



Motion i Hangö (hälsomotion) Verksamhetsberättelse 1.1–31.12.2025

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](#). Motionsplanen kommer att uppdateras under våren 2026. Inom motionstjänster (hälsomotion) arbetar tre anställda inom idrottsbranschen och en projektanställd.

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 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 14736 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 5-10 personer.

- **Drop-in gym arbetsför ålder** 1h/vecka vår. Idrottshuset.

- Startkurser för gymträning

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. 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, 10-15 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. Max 8 deltagare, 1h/vecka, vår.

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

Under höstlovet spring & lek för barnfamiljer samt stadserövring för äldre barn.



-**Trappträning i Lappvik.** 1,5h/vecka. 6-12 deltagare. Vår/sommar/höst.

-**Senior musikmotion.** Sång, motion, lektund för äldre. Vår/höst. 20-35 deltagare.
Astreas spegelsal.

- **Balans och bibliotekets skatter.** Vår/höst. Astreas balansbana och bibliotek. 10-15 deltagare.

-**Dans för hälsa** Vår/höst, Astreas spegelsal/centralskolan. Gruppen är riktad till ungdomar i åldern 13–18 år som upplever ångest, nedstämdhet, trötthet, sömnsvårigheter eller har smärtor i nacke, huvud, rygg eller mage.

-**Basket.** För 16-åringar och äldre, vår. Centralskolan.

-**Dans för hälsa för vuxna** 1h/vecka, höst, centralskolan.

-**Vattenlöpnings träning.** Vår/ höst. Regatta Spa. Kursen lär ut grundteknikerna i vattenlöpning och ger personlig vägledning för att hitta rätt löpstil.

-**Cykelorientering x 2**

Sommarprogram:

-**Trappträning** Lillmärsan och Lappvik

-**Circuit,** Lillmärsan

-**Strandspel.** Slaktis

-**Good morning-club,** må-fre morgonsimning, Hangöby brygga

-**Löparskola.** Lillmärsan & Rukki Arena

-**Simhopp för simkunniga,** ti & to, Hoppis



4.Familjemotionsrådgivning Puuha/Skojs verksamhet/eventemang:

Vår:

- Familjemotionsdag i Feffe Park, 17.5.
- Samarbete med Hanero för att ordna programmet för sommarlägret.
- Daghems motionsstunder i idrottshuset x14.
- Daghems aktiveringsbesök 27–28.5.

Höst:

- Motionsdag, Olympiad på Rukkiarenan för 5–6-åringar, 30.9.
- Samarbete med rådgivningen: en gymnastikpåse delas ut vid barnets 3-årskontroll, innehåller bl.a. en boll.
- Förälder–baby gymnastikstund, Pikku-Lilla 18.11.
- Barnkonventionens dag, motionsdag för daghemsbarn 0–4 år, idrottshus, 20.11.

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.

- 191 st klienter och 277 individuella klientbesök under hela året.

Verkkopuntari

Som en del av motions- och livsstilsrådgivningen startades en pilotgrupp i april 2025. Det är ett



webbaserat program som är utformat för att stödja människor i viktkontroll och bestående livsstilsförändringar. Vi erbjuder individuell- eller grupphandledning som innehåller personligt stöd och träffar (på plats eller distans).

Programmet pågår i ett år och är uppdelat i en inledande fas på 12 veckor med handledning, följt av en självständig underhållsfas där materialet är tillgängligt under hela året.

Gruppen har träffats 5 gånger med olika teman: motion, kost, motionsprov, tester, shoppingpromenad.

6. Simundervisning för barn

- **Sommarsimskolor** arrangerades 2-12.6 och 16.6-26.6.2025. Grupper ordnades i Astrea. (Nybörjargrupp, vattenvanegrupp)
- **Simundervisning** 3. klassister på våren i Regatta Spa x 2, hösten simmade alla fjärdeklassister x 2. (Spa)
- **2. klassister simkartering.** På våren x 1, 63 elever. (Astrea)
- **Simskolor för barn** vattenvanegrupp x 2, 10 gånger och nybörjargrupp x2, 10 gånger. Vår/Höst (Astrea)
- **Vattenäventyrsgrupp** för 8-10-åringar. Höst. Astreas terapibassäng.
- **Grundkurs i vattenräddning. Junior Lifesaver.** Vår. Regatta Spa.

7. Anpassad motion och motionsevenemang

- Till motionstjänster refereras via skolor, skolhälsovårdare och kuratorer 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 välfärdsområden.
- **Planering och delvis förverkligande av vinter- och höstlovsveckornas program** (Hopsis-dagen 18.2, 444 deltagare)
- **Uppbåd 21.8**



- **Kultur- och idrottspremieringstillfälle 12.3.2025**

8. Utvecklingsbidrag för programmet Finland i rörelse – Skolan i rörelse och Move!

Hangö stads motionstjänster beviljades projektfinansiering för perioden 01.08.2025–31.07.2026. Projektets mål är att främja förstärkningen och etableringen av en fysisk aktivitetskultur för elever i årskurserna 1–6 inom den grundläggande utbildningen. Utveckling av en enhetlig modell för Move-processen i samarbete med ett multiprofessionellt nätverk och den motionsrådgivning som genomförs utifrån modellen är en viktig del av utvecklingsarbetet.

- Kartlägg samarbetspartners och nätverk, utarbeta gemensamma mål.
- Individ- och smågrupper, rörliga motions- och spelrastaktiviteter, anskaffning av idrottsutrustning.
- Öka rörelseglädjen och motivationen samt aktivera dem som inte rör på sig.

9. Kraft i Åren-verksamheten

I vår kommun bor många äldre och vi vill säkerställa att de kan leva välmående, aktiva och funktionsdugliga. Frivilligverksamheten stöder detta mål genom att erbjuda möjligheter att öka rörelse, stärka social delaktighet och trygga vardagens smidighet.

- **Vårmöte för frivilliga.**16.1, Astreas spegelsal.
- **Inspiration för handledning; webbseminarium för frivilliga.** 28.1, Stadshuset.
- **Nationell vecka "Kraft från maten": kisastudio med tema nya näringsrekommendationer.** 6.2, Astreas spegelsal.
- **Webbseminarium under Ikiliikkuja-veckan för frivilliga: mer styrka i åren.** 11.2, Astreas spegelsal samt 13.3.
- Vändagens evenemang** 14.2. Stadshuset. Utdelning av halkskydd och information om verksamheten, enkäter angående förebyggande av fallolyckor och dans för levande musik.
- Första hjälp-föreläsningar;** Lappvik 11.3 och 13.3. Hangö 18.3 och 19.3.
- SM-tävlingar i omtanke våren 2025;** promenadkompisar och grupper motionerade och var ute tillsammans med äldre i samarbete med småbarnspedagogiken.



- **Frivilligas rekreattionsdag**, Seniorimässa i Karis samt Billnäs – guidning/lunch. 10.4.
- Rikschacykel-skolningar**, 2 utbildning för vårdpersonal, 8.9 Nova, Astrea 15.10.
- Friluftsdagar i Lappvik**, 22.5 och 8.10.
- Friluftsdagar för äldre**, 19.5 och 9.10, med samarbete med äldreåd.
- **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** 8-21.9.2025.
- Idédag för frivilliga**. 16.9, Stadshuset.
- Karaokedans för seniorer**, 1.12, Cafe Station.
- **Julfest för de frivilliga**, 15.12. Liisa ihmemaassa balett- och dansföreställning, Hagaparkskola.

10. Utbildning

- Olika webinar angående motionsrådgivning, familjemotionsrådgivning, hytearbete samt främjande av barns och ungas motion.
- Nylands Kraft i Åren-inlärningsnätverksträff**, Teams-möte.
- **Jubileumsseminarium vid Äldreinstitutet**. 30.10 Helsingfors.

Läroavtalsstuderande inom motionstjänster, som studerar grundexamen i idrottsinstruktion vid Pajulahti och Kisakallio campus (examensbenämning idrottsrådgivare). Utexamineras 08/25.



11. Samarbetsparter

- Kraft i Åren-arbetsgruppen samt frivilliga aktörer
- Ungdomsväsendet/ungdomsverkstaden Via
- Idrottsföreningar/pensionärsorganisationer
- Skolor
- Andra enheter inom Hangö stad
- Medborgarinstitutet
- Lokala företag
- Småbarnspedagogik och pikku-lilla
- Äldreinstitutet
- Välfärdsområde

Ansvarig för motionstjänster Krista Grundström