



Valintaesitys maakunnan yhteistyöryhmän sihteeristön käsittelyyn

Hankkeen julkinen nimi	Nuorten aivostudio
Hakemusnumero	21433
Valintakokouksen päivämäärä	24.3.2026
Hakijan virallinen nimi	Suomenselän Muisti ry
Toteuttaja	
Toimintalinja	TL4
Erityistavoite	Et 4.3 Yhdenvertaiseen osallisuuteen
Alkamispäivämäärä	1.4.2026
Päätymispäivämäärä	31.5.2029

Valmistelija: Liisa Irri

Hakijan esittämä kuvaus hankkeen sisällöstä

Nuorten elintavat, terveydentila ja hyvinvointi ovat heikentyneet, ja erityisesti mielenterveyden haasteet, yksinäisyys ja uupumus ovat yleistyneet viime vuosina. Aivo- ja muistiterveyden edistäminen on perinteisesti painottunut ikääntyneisiin, vaikka nuoruus on kriittinen vaihe aivojen kehitykselle. Tähän tarpeeseen ei ole aiemmin vastattu riittävästi. Nuorten Aivostudio - hanke vastaa ajankohtaiseen ja kasvavaan tarpeeseen **tukea 15–29-vuotiaita nuoria, jotka ovat koulutuksen ja/tai työelämän ulkopuolella (NEET) tai työttöminä. Tämä ryhmä on erityisen altis syrjäytymiselle, mielenterveyden haasteille ja heikentyneelle toimintakyvylle.**

Hanke on valmisteltu Suomenselän Muisti ry:n hallinnoiman laajan MuistiTerve Pohjois-Suomi 2023-2025 –hankkeen asiantuntijoiden kanssa. MuistiTerve hankkeessa on kehitetty yhteistyössä hyvinvointialueiden sekä kuntien kanssa FINGER- tutkimukseen pohjautuva elintapaohjauksen malli ikääntyneille, jonka sisältöä voidaan hyödyntää nuorten muistiterveyden edistämässä ja nuorille suunnatun elintapaohjauksen toimintamallin kehittämisessä.

Hankkeen tavoitteena on edistää kohderyhmän aivo- ja muistiterveyttä elintapaohjauksen keinoin sekä vahvistaa nuorten opiskelu- ja työelämävalmiuksia. Hankkeessa toteutetaan ryhmämuotoista elintapaohjausta, jonka pohjalta kehitetään **digitaalisen elintapaohjauksen** toimintamalli yhteistyössä hankkeen kumppaneiden ja nuorten kanssa. Nuorille luodaan **vapaaehtoistoiminnan malli sekä jaetaan selkeää tietoa aivo- ja muistiterveyden edistämisestä,** joka osaltaan vahvistaa heidän osallisuuden kokemusta, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia.

Hankkeen tuloksina syntyy elintapaohjauksen toimintamalli, myös digitaalinen, joka levitettävissä myös valtakunnallisesti. Lisäksi nuoret toimivat vapaaehtoisina muistiyhdistyksissä, ja samalla muistiyhdistykset saavat uusia näkökulmia ja toimijoita. Hanke tuottaa monialaisen ja osallistavan toimintamallin, jossa yhdistyvät aivo- ja muistiterveyden edistäminen, elintapaohjaus ja vapaaehtoistoiminta. Hankkeen tuotokset jäävät pysyvästi yhteistyökumppaneiden käyttöön ja laajentavat muistiyhdistysten toimintaa uusilla näkökulmilla ja toimijoilla. Kokonaisuudessaan hanke tukee nuorten yhteiskuntaan kiinnittymistä, ehkäisee syrjäytymistä ja edistää kestäväää hyvinvointia.

Kohderyhmät

Hankkeen varsinainen kohderyhmä on 15–29-vuotiaat työmarkkinoiden ja/tai opintojen ulkopuolella olevat nuoret ja 16–29-vuotiaat työttömät, joilla on haasteita (1 tai useampi) pitää yllä terveellisiä elintapoja. Kohderyhmä hankkeen toimintaan tavoitetaan yhteistyökumppaneiden kautta (Oulun ja Rovaniemen kaupungin nuorten palvelut, Ohjaamot, Oulun ja Lapin seudun muistiyhdistykset, Eduro-säätiö, Lapha, Pohde, HDL, työllisyysalueet, muuta kolmanne sektorin toimijat).

