



Liikuntapalveluiden toiminta Hangossa (kunto- ja terveystoiminta)

Toimintakertomus 1.1–31.12.2023

Liikuntapalvelut tukevat kuntalaisten terveyttä ja yleistä hyvinvointia huomioiden eri kohderyhmien (lapset, nuoret, työikäiset, seniorit, henkilöt, joilla erityistarpeita) kehitystehtävät ja tarpeet. Tavoitteenamme on tarjota mahdollisimman hyvät puitteet liikkumiseen kuntotasosta, iästä ja terveydentilasta huolimatta.

Ensisijainen tehtävämme on kehon terveystason ja motoriikan ylläpitäminen ja kehittäminen liikunnan eri osa-alueilla. Luomme monipuolisen liikuntatarjonnan ja tuemme, autamme ja ohjeistamme terveellisten elämäntapojen noudattamisessa. Lisäksi teemme yhteistyötä muiden terveys- ja liikuntapalveluiden tuottajien kanssa. Tekemämme työ pohjautuu pitkälti laatimamme liikuntasuunnitelman 2022-2025 tavoitteiden mukaan: [Liikuntasuunnitelma\Hangon kaupungin liikuntapalveluiden liikuntasuunnitelma 2022-2025.pdf](#)

1. Asiakaspalvelu ja viestintä

Liikuntapalveluiden yleisenä tavoitteena on tiedottaa kuntalaisia liikuntaan, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa sekä markkinoida ja tuoda kuntalaisten tietoisuuteen mahdollisuudet omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan sisä- ja ulko- olosuhteissa. Viestinnän ja asiakaspalautteen avulla liikuntapalveluita kehitetään mahdollisimman monipuolisiksi ja saavutettaviksi.

2. Kaupungin ylläpitämien kuntosalien hallinnointi

- asiakaspalvelu
- tilojen huolto
- laitteiden käyttökunnosta huolehtiminen
- laitehankinnat
- kuntosaliavainten hallinta;
 - rekisteröinti
 - luovutukset
 - palautukset
 - rekisterin ylläpito
 - laskituksen yhteydenpito
 - ongelmien ratkaisu



3. Ohjattu ryhmätoiminta

- Kuntosalitoiminta:

- **Drop-in kuntosaliohjaus senioreille** 1 h/viikko, kevät/ syksy, (alkeis) *Voimaa Vanhuuteen*. Ohjaus joka maanantai klo 13–14 kaikille, jotka haluavat opastusta kuntosalivälineiden käyttöön. Osallistujia vaihdellen 10–15 henkilöä.
- **Kuntosalin starttikurssit**
19.1 & 26.1, 16.2 & 2.3, 6.9 & 13.9, 3.10 & 10.10. Osallistujat 8 per ryhmä.
Maksuton, kuntosaliharjoitteluun ja ohjelmaan tutustuminen, kiertoarjoittelua yhdessä, inbody- mittaus.
- **Kuntosaliohjaus Lappohja.** 1 h/viikko x 4.
- **Yksittäistä kuntosaliohjausta** ja ohjelmien tekoa hankolaisille sekä yksittäisten ryhmien ohjausta ja kuntosaliin tutustuttamista. Myös henkilökohtaista ohjausta liikuntarajoitteisille ja ohjausta vapaaehtoisten vetämiin ryhmiin.

-Muu ryhmätoiminta

- **Kevyt kuntoliikunta kaikenikäisille** 1 h/viikko. 10–15 osallistujaa. Kevät/Syksy.
- **Sauvakävely** 1,5 h/ viikko, kevät/syksy, aktiivisia osallistujia 10–25 henkilöä.
- **Liikuntarajoitteisten käyttövuoro Cuplis**, 2 h/viikko kevät, syksy mahdollisuus pelata esim. sulkapalloa ja frisbeegolfia, harrastaa jousiammuntaa tai vain kävellä sisätiloissa.
- **Maahanmuuttajien liikunta** 1,5 h/viikko, kevät/syksy. 10–20 osallistujaa.
- **Höntsäsulkkis** 2 h/viikko, ti/ to, kevät/syksy. Vapaa vuoro kenelle vaan tulla pelaamaan sulkapalloa.
- **Petanque-ryhmä** 1–2 h/viikko x 2. 8–15 osallistujaa, ti/to. Kevät/syksy. Feffe Park.
- **Circuit kiertoarjoittelu.** 1 h/viikko. 5-10 osallistujaa. Kevät/syksy. Työikäisille suunnattua tehokasta ja hauskaa kuntarjoittelua.
- **Juokse & Leiki liikunta- peuhula.** 1kerta/viikko, Kevät/Syksy. noin 20 perhettä. Syyloma 50 perhettä. Hauskaa omatoimista liikuntaa yhdessä lapsen kanssa.
- **Syksyn ja kevään PerhePuuhat**, maksutonta, liikunnallista toimintaa kaikenikäisille, joissa koko perhe saa hauskaa yhdessä tekemistä ja pääsee tutustumaan Hangon eri harrastusmahdollisuuksiin



Sivistystoimi- Bildningsväsendet

-**Rapputreenit Lappohjassa sekä sisällä kiertoarjoittelu.** 1,5 h/viikko 6–12 osallistujaa. kesä/Syksy.

