



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

30.10.2025

”Näin Hangossa ulkoillaan!”

Krista Grundström, liikuntapalveluvastaava

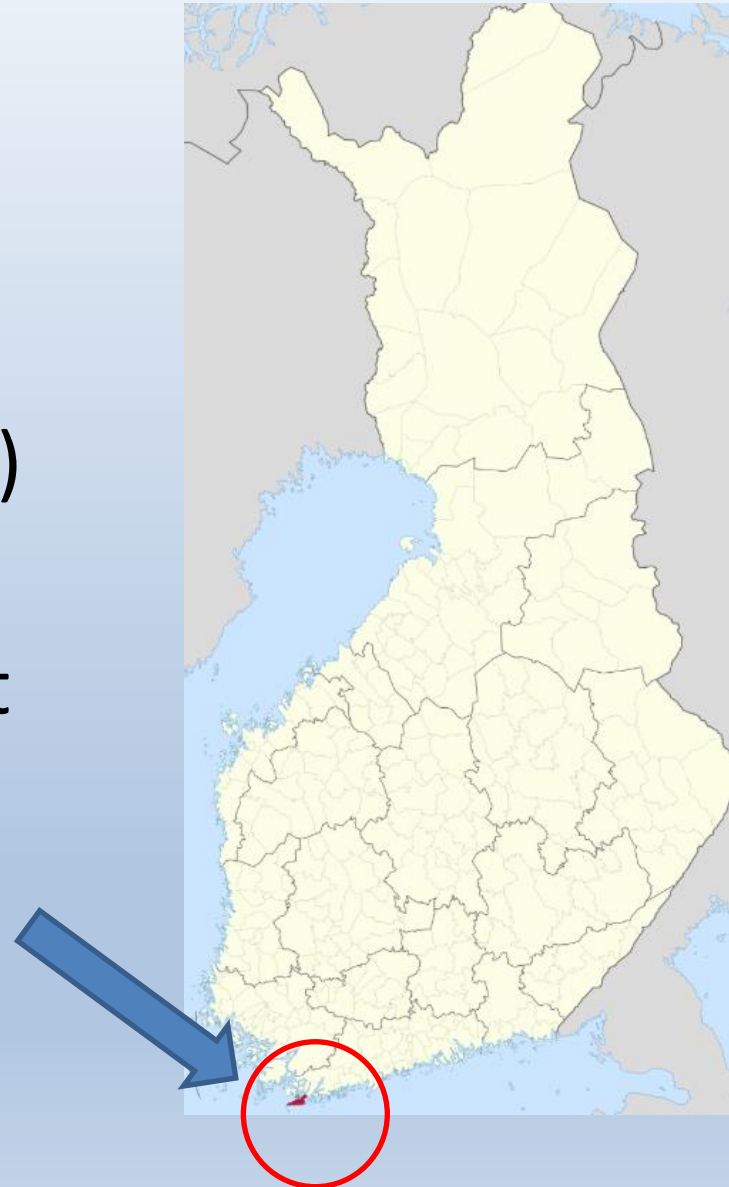
Hanna Österlund, hyvinvointikoordinaattori



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

Taustatietoa Hangosta:

- Asukkaita 7740
- Yli 64- vuotiaita 2709 (35%)
- Suomenkielisiä 52,3%,
ruotsinkielisiä 41,4%, muut
6,3%





HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

Hangon Voimaa vanhuuteen toiminta

- Hanko valittiin mukaan Voimaa Vanhuuteen – ohjelmaan 2012, joka oli kolmivuotinen hanke.
- Yhteistyötä teki sosiaali- ja terveystoimi, liikuntatoimi ja sekä kolmas sektori.
- **Projekti loppui 2015 mutta hyväksi koettu toiminta jatkuu**
- Juurtunut toiminta: ulkoiluystävällisyystoiminta, ulkoiluryhmät, riksapyörätoiminta, ulkoilutapahtumat ja tanssit, leiki, laula ja liiku-ryhmä, kuntosaliryhmät, tasapaino ryhmät, seniorimessut, Vie vanhus ulos- kampanja
- Kokeilut: etäjumppa, viikonliike, kunnonhoitaja koulutukset, Senioritalo jumpat, rollaralli, testauspäivät

VIDEO: [Näin Hangossa ulkoillaan](#)



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

Ulkoilutoiminta

Hoivakotien ja palvelutalo- asukkaiden ulkoiluryhmät

- 3 hoivakotia/palvelutaloa joissa on yhteensä 6 ryhmää
- n.5-10 vapaaehtoista ulkoiluttajaa
- Ulkoilut 2krt kuukaudessa
- Vuonna 2024 202 ulkoilua





HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

Yksittäiset ulkoilut:

- Vapaaehtoiset koulutetut ulkoiluystävät ulkoiluttavat omaa ystävää kerran viikossa
- Kotona asuvat iäkkäät, jotka muuten eivät pääse ulkoilemaan
- Yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa
- Vuonna 2024 165 ulkoilua





HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

Riksapyörät

- 2 lahjoitusvaroin hankittua riksapyörää (2018)
- 3 vapaaehtoista pyöräkapteenia kouluttaa uusia pyöräluotseja
- Toinen palvelutalojen käyttöön ja toinen yleiseen käyttöön





HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

Ulkoilutapahtumat

- Perinteiset ulkoilupäivät 4 krt vuodessa
- Eri teemoilla: yhteiset kävelyt ja jumpat, elävää musiikkia ja tanssia. Kahvitarjoilua ja makkaranpaistoa.
- Vahva yhteistyö vanhusneuvoston kanssa





HANGON KAUPUNKI

HANGÖ STAD





HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

*Hanko ja
Hangon
ikäihmiset kiittää
lämpimästi
Ikäinstituuttia
hyvästä ja
antoisasta
yhteistyöstä ja
tuesta!*

