



Motion i Hangö (hälsomotion) Verksamhetsberättelse 1.1–31.12.2024

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. Kundenservice 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 av stadens gymanläggningar

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

Under 2024 registrerades 13 403 besök på gymmet.



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.

-Startkurser för gymträning

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(Lapvik). Deltagare: 5 per grupp. Gratis, introduktion till gymträning , cirkelträning tillsammans, inbody-mätning.

- **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/tennis på skoj**, möjlighet för vem som helst att komma och spela badminton och tennis. 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, höst.

- **Spring & Lek för barnfamiljer**. 1 gång/vecka, vår/höst. Självständig och rolig motion för familjer med småbarn. Under höstlovet 50 familjer samt stadserövring för äldre barn, cirka 40 barn.

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



- Trappträning och cirkelträning i Lappvik.** 1,5h/vecka. 6-12 deltagare. Sommar/höst.
- Seniorstund.** Sång, motion, lekstund för äldre. Höst. 10-20 deltagare. Astreas spegelsal.
- **Bibliotekspromenad/Balans och berättelser.** Vår/höst. Astreas balansbana och bibliotek. 10-20 deltagare.
- Träningsstart.** Vår. 8 deltagare, Centralskolan.
- Basket.** För 16-åringar och äldre. Höst, 18 deltagare. Centralskolan.
- Knatteklubb** för 5-6-åringar. Bollspel, lekar, dans och hinderbanor tillsammans med en vårdnadshavare. Höst. Centralskolan.
- Simskola för icke-simmare eller osäkra vuxna.** 1 timme/vecka, 5 deltagare, vår/höst. Regatta Spa.
- Vattenlöpnings träning.** Höst. 10 deltagare. Regatta Spa. Kursen lär ut grundteknikerna i vattenlöpning och ger personlig vägledning för att hitta rätt löpstil.
- Cykelorientering x 3** (1 i Lappviks området)

Sommarprogram:

- Trappträning** Lillmärsan och Lappvik
- Circuit,** Lillmärsan
- Bollspel,** Feffe Park
- Street Basket,** Feffe Park
- Fotboll på skoj,** Feffe Park
- **Balansövningar 65+.** Astreas gård



-**Strandspel.** Slaktis

-**Drop-in utomhusvattengympa**

-**Löparskola.** Lillmärsan & Rukki Arena

-**Simma och lek.** Slaktis

4.Familjemotionsrådgivningprojektet Puuha/Skojs verksamhet/evenemang:

Vår:

- 3 x gruppmotionsrådgivning och jumppa med föräldrar/barn, Pikku-Lilla
- träffar med skolhälsovårdare
- 1 x utvecklingsmöten med arbetsgruppen
- Kontakter med familjemotionsrådgivningsklienter
- Familjeskojdag Feffe Park 4.5
- Samarbete med Hanero för att arrangera sommarläger program
- Dagensbesök 5x; aktiviteter för barn; 155 barn

Höst:

- Familjeskojdagar:
 - Arrangerat av 2 olika föreningar/klubbar. Aktiviteter 3 veckoslut.
Deltagare sammanlagt ca 60.
- 1 x möte med arbetsgruppen
- Motionsdag för dagis 2x; 82+10 barn
- Samarbete med rådgivningen: en gymnastikpåse som delas ut vid 3-årskontrollen, innehåller bland annat en boll

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.

- **134 st klienter och 194 individuella klientbesök under hela året.**

6. Simundervisning

- **Simskolor** arrangerades 3-13.6 och 29.7-8.8.2024. 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, hösten simmade alla fjärdeklassister x 2. (Spa)
- **2. klassister simkartering.** På våren x 1, 40 elever. (Astrea)
- **Simskolor för barn** vattenvanegrupp x 2, 10 gånger, 8+6 deltagare och nybörjargrupp x2, gånger 10. Vår/Höst 8+6 deltagare. (Astrea)
- **Vattenäventyrsgrupp** för 8-10-åringar. Höst. 5 deltagare. Astreas terapibassäng.
- **Grundkurs i vattenräddning. Junior Lifesaver.** Vår. 2-3 deltagare. 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 Valfärdsområden.
- **planering och delvis förverkligande av vinter- och höstlovsveckornas program**
- **uppbåd 20.8**



- **Kultur- och idrottspremieringstillfälle** 13.3.2024

8. Kraft i Åren-verksamheten

- **Värmöte för frivilliga. Astreas spegelsal.**

-**Vändagens evenemang** 14.2. Utdelning av halkskydd och information om verksamheten, enkäter angående förebyggande av fallolyckor och dans för levande musik.

- **Allsångsevenemang med Esa Nieminen**, stadshuset, 21.3 (i samarbete med: hyte, kultur, motion, äldrerådet).

- **Festlunch på Casino för äldre** 5.6 (motion, kultur, äldrerådet, hyte)

- **Frivilligas rekreativdag**, Lojo 13.8

- **Rikschacykel-skolningar**, en utbildning för vårdpersonal, 26.6 Nova.

-**Friluftsdag i Lappvik**, 12.6

-**Friluftsdag för äldre på Plagen strand**, 29.8, med samarbete med äldreråd.

- **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** 16.9-29.9.2024

-**Seniormässa**. 8.10, Idrottshuset.

- **Idédagar för frivilliga**. 27.11 & 4.12

- **Julfest för de frivilliga**, 4.12. Saiturin Joulu. Stadshuset.



9. Utbildning

- Olika webinar angående motionsrådgivning, familjemotionsrådgivning, hytearbete.
- Nylands Kraft i Åren-inlärningsnätverksträff, 2.6 och 17.11, Teams-möte
- Nationella seminarium av motionrådgivning, 19-20.3 Tavastehus
- De nationella hälsomotionsdagarna, Teams 9-10.10
- Specialsimlärareutbildning, våren
- Regionalt möte och nationellt forum för Kraft i Åren 6.11, 12.11
- Verkkopuntari-utbildning 1.10
- Läroavtalsstuderande inom idrottstjänster, som studerar grundexamen i idrottsinstruktion vid Pajulahti och Kisakallio campus (examensbenämning idrottsrådgivare). Utexamineras 08/25.

10. Samarbetsparter

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

Ansvarig för motionstjänster Krista Grundström