



Liikuntapalveluiden toiminta Hangossa (kunto- ja terveystoiminta)

Toimintakertomus 1.1–31.12.2025

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](#). Liikuntasuunnitelma tullaan päivittämään kevään 2026 aikana.

Liikuntapalveluissa, kunto- ja terveystoiminnan parissa työskentelee 3 liikunnan asiantuntijaa ja yksi hanketyöntekijä.

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
 - laskutuksen yhteydenpito
 - ongelmien ratkaisu

Vuoden 2025 aikana kuntosalilla 14736 kirjattua käyntiä.



3. Ohjattu ryhmätöiminta

- 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 5-10 henkilöä.
- **Drop-in kuntosali työkäiset** 1h/viikko kevät. Urheilutalo.
- **Kuntosalin starttikurssit**
13.1 & 20.1, 3.2 & 10.2, 24.2 & 3.3, 17.3 & 24.3
8.9 & 15.9, 22.9 & 29.9, 6.10 & 13.10, 20.10 & 27.10. Osallistujat 5 per ryhmä.
Maksuton, kuntosaliharjoitteluun ja ohjelmaan tutustuminen, kiertoharjoittelua 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 ryhmätöiminta

- **Kevyt kuntoliikunta kaikenikäisille** 1 h/viikko. 10–15 osallistujaa. Kevät/Syksy.
- **Sauvakävely** 1,5 h/ viikko, kevät/syksy, aktiivisia osallistujia 10–15 henkilöä.
- **Liikuntarajoitteisten käyttövuoro Cuplis**, 2 h/viikko syksy mahdollisuus pelata esim. sulkapalloa ja frisbeegolfia 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. Kevät. Työkäisille suunnattua tehokasta ja hauskaa kiertoharjoittelua kuntosalilla.
- **Juokse & Leiki liikunta- peuhula.** 1kerta/viikko, Kevät/Syksy. noin 20 perhettä. Hauskaa omatoimista liikuntaa yhdessä lapsen kanssa.



Sivistystoimi- Bildningsväsendet

Syyslomalla perheille juokse & leiki -ohjelmaa sekä kaupunkivalloitus vanhemmille lapsille.

-Rapputreenit Lappohjassa. 1,5 h/viikko 6–12 osallistujaa. Kevät/kesä/Syksy.

-Ikäihmisten musiikkiliikuntaa mielelle ja keholle. Laulu, liikunta, leikkituokio ikäihmisille. Kevät/syksy. 20-35 osallistujaa. Astrean peilisali.

Tasapainoa ja kirjaston aarteita. Kevät/syksy. Astrean tasapainorata sekä kirjasto. Osallistujia 10-15.

-Dans för Hälsa, kevät/syksy, Astrean peilisali/keskuskoulu. Ryhmä on suunnattu 13-18-vuotiaille nuorille, jotka kokevat ahdistusta, alakuloa, väsymystä, univaikeuksia, tai on niska-, pää-, selkä- tai vatsakipuja.

-Koripallo. 16- vuotiaille ja sitä vanhemmille. kevät. Keskuskoulu.

-Aikuisten dans för hälsa. 1h/viikko, syksy, keskuskoulu.

-Vesijuoksutreeni. Kevät/syksy. Regatta Spa. Kurssilla opitaan vesijuoksun perustekniikkaa ja saadaan henkilökohtaista opastusta oikean juoksuasennon löytämiseen.

- Pyöräilysuunnistus x 2

Erillinen kesäohjelma:

-Porrastreenit Lillmärsan ja Lappohja

-Circuit, Lillmärsan

-Rantapelit. Slaktis

-Good morning-club, ma-pe aamu-uinnit/ jumpat, Hangonkylän laituri

-Juoksukoulu. Lillmärsan & Rukki Arena

-Hyppykoulu uimataitoisille, ti & to, Hoppis.