- **After work**, kaupungin työntekijöille mahdollisuus osallistua ohjattuun toimintaan Steelstudiolla. 1 h/ viikko, 18 osallistujaa. Kevät.

-**Vesijumppa aikuisille**, 3 eri ryhmää, x 10, joissa kaikissa 8 osallistujaa. Kevät.

Erillinen kesäohjelma:

-**Porrastreenit** Lillmärsan ja Lappohja

-**Circuit**, Lillmärsan

-**Pallopelit**, Feffe park

-**Koripallo**, Feffe park

-**Höntsäfutis**, Feffe Park

4.Perheliikuntaneuvonnan Puuha/Skoj-hankkeen toiminta/tapahtumat:

Kevät:

- 2 x ryhmäliikuntaneuvonta ja vanhempi- vauva jumppatuokiot, Pikku-Lilla,
- Tapaamisia kouluterveydenhoitajan kanssa
- 3x työryhmän ideointipalaveri
- Perheliikuntaneuvonta-asiakkaiden yhteydenottoja
- Perheliikuntapäivä Feffe Park, 20.5

Syksy:

- PerhePuuhapäivät:
 - Järjestämässä ollut 5 seuraa/jaostoa. Toimintaa järjestetty yhteensä kahdeksana viikonloppuna.
Osallistujia ollut yhteensä PerhePuuhaissa n. 126.
- 2 x työryhmän kokous
- 5 x päiväkotikäyntejä, joissa liikunnallisia aktiviteettejä lapsille



Hankkeelle haetaan jatkorahoitusta Aluehallintovirastosta vuodelle 2024.

5.Liikunta- ja elintapaohjaus

Liikunta- ja elintapaohjauksen tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen. Se on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja on Hangossa tarkoitettu erityisesti hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville aikuisille kuntalaisille, joilla on kohonnut terveysriski. Yhdessä asiakkaan kanssa käydään elintapoihin liittyviä osa-alueita läpi kuten liikunta, ravinto, uni. Liikuntapalvelut vastaavat liikuntaneuvonnan toteuttamisesta, ja yhteistyötä tehdään terveyskeskuksen sekä yksityisten lääkäriasemien terveydenhuollon kanssa, jotka tarvittaessa lähettävät asiakkaat neuvontaan. Asiakkaat voivat myös omatoimisesti ottaa yhteyttä. Yhteistyötä tehdään myös yksityisten liikuntapalveluiden tuottajien kanssa. Asiakkaita ohjataan tarpeen mukaan ryhmätoiminnan pariin tai kannustetaan omatoimiseen harjoitteluun. Liikunta- ja elintapaohjaus prosessin kesto on 6 kk – 1 v., sisältäen 2 – 5 henkilökohtaista tapaamista. Neuvontaa tehdään myös pienryhmille.

- **Asiakkaita 144 ja yksittäisiä asiakaskäyntejä on koko vuoden aikana ollut 275.**

6. Uimaopetus

- **Kesäuimakoulut** järjestettiin 5–15.6 sekä 31.7-10.8 2023. Ryhmät järjestettiin Astrean terapi-altaalla. (Varhaistaitoryhmät, alkeisryhmät) Vesipeuhula ui ja leiki järjestettiin kesän ajan x 1 viikossa lapsiperheille Slaktiksen rannalla.

- **Koululaisuinnit.** 3.luokkalaiset keväällä Regatta Spassa x 2(puolet luokista, Spa remontissa). Syksyllä 4.luokat x 2, 45 oppilasta (Regatta Spa)

- **2.luokkalaisten uintikartoitukset.** Kevät x 1. 54 oppilasta (Astrea)

- **Lasten uimakoulut** alkeisryhmät 3 ryhmää 10 kertaa. Kevät/syksy. 5+ 5 +4 osallistujaa. Astrean terapia-allas.

-- **Lasten uimakoulut** varhaistaitoryhmät 3 ryhmää 10 kertaa. Kevät/syksy. 5 + 5 + 3 osallistujaa. Astrean terapia-allas.

- **Aikuisten uimakoulu, taso 2,** 5x, 6 osallistujaa, Kevät. Regatta Spa.



