



Liikuntapalveluiden toiminta Hangossa (kunto- ja terveystoiminta)

Toimintakertomus 1.1–31.12.2024

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
- kuntosalivainten hallinta;
 - rekisteröinti
 - luovutukset
 - palautukset
 - rekisterin ylläpito
 - laskituksen yhteydenpito
 - ongelmien ratkaisu

Vuoden 2024 aikana kuntosalilla 13403 kirjattua käyntiä.



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

15.1 & 29.1, 12.2 & 26.2, 11.3 & 25.3, 8.4 & 22.4

16.9 & 23.9, 7.10 & 14.10, 4.11 & 11.11 (Lappohjan kuntosali). Osallistujat 5 per ryhmä. Maksuton, kuntosaliharjoitteluun ja ohjelmaan tutustuminen, kierto-ohjoittelua yhdessä, inbody- mittaus.

- **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 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/tennis** 2 h/viikko, ti/ to, kevät/syksy. Vapaa vuoro kenelle vaan tulla pelaamaan sulkapalloa ja tennistä.

- **Petanque-ryhmä** 1–2 h/viikko x 2. 8–15 osallistujaa, ti/to. Kevät/syksy. Feffe Park.

- **Kuntosali circuit.** 1 h/viikko. max 8 osallistujaa. Syksy. Työikäisille suunnattua tehokasta ja hauskaa kierto-ohjoittelua kuntosalilla.

-**Juokse & Leiki liikunta- peuhula.** 1kerta/viikko, Kevät/Syksy. noin 20 perhettä. Syyslomalla 50 perhettä sekä kaupunkivalloitus vanhemmille lapsille noin 40 lasta. Hauskaa omatoimista liikuntaa yhdessä lapsen kanssa.



Sivistystoimi- Bildningsväsendet

- **Syksyn ja kevään PerhePuuhut**, maksutonta, liikunnallista toimintaa kaikenikäisille, joissa koko perhe saa hauskaa yhdessä tekemistä ja pääsee tutustumaan Hangon eri harrastusmahdollisuuksiin.

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

- Ikäihmisten musiikkiliikunta**. Laulu, liikunta, leikkituokio ikäihmisille. Syksy. 10-20 osallistujaa. Astrean peilisali.

- Kirjastokävely/Tasapainoa ja tarinoita**. Kevät/syksy. Astrean tasapainorata sekä kirjasto. Osallistujia 10-20.

- Liikuntastartti**. Kevät. 8 osallistujaa, Keskuskoulu.

- Koripallo**.16- vuotiaille ja sitä vanhemmille. Syksy, 18 osallistujaa. Keskuskoulu.

- Nappulakerho 5-6-vuotiaille**. Pallopelejä, leikkejä, tanssia ja tempuratoja yhdessä huoltajan kanssa. Syksy. Keskuskoulu.

- **Uimakoulu uimataidottomille tai epävarmoille aikuisille**. 1h/viikko, 5 osallistujaa, kevät/syksy. Regatta Spa.

- Vesijuoksutreeni**. Syksy. 10 osallistujaa. Regatta Spa. Kursilla opitaan vesijuoksun perustekniikkaa ja saadaan henkilökohtaista opastusta oikean juoksuasennon löytämiseen.

- **Pyöräilysuunnistus x 3** (1 Lappohjan alueella)

- Erillinen kesäohjelma:**

- Porrastreenit** Lillmärsan ja Lappohja

- Circuit**,Lillmärsan

- Pallopelit**, Feffe park

- Street basket**, Feffe park



Sivistystoimi- Bildningsväsendet

- Höntsäfutis, Feffe Park
- Tasapainotreenit 65+. Astrean piha
- Rantapelit. Slaktis
- Drop-in avovesijumppa
- Juoksukoulu. Lillmärsan &Rukki Arena
- Ui ja leiki. Slaktis

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

Kevät:

- 3 x ryhmäliikuntaneuvonta ja vanhempi- vauva jumppatuokiot, Pikku-Lilla,
- Tapaamisia kouluterveydenhoitajan kanssa
- 1x työryhmän ideointipalaveri
- Perheliikuntaneuvonta-asiakkaiden yhteydenottoja
- Perheliikuntapäivä Feffe Park, 4.5
- Haneron kanssa yhteistyö kesäleirin ohjelman järjestämisessä
- Päiväkotikäynnit 5 x; lasten liikunnallista aktivointia, 155 lasta

Syksy:

- PerhePuuhapäivät:
 - Järjestämässä ollut 2 seuraa/jaostoa. Toimintaa järjestetty yhteensä 3 viikonloppuna.
Osallistujia ollut yhteensä PerhePuuhaissa n. 60.
- 1 x työryhmän kokous
- Liikuntapäivät päiväkotilapsille ja esiopetukselle 2 x; 82+ 10 lasta
- yhteistyö neuvolan kanssa: lasten 3-vuotistarkastuksessa jaettava jumppakassi, joka sisältää mm. pallon

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 terveystoiminta.