4.Perheliikuntaneuvonnan Puuha/Skoj-tapahtumat:

Kevät:

- Perheliikuntapäivä Feffe Park, 17.5.
- Haneron kanssa yhteistyö kesäleirin ohjelman järjestämisessä.
- Päiväkoti liikuntatuokiot urheilutalolla x14
- Päiväkoti aktivointikäynnit 27-28.5.

Syksy:

- Liikuntapäivä, Olympialaiset Rukki arenalla 5-6-vuotiaille, 30.9.
- yhteistyö neuvolan kanssa: lasten 3-vuotistarkastuksessa jaettava jumppakassi, joka sisältää mm. pallon.
- Vanhempi-vauva jumppatuokio, Pikku-Lilla 18.11.
- Lapsen oikeuksien päivä, 0-4-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntapäivä, urheilutalo, 20.11.

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 191 ja yksittäisiä asiakaskäyntejä on koko vuoden aikana ollut 277.

Verkkopuntari. Osana liikunta- ja elintapaohjausta pilottikokeiluna aloitettu 04/25 pienryhmä ohjausryhmä. Kyseessä on verkko-ohjelma, joka on suunniteltu tukemaan ihmisiä painonhallinnassa ja pysyvissä elintapamuutoksissa. Tarjoamme yksilö- tai ryhmäohjausta, joka sisältää henkilökohtaista tukea ja tapaamisia (lähi- tai etäohjauksena). Ohjelma kestää vuoden, jakautuen 12 viikon ohjattuun



alkuvaiheeseen ja sen jälkeen itsenäiseen ylläpitovaiheeseen, jossa materiaali on käytettävissä vuoden ajan.

Ryhmä on kokoontunut 5 kertaa eri teemoin: liikunta, ravinto, liikuntakokeilut, testaukset, kauppakävely.

6. Uimaopetus lapset

- **Kesäuimakoulut** järjestettiin 2–12.6 sekä 16.6-26.6 2025. Ryhmät järjestettiin Astrean terapia-altaalla. (varhaistaitoryhmät, alkeisryhmät)
- **Koululaisuinnit**. 3.luokkalaiset keväällä Regatta Spassa x 2. Syksyllä 4.luokat x 2, (Regatta Spa)
- **2.luokkalaisten uintikartoitukset**. Kevät x 1. 63 oppilasta (Astrea)
- **Lasten uimakoulut** alkeisryhmät 2 ryhmää 10 kertaa. Kevät/syksy. Astrean terapia-allas.
- **Lasten uimakoulut** varhaistaitoryhmät 2 ryhmää 10 kertaa. Kevät/syksy. Astrean terapia-allas.
- **Vesiseikkailuryhmä 8-10v**. Syksy. Astrean terapia-allas.
- **Vesipelastuksen alkeisryhmä. Junior Lifesaver**. Kevät. Regatta Spa.

7. Soveltava liikunta sekä tapahtumat

- Koulujen, kouluterveydenhoitajan, kuraattorien ja psykologien 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 hyvinvointialueen kanssa
- **Talvi- sekä syyslomaviikon suunnittelu** ja osittainen toteutus sekä erilaiset muut tempaukset (Hopsis-päivä 18.2, 444 kävijää)
- **Kutsunnat 21.8.25**
- **Kulttuuri- ja liikuntapalkitsemistilaisuus 12.3.2025**



8. Suomi liikkeelle- ohjelman Liikkuva koulu ja Move! kehittämisavustus

Hangon kaupungin liikuntapalveluille myönnettiin hankerahoitusta 01.08.2025-31.07.2026 ajalle. Hankkeen tavoitteena on edistää liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistumista ja vakiintumista perusopetuksen vuosiluokilla 1-6 oleville oppilaille. Move-prosessin yhtenäisen mallin kehittäminen yhteistyössä moniammatillisen verkoston kanssa ja sen pohjalta toteutettava liikuntaneuvonta on tärkeä osa kehitystyötä.

