

# **HYVINVOINTI-ILTA**

## **TEEMA: LIIKKEELLE YHDESSÄ**

Ohjausmateriaali 2025



## Ohjaajalle

Mahtavaa, että olette päättäneet toteuttaa hyvinvointi-illan! Vetääksesi onnistuneesti läpi tämän kertaluonteisen, parituntisen tilaisuuden, sinun ei tarvitse olla hyvinvoinnin asiantuntija, ammattilainen tai kokenut ryhmänohjaaja. Riittää, että sovitte tapaamisajankohdan ja -paikan, kokoatte ryhmän ja lähdette avoimin mielin toteuttamaan hyvinvointi-iltaa.

Hyvinvointi-illan voi toteuttaa niin pienelle porukalle kuin isommallekin ryhmälle, riippuen muun muassa käytettävissänne olevista tiloista. Voitte itse päättää, onko hyvinvointi-iltaan ennakkoilmoittautumista vai ei. Toteutus onnistuu kasvokkain tai etätoteutuksena, pienin variaatioin.

Ohessa on valmis runko yhteen hyvinvointi-iltaan, jonka kesