

Laitetaan yhdessä Liikettä niveliin!



Reumaliitto

Mitäköhän
mielenkiintoista
reumayhdistys järjestää
tällä viikolla?

Taidanpa tuulettaa
petivaatteet ja
imuroida makkarin.

Reumaliitto haastaa sinut mukaan Liikettä niveliin! -kampanjaan 1.–31.3.2023. Kampanja kannustaa reumaa sairastavia liikkumaan itselle mielekkäällä tavalla ja näkemään arjen pienimmätkin liikkumishetket **hyvinvointia edistävänä**. Kyse voi olla lumien kolaamisesta, kauppaan kävelemisestä, siivoamisesta tai ohjattuun liikuntaan osallistumisesta: tässä kampanjassa kaikki liike lasketaan!

Osallistumisohjeet:

- Kirjaa liikkumisesi maaliskuussa päiväkirjapohjaan vähintään 1 viikon ajalta.** Aktiviteetti voi kestää esim. muutaman minuutin tai tunnin, kesto on tärkeämpää on liike ja liikunnan ilo. Tarvittaessa voit tulostaa itsellesi useampia päiväkirjapohjia.
- Lähetä päiväkirja ja yhteystietosi 30.4. mennessä** Reumaliittoon osoitteella Suomen Reumaliitto / Liikettä niveliin! -kampanja, Iso Roobertinkatu 20–22 A, 00120 Helsinki tai kuva päiväkirjasta liikettaniveliin@reumaliitto.fi (Aihe: Liikettä niveliin! arvonta).

Liikuntapäiväkirjan postitse tai sähköpostitse palauttaneiden kesken arvomme askelmittareita (3 kpl) ja joogamattoja (2 kpl).

	Esimerkki	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko
AKTIVITEETTI	<ul style="list-style-type: none">vein roskat ja kävin postilaatikollaosallistuin netin kautta pidettävään jumppatuokioon			
KESTO	15+30 = 45 min			

Kirjastoon
kävelen?

	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
AKTIVITEETTI				
KESTO				

Ystävän kanssa
ulkoilemaan?

Nimi, osoite ja puhelin:

Mahdollinen jäsenyhdistys:

Ihana aamun
venyttelyhetki!

Jokainen askel on kotiinpäin.

Vinkki! Ole yhteydessä omaan reumayhdistykseesi, ja kysy ajankohtaista tietoa yhdistyksen retkistä, tapahtumista ja erilaisista ryhmistä. [#liikettaniveliin](#) [#reumaliitto](#)