

## 9.51

# Valtuustoaloite Lahden malli

VALTUUSTOALOITE

10.5.2021

Valtuutetun aloiteoikeutta hyväksi käyttäen Pro Lahden valtuustoryhmä esittää, että Lahden kaupunki alkaa edistää ohessa olevan kaltaista ns. Lahden mallia, jolla pyritään vastaamaan laajamittaisesti Lahden ja suomalaisen yhteiskunnan ongelmiin, hyödyntäen tutkitusti tehokkaita keinoja ja esimerkiksi ns. Islannin mallin yhteydessä toimiviksi havaittuja toimintatapoja. Näitä keinoja jalostetaan tässä mallissa Islannin mallia laajemmalle ikäryhmälle sekä Lahden toimintaympäristöön ja -kulttuuriin sopiviksi.

Mallissa ympäri Lahtea tehdään 50-80kpl matalan kynnyksen harrastuskomplekseja, joissa yhdistetään monipuolisesti eri ikä- ja käyttäjäryhmien tarpeet ennennäkemättömällä tapaa kaupunkikuvaan. Malli tarjoaa Lahdelle mahdollisuuden olla edelläkävijä Suomessa ja hyvin valmisteltuna siihen on mahdollista saada myös rahoitusta valtiolta.

Liikkumattomuus maksaa Suomessa yhteiskunnalle yli kolme miljardia euroa vuodessa Jyväskylän yliopiston tuoreen tutkimuksen mukaan ja tällä hankkeella on mahdollisuudet saada vuodessa suuremmat säästöt, kuin mitä sen tekeminen maksaa, kun se toteutetaan oikein ja sen ohessa tehdään oikeanlaista viestintää.

Kalle Aaltonen  
Minni Salminen



YK DNA 4G

9.51



## Valtuustoaloite Lahden malli

PAGES - 20,5 Mt



2 / 6

### Lahden malli

Toimenpide-esityksen ajatuksena on tehdä ympäri Lahtea suuri määrä (50-80kpl) matalan kynnyksen liikunta- ja leikkipaikkakomplekseja, jotka viedään ihmisten kotien lähelle ja näin niiden käyttämisestä tehdään helppoa kaupunkilaisille. Toimenpide-esityksessä käytetään joitain toimiviksi havaittuja ns. Islannin mallin elementtejä ja samalla jalostetaan niitä Lahden toimintaympäristöön sekä yli ikäryhmien.

Kun puhutaan syrjäytymisestä, tuki- ja liikuntaelämisen vaivoista ja sairauksista, mielenterveys- ja päihdeongelmista, jaksamisesta, stressistä ja lukemattomista muista nykyajan ongelmista, pyörii keskustelu ja ratkaisukeinot hyvin pitkälle näiden oireiden hoidossa, eikä ennaltaehkäisyyn panosteta läheskään riittävästi juhlapuheiden ulkopuolella. Tämä on yksi suuri syy siihen miksi liikkumattomuus maksaa Suomessa Jyväskylän yliopiston tuoreen tutkimuksen mukaan yli kolme miljardia euroa vuodessa.

Tämän toimenpidesuunnitelman ajatus on lähestyä näitä monimutkaisia ja laajoja kokonaisuuksia alhaalta ylöspäin yksilöiden kautta hyvin yksinkertaisella tavalla, jossa ihmisille näytetään, että heistä välitetään luomalla heille puitteet huolehtia itsestään lähellä kotia, samalla heihin luotetaan ja tarjotaan heille puitteet ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä itse ja yhdessä kodin läheisen sosiaalisen ympäristön kanssa.

Jokainen meistä tietää omasta elämästään paljon asioita, jotka olisivat meille hyväksi, mutta jättää ne tekemättä. Miksi? Koska joku muu oli meille tärkeämpää ja motivaatiomme ei riittänyt asian toteuttamiseen. Ratkaisu tähän on tehdä asiasta niin helppoa, että sitä on

vaikea jättää tekemättä. Tähän meidän tulisi pyrkiä Lahdessa myös kuntoilu- ja liikuntamahdollisuuksien kanssa – ne pitää viedä ihmisten lähelle paljon nykyistä suuremmissa määrin. Ei yksi kuntoilupaiikka 10000 asukasta kohden ole riittävää ja on täysin väärä lähestymistapa asiaan, tarjota kuntalaiselle toisella puolella kaupunkia olevaa liikuntapaikkaa ratkaisuksi hänen arjen terveysliikuntaan.

Terveysliikunta ja itsestään huolehtiminen on asia, jossa hyväkuntoiset yrittävät usein myydä huonokuntoisille omiin tarpeisiinsa ja omaan motivaatiotasoonsa suunniteltua tuotetta. Samoin ratkaisut ovat usein varsin kilpaurheilukeskeisiä ja äänessä ovat ne joita kuunnellaan jo muutenkin. Toiselta puolelta pöytää löytyy vastaavasti usein ihmisiä, jotka eivät liiku itse ja yrittävät kiistää liikunnan kiistattomia hyötyjä tai eivät halua panostaa niihin itse, koska se pakottaisi heitä tarkastelemaan omia elintapojaan.

Tässä toimenpidesuunnitelmassa haluamme lähestyä asiaa tavallisen ihmisen perustarpeiden näkökulmasta ja panostaa heihin, koska uudella ajatusmallilla juuri sieltä on mahdollista saada valtava hyöty alussa mainittujen ongelmien ennaltaehkäisyyn ja sen seurauksena suuria taloudellisia säästöjä sekä monta muuten lunastamatta jäävää potentiaalia käyttöön. Kaikesta tästä löytyy valtavat määrät tutkittua tietoa. On tärkeää ymmärtää, että liikunta muuttuu ihmisen eri elämänvaiheissa.

Tällainen esitetty kokonaisuus on iso panostus kuntalaisiin ja yhdessä oikeanlaisen viestinnän kanssa viestii ihmisille, että heistä välitetään – tämä vastaavasti motivoi ihmisiä huolehtimaan itsestään. Jokainen tyytyväinen käyttäjä ruokkii itse omalla esimerkillään uusia kiinnostuneita. Ihmisten käyttäytymistä ei muuteta faktojen avulla, vaan muiden ihmisten toiminnan kautta – tämä on yksi syy miksi niin moni jättää tekemättä sen mitä



## Valtuustoaloite Lahden malli

PAGES - 20,5 Mt

3 / 6

voisi tehdä, vaikka nykyiset mallit tarjoavatkin kaiken tarvittavan tiedon, jonka pitäisi teoriassa saada heidät huolehtimaan itsestään. Tarvitsemme esimerkkejä.

Yhdistämällä näihin liikunta- ja leikkipaikkoihin omat osansa eri-ikäiselle väestölle, lasketaan kynnystä niiden käyttämiseen - siinä missä leikki on lapsen liikuntaa, ei se välttämättä vastaa enää vanhuksen tarpeisiin, jonka pitäisi pystyä huolehtimaan esimerkiksi alavartalon lihasvoimasta turvallisesti. Samalla luodaan ja vahvistetaan katoavaa yhteisöllisyyttä sekä vähennetään lieveilmiöitä

Ajan kanssa tällaisesta toiminnasta tulee taas tapa ja osa alueen kulttuuria, kuten joskus on ollut. Tämä tarjoaa myös esimerkiksi urheiluseurojen ja kortteliliigan kaltaisille toimijoille valtavat määrät uusia mahdollisuuksia ihmisten aktivointiin sekä avaa täysin uusia mahdollisuuksia matalan kynnyksen harrastamiseen.

Miksi näin ei ole sitten nykyään? Ennaltaehkäisyyn sijaan on keskitytty aivan liikaa oireiden hoitoon ja unohdettu ne ruohoniuuritasolla olevat ihmisen arien tarpeet sekä raiotteet.

Säästötoimenpiteet ovat kohdistuneet ensimmäisenä näihin asioihin, joita ei osata enää arvostaa ja joiden hyöty näkyy vasta vuosien kuluttua. Liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien roolia ei ole aiemmin ymmärretty syrjäytymisen, tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen, mielenterveys- ja päihdeongelmien, jaksamisen, stressin ja lukemattomien muiden nykyajan ongelmien hoidossa sekä ennaltaehkäisyssä.

Jos haluaa saada kukan kukkimaan, niin se ei tapahdu kukkaa hoivaamalla, vaan hoitamalla sen kasvualustan ja –edellytykset kuntoon. Tämä olisi myös se hedelmällinen tapa, jolla meidän kannattaisi lähestyä näitä monia nykyajan ongelmia, joissa keskeisenä tekijänä on se, että ihmiset eivät liiku tarpeeksi ja huolehdi itsestään. Miksi he eivät tee niin? Koska siitä ei ole tehty riittävän helppoa ja liikuntapaikkoja ei ole tarpeeksi tai ne eivät vastaa nykyihmisen tarpeisiin.





4 / 6

Esimerkki ehdotus liikunta- ja leikkipakka -kompleksiksi:



Tässä joukkuepelirakennuksessa on yhdistetty mahdollisuus pelata samassa paketissa useita eri joukkuelajeja, kuten koripalloa, jalkapalloa, salibandyä ja rullalätkää. Nämä ovat olleet todella suosittuja ja ilmeisesti hyvin paljon urheilijoiden käytössä - tilaisiassa niin suosittuja, että iso osa halukkaista ei mahtu edes pelamaan. Jokainen lapsi ja nuori jättää tämän vuoksi liikkumisen, tulee maksamaan yhteiskunnalle paljon enemmän kuin mitä tällaisen kompleksin rakentaminen maksaa.

Tämä on tärkeä seikka joka tulisi huomioida. Eli kenttiä tarvitsee olla riittävän paljon ja tarpeeksi lähellä ihmisiä, jotta eritasoiset liikkujat pystyvät käyttämään niitä. Jos kenttiä on vain muutama, niin niitä käyttävät isoksi urheilijat ja tavalliset harrastajat sekä kuntoliijat lippuvat siltoin pois. Näin suurin potentiaali niistä saatavasta hyödystä jää saavuttamatta.





5 / 6



Yhdistämällä näiden yllä olevien joukkopeli-ikäntapaikkojen yhteyteen lihaskuntoharjoittelu- ja leikkipaikkoja, saadaan vahva synergia vaikutus, jolla yhdistetään perheiden ja eri ikäryhmien harrastuksia, mutta luodaan myös potentiaalinen mahdollisuus kehittää alueen yhteisöllisyyttä sekä sosiaalinen ympäristö, joka itsessään ennaltaehkäisee leivelmöitä ja väärinkäytöksiä.





Lähetetty iPhonesta