



Motion i Hangö (hälsomotion) Verksamhetsberättelse 1.1–31.12.2023

Motionstjänsterna stöder kommuninvånarnas hälsa och välmående genom att ta i beaktande de olika målgruppernas (barn, unga, personer i arbetsför ålder, seniorer, personer med specialbehov) utvecklingsuppgifter och behov. Vårt mål är att erbjuda mångsidiga möjligheter för motion oberoende av konditionsnivå, ålder eller hälsotillstånd.

Vår primära uppgift är upprätthållandet av kroppens kondition och motorik inom motionens alla delområden. Vi skapar ett mångsidigt motionsutbud och stöder, hjälper och instruerar till hälsosamma levnadsvanor. Därutöver samarbetar vi med andra aktörer inom hälsa och motion. Arbetet baserar sig på de i motionsplanen 2022-2025 uppsatta målen: [Liikuntasuunnitelma\Hango stads motionstjänsters motionsplan 2022-2025.pdf](#)

1. Kundservice och kommunikation

Det allmänna målet för motionstjänsterna är att informera kommuninvånarna gällande motion, hälsa och välfärd samt att göra kommuninvånarna medvetna om möjligheterna till självständig och ledd motion både inom- och utomhus. Ett möjligt mångsidigt och tillgängligt motionsutbud utvecklas genom kommunikation och feedback.

2.Administration gällande de av staden upprätthållna gymmen

- kundservice
- service av utrymmen
- service av utrustning
- anskaffningar
- administration av gymnycklar;
 - registrering
 - utlämning av nycklar
 - returneringar
 - upprätthållande av register
 - kommunikation gällande fakturering
 - problemlösning

3. Instruerad gruppverksamhet

- Gymverksamhet:

- **Drop-in gymhandledning** för pensionärer 1h/vecka, vår/höst, (nybörjar) *Kraft i Åren*. Instruering varje måndag kl 13-14 för alla som vill ha handledning i användandet av gymapparaterna. Omväxlande deltagarantal, ca 10-15 personer.



-Startkursser för gymträning

19.1 & 26.1, 16.2 & 2.3, 6.9 & 13.9, 3.10 & 10.10. 8 deltagare per grupp.

-Gymhandledning i Lappvik 1h/ vecka x 4

- **Individuell gyminstruering** samt –program för hangöbor samt instruering av enskilda grupper och bekantning med gymmet. Även individuell handledning för personer med nedsatt funktionsförmåga, samt instruering för frivillighandledda grupper.

Övrig gruppverksamhet

- **Lätt motionsgymnastik för alla åldrar** 1h/vecka. 10-15 deltagare. Vår/höst.

- **Stavgång** 1,5h/vecka, vår/höst, 10-25 aktiva deltagare per vecka.

- **Motionstur i Cuplis för personer med funktionsnedsättning**, 2h/vecka vår. Möjlighet att spela t.ex. badminton och frisbeegolf, träna bågskytte eller promenera inomhus.

-**Motion för invandrare.**1,5h/vecka, vår/höst, 10-20 deltagare.

- **Badminton på skoj**, möjlighet för vem som helst att komma och spela badminton. 2h/vecka,ti/to,vår/ höst.

- **Petanque.** 1 – 2h/vecka x 2, 8-15 deltagare,ti/to, vår/höst. Feffe Park.

- **Circuit träning.** Effektiv och rolig styrketräning för personer i arbetsför ålder. 5-10 deltagare,1h/vecka, vår/höst.

-

- **Spring & Lek för barnfamiljer.** 1 gång/vecka, vår/höst. Självständig och rolig motion för familjer med småbarn.

- **Höstens Familjeskoj**, avgiftsfria motionsinriktade aktiviteter för alla åldersgrupper där hela familjen kan ha roligt tillsammans och bekanta sig med Hangös motionshobymöjligheter. Program för hela familjen ordnat i samarbete med föreningar under 8 lördagar.

-**Trappträning och cirkelträning i Lappvik.** 1,5h/vecka. 6-12 deltagare. Sommar/höst.

-**Afterwork-träning för Hangö stads anställda.**1h/vecka, våren,18 deltagare, Steelstudio.



-**Vattenmotion för vugna.** 3 olika grupper x 10, 8 deltagare per grupp.Våren.

Sommarprogram:

-**Trappträning** Lillmärsan och Lappvik

-**Circuit,** Lillmärsan

-**Bollspel,** Feffe Park

-**Basket,**Feffe Park

-**Fotboll på skoj,** Feffe Park

4.Familjemotionsrådgivningsprojektet Puuha/Skojs verksamhet/evenemang:

Vår:

- 2 x gruppmotionsrådgivning och jumpa med föräldrar/barn,Pikku-Lilla
- träffar med skolhälsovårdare
- 3 x utvecklingsmöten med arbetsgruppen
- Kontakter med familjemotionsrådgivningsklienter
- Familjeskojdag Feffe Park 20.5

Höst:

- FamiljeSkojdagar:
 - Arrangerat av 5 olika föreningar/klubbar. Aktiviteter 8 veckoslut.
Deltagare sammanlagt ca 126.
- 2 x möte med arbetsgruppen
- Dagensbesök 5x; aktiviteter för barn

Tilläggsfinansiering för projektet ansöks av Regionförvaltningen för 2024

5. Motions-och livsstilsrådgivning

Motionsrådgivningens målsättning är att motivera klienten att motionera på ett för sig angenämt sätt för att främja den egna hälsan och välbefinnandet. Den är en stegvis framskridande process som vid behov innefattar flera träffar, och är i Hangö främst avsedd för personer med förhöjda hälsorisker som med tanke på sin hälsa motionerar för lite. Tillsammans med klienten behandlar man olika delområden såsom motion, näring och sömn. Idrottsväsendet svarar för förverkligandet av



motionsrådgivningen. Man samarbetar med hälsovårscentralen och de privata hälsostationerna, som vid behov remitterar klienterna till rådgivningen. Klienter kan även ta kontakt på egen hand. Samarbete görs även med privata producenter av motionstjänster. Klienterna hänvisas vid behov till motionsgruppsverksamhet eller uppmuntras till egenhändig motion. Processen tar tidsmässigt 6 månader – 1 år, innefattande 2 – 5 individuella träffar. Det finns även motionsrådgivning för smågrupper.