Hankkeen kohderyhmää ovat myös nuorten palveluja tarjoavien tahojen työssä olevat ammattilaiset.

Osallistuvia henkilöitä: 126, joista työtön 48 ja työelämän ulkopuolella 78

Tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on edistää 15–29-vuotiaiden nuorten opintojen ja/tai työelämän ulkopuolella olevien ja/tai työttömien 16–29-vuotiaiden, aivo- ja muistiterveyttä, vahvistaa heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa sekä tukea opiskelu- ja työelämävalmiuksien kehittymistä. Tavoitteena on myös lisätä nuorten osallistumista järjestöjen vapaaehtoistoimintaan ja edistää aivo- ja muistiterveyteen liittyvän tiedon saavutettavuutta ja jakamista.

Hankkeen lyhyen aikavälin tavoitteena on:

- Nuoren osallisuus ja toimijuus vahvistuvat. Nuori kokee kuuluvansa ryhmään, saa vertaistukea ja vaikuttaa ryhmän sisältöihin omien tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Nuori tunnistaa omia vahvuuksiaan sekä löytää yhden tai useamman tavan osallistua yhteisön toimintaan.
- Aivo- ja muistiterveyttä tukevat elintavat edistyvät. Nuori valitsee vähintään yhden konkreettisen muutoksen arkeensa (esim. säännöllisempi unirytm, arkiaktiivisuuden lisääminen, ravitsemuksen pienet parannukset) ja harjoittelee sitä ohjauksen ja vertaistuen avulla.
- Kiinnittyminen palveluihin sekä työllistymisen ja opiskelun jatkopolkuihin vahvistuu elintapaohjauksen ja vapaaehtoistoiminnan koulutukseen osallistumisen myötä.

Hankkeen toimenpiteet

TP 1: Nuorten elintapaohjauksen toimintamallin kehittäminen, 4/2026-2/2029

1.1 Ryhmämuotoinen elintapaohjaus nuorille

Hankkeessa toteutetaan ratkaisukeskeistä ja voimavaralähtöistä elintapaohjausta. Ohjaus tukee nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja opiskelu- ja työelämävalmiuksia tarjoamalla konkreettisia työkaluja terveellisten elintapojen edistämiseen. Elintapaohjaus toteutetaan ryhmämuotoisesti kasvokkain tai etänä. Ryhmätoiminta kestää viisi kuukautta ja sisältää: - 12 ryhmätapaamista, teemoina aivo- ja muistiterveys, fyysinen aktiivisuus, ravitsemus, uni, päihitteettömyys, mielenhyvinvointi, kulttuurihyvinvointi ja opiskelu- ja työelämä. Kesto 2h/kerta. Ryhmiin osallistuvien määrä max. 12 nuorta.

- Yksilötapaamiset (1–3/nuori): alku-, väli- ja lopputapaamiset, käytetään Kykyviisaria ja 3x10D Elämäntilannemittaria nuoren tavoitteiden määrittelyyn ja arviointiin
Elintapaohjausta järjestetään 1 ryhmä/kausi/Rovaniemi ja 2 ryhmää/kausi/Oulu. Syksy 2026 – syksy 2028.

1.2. Asiakasohjaus

Nuoret ohjautuvat elintapaohjaukseen yhteistyökumppaneiden ja muiden nuorten matalan kynnyksen palveluiden kautta määritellyn kriteeristön pohjalta, joka luodaan hankkeessa. Toimintaan osallistuminen ei edellytä diagnoosia tai lähetettä. Ohjautuminen perustuu matalan kynnyksen periaatteeseen ja vahvistaa heikoimmassa asemassa olevien nuorten osallisuutta ja kiinnittymistä palveluihin. Hankkeessa mukana oleville ammattilaisille järjestetään vuosittain alueellisia verkostotapaamisia (1–2) sekä koko hankealueen yhteinen tapaaminen (1), jotka tukevat kehittämistyötä ja osaamisen jakamista.

1.3 Digitaalisen elintapaohjauksen toimintamallin kehittäminen.

Ryhmämuotoisen elintapaohjauksen pohjalta kehitetään maksuton digitaalisen elintapaohjauksen sisältö ja toimintamalli yhteistyössä hankekumppaneiden ja nuorten kanssa. Digitaalinen malli tarjoaa tavan tukea nuorten hyvinvointia ja osallisuutta. Toimintamalli otetaan käyttöön vaiheittain, ja sen vaikuttavuutta arvioidaan ja kehitetään jatkuvasti. Toteutus: 2027– 2028.

