



Osallistu kotona tai tule Tutun Tuvalle, katsotaan yhdessä Webinaari.

Reumaliiton järjestämä **Liikettä niveliin -kampanjan aloituswebinaarista ke 1.4. klo 17-18 Teamsilla**

Ilmoittaudu viimeistään ti 31.3. Lähetämme osallistujille linkin sähköpostitse webinaaripäivänä.
<https://reumaliitto.fi/tapahtumat/liiketta-niveliin-kampanjan-aloituswebinaari/>

Laita päiväkirjaan oma liikkumisesi ja kerro meille kuinka olet onnistunut 29.4.2026 mennessä. Kotisivujen yhteydenottolomakkeen avulla osoitteessa <https://www.kajaaninreumayhdistys.fi/Yhteydenotot/>



Torstaina 30.4.2026 hallituksen kokouksessa on arvonta kaikkien ilmoittautuneiden kesken 2 lahjakorttia (à50€) Intersporttiin.

Liikettä niveliin! -kampanja: päiväkirjapohja

Reumaliitto kannustaa liikkumaan itselle mielekkäällä tavalla ja näkemään arjen pienimmätkin liikkumishetket **hyvinvointia edistävänä**. Kyse voi olla kauppaan kävelemisestä, lumien kolaamisesta, siivoamisesta, keuhonhuollosta tai ohjattuun liikuntaan osallistumisesta: kaikki liike lasketaan!

Ohjeet täyttämiseen:

Kirjaa päiväkirjaan liikettä sisältävät aktiviteettisi ja näe kaikki hyvä liike arjessasi. Muista, että kaikki liike lasketaan. Aktiviteetin kestolla ei ole niinkään väliä, tärkeintä on liike ja liikunnan ilo. Halutessasi voit toki asettaa itsellesi tavoitteita. Tarvittaessa voi tulostaa itsellesi useampia päiväkirjapohjia. Ole armollinen itsellesi ja ota liikkumisessasi huomioon päivän toimintakykysi.

#liikettäniveliin #reumaliitto



Liikettä niveliin! -kampanja: päiväkirjapohja

viikko nro	Esimerkki	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aktiviteetti	esim. Vein roskat ja kävin postilaatikolla							
	esim. Osallistuin netin kautta pidettävään jumppatuokioon							
Kesto	15 + 30 = 45min							

#liikettäniveliin #reumaliitto