
**Liikettä niveliin valtakunnallinen kampanja 1.4.-30.4.2025**

**Yhdistyksen tapahtumat**:

* **Kuukausitapaaminen maanantaina 7.4.** **klo 14.00.**

Aiheena **Reuma ja itsehoito** **ja fysioterapia.** Vieraana fysioterapeutti Timo Järvinen, Estery -talo, Otto Mannisenkatu 4.

* **Ohjattu vesijumppa maanantaina 14.4. klo 13.30–14.15.** Naisvuoren uimahalli, Pirttiniemenkatu 8. Vesijumppa- altaalle pääsee n. klo 13.15 alkaen. Jumppa on jäsenille maksuton, eikä tarvitse ostaa erillistä uimalippua, ellet jää klo 14.15 alkavaan yleisöuintiin ja hallille pidemmäksi aikaa.
* **Liikuntapäiväkirja ja arvonta**

**Täytä liikuntapäiväkirjaa huhtikuussa parin viikon ajan.** Palauta päiväkirja 5.5.mennessä Esterytalon Reumayhdistyksen kaapin ovessa kiinniolevaan kirjekuoreen, 5.5. kuukausitapaamiseen, kuntosalilla Lealle (siht.) tai mikkelinseudunreumayhdistys@gmail.com

**LIIKUNTAPÄIVÄKIRJAN PALAUTTANEIDEN KESKEN ARVONTA maanataina 5.5.2025 JÄSENTAPAAMISESSA !**

Liiku itselle mielekkäällä tavalla ja näe arjen pienimmätkin liikkumishetket hyvinvointia edistävänä. Kyse voi olla kauppaan kävelemisestä, lumien kolaamisesta tai pihatöistä, siivoamisesta, kehonhuollosta, ohjattuun liikuntaan osallistumisesta, kuntosalista, rappusten kävelemisestä, kaikki liike lasketaan!

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 voit tulostaa itsellesi useampia päiväkirjapohjia. Ole armollinen itsellesi ja ota liikkumisessasi huomioon päivän toimintakykysi.

****

**Liikettä niveliin! -kampanja: 1.4.-30.4. 2025 päiväkirjapohja**

Osallistujan nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Yhteystiedot (mistä tavoittaa) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ajankohta, jona päiväkirjaa pidettiin\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Esimerkki | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko |
| Aktiviteetti | Vein roskat ja kävelin postilaatikolle.Osallistuin netin kautta pidettävään jumppatuokioon |  |  |  |
| Kesto | 15+30=45min |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Torstai | Perjantai | Launatai | Sunnuntai |
| Aktiviteetti |  |  |  |  |
| Kesto | 15+30=45min |  |  |  |