7. Soveltava liikunta sekä tapahtumat

- Koulujen, kuraattorien, psykologien ja sosiaalityöntekijöiden kautta liikuntatoimeen ohjautuu **yksittäisiä lapsia/nuoria**, jotka tarvitsevat henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta ja heidän kanssaan tehdään yksilöllisiä suunnitelmia liikunnan toteuttamiseen.
- **Pitkäaikaistyöttömien aktivoiminen**; infotilaisuudet, maksuttomat ryhmät, liikuntaneuvonta, yhteistyö sosiaalisektorin kanssa
- **Talvi- sekä syyslomaviikon suunnittelu** ja osittainen toteutus sekä erilaiset muut tempaukset
- **Walk- in kehonkoostumusmittauspäivä**, 4.5, Urheilutalo
- **Kutsunnat**
- **Kulttuuri- ja liikuntapalkitsemistilaisuus** 9.3.2023
- **Pia Penttalan luento: Rajat ja rakkaus** 3.10.2023

8. Voimaa Vanhuuteen-toiminta

- **Ystävänpäivä-tapahtuma** 14.2. Liukuesteiden jako ja toiminnasta tiedottaminen, kaatumisen ehkäisykyselyt.
- **Kaatumisen ehkäisy projektin loppuseminaari**, kaupungintalo 1.3
- **Juhlaseminaari**, kaupungintalo 9.3
- **Keltaiset kevättanssit**, kaupungintalo 15.3
- **EA- kurssi vapaaehtoisille**, Astrean peilisali, 9.5
- **Vapaaehtoisten virkistyspäivä**, Raasepori 23.5
- **Riksapyrökoulutukset**, 1 avoin sekä 1 hoitohenkilökunnalle suunnattu
- **Riksakapteenikoulutus**, 5.7, Astrea
- **Ulkoilupäivätapahtuma, Lappohja** 30.5



- Ulkoilupäivä yhteistyössä Vanhusneuvoston kanssa**, Tulliniemi 22.8
- Ulkoiluystävä- koulutus**, kaupungintalo/Astrea 5.9–21.9, 12 osallistujaa
- **Ulkoileminen yhdessä palvelutaloissa asuvien ikäihmisten kanssa**. Toiminnassa on mukana koulutetut ulkoiluystävämme. Käymme Astreassa, palvelutalo Novassa sekä Källanissa noin kahden viikon välein. Toiminta on vakiintunut.
- Koulutetut vapaaehtoiset ohjaavat **ikäihmisille suunnattuja kuntosaliryhmiä** vuoden ympäri. Ryhmiä on toiminnassa 7 kpl.
- **Vie vanhus uloskampanja** 18.9–1.10.202
- **Valtakunnallinen ulkoilupäivä**, 8.6 Senioripuiston avajaiset
- Ulkoilupäivä**, Senioripuisto 4.10
- **Luennot**: Voimaa välipalasta-vinkit ikääntyville 5.9, Elämänmuutoksen keskellä- miten eteenpäin 12.9, Hyvinvoivat aivot 25.9, Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023 31.10, Aivot ja mielen hyvinvointi 1.11, Voimavarat muutoksissa- kuinka tunnistat? 17.11, Ravitsemus ja mielen hyvinvointi 12.12, Toiveikkaasti tulevaan- mihin suuntaat 12.12. Astrean peilisali
- **Syystanssit** 15.11, kaupungintalo.
- **Vapaaehtoisten joulujuhla** 18.12, Ravintola Stranden

9.Kouluttautuminen

- **Erilaisia webinaareja liittyen liikuntaneuvontaan, perheliikuntaneuvontaan, uimaopetukseen, etäjumppaan jne.**
- **Uudenmaan Voimaa Vanhuuteen-oppimisverkosto, Teams** 2.6 sekä 17.11
- **Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen seminaari**, Tampere 27–28.3
- Voimaa etäjumpasta webinaari**, 11.5
- Kuntien hyvinvointiseminaari, teams** 25.5



- Valtakunnalliset terveystoimintapäivät, Teams 11–12.10
- Hyvinvointi Areena, Helsinki, 25–26.10
- Erityisuimaopettaja- koulutus kevät
- Uimaopettaja- koulutus kevät 21-23.3, 31.3-2.4, 21-23.4
- Uimaopettaja- koulutus syyskuu 26.8-22.10 (26-27.8, 23-24.9, 21-22.10)
- Verkkosivu- koulutukset liittyen Hangon kaupungin uusiin kotisivuihin

10. Yhteistyötahot

- Voimaa Vanhuuteen-työryhmä sekä vapaaehtoiset toimijat
- Nuorisotoimi/nuorisotyöpaja Via
- Liikuntayhdistykset/eläkeläisjärjestöt
- Koulut
- Kaupungin muut yksiköt
- Paikalliset yritykset
- Kansalaisopisto

Erityisliikunnan suunnittelija Krista Grundström