissa. Someen yksin kertaisia postauksia esim. menot sen mukaiset kuin tulot TAI tee laskelma kuinka paljon on rahaa on käytettävissä tuloihin ja pakollisiin menoihin ja kuinka paljon voi laittaa säästöön kuukausittain sekä kuinka paljon voi käyttää rahaa muuhun ostoksiin. Tiedottaminen on tärkeää, mistä saa apua ja milloin on luentoja. Tarjotaan mahdollisuus osallistua luentoihin etänä. Pohde kannattaa alkaa kannustamaan kuntalaisia ottamaan yhteyttä matalalla kynnyksellä, jos on huolia mm. raha-asioiden kanssa.	Kyllä	Asukas
91	161	Helposti lähestyttäviä henkilöitä neuvomaan tukien hakemisessa.	Raha-asiat	Kylille helposti lähestyttäviä henkilöitä neuvomaan erilaisten tukien hakemisessa/lomakkeiden täyttämässä tai kotiväin hakemisessa.	Kyllä	Asukas
95	169	Neuvonta raha-asioissa.	Raha-asiat	Valistamalla imisiä parempaan taloudelliseen ajatteluun, kulutukseen, jossa tulot ja menot pysyvät tasapainossa. Elämme rahataloutta, mutta edes peruskoulu ei opeta koko ikäluokalle taitoa järkevään rahankäyttöön. 1950-luvun kylissä oli runsaasti käytännön valistusta. Nykyaikana pitäisi opettaa arjen hallintataitoja, ihmistä auttamaan itse itseään.	Kyllä	Asukas
97	173	Matalan kynnyksen neuvonnan ja ohjauksen järjestäminen.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Tulisi järjestää matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta ,jonne olisi helppo mennä ja saada tukea esimerkiksi yksinäisyyteen; ohjattaisiin järjestöjen toimintaan ja kuunneltaisiin. Kerrottaisiin eri vaihtoehtoista ja kannustettaisiin. Myös mielenterveyshoitajan kotikäynnit ovat tarpeen, monelle on kynnys lähteä vastaanotolle esimerkiksi leimautumisen pelossa ja ottavat mieluummin ihmisen kotiinsa keskustelemaan. Useamman kohtaamisen jälkeen syntyy luottamuksellinen suhde. Lisäksi kaikenlaiset vertaistukiryhmät ovat tärkeässä osassa tarjottavia palveluita. Pääsee keskustelemaan avoimesti samassa tilanteessa olevien kanssa. AA-kerhot, eläkkeelle jäävien ryhmät, omaishoitajien ryhmät ym. Näiden järjestämisessä voidaan hyvin hyödyntää järjestöjä, seurakuntaa ym.	Kyllä	Ammattilainen

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
129	244	Tukea digitaalisuuteen.	Yksinäisyys	4. Digitaalisen osallisuuden edistäminen: Monet yksinäiset ihmiset voivat hyötyä digitaalisesta yhteydenpidosta. Voidaan järjestää tietotekniikkakursseja ja tarjota tukea digitaalisten laitteiden käyttöön, jotta ihmiset voivat kommunikoida perheenjäsenten ja ystävien kanssa verkossa.	Kyllä	Asukas
129	249	Taloudellinen neuvonta ja koulutus.	Raha-asiat	RAHAHUOLET Paras keino kuntalaisten ja kunnan asukkaiden rahahuolien helpottamiseksi on kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka yhdistää lyhyen aikavälin hätäaputoimet pitkän aikavälin taloudellisen hyvinvoinnin edistämiseen. Tässä on kattava lista keinoista, jotka voivat auttaa vähentämään rahahuolia: 1. Taloudellinen neuvonta ja koulutus: Tarjoa asukkaille maksutonta taloudellista neuvontaa, budjetointi- ja säästämisingkejä sekä koulutusohjelmia, jotka auttavat heitä ymmärtämään paremmin henkilökohtaista talouttaan. 6. Velkaantumisen hallinta: Tarjoa apua velkaongelmien hallinnassa ja edistä vastuullista lainanottoa. 8. Kuluttajansuoja: Tuo esiin kuluttajansuojaan liittyviä kysymyksiä ja tarjoa tietoa kuluttajille oikeuksistaan.	Kyllä	Asukas
155	296	Koulutusta talouden hoitoon.	Raha-asiat	Koulutusta oman talouden hoitoon ala-asteelta lähtien kaikille halukaille ikätasoa vastaavalla tavalla.	Kyllä	Asukas
17	28	Kouluhien opetusta toisen ihmisen huomioimisessa ja mukaan ottamisessa.	Yksinäisyys	Kouluissa jo ala-asteella, (päiväkodeissa) puhutaan joka viikko 1h yksinäisyyden merkityksestä ihmiselle. Tästä voi käydä eri asiantuntijat puhumassa, terv. hoitaja, lääkäri, psykologi, psygiatri ja opettajat. Ihminen on sosiaalinen ja tarvitsee toista ihmistä. Toiselta ei vaadita muuta kuin mennä toisen eli yksinäisen luo ja kohdata hänet. Yksinkertaisia kikkoja opetetaan, esim. hei mitä sulle kuuluu, mennäänkö pienelle kävelylenkille. Näin opetetaan jo lapsesta asti, että kuinka tärkeää toinen ihminen on, kaveri. Kuinka tärkeää on käydä isovanhempien luona ja kohdata heitä. Myös jokaisella on naapuri, hänen kohtaaminen otetaan onnellisena osana jokapäiväistä elämää. Tämä ei maksa paljoa ja kantaa hedelmää läpi elämän, yksinäisyydestä tulee vastavaroista, molemmat hyötyvät. Lapsena opittu asia on aikuisena helppoa ja luonnollista, ei tarvitse olla yksin vanhanakaan kun verkosto on luotu jo nuorena. Pitkäjänteinen työ kantaa pitkän ajan hyödyn kaikille. Myös yhteystiedot-tiedote, josta saa apua jos yksinäisyys alkaa käydä yli tietoköyryn.	Kyllä	Asukas
220	388	Neuvontaa kulutukseen.	Raha-asiat	Rahahuolet: Tarjoamalla neuvontaa kulutukseen ja säästämiseen. Käyttökuntoisen tavarantantaminen/välttämisen eteenpäin. Tämän kilpailun raha palkinto avustukseen sitä tarvitseville.	Kyllä	Ammattilainen