- Kartoitetaan yhteistyökumppanit, verkostot, laaditaan yhteiset päämäärät.
- yksilö- ja pienryhmät, liikkuvat liikunta- ja pelivälitunnit, liikuntavälineiden hankintaa
- liikunnan ilon ja motivaation lisääminen ja liikkumattomien liikuttaminen.

9. Voimaa Vanhuuteen-toiminta

Kunnassamme asuu paljon ikäihmisiä, ja haluamme varmistaa, että he voivat elää hyvinvoivina, aktiivisina ja toimintakykyisinä. Vapaaehtoistoiminta tukee tätä tavoitetta tarjoamalla keinoja liikkumisen lisäämiseen, sosiaalisen osallisuuden vahvistamiseen ja arjen sujuvuuden turvaamiseen.

- Vapaaehtoisten kevättapaaminen.** 16.1, Astrean peilisali.
- Inspiraatiota ohjaukseen; vertaisohjaajien webinaari.**28.1, Kaupungintalo.
- Valtakunnallinen voimaa-ruuasta viikko: kisastudio aiheena; uudet ravintosuosituks.** 6.2 Astrean peilisali.
- Ikiliikkuja- viikon webinaari vapaaehtoisille; lisää voimaa vuosiin.** 11.2, Astrean peilisali sekä 13.3
- **Ystävänpäivä-karkelot** 14.2.Kaupungin talo. Liikkuviesteiden jako ja toiminnasta tiedottaminen, arpajaiset, yllätysohjelmaa, orkesteri.
- **Ensiapuluennot;** Lappohja11.3 ja 13.3. Hanko 18.3 ja 19.3.
- Välittämisen SM-kisat keväällä 2025;** ulkoiluystävät ja ryhmät ulkoilivat ja liikkuvat ikäihmisten kanssa yhteistyössä varhaiskasvatuksen kanssa.



- **Vapaaehtoisten kevätretki**, Seniorikarkelot Karjaa sekä Billnäs opastus/ lounas. 10.4.
- **Riksapäyöräkoulutukset**, 2 hoitohenkilökunnalle suunnattua, Nova 8.9 ja Astrea 15.10.
- **Ulkoilupäivätapahtumat, Lappohja** 22.5 ja 8.10.
- **Ulkoilupäivät yhteistyössä Vanhusneuvoston kanssa**, 19.5 ja 9.10.
- **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** 8-21.9.2025
- **Vapaaehtoisten kehittämispäivä**, 16.9, kaupungintalo.
- **Karaoketanssit**, 1.12, Cafe Station.
- **Vapaaehtoisten Joulujuhla, Liisa Ihmemaassa baletti- ja tanssiesitys**. 15.12, Haagapuiston koulu.

10.Kouluttautuminen

- Erilaisia webinaareja/ koulutuksia liittyen liikunta- ja elintapaneuvontaan, hytetyöhön sekä lasten- ja nuorten liikunnan edistämiseen.
- **Uudenmaan Voimaa Vanhuuteen-oppimisverkosto, Teams**.
- **Juhlaseminaari Ikäinstituutti**. Hangolla juhlapuheenvuoro. 30.10 Helsinki.
- **Oppisopimusopiskelija liikuntapalveluissa**, joka opiskelee **Pajulahden ja Kisakallion kampuksilla** liikunnanohjauksen perustutkintoa (tutkintonimikkeellä liikuntaneuvoja). Valmistuminen 08/25.



11. Yhteistyötahot

- Voimaa Vanhuuteen-työryhmä sekä vapaaehtoiset toimijat
- Nuorisopalvelut/nuorisotyöpaja Via
- Liikuntayhdistykset/eläkeläisjärjestöt
- Koulut
- Kaupungin muut yksiköt
- Paikalliset yritykset
- Kansalaisopisto
- Varhaiskasvatus, avoin päiväkot
- Ikäinstituutti
- Hyvinvointialue

Liikuntapalveluvastaava Krista Grundström