TP1 Tulos

- Elintapaohjaus on tarjonnut konkreettisia keinoja terveellisten elintapojen edistämiseen ja nuoret ovat tehneet elintapamuutoksen/-muutoksia
- Nuoret kokevat hankkeen vahvistaneen osallisuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä
- Nuorten tieto aivo- ja muistiterveydestä on lisääntynyt
- Toimintaan osallistuminen on lisännyt valmiuksia siirtyä opintoihin tai työelämään
- Yhteiskehitetty ja käyttöön otettu digitaalinen elintapaohjauksen toimintamalli

Arviointi:

- Elintapojen ja osallisuuden muutosta arvioidaan Kykyviisarin ja 3x10D Elämäntilannemittarin alku- ja loppukyselyiden avulla
- Ryhmien ja osallistujien määrä, ryhmäkertojen toteutuminen
- Seurataan opintoihin tai työelämään siirtyneiden nuorten määrää
- Yhteistyökumppanien ja nuorten kokemukset yhteiskehitetystä digitaalisesta elintapaohjauksen mallista ja sen toimivuudesta

TP2. Nuorten vapaaehtoistoiminnan kehittäminen 9/2026–2/2029

Tavoite: Vahvistaa nuorten osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja toimijuutta tarjoamalla matalan kynnyksen vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia, jotka tukevat arjen hallintaa ja opiskelu-/ työelämävalmiuksia. Vapaaehtoistoiminta lisää sosiaalista hyvinvointia, vähentää yksinäisyyttä ja lisää yhteistä tekemistä sekä vahvistaa ylisukupolvista toimintaa.

2.1 Vapaaehtoistoiminnan koulutuksen kehittäminen

Tavoite: tuottaa nuorille suunnattu vapaaehtoistoiminnan koulutus järjestötoimintaan. Luodaan sisältö, josta nuoret hyötyvät hakeutuessaan opintoihin/työelämään kuten vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot, ajanhallinta ja arjen organisointi, sosiaaliset taidot, rohkeus kohdata erilaisia ihmisiä, salassapitovelvollisuus.

Tarkoitus luoda koulutus yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa pilotoinnin aikana, jotta se vastaa opintopisteytettyjä opintoja ja/tai kansallisia perustaitojen osaamismerkkiä (KAPOS). Tavoitteena on viedä koulutus Siviis Kampus oppimisympäristöön, jossa se on hyödynnettävissä kaikille sen jäsenjärjestöille. Koulutus antaa nuorelle mahdollisuuden toimia vapaaehtoistehtävässä järjestössä ja hän saa joko suoritusterusteisen todistuksen tai suoritusmerkinnän Oma Opintopolkuun (opintopisteytetty koulutus ja/tai KAPOS merkin), josta on hyötyä siirtyessä opintoihin-/ työelämään. Vapaaehtoistoiminnan koulutus luodaan yhteistyössä vapaaehtoistoiminnan verkostojen kanssa.

2.2 Vapaaehtoistoiminnan polun kehittäminen

Tavoite: kehittää yhteistyössä vapaaehtoistoiminnan verkostojen kanssa nuorille suunnattu vapaaehtoistoiminnan polku järjestötoimintaan. Vapaaehtoistoiminnan polkuun luodaan materiaalia ja työkaluja nuorten saavuttamiseen, ohjeistukset ja konkreettiset toimintatavat nuorten vastaanottoon, ohjaamiseen ja tukemiseen vapaaehtoistehtävissä. Materiaalista hyötyvät kaikki järjestötoimijat. Toteutus 2027–2028.

TP 2 Tulos

- Nuorten vapaaehtoistoiminnan koulutus on käytössä
- Nuorten vapaaehtoistoiminnan polku on kuvattu ja otettu käyttöön
- Nuoret kokevat vapaaehtoistoiminnan koulutuksen tukeneen heidän opiskelu- ja/tai työelämävalmiuksia

Arviointi:

- Vapaaehtoiskoulutukseen osallistuneiden nuorten määrä
- Vapaaehtoisiksi jäävien nuorten määrä
- Vapaaehtoistoiminnan polun kuvaus valmistunut: kyllä/ei
- Nuorten kokemus vapaaehtoistoiminnan hyödyllisyydestä opintoihin ja/tai työelämään kiinnittymisen näkökulmasta
- Yhteistyökumppaneiden palaute polun toimivuudesta ja juurtumisesta

TP 3. Viestintä ja tiedon jakaminen 4/2026-2/2029

Tavoite: tuotetaan selkeää tietoa nuorten aivo- ja muistiterveyttä edistävästä elintavoista, yhteiskehitetystä elintapaohjauksen mallista sekä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista. Viestintä tukee hankkeen vaikuttavuutta, juurtumista ja kohderyhmän tavoittamista. .