4	3	Traumojen ymmärtämiseen ja purkamiseen asukkaille koulutuksia, luentoja ja ryhmiä.	Kaikki	Asukkaille on tarjottava ilmaiseksi luentoja, koulutuksia sekä ryhmiä traumasta opiskeluun sekä trauman purkuun. Traumalla tarkoitetaan ylisukupolvisia ja kollektiivisia emotionaalisia traumoja joita meillä joka ikisellä suomalaisella on siitä huolimatta tunnistiko niitä tai ei. Ne ovat tulleet meille DNAn (tätä tutkii tiede, ks. Epigenetiikka) mukana sekä varhaislapsuudessa opittuna. Meidän historiassa ei ole kauaakaan siitä, kun oli sota täällä Suomessa ja sen jälkipolvet ovat joutuneet elämään selviytymistilassa, joka aiheuttaa sen, että yhteys omiin lapsiin on katkennut. Kulttuuri muuttui "Julmaksi" jolloin oli hyväksyttävää kurittaa lapsia fyysisesti ja henkisesti. Emotionaalinen hylkääminen trauma on kaikkein pahin trauma mitä ihmisellä voi olla, koska ihminen elää yhteydestä toiseen ihmiseen ja varsinkin lapsi omaan vanhempansa. Tästä johtuu pahoinvointi yhteiskunnassa, koska ei osata nähdä mistä pahoinvointi syvimmitään kumpuaa eikä sitä siten voida hoitaa. Ehdotukseni on siis, että asukkaille järjestetään ilmaisia luentoja siitä, miten trauma toimii ihmisen mielessä ja kehossa (keho-mieli yhteys) ja miten se vaikuttaa ihmisen terveyteen ja ihmissuhteisiin. Tämä on ensimmäinen askel kohti parantumista -> ymmärrys. Sitten olisi koulutuksia, ilmaisia nekin, tai kursseja, jossa kehollisesti puretaan säännöllisesti kehosta traumoja erilaisilla tehtävillä. Nämä tehtävät olisivat kehollisia ja niitä pitäisi ihmisen joka oikeasti on perehtynyt trauman ja hermoston toimintaan sekä sen fysiologiaan. Somaattisia harjoituksia. Näitä kuuluisi olla mahdollisimman paljon, mahdollisimman usein ja mahdollisimman monipuolisesti sekä matalalla kynnyksellä. Tämä on avain ihmisten onneen, olen sitä etsinyt koko elämäni ja nyt sen olen löytänyt. Huomautan vielä, että traumat ovat piiloutuvia ja itseään toistavia ja piiloutuvan luonteensa takia, ihmiset eivät välttämättä tunnista itsessään traumoja. Ihminen voi ajatella, että lapsuus oli onnellinen ja hyvä, mutta kun tarkastellaan terveyttä ja ihmissuhteita sekä yleistä onnen ja sauhan tunnetta elämässä, voidaan päästä jyvälle, että yhteys omaan itseeseen on katkennut varhaislapsuuden emotionaalisen trauman seurauksena. Ihminen on selviytymisen takia hyvä kaunistelemaan asioita jotka ovat ihmiseen itseensä kohdistuneita. Esim. "Kyllä minä ne tukkapölyt ansaitsin" tai "ei meillä koskaan huudettu" -> ja todellisuudessa ei myöskään koskaan kohdattu lapsen tunteita tai ne vähäteltiin tai kiellettiin kokonaan ja lapsi on jätetty yksin tunteidensa kanssa. Tämä tarkoittaa lapselle selviytymistä ja kuoleman tunnetta, koska haluan painottaa, että se yhteys vanhempaan on lapselle elinehto ja sen pienempikin katkeaminen on traumaattista. Me olemme siis emotionaalisesti epäkypsiä kansa koko porukka.	Kyllä	Asukas
17	31	Asiantutijoiden vierailut päiväkodeissa ja kouluissa.	Mielenterveys	Vastaavanlaisesti kuten yksinäisyyden torjumisessa päiväkodeissa ja kouluissa asiantuntijat kävisivät puhumassa toistuvasti, vaikka kerran kuussa mitä mielenterveys tarkoittaa ja miten jokainen voi siihen vaikuttaa. Jokainen on vastuussa omasta ja toisen hyvinvoinnista. Ei kiusata, ei käyttäydyt epäkunnioittavasti toista kohtaan, annetaan jokaisen olla oma persoona omassa kehossaan ja kaikki saavat kokea olevansa hyväksytyjä. Tärkeät yhteystiedot, josta voi hakea apua jaetaan kirjallisesti.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
23	46	Hyvinvointitoiminta taloyhtiöissä. Hyvinvointialue voisi taloyhtiöiden vuosikokousten kautta tarjota taloyhtiöiden asukkailla käyttöön tietopakettia hyvinvointialueen palveluista sekä kannustaa ja ohjata yhdistystoiminnan pariin.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Taajamissa taloyhtiöissä asuu paljon yksinäisiä ja yksin asuvia henkilöitä, lapset saattavat asua kaukana jne.. Haaste on saada nämä ihmiset liikkeelle muiden pariin. Sivukyllä muuttaa myös yhä enemmän yksinäisiä ihmisiä taajamiin, totutun elinpiiriin muutuessa paljon. Taloyhtiöiden vuosikokoukset tavoittavat tällaisia henkilöitä, jotka eivät itse aktiivisesti hakeudu esimerkiksi yhdistystoimintaan mukaan. Hyvinvointialue voisi järjestelmällisesti taloyhtiöiden vuosikokousten kautta (isännöitsijät/ taloyhtiöiden hallitukset) tarjota taloyhtiöiden asukkailla käyttöön tietopakettia hyvinvointialueen palveluista sekä kannustaa ja ohjata yhdistystoiminnan pariin. Taloyhtiölle joka sitoutuu järjestämään yhteisöllisiä avoimia tapaamisia tai tekemistä joko taloyhtiön tai oman ja lähitalojen väelle tarjottaisiin "tavarakori" avustus tähän toimintaan, esimerkiksi kahvitustarpeet keksineen 5x20hlöä tapahtumiin. Tai kuntoiluvälinepakettia taloyhtiön käyttöön heidän sopimallaan tavalla. Nämä voivat olla asukkaiden mielenkiinnosta nousevia tapaamisia (kahvihetki, seurustelua, laulua, liikuntaa, kävelylenkkiä). Tämän voisi myös organisoida jonkin yhdistyksen kautta avustusten kautta tai ostopalveluna. Eli yksinkertaistettuna palkittaisiin taloyhtiöitä/asukkaita yhteisöllisyyden vaalimisesta. Tämän ajatuksen on tuottanut Koillismaan seudun muistin Ota koppi -hankkeen työkäisenä muistisairauteen sairastuneiden ja läheisten vertaistukiryhmä. Tässä ryhmässä on hankkeen viikoittaisen vertaistukitoiminnan lisäksi muodostunut pienempiä yhteisöllisiä toimia, pieni retkiryhmä, miesten uimaporukka, lenkki-kahvitapaamiset. asiointiapu. Ryhmäläisten mukaan tärkeintä heidän hyvinvointinsa paranemisen osalta on ollut lähteä kotoa jonnekin ja puhua ihmisille ja he ovat paljon miettineet miten tavoitettaisiin lisää heidän kaltaisiaan ja rohkaistaisiin nämä kynnoksen yli ja liikkeelle. On vaikea laskea säästöä mikä saadaan aikaiseksi kun joku saadaan kotisohvalta vuosien tauon jälkeen liikkumaan ja muiden seuraa, mutta on selvää että erilaisten palveluiden tarve laskee tai siirtyy kun ihminen on aktiivinen ja hänellä on verkostoa ympärillään. Tämän ryhmän puolesta ehdotuksena kirjasi ja yhteyshenkilönä toimii hankkeen projektiasiantuntija.	Kyllä	Muu