- **144 st klienter och 275 individuella klientbesök under hela året.**

6. Simundervisning

- **Simskolor** arrangerades 5-15.6 och 31.7-10.8.2023. Grupper ordnades i Astrea. (Nybörjargrupp, vattenvanegrupp) Lek- och plaskgrupp ordnades under sommartid x 1 vecka för barnfamiljer i Slaktis stranden.

- **Simundervisning** 3. klassister på våren i Regatta Spa x 2 (hälften av åk 3 p.g.a renovering), och på hösten simmade alla fjärdeklassister x 2, 45 elever. (Spa)

-**2. klassister simkartering.** På våren x 1, 54 elever. (Astrea)

-**Simskolor för barn** vattenvanegrupp x 3, 10 gånger och nybörjargrupp x3, gånger 10. Vår/Höst 5+5+3 deltagare. (Astrea)

-**Simskola för vuxna, nivå 2** 5x ,6 deltagare, vår. Regatta Spa

7. Anpassad motion och motionsevenemang

- Till specialidrottsplaneraren refereras via skolor, kuratorer, psykologer, och socialarbetare enskilda **barn/unga**, som behöver personlig rådgivning och instruering. Tillsammans gör man upp planer för att förverkliga motionen.

- Aktiverande av långtidsarbetslösa: infotillfällen, avgiftsfria grupper, livsstilsrådgivning, samarbete med den sociala sektorn

- **planering och delvis förverkligande av vinter- och höstlovsveckornas program**

- **uppbåd**



- Walk-in inbodemättningsdag, 4.5 Idrottshuset
- Kultur- och idrottspremieringstillfälle 9.3.2023
- Föreläsning av Pia Penttala: Rajat ja rakkaus, 3.10 Stadshuset

8. Kraft i Åren-verksamheten

- Vändagens evenemang** 14.2. Utdelning av halkskydd och information om verksamheten, enkäter angående förebyggande av fallolyckor
- Förebyggande av fallolyckor projektet slutseminarium**, 1.3 Stadshuset
- Festseminarium**, 9.3 Stadshuset
- Vårdans**, 15.3 Stadshuset
- Första hjälp- kurs för de frivilliga**, 9.5 Astrea
- Rekreatjonsdag för de frivilliga Raseborg** 23.5
- **Rikschacykel-skolningar**, en utbildning öppen för alla samt en för vårdpersonal, vår 2023
- Rikschakapten-skolning**, 5.7 Astrea
- Friluftsdag i Lappvik**, 30.5
- Friluftsdag för äldre på Tulluddens strand**, 22.8, med samarbete med äldreråd.
- Promenadkompis- skolning**, 5.9-21-9, Stadshuset/ Astrea, 12 deltagare.
- **friluftsverksamhet tillsammans med servicehemboende seniorer**. Utbildade utomhuskompisar deltog i verksamheten. Med ca två veckors mellanrum gjordes besök till Astrea, servicehusen Nova och Källan . Verksamheten har blivit regelbunden
- Utbildade frivilliga instruerar **gymgrupper för seniorer**. Grupper finns 7 st.



- **Gå ut med den äldre-kampanjen 18.9-1.10.2023**
- Friluftsdag** 8.6, i Seniorparken Astrea
- Friluftsdag** 4.10, i Seniorparken Astrea
- **Föreläsningar:** -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. Astreas spegelsal
- Höstdans** 15.11, Stadshuset
- **Julfest för de frivilliga**, 18.12. Restaurang Stranden

9. Utbildning

- **Olika webinar angående motionsrådgivning, distansgymnastik, simundervisning osv.**
- **Nylands Kraft i Åren-inlärningsnätverksträff**, 2.6 och 17.11, Teams-möte
- **Nationella seminarium av motionrådgivning**, 27-28.2 Tammerfors
- Kraft av distansjumppa webinar**,11.5
- Välfärdsseminarium för kommun**, teams 25.5
- **De nationella hälsomotionsdagarna**, Teams 11-12.10
- **Välfärds Arena**. 25-26.10 Helsingfors
- Specialsimlärareutbildning**, våren
- Simlärareutbildning**, våren 21-23.3, 31.3-2.4, 21-23.4
- Simlärareutbildning**, höst 26.8-22.10 (26-27.8, 23-24.9, 21-22.10)
- **Hangö stads nätverk skolningar angående de nya hemsidorna**



10. Samarbetsparter

- Kraft i Åren-arbetsgruppen samt frivilliga aktörer
- ungdomsväsendet/ungdomsverkstaden Via
- idrottsföreningar/pensionärsorganisationer
- skolor
- andra enheter inom Hangö stad
- medborgarinstitutet
- lokala företag

Specialidrottsplanerare Krista Grundström