3.1 Verkkosivut ja Innokylä

Luodaan omat verkkosivut, jossa on kuvaus yhteiskehitetyn elintapaohjauksen mallista, nuorten vapaaehtoistoiminnan polusta sekä tietoa nuorten aivo- ja muistiterveyttä edistävästä elintavoista. Hankkeen keskeiset tuotokset julkaistaan myös Innokylässä, mikä tukee mallin levittämistä ja juurtumista.

3.2 Sosiaalinen media (TikTok, Instagram, Facebook)

Luodaan sosiaalisen median kanavat, jotta tavoitetaan nuoria ja heidän lähiyhteisöjään. Tuotetaan visuaalisia ja nuori lähtöisiä sisältöjä aivo- ja muistiterveydestä ja hankkeen toiminnasta. Viestintä tukee nuorten osallisuutta ja sitoutumista.

3.3 Tapahtumat ja webinaarit

Tapahtumat ja webinaarit vahvistavat hankkeen näkyvyyttä ja tarjoavat kohtaamisia nuorten ja ammattilaisten välillä. Osallistutaan kohderyhmälle suunnattuihin paikallisiin tapahtumiin ja järjestetään Aivoviikoilla vko 11 kaikille avoin webinaari, jossa ostopalvelu asiantuntija luennoimassa nuorten aivo- ja muistiterveydestä.

3.4 Yhteistyö ja kohderyhmien tavoittaminen

Viestinnässä hyödynnetään myös yhteistyökumppaneiden viestintäkanavia. Kohderyhmän lisäksi viestinnässä huomioidaan nuorten huoltajat ja lähiyhteisöt. Viestintä lisää nuorten tietoisuutta ja madaltaa kynnystä osallistua hankkeen toimintoihin. Saavutettavat ja monikanavaiset viestintätavat tukevat yhdenvertaisuutta ja osallisuutta, erityisesti nuorilla, joilla on haasteita palveluihin kiinnittymisessä.

TP 3 Tulos:

- Tuotettu ja julkaistu selkeää tietoa nuorten aivo- ja muistiterveyttä edistävästä elintavoista, elintapaohjauksesta ja vapaaehtoistoiminnasta. Hankkeella on toimivat ja ajantasaiset verkkosivut sekä sosiaalisen median kanavat. Toteutettu Aivoviikon webinaari vuosina 2027 sekä 2028 ja osallistuttu kohderyhmän tapahtumiin.

Arviointi:

- Julkaisujen määrä, webinaareihin osallistuneiden määrä, medianäkyvyys. Kohderyhmän ja yhteistyökumppaneiden palaute viestinnän saavutettavuudesta ja vaikuttavuudesta.

TP 4. Juurruttaminen ja jalkauttaminen 1/2028–3/2029

4.1. Vakiinnutetaan digitaalinen elintapaohjaus vakiinnutetaan osaksi matalan kynnyksen nuorten palveluja, jotka edistävät nuorten osallisuutta sekä opintoihin ja työelämään kiinnittymistä.

Digitaalinen elintapaohjaus pilotoidaan ja otetaan käyttöön 2027-2028 aikana yhteistyössä yhteistyökumppaneiden ja nuorten kanssa, mikä mahdollistaa käytännön testauksen ja toiminnan kehittämisen. Laaditaan kirjalliset ja visuaaliset materiaalit, joilla koulutetaan yhteistyökumppaneiden

työntekijöitä käyttämään digitaalista elintapaohjausta ja ohjaamaan nuoria sen pariin. Näin varmistamme palvelun jatkuvan käytön myös hankkeen päättymisen jälkeen.

4.2 Vakiinnutetaan nuorten vapaaehtoistoiminnan koulutus ja vapaaehtoispolku osaksi järjestöjen vapaaehtoistoiminnan prosesseja.