Sivistystoimi- Bildningsväsendet

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 134 ja yksittäisiä asiakaskäyntejä on koko vuoden aikana ollut 194.**

6. Uimaopetus lapset

- **Kesäuimakoulut** järjestettiin 3–13.6 sekä 29.7-8.8 2024. 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. Syksyllä 4.luokat x 2, (Regatta Spa)

- **2.luokkalaisten uintikartoitukset.** Kevät x 1. 40 oppilasta (Astrea)

- **Lasten uimakoulut** alkeisryhmät 2 ryhmää 10 kertaa. Kevät/syksy. 8+6 osallistujaa. Astrean terapia-allas.

-**Lasten uimakoulut** varhaistaitoryhmät 2 ryhmää 10 kertaa. Kevät/syksy. 8+6 osallistujaa. Astrean terapia-allas.

-**Vesiseikkailuryhmä 8-10v.** Syksy. 5 osallistujaa. Astrean terapia-allas.

-**Vesipelastuksen alkeisryhmä. Junior Lifesaver.** Kevät. 2-3 osallistujaa. 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.



- **Pitkääikaistyöttömien aktivoiminen**; infotilaisuudet, maksuttomat ryhmät, liikuntaneuvonta, yhteistyö hyvinvointialueen kanssa
- **Talvi- sekä syyslomaviikon suunnittelu** ja osittainen toteutus sekä erilaiset muut tempaukset (Hopsis-päivä 20.2)
- **Kutsunnat 20.8.24**
- **Kulttuuri- ja liikuntapalkitsemistilaisuus 13.3.2024**

8. Voimaa Vanhuuteen-toiminta

- Vapaaehtoisten kevättapaaminen.** Astrean peilisali.
- **Ystävänäpäivä-tapahtuma 14.2.** Liukuesteiden jako ja toiminnasta tiedottaminen, kaatumisen ehkäisykyselyt ja tanssia elävän musiikin tahtiin.
- **Yhteislaulutilaisuus Esa Niemisen kanssa**, kaupungintalo, 21.3(yhteistyössä: hyte, kulttuuri, liikunta, vanhusneuvosto)
- Juhlalounas Casinolla ikäihmisille 5.6** (liikunta, kulttuuri, vanhusneuvosto, hyte)
- **Vapaaehtoisten virkistyspäivä**, Lohja 13.8
- **Riksapäyöräkoulutukset**,1 hoitohenkilökunnalle suunnattu 26.6, Nova
- **Ulkoilupäivätapahtuma, Lappohja 12.6**
- Ulkoilupäivä yhteistyössä Vanhusneuvoston kanssa**, Plagenin ranta 29.8
- **Ulkoileminen yhdessä palvelutaloissa asuvien ikäihmisten kanssa.** Toiminnassa on mukana koulutetut ulkoiluystävämmme. Käymme Astreassa, palvelutalo Novassa sekä Källanissa noin kahden viikoin välein. Toiminta on vakiintunut.
- Koulutetut vapaaehtoiset ohjaavat **ikäihmisille suunnattuja kuntosaliryhmiä** vuoden ympäri. Ryhmiä on toiminnassa 7 kpl.
- **Vie vanhus uloskampanja 16.9–29.9.2024**
- **Seniorimessut 8.10**, Urheilutalo.



-Vapaaehtoisten ideointipäivät, 27.11 & 4.12.

-Vapaaehtoisten Joulujuhla, Saiturin Joulu teatteriesitys. Kaupungintalo

9.Kouluttautuminen

- Erilaisia webinaareja/ koulutuksia liittyen liikuntaneuvontaan, perheliikuntaneuvontaan, hytetyöhön jne.

-Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen seminaari 19-20.3, Hämeenlinna.

- Uudenmaan Voimaa Vanhuuteen-oppimisverkosto, Teams 2.6 sekä 17.11

- Valtakunnalliset terveystaiväpäivät, Teams, 9–10.10

-Voimaa Vanhuuteen alueellinen tapaaminen sekä valtakunnallinen foorumi 6.11, 12.11

-Verkkopuntari- koulutus 1.10

-Oppisopimusopiskelija liikuntapalveluissa, joka opiskelee Pajulahden ja Kisakallion kampuksilla liikunnanohjauksen perustutkintoa (tutkintonimikkeellä liikuntaneuvoja). Valmistuu 08/25.

10. Yhteistyötahot

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

Liikuntapalveluvastaava Krista Grundström