194	347	Talouvinkkisivusto nettiin, jossa talousasiantuntijoita.	Raha-asiat	Vinkkisivusto internettiin asiakkaille ekologiseen ja taloudelliseen elämiseen jossa velkaneuvonta, kierrätysasiantuntijat, kokemusasiantuntijat ym voisivat jakaa tietoutta arkeen. Sivustolle selkeät yhteystiedot julkisen puolen tarjoamista tukipalveluista talousongelmista. Sivustosta ja sisällöistä tiedottaminen asukkailla eri kanavien kautta. Mikäli moderointi mahdollisuus aktiivisesti sivuston kautta mahdollisuus kommentoiden jakaa omia vinkejä.	Kyllä	Asukas
26 Tiedottaminen palveluista ja yleisen tietoisuuden lisääminen						
17	29	Tiedottaminen kunnan tukimuodoista ja mistä voi hakea apua.	Raha-asiat	Köyhyyttä voidaan helpottaa laittamalla kotitalouksiin tietolehtinen, jossa kerrotaan kunkin kunnan tarjolla olevat tukimuodot ja yhteystiedot mistä apua voi hakea. Lisäksi ruoka-avun saantimahdollisuudet kerrotaan.	Kyllä	Asukas
56	110	Tietoa mistä saa mielenterveyspalveluja.	Mielenterveys	Mielenterveyspalveluista voisi käydä kertomassa jo yläasteella ja antaa vinkejä mitä väyliä pitkin niitä saa. Nythän tilanne on katastrofaalinen. Kaikkien kaiken aa ja oo on tietävä ja osaava henkilökunta, valitettavasti tämä on mennyt pohteen myötä siihen että joutuu soittamaan sen seitsemälle henkilölle ja sittenkään ei välttämättä asia valkene.	Kyllä	Asukas
61	115	Suoraan omaan postilaatikkoon lehtisiä, joissa neuvotaan mistä saa apua.	Kaikki	Kaikkille asukkailla jaettaisiin suoraan omiin postilaatikkoihin lappuja/lehtisiä joissa neuvotaan mistä saa apua ja mihinkin mieltä askarruttavaan asiaan. Voi olla turvaa tuova ja yksinäisyyttä helpottavaa kun saa ns. henkilökohtaisesti postia jossa välitetään mitä kuuluu ja mistä saisi apua. Rahahuolissa avun hakeminen ja etsiminen voi olla iso kynnys ja jos saisit apua ja neuvoja postissa suoraan kotiisi niin kynnys ottaa yhteyttä voisi madaltua. Nykypäivänä posti on aivan liian vähän hyödynnetty tapa olla yhteydessä. Netti ja some ei kaikkia tavoita!	Kyllä	Asukas
41	85	Julkista puhetta siitä, että pidetään huolta toisistamme.	Yksinäisyys	Julkista puhetta siitä että pidetään huolta toisistamme ja mitä se merkitsee - meillä on jokaisella lähimmäisen velvoite pitää huolta toisistamme, pidetään jokainen mukana vaikka mm.sairaus tai ikääntyminen heikentäisi voimia. Mm.kotihoito ei ole sama kuin lähimmäisen vierailu ja kohtaaminen. Hän kenellä on tiivis yhteisö pääsääntöisesti voi hyvin. Yhteiskunta ei voi antaa sitä mitä lähisuhteet sillä siellä on juuret ja muistot. Kun pidämme huolta se tuo hyvinvointia molemmille, luo syvyyttä, merkityksellisyyttä ja pysähtymistä.	Kyllä	Ammattilainen
155	291	Lehtiin selkokielisiä juttuja yksinäisyyden monista kasvoista	Yksinäisyys	Paikalliseen ilmaisjakelulehteen vuosittain 1-2 krt selkokielinen juttu yksinäisyyden monista kasvoista: Henkilöhaastatteluita arjen sankareista erilaisista ihmisistä. Ratkaisukeskeisyys. Ei syöllistetä yksinäisiä. Ko lehteen myös koottaa tahoja, minne yhteisöllisyyden voisi osallistua ja tukien henkilöitä, jotka vois tulla luokse (esim seurakunta, SPR). On monia vertaisryhmiä, joita vapaaehtoisetkin ohjaavat.	Kyllä	Asukas
155	297	Juttu selkokielellä ilmaislehteen oman talouden hoitamisesta.	Raha-asiat	Myös juttu selkokielellä ilmaislehteen oman talouden hoitamisesta. Tahot joihin voi olla yhteydessä rahahuolissa.	Kyllä	Asukas
159	303	Tietoisuuden lisääminen.	Mielenterveys	Jatkuva ulkoo tuleva informaatio tulva, mainonta ja halu antaa itsestä tietynlainen kuva, sekä pysyä ajan hermolla, aiheuttaa helposti riittämättömyyden, masennuksen ja ahdistuneisuuden tunteita. Tietoisuus ihmisen perustarpeista ja valinnan mahdollisuudesta olla oma itsensä, eikä verrata siihen mitä muilla on, olisi mielenterveyteen positiivisesti vaikuttava asia. Tästä voisi olla flayereita, luentoja ,asiakaskeskusteluita ,mitä vain keksitään!	Kyllä	Ammattilainen
218	382	Tietämyksen lisääminen mielenterveysongelmista	Mielenterveys	Tietämystä mielenterveysongelmista täytyy lisätä. Masennus ei ole vain surullisuutta, vaan lamaannuttava tauti, joka aiheuttaa itsetuhoisuutta, vähemmyyden tunnetta ja kuolemanhalua. Ahdistus, ocd ja syömishäiriöt ovat myös yleisiä, eikä niihin aina ole tarjota oikean mukaista hoitoa. Transihimisten tulisi päästä hoitoihin helpommin, eikä aiempien diagnoosien kuten autismin tms kuulu antaa vaikeuttaa hoitojen saamista	Kyllä	Asukas
225	404	Tietoisuuden lisääminen palveluista ja avun saamisen mahdollisuuksista.	Mielenterveys	Luentoja, tapahtumia missä asioista puhuttais ja tehtäis ihmisiä tietoisemmaksi palveluista ja mahdollisuuksista että apua on tarjolla.	Kyllä	Asukas
233	415	Tiedottaminen tahoista, josta saa apua.	Raha-asiat	Ja mainostaa tehokkaasti asukkailla tahoja, joilta saa apua ja neuvontaa rahahuolien. Avun saanti tulee olla myös sujuvaa ja vaivatonta, sillä monet apua hakevat voivat olla jo kovin väsyneitä omaan tilanteeseensa. Tottakai myös tulee huolehtia, että avut ja neuvonta menevät oikeille asukkailla.	Kyllä	Ammattilainen
129	258	Kampanjat ja tietoisuuden lisääminen.	Mielenterveys	3. Mielenterveyskampanjat ja -tietoisuuden lisääminen: Voidaan järjestää kampanjoita, jotka lisäävät mielenterveyteen liittyvää tietoisuutta ja vähentävät mielenterveyteen liittyvää stigmaa. Tietoisuuden lisääminen auttaa ihmisiä ymmärtämään paremmin mielenterveyden merkitystä ja rohkaisee avun hakemiseen. 4. Koulutus ja tiedon jakaminen: Voidaan tarjota koulutusta mielenterveydestä ja sen edistämisestä eri ikäryhmille, kuten kouluissa, vanhustenkeskuksissa ja työpaikoilla. Tämä voi auttaa tunnistamaan mielenterveysongelmia varhaisessa vaiheessa ja tarjoamaan tukea asianmukaisesti.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
120	221	Peliriippuvuutta vastaan kampanjointi.	Kaikki	Peliriippuvuus on yksi asia, jota vastaan tulisi alkaa kampanjoida voimakkaasti. Monen nuoren elämä menee pilalle peliriippuvuuden takia.	Kyllä	Asukas
120	224	Kampanja, jossa asukkaita rohkaistaan tutustumaan naapureihinsa ja alueensa muihin asukkaisiin.	Kaikki	Voisi olla myös kampanja, jossa asukkaita rohkaistaan tutustumaan naapureihinsa ja alueensa muihin asukkaisiin. On olemassa valmiita digitaalisia sovelluksia esim. naapuripapu tai kaverisovellus, mutta kaikki eivät halua tai osaa käyttää digitaalisia sovelluksia. Pitäisi kehittää myös muita mahdollisuuksia viestiä yhteisestä toiminnasta kuin digitaalinen viestintä.	Kyllä	Asukas
27 Tapahtumat						
17	30	Kunnat organisoimaan keräytempauksia sekä kunnassa sijaitsevat kauppiat haastetaan mukaan.	Raha-asiat	Kunnat voisivat organisoida keräytempauksia esim. juhlapyhien alla paremmin pärjääville, jossa kuntalaiset voisivat leipoa, laittaa ruokaa, tehdä käsitöitä ja lahjoittaa näin vähävaraisille. Myös kunnassa sijaitsevat kauppiat haastetaan mukaan avustamaan ja loiventamaan köyhyyttä.	Kyllä	Asukas
81	145	Tapahtuma, jossa tietoa mielenterveyden hyvinvoinnin tärkeydestä.	Mielenterveys	Mielenterveyteen liittyen voisi järjestää tapahtuman, jossa ihmisille annetaan tietoa mielenterveyden hyvinvoinnin tärkeydestä ja jaetaan tietoa heille, jotka eivät itse niistä tiedä tai koe mielenterveydellisiä ongelmia. Tapahtumassa voisi olla mm. mielenterveysjärjestöjen pisteitä sekä vaikka terapeutteja ja asiantuntijoita paikalla kertomassa ja auttamassa.	Kyllä	Asukas
120	223	Ilmaisia tilaisuuksia talouden hoitamiseen.	Kaikki	Myös oman talouden hoitamisesta ja säästämisestä olisi hyvä pitää ilmaisia tilaisuuksia.	Kyllä	Asukas
142	278	Keskustelufoorumien järjestäminen.	Yksinäisyys	Raahen Psykke ry järjesti noin kaksi vuosikymmentä sitten Kauppaporvarin Raahasalissa paneelikeskustelun, jonka teemana olisi mielenterveyskuntoutujien yksinäisyys ja siitä aiheutuvat ongelmat alueellamme. Palaverissa oli mukana eri yhteistyötahoja mielenterveys- ja sosiaalitoimen alueelta. Ehdotukseni on, että samansuuntainen keskustelufoorumi järjestettäisiin nyt esimerkiksi yleisötapahtumana tässäkin ajassa, jolloin näiden asioiden tiimoilta on syntynyt uusia haasteita kuin myös on käynnistetty uusia toimijoita ja teemoja tältä alueelta, esimerkiksi Psykken tuki rahapelaamisen kanssa vaikeuksiin joutuneille (neuvonta ja ohjaus) sekä Woimala, joka tarjoaa tärkeää tukea päihdeasioissa kamppaileville. Tällaiseen keskustelutilaisuuteen olisi hyvä saada mukaan Raahen Psykke ry:n ja Woimalan lisäksi edustajia mm. Mielenterveyskeskukselta, A-klinikalta, nuorisotoimelta jne. Tapahtuman ansiosta saataisiin toivottavasti lisättyä näkyvyyttä mediakentässä ja voitaisiin lisätä eri toimijoiden yhteistyötä. Ehdotukseni on, että Raahen Psykke ry olisi päätoimija palaverin suunnittelussa ja toteutuksessa ja Pohde vastaisi tilojen vuokraamisesta ja muista mahdollisista kustannuksista. Ensiarvoisen tärkeää olisi kyseeseen tapahtumaan saada myös kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja. Tilaisuudessa voisi olla myös vierailija valtakunnan tasolta, esimerkiksi Mielenterveyden Keskusliitosta tai jopa ministeriön taholta.	Kyllä	Asukas
155	295	Yksinäisyydestä yhteyteen- messut.	Yksinäisyys	Yksinäisyydestä yhteyteen- messut, mukana kaikki tahot. Ilmainen sisäänpääsy.	Kyllä	Asukas
157	301	Hyvinvointitapahtumia.	Kaikki	Kyllillä on jo nyt hyvinvointitapahtumia, joita järjestävät alan yrittäjät. Tällaisia ovat Hieronta Reiki jne. Tapahtumat voitaisiin tuottaa siten, että niitä olisi säännöllisesti. Täydentämällä palveluita taiteen harrastamisella, kuten Veda maalauksella luonnossa ja esim. Hiekkaveistostaitojen kehittämisellä, voisi tilaisuuksien rahoittamiseen saada tukea Taika st. Palvelut ovat maksullisia, mutta jo nyt käytössä olevia kunnallisia tukia voitaisiin suunnata henkilöille ja siten tukea osin myös maaseudulla toimivia yrityksiä. Yritykset varmaan osallistuisivat esim. Toivo yhdistykseen, joka huolehtisi tuotteistuksesta. Monet asukkaat ovat joutuneet muuttamaan kodeistaan asutuskeskuksiin	Kyllä	Asukas
218	383	Vanhuksille tapahtumien järjestäminen, joihin olisi kyyditys.	Kaikki	Vanhuksille kuuluisi järjestää enemmän pieniä tapahtumia, kuten kahvitteluhetkiä ja vaikka peli-iltoja. Näistä kuuluisi ilmoittaa paperipostilla suoraan vanhukseksi itselleen. Kyydit pitää myös hoitaa.	Kyllä	Asukas
220	387	Avoimia tapahtumia kaiken ikäisille.	Yksinäisyys	Yksinäisyys: luomalla tapahtumia tai pieniä illanviettoja mihin saa tulla kuka tahansa ja minkä ikäinen tahansa. Esimerkiksi frisbeegolf opetustuokio. Jos saadaan edes pari kiinnostumaan lajista se avaa tien mahtavaan yhteisöön.	Kyllä	Ammattilainen
102	195	Kouluissa hyvinvointipäivien pitäminen.	Raha-asiat	Pohde yhteistyössä kuntien kanssa voi aloittaa kouluissa hyvinvointipäivien pitäminen. Pohteen tulee lisätä yhteistyötä kuntien ja kolmansien sektoreiden kanssa mielenterveyttä edistävissä päivissä/tapahtumissa. Yksinäisyyden torjuminen on tässä yhteydessä tärkeää. Hoksaa Minut -kortit käyttöön, joita voi jakaa asukkaille, näin asukkailla on matala kynnys vaatia apua.	Kyllä	Asukas