Koulutusmateriaali on käytettävissä Sivis Kampus oppimisympäristössä, nuorten vapaaehtoistoiminnan polku on käytössä ja niitä hyödynnetään järjestöissä

Hankkeen tulokset ja vaikutukset

Nuorten opiskelu- ja työelämävalmiudet ovat lisääntyneet elintapaohjauksella. Elintapaohjaus on antanut keinoja terveellisiin elintapoihin ja nuori kokee elintapaohjauksen edistäneen osallisuuden kokemusta.

Erityistavoitekohtaiset indikaattorit:

- osallistuvien työttömien määrä 48
- osallistuvien työelämän ulkop. olevien määrä 78
- osallistujat koulutuksessa jättäessään hankkeen 18
- osallistujat työssä jättäessään hankkeen 18
- ryhtynyt työnhakuun 30

Hankkeessa on kehitetty ja tuotettu digitaalinen elintapaohjauksen malli. Yhteistyössä luotu elintapaohjauksen malli antaa uuden työkalun lisätä nuorten opiskelu- ja työelämävalmiuksia.

Nuorten vapaaehtoistoiminnanpolun kuvaus on valmistunut ja nuoria toimii vapaaehtoisina muistiyhdistyksissä. Vapaaehtoistoiminta edistää nuorten osallisuuden kokemusta sekä kohentaa heidän hyvinvointiansa ja toimintakykyä, joka osaltaan edistää opiskelu- ja työelämävalmiuksia.

Kohderyhmän, ammattilaisten ja suuren yleisön tietoisuus nuorten aivo- ja muistiterveydestä sekä muistiyhdistyksessä tehtävästä vapaaehtoistoiminnasta on lisääntynyt.

Miten tuloksia ja kokemuksia hyödynnetään hankkeen päättymisen jälkeen

Hankkeen päättymisen jälkeen nuorille suunnattu digitaalinen elintapaohjaus jää käyttöön yhteistyökumppaneiden palveluverkostoihin, jolla tuetaan nuorten terveellisiä elintapoja ja opiskelu- ja työelämävalmiuksia.

Nuorten vapaaehtoistoiminnan polku sekä -koulutus on käytössä ja niitä hyödynnetään järjestöissä. Nuoret jatkavat toimintaansa vapaaehtoisina järjestöissä, mikä vahvistaa heidän osallisuuttaan. Nuoret toimijoina vahvistavat alueellista vapaaehtoistoimintaa, antavat uutta näkökulmaa toiminnalle ja edistävät sekä voimaannuttavat sukupolvien välistä yhteyttä ja mahdollistavat järjestöjen toimintaedellytyksiä.

Lisätietoja hakemuksesta

Kustannukset		Rahoitus	Osallistujat
Palkat	323 378 €	EU	Työtön 48
FR	129 352 €	oma (STEA)	Työelämän ulkop. 78
Yht.	452 730 €		452 730 €

Omarahoitusosuus katetaan STEA:n avustuksella.

Rahoitus maakunnittain:

Pohjois-Pohjanmaa 171 230 € (48 %)

Lappi 185 500 € (52 %)

Kustannusarvio ja rahoitussuunnitelma

Hankkeen kustannusarvio yhteensä	452 730 €
Hankkeen rahoitussuunnitelma yhteensä	452 730 €
Hankkeelle esitetty tuen enimmäismäärä	356 730 €, 78,80%

Rahoittajan arvio hankkeesta

Erityistavoitteen ja haun painotusten mukainen kehittämishanke, joka täyttää yleiset valintaperusteet ja on saanut erityistavoitekohtaisten arviointiperusteiden arvioinnissa yli puolet vaadittavasta pistemäärästä. Hankkeessa tuetaan työttömien tai työelämän ulkopuolella olevien aivo- ja muistiterveyden ongelmista kärsivien nuorten osallisuutta ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan elämäntapaohjauksen ja vapaaehtoistoiminnan avulla.

Arviointipisteet: 25 /42

Ratkaisun perustelut ja jatkotoimenpiteet

POP ELYn teemaryhmä kirjallinen menettely 22.10.-7.11.2025

POP ELYn Eura-rahoituskokous 29.10.2025

Lapin hanketyöryhmä 11.11.2025

Pohjois-Pohjanmaan MYRS 24.3.2026

Lapin MYRS 26.3.2026

Rahoittaja puoltaa hakemuksen hyväksymistä