225	402	Erilaisia tapahtumia, joista tuotto mietittyyyn kohteeseen.	Raha-asiat	Erilaisia tapahtumia, joiden tuotot kerättäisiin johonkin erikseen mietittyyyn kohteeseen.	Kyllä	Asukas
232	411	Luennot, joihin vapaa pääsy.	Mielenterveys	Seminaari iltoja joihin olisi vapaa pääsy. Joissa olisi luennoitsijana mm.mielenterveys hoitaja, terapeutti jne.	Kyllä	Asukas
48	97	Ilmaistapahtumia, johon kaikki ovat tervetulleita.	Raha-asiat ja yksinäisyys	Järjestettävä ilmaistapahtumia johon on kaikki tervetulleita.jossa voisi myös olla ilmainen tarjoilu esim.keitto.tai kahvia ja pullaa.	Kyllä	Muu
28 Muut						
7	8	Vähävaraisten auttaminen rahallisesti.	Raha-asiat	Antamalla rahaa heikommin sitä saaville. Siihen rahaa saa lopettamalla eduskunnan sopeutumiseläkkeen. Kukaan mukaan ei saa sopeutumiseläkettä Kelalta niin paljon ja niin kauan. Heidän pitäisi samalla tavalla hakea ja tehdä töitä. Itse en saanut rahaa Kelasta vaikka tilillä oli 2e usemman kuun alussa. Piti sitten ottaa lainaa, kun piti tuota ruokaakin saada. Nyt kun saisi rahaa....	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
80	142	Varainkeruu vähävaraisille.	Raha-asiat	Vähävaraisille/ rahaongelmaisille voisi järjestää varainkeruun, jossa ihmiset saavat halutessaan tuoda rahaa, vaatteita, tavaroita jne. lahjoituksena.	Kyllä	Asukas
233	414	Avustukset vähävaraisille.	Raha-asiat	Asukkaiden rahahuolia voi helpottaa mm. avustuksilla. Kerätään tietyllä taholla yhdessä keräyksiä/ rahas, jolla voidaan auttaa ja helpottaa niitä joilla rahahuolia on. Ruoan sekä muun tavaran ja palvelun hinnan nousu vaikuttaa huomattavasti asukkaiden rahahuoliin. Myöskin se, että mm. Palkat eivät nouse muun hinnan nousun mukana samaa tahtia. Rahahuolia helpottaa parhaiten keksimällä ratkaisun näihin ongelmakohtiin, mutta se on vaikeaa, kun ongelma on suurella alueella. Tärkeää siis on ennakkaikkea huolehtia, että asukkailla on perustarpeet, ruoka ja kotitalous kunnossa.	Kyllä	Ammattilainen
208	366	Mahdollisuus saada sosiaalista lainaa.	Raha-asiat	Sosiaalinen laina. Ylivieskassa ei tietääkseni ollut mahdollisuutta saada sosiaalista lainaa esim. isompaan hammersremonttiin tms. Jossakin nykyisen Pohteen alueella se järjestely on toiminut. Jos lainaa voi lyhentää kohtuullisissa kuukausierissä suoraan yhteiskunnan maksamista tuista - olisi se vallan mainio juttu. Mahdollisuus pitää huolta terveydestään ja olla lannistumatta ikuisen rahanpuutteen alla. Järjestely täytyisi tietenkin tehdä hyvin yksinkertaiseksi. Yksi laina yhteen tarkoitukseen kerrallaan ja maksuerät, jotka eivät kaada perheen taloutta. Minulla ja kahdella pojallani (9 v. ja 6 v.) ei ole mitään mahdollisuutta haaveilla edes pienestä (ja halvasta) kesälomasta. Onko yksi kohtuullinen loma lapsiperheelle ylläsiyyttä Suomessa vai voisiko sen ajatella olevan tavoiteltavissa oleva unelma?	Kyllä	Ammattilainen
83	147	Edullinen laina, jolla välttämättömät raha-asiat saisi kuntoon.	Raha-asiat	Oman kylän pankki voisi antaa edullista lainaa kunnan (tai sos.toimen tms) takaus, jolla välittömät raha-asiat saisi kuntoon. Kun tämä on järjestynyt muut kohdat järjestyy myös.	Kyllä	Asukas
27	51	Ammattiopintoihin lisää ihmisten kohtaamista.	Yksinäisyys	Lisäksi toivoisin että esim ammattiopintoihin lisättäisiin enempi erilaisen ihmisten kohtaamista: lähihoitajille enempi esim.vanhusten ulkoilutusta, viriketuokioiden järjestämistä, yms.	Kyllä	Ammattilainen
33	61	Eksosomeja keräävä terveystaloustarve.	Kaikki	1. POHDE alueen asukkaat liittyvät yhdessä työhön kansalaistieteen tiimiksi. Tämä luo uudenlaisen keinon edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Samalla osallistuminen voimaannuttaa mm. sen kautta, että voimme luoda yhdessä uutta tietoa ja koheesiota tieteen avaamaan tutkijoiden löytämään eksosomi-viestijärjestelmään. Voimme innostua, että olemme osa monipuolisen uuden tiedon luonnissa yhteisönä, joka tuo ihmisiä uudella tavalla yhteen, oppimaan, kuulemaan ja jakamaan. 2. Eksosomeja keräävä terveystaloustarve tarjoaa kustannustehokkaan ja oivan uuden keinon kerätä joko kotona tai sairaalassa, yhteistyössään eksosomejaan. Laastarissa olevat eksosomit voidaan tallentaa kunkin omalle biopankin terveystilille Nordlabiin, jossa niiden koostumusta voidaan tarkastella. 3. Matkapuhelimen kautta ihmiset voivat jakaa arjen tuntemuksistaan, tapahtumisistaan (mm. "OMA/KANTA").4. Tiimi voi halutessaan kokoontua kansalaistieteen tapahtumiin ja vuorovaikuttaa POHTEN yhteisön kanssa jakaa myös näin arjen asioita. 5. POHTEN hankkeen toimijat/tutkijat voivat kertoa alan tieteen kehityksestä ja mitä asioita laastarin kautta saatu tieto kertoo hyvinvointiamme koskien.6. Pidämme kansalaisPOHDE tiimin kanssa myös teams-kokouksia. Kerromme tuloksista ja jaamme tietoa terveyden elementeistä, kuten siitä mitensatu tieto kertoo ravinnon, liikunnan ja ihmissuhteiden roolista fyysiseen ja mielenkin terveyden seikoista. Yhdessä jakamalla opimme nopeammin ! 7. Idea on luoda kansalaistieteen ts. osallistavan tieteen kautta kokonaisuus, joka olisi lääketieteellisesti tieteen kautta uudella tavalla myös valmentava. Kun ihmiset ovat mukana tässä terveys- ja hyvinvointiyhteisössä he saavat kehittyvää dynaamista uutta tietoa itsestään, miten elämäntapojen muutos saattaa mm. heijastua ihon/elimistön eksosomeihin. Heille syntyy yhteisö, jonka puitteissa he voivat yhdessä edistää terveyden ja hyvinvoinnin kehitystä/yhteisöllisyyttä jakolamallalla tutkimusta lähettämällä "kansalaistieteen kokeistaan" laastarin Nordlabiin analysoitavaksi biomerkkeineen. Kun on koko ajan uuden äärellä niin tämä innostaa - osallistujat voivat voimaantua, kun he "voivat yhdessä kurkistaa dynaamisesti kehittyvään tiedon valtakuntaan". 8. Jos saamme hankkeeseen rahoittajia POHDE yhteisön uudenlaista tutkimus- ja hyvinvointi-ekosysteemiä, niin nuoret voisivat saada "osuuskuntatyypillisesti" tuotosta kansalaistieteen työstään - kansalaistiede tarjoaa parhaimmillaan paljon uutta tietotyötä ! 9.Yhteenvetona hankeideamme pyrkii edistämään sekä lääketieteen kehitystä, että luoda uutta hyvinvointia, mielenterveyttä tukevaa yhteisöllisyyttä. Kansalaisterveysuhanke tarjoaa perusteet "POHDE PRISMA tyypillisen terveysosuuskunnan" kautta edistää uudenlaisia kansalaistieteen työpaikkoja. Se luo pohjan kulttuurin kehitykseen, tiedonluontia ja uudenlaisen työn tekemisen ratkaisuja. Hankkeessa voi olla palkinto, jos henkilön eksosomeista löytyy ainutlaatuinen ja arvokas "tiedonnanoppo", joka tuo sitten lääketieteellistä konkreettista lisäarvoa yhdessä tapahtuvan tiedon- ja hyvinvoinnin jalostamisen kautta.	Kyllä	Ammattilainen
36	65	Pohdintaräppi.	Kaikki	Kuvattu liitteessä.	Kyllä	Muu
37	75	Turvalliivut tai turvahensselit sekä liukuesteet ikäihmisille.	Raha-asiat	Turvalliivut tai turvahensselit sekä liukuesteet ikäihmisille pimeällä liikkumisen ja liukkailla kulkemisen turvaksi. Molempien tulisi olla saatavilla ilmaiseksi.	Kyllä	Muu
56	109	Yhteistyö Kelan ja sosiaalitoimen kanssa.	Raha-asiat	Rahahuoliin saadaan helpotusta jos tehdään yhteistyötä kelan ja sosiaalitoimen kanssa. Tällä hetkellä etuisuuksia ei saa koska raja on vedetty niin alas mitä saa tulla tuloja.	Kyllä	Asukas
57	111	Pönnkä-talon tyyppistä toimintaa kaikkialle.	Kaikki	Pönnkä-talon tyyppistä toimintaa kaikkialle	Kyllä	Asukas
58	112	Veräjä-hankkeen toimintaa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Veräjä-hanke Nivalassa (esr, Nivalan työopjasaatiö toteutti) toimi loistavasti. Asiakkaat jatkatane omaehtoisesti toimintaa.	Kyllä	Asukas
59	113	Kuntalaisä alle 2 vuotiaita lapsia kotona hoitaville.	Mielenterveys ja raha-asiat	Kuntalaisä Kuusamoon alle 2v lapsia kotona hoitaville. Esimerkkinä Kempeleen pilotti vastaavasta toimesta.	Kyllä	Asukas
89	158	Asiakaskyselyitä.	Mielenterveys	Myös teettäisi asiakaskyselyitä, samankaltaisia kuin nämä, mutta kun on kehitetty palvelu jota voitaisiin tuottaa, niin mitä halutaan tämän palvelun tuottavan. Ajatellaan esimerkiksi, että olisi etsivä/tukihenkilö/ohjaaja > Selvitetään asiakkailta, mitä olisi nämä palvelut mitä etsivä heille tuottaisi. Asiakastoiveita voisi olla mm. käydä yhdessä kävelyllä, kahvilla, käydä ryhmän kanssa jossain aktiviteeteissa tai sitten apua selvittää ja parantaa elämäntilannetta. Varataan myös aikaa ja resursseja. Palvelua tuotettaisiin vauvasta vaariin.	Kyllä	Ammattilainen
138	270	Ihmisten kuuleminen heitä kiinnostavissa asioissa.	Mielenterveys ja yksinäisyys	Ideota ongelmiin Kysytään ihmisiltä mikä heitä kiinnostaa esim harrastus, liikunta, käsityö, kirjat, ruoanlaitto ym.	Kyllä	Muu
98	186	Rasismiin ja viharikoksiin puuttuttava ja tuettava vähemmistöjä.	Mielenterveys	Rasismiin ja viharikoksiin puuttuttava ja tuettava vähemmistöjä.	Kyllä	Asukas

Alkuperäisen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
102	194	Omvastuuosuuksien yhtenäistäminen ja alentaminen.	Raha-asiat	Omvastuuosuuksien yhtenäistäminen ja alentaminen (lääkekatto, matkakatto, sairauskulut...). Ei niitä kaikkia ihminen jaksa seurata (koska Kela ei seuraa kaikkia). Jos ne pysyvät nykyisellään, Pohteen tulee niistä katoista huolehtia, eli kun katto täyttyy, ihmiselle ei enää laiteta laskuta. Perheen talousosio, tai mikä olisikaan nimi, tulee sisällyttää osaksi neuvola- ja perhetoimintaa, tai opastaa kolmansien sektoreiden pakeille. Talous Tiedolla Tasapainoin!	Kyllä	Asukas
120	225	Yhteisön kierrätys- ja kiertotaloustoiminta jokaiselle paikkakunnalle.	Kaikki	Kiertotalous Yhteisön kierrätys- ja kiertotaloustoiminta jokaiselle paikkakunnalle. Esim. erilaisten työkoneiden ja kodinkoneiden vuokraus- ja käyttömahdollisuus. Kierrätystoimintaa jokaiselle paikkakunnalle. Työpajoja, joissa ihmiset voivat opetella esim. korjaamaan vaatteita, huoltamaan autoa, nikkaroimaan jne. Kaikki tämä toiminta pitäisi järjestää niin, että se on osallistujille maksutonta eikä tällä toiminnalla kerätä taloudellista etua kenellekään. Yhteisvastaavuus, yhteisöllisyys ja yhteinen hyvinvointi ovat pääteemat joilla kampanjoidaan. Kaiken toiminnan tulee olla pääteetöntä.	Kyllä	Asukas
121	226	Yhteisöllisyyden rakentaminen ryhmäytymällä lapsia/nuoria.	Yksinäisyys	Yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen olisi tärkeää saada lapset/nuoret ryhmäytymään ja rakentamaan yhteisöllisyyttä omassa keskuudessa. Tätä voitaisiin toteuttaa esim. tietyillä luokka-asteilla, mutta viimeistään yläluokille siirtyessä. Sitä voisi toteuttaa heti lukuvuoden alkaessa luokittain lähtemällä päiväksi tai pariiksi luontoon, jossa kaikkien oppilaiden osuus olisi merkittävä retken onnistumiseksi. Siinä joutuisi jokainen ottamaan vastuuta itsestä ja olemaan osana "ratkaisevaa palasta" ryhmää. Jokainen koulu voisi miettiä miten tämä alkusyksyn ryhmäytyminen toteutettaisiin. Joka tapauksessa tämä tapa yhdistäisi luokkaryhmää /-astetta ja voisi edesauttaa myös luokkarauhan toteutumisessa, kun jokainen joutuu osallistumaan yhtenä merkityksellisenä "palasena", että retki onnistuu. Tämä malli mahdollistaa tutustumaan vapaammassa ympäristössä toisiin luokkatovereihin ja siten myös ystävystymään, jolloin ei tarvitsisi kokea yksinäisyyttä. Retkellä olisi hyvä olla "rasteja", joissa voisi olla esim. pohdintaa toisen ihmisen huomioinnista, leikkisiä kilpailuja, ruuanlaittoa/esiläiläittoa yms. yms.	Kyllä	Asukas
129	250	Tukijärjestelmien parantaminen.	Raha-asiat	2. Tukipalvelut: Luo tai paranna olemassa olevia tukijärjestelmiä, kuten toimeentulotukea, asumistukea, ruoka-avustuksia ja terveyspalveluja, jotta ne ovat helposti saatavilla niille, jotka tarvitsevat apua. 6. Velkaantumisen hallinta: Tarjoa apua velkaongelmien hallinnassa ja edistä vastuullista lainottoa. 12. Taloudellisen epävarmuuden lieventäminen: Pyri vahvistamaan sosiaaliturvajärjestelmää ja varautumaan taloudellisen epävarmuuden tilanteisiin, kuten laman tai kriisin aikana. On tärkeää muistaa, että yksittäiset tilanteet voivat vaihdella, ja tulisi kuunnella kuntalaisten ja asukkaitten tarpeita ja huolenaiheita sekä sovittaa toimenpiteensä paikallisiin olosuhteisiin. Parhaiden tulosten saavuttamiseksi tarvitaan kokonaisvaltaista lähestymistapaa ja laajaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä.	Kyllä	Asukas
129	259	Mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen.	Mielenterveys	6. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki: Tulee edistää yhteisöllisyyttä ja luoda mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Vahvat sosiaaliset verkostot ja tuki auttavat suojaamaan mielenterveyttä ja vähentämään yksinäisyyttä.	Kyllä	Asukas
129	260	Työpaikkojen mielenterveysohjelmat.	Mielenterveys	7. Työpaikkojen mielenterveysohjelmat: Voidaan tukea yrityksiä luomaan mielenterveysohjelmia, jotka tukevat työntekijöiden mielenterveyttä ja tarjoavat tarvittaessa apua ja neuvontaa.	Kyllä	Asukas
133	264	Helppotuksia byrokraatiaan.	Raha-asiat	Itse pienipalkkaisena eläkkeellä olevana seniori-ikäisenä todella vanhojen (äiti lähes 90v ja isä 95v) ja aiemmin kotihoidossa olleiden ja nykyään sairaiden palvelusunnossa asuvien vanhempieni DVV:n hyväksymänä edunvalvojana olen kohdannut erittäin suuria vaikeuksia hoitaa pienituloisten eläkeläisvanhempien edunvalvojana heidän asioitaan ja erityisesti nyt sen jälkeen, kun vanhemmat pääsivät viimein yli vuoden jonotuksen jälkeen palvelusuntoon. Käsitellen nyt tässä nimenomaan vanhempieni rahahuolia ja eläkkeiden riittävyttä heille kriteerien mukaan kuuluvaan palvelusuntoelämään, johon liittyy myös palveluseteliasiat. Mielestäni palvelusetelin määrittely kesti luvattoman pitkään siinä vaiheessa, kun käsittely siirtyi kunnilta Pohteelle ja käsittely muuttui vieläkin byrokraattisemmaksi siirtymisen aikaan. Pohteelle piti hankkia palvelusetelin määrittämistä varten mm. vanhempieni lääkelistat, vaikka käsitykseni mukaan nimenomaan Pohde olisi viranomaisena saanut ne ihan itse pyytämällä, mutta kuitenkin ne piti asiakkaan ja tässä tapauksessa minun vanhempieni edunvalvojana hankkia molempien vanhempien puolesta, mutta kun DVV:n hyväksymälle edunvalvojalle (eli minulle) ei annettu lääkelistojä hoivakodista, jossa vanhempani ovat palvelusunnossa, eikä niitä edunvalvojat saa Kanta.fistäkään, kun edunvalvojilla ei ole oikeuksia edes katsoa valvottavien tietoja, eikä edunvalvoja saa juuri mitään tietoja valvottavistaan mistään terveydenhuollon virastoista. Onneksi minulla oli jo vuosia sitten apteekkiin tehdyt valtakirjat molemmilta vanhemmitani hoidettuani heidän apteekki- ja lääkeasioita jo vuosikautia ennen DVV:n edunvalvontahyväksyntää, niin sain sitten viimein vanhempieni lääkelistojen kopiot apteekista. On aivan käsittämätöntä, ettei Pohde asiantuntijavirastoja ota lääketietoja itse tiedostoista, vaan se vaatii asiakkaita hankkimaan lääkelistat ja kun asiakkaat eivät itse pysty/kykene hoitamaan mitään omia asioitaan vanhuuden ja sairauksien vuoksi, niin vaikka heidän asioitaan hoitamaan on viranomaisen hyväksymä edunvalvoja, niin hän ei saa sitten valvottavien lääketietoja, eikä juuri sairausiinkaan liittyviä tietoja (epikriisejä, hoitoprotokollia yms.)? Niin ja nuo lääkelistat ovat nimenomaan Pohteen vaatimia tietoja sitä varten, että niitä tarvitaan laskettaessa palvelusetelin arvoja, joten ne tiedot ovat erittäin tärkeitä palvelusetelin arvon laskemassa, kun palveluseteli ei korvaa lähellekään kaikkia hoito- ja lääkemenetelmiä ja asiakkaan kuukausittaiseksi käyttövaraksi lasketaan vain n. 100€/kk, joka ei riitä edes lääkemenetelmiin sairauskustannuksista puhumattakaan ja lisäksi pitäisi hankkia myös vaatteita, hygieniatarvikkeita ym. Mielestäni tuossa palvelusetelin arvon laskemisessa tarvittavia tietoja ei välttämättä tarvitsi kysellä asiakkailta itseltään, kun Pohteella on itsellään asiantuntijaviranomaisena oikeus saada kaikki tarvittavat lääkemenetelmätiedot ihan omista tiedostoistaan ja/tai pyytämällä niitä tarvittavista tiedostoista, joten tässä kohdin on aivan turhaa byrokraatiaa, joka haittaa nimenomaan edunvalvonnalla hoidettavien vanhusten asioiden hoitamista ja samalla se aiheuttaa taloudellisia vaikeuksia asiakkaille. Mitä tulee muutenkin vanhuksille maksettavaksi määrättyihin palvelusuntomaksuihin, niin ne ovat mielestäni todella huomattavasti liian korkeat, kun vanhukselle ei jätettäisi kuin n. 100€/kk omaan käyttöön ja siitä pitää maksaa myös lääkkeitä, joiden menoihinkin tuo ei tahdo riittää!!!? Kyllä siinä tällaiset palvelusunnossa asuvat vanhuksat ja heidän edunvalvoijansakin ovat erittäin suurten taloudellisten haasteiden ja jopa vaikeuksienkin kanssa tekemisissä ja tähän asiaan pitäisi kyllä saada korjaus ja pikaisesti. Kun sitten vielä tuota palveluseteliasian käsittelyä piti odottaa kuukausikaupalla, kun ensin kunta ja Pohde pallottelivat asiaa ja vuoden vaihteen jälkeen sitten piti odottaa Pohteen päätöksiä, niin kyllä tässä on oltu todella tiukilla myös henkisestikin. Minua itseäni ainakin hirvittää ajatella omaa vanhuuttani ja miten siitä selviän tuollaisessa pyörityksessä, kun ikää on nyt yli 70v, eikä tulevaisuus todellakaan näytä kovin hyvältä, kun siihen vielä lisätään, että niin sairaala- kuin palvelusuntoppaikkajakin vähennetään melkoisesti ja vaikka toisaalta mainostetaan kotihoidon parantamista tms., mutta kotihoidostakin on vanhempieni osalta monen vuoden kokemus, eikä se kyllä vakuuttanut ollenkaan, kun kotihoitaja kävi muutaman minuutin pyörähtämässä 2-3 kertaa päivässä, vaikka kerran viikossa vanhemmat kuitenkin käytiin suihkuttamassa kotona ja kerran viikossa tuli lämmin ruoka kotiin, mutta nykyään mainostettu kotisairaaloiminta on kyllä kovasti paljon lioiteltu, että se olisi muka sairaalatasoista hoitoa, niin sitä en usko pätkäkään, eikä kotisairaaloiminta voi olla 24/7 läsnä niin kuin sairaalassa tai palvelusunnossa.	Kyllä	Muu
144	280	Luontaisia/vanhoja/laadukkaita hoitomuotoja esim. kiinalainen lääketiede.	Mielenterveys	Olemme jo nähneet kuinka tehontota länsimainen lääketiede on mielenterveysasioissa. Eikö pikkuhiljaa voitaisi hyödyntää luontaisia/vanhoja/laadukkaita hoitomuotoja. Esim. perinteinen kiinalainen lääketiede on ollut tehokasta monessa vaivassa, jonka kans. länsimainen lääketiede on nostanut kädet pystyyn. Toiseksi monet ovat saaneet väärän diagnoosin: masennus, vaikka lopulta on selvinnyt, että kyseessä on autismin kirjo. Masennus voi olla seurausta, ei syytä. Syyt tulisi löytää ja parantaa, ei lääkkeitä oireita piiloon. Voin alkaa vapaaehtoiseksi koekaniiniksi kiinalaisen lääketieteen metodeihin	Kyllä	Asukas

Alkuperäinen idean nro	Nro	Ratkaisun nimi	Mitä aihetta koskee?	Ratkaisuehdotus	Saa hyödyntää nimettömänä	Ratkaisuehdotuksen lähettäjä
161	305	Harrastusten Suomen -malli käyttöön kaikkiin kuntiin nuorten yksinäisyyden vähentämiseksi.	Yksinäisyys	Harrastusten Suomen -malli käyttöön kaikkiin kuntiin nuorten yksinäisyyden vähentämiseksi. Maliin on saatu rahoitusta mm. Rantalakeudella Tyrnävällä ym. Rahoitus on kuitenkin aina vuodeksi kerrallaan. Malli tulisi ottaa käyttöön kaikissa Pohteen alueen kouluissa.	Kyllä	Asukas
171	320	Tehokkaammin kannustusta lähteä kodin ulkopuolelle.	Yksinäisyys	Tehokkaammin kannustusta lähteä kodin ulkopuolelle. Asenteella, Ei voi tietää mitä kulman takana on jos ei katso.	Kyllä	Asukas
197	352	Maksuton "kirpputori", josta kaikki tuotto myyjille	Raha-asiat	Kirpputori järjestettäisiin, niin että myyjille tavaroiden myyminen ei maksa mitään ja he saavat kaiken tuoton itselleen käyttöön.	Kyllä	Asukas
208	367	Taiteen ammattilaisten palkkaaminen.	Mielenterveys	Työllistäisikö jokin taho meitä taiteen ammattilaisia pätkätoihin ja projektiluonteisiin hankkeisiin, joilla voisi tarjota lähiympäristölleen erilaisia lyhyitä kokemuksia taiteiden maailmaan. Jotakin se aina auttaa ja aukaisee, vaikka ei varsinaisesta taideterapia suhteesta kysymys olisikaan... (itse koulutukseltani teatteri-ilmaisun ohjaaja).	Kyllä	Ammattilainen
209	368	Sunlight.	Yksinäisyys	1. Millaisilla ratkaisuilla voisimme vähentää asukkaiden yksinäisyyden tunnetta? Sunlight is answer for question number 1 because -Exposure to sunlight increases the release of a hormone called serotonin in your brain, which is a chemical associated with boosting mood and helping you feel calmer.	Kyllä	Asukas
209	369	Kids can make elder smile and laugh together.	Mielenterveys	3. Mitä voisimme tehdä, jotta asukkaiden mielenterveys ei heikkenisi? Kids is answer for question number 3 because if kids get along with elderly,they makes bonding moment together and kids can make elder smile and laugh together. They can learn how to be kid or young again.vise versa	Kyllä	Asukas
239	424	Crowdsorsa-sovelluksesta tiedottaminen.	Kaikki	Crowdsorsa on Google Play -kaupasta ladattava ilmainen sovellus. Crowdsorsan ideana on kartoittaa sovelluksen avulla kasvien vieraslajeja eri paikkakunnilla. Kasvien kartoittamisesta maksetaan ja esimerkiksi pääkaupunkiseudulla käyttäjät ovat tienanneet kymmeniä ja satoja euroja kartoittamalla kasveja. Sovellus ei ole vielä laajasti käytössä Pohjois-Pohjanmaalla, mutta käyttöaluetta ollaan ilmeisesti laajentamassa. Tällä hetkellä sitä voi käyttää esimerkiksi Kalajoen alueella. Pelimuotoiseksi ja helppokäyttöiseksi tehty sovellus ohjaa käyttäjää tunnistamaan kasvit kentällä. Kartoituksesta voisi olla paljon erilaisia hyötyjä. Käyttäjät kokevat tekevänsä jotain yhteiseksi hyväksi, käyttäjä saa huomaamatta liikuntaa ja raitista ilmaa, mikä taas voi parantaa mielialaa. Lisäksi kasvien kartoituksesta maksetaan. Sovellus voi myös kasvattaa yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia suhteita käyttäjien välillä. Miiinuksena taitaa olla, että sovellus on kolmannen osapuolen tekemä, vaikka ilmainen onkin, joten mainostamista varmaan tulisi välttää julkisen toimijan taholta. Mutta voisihan sovelluksesta vinkata esimerkiksi järjestöille, vapaa-ajan avustajille tai erilaisille yhteistyökumppaneille.	Kyllä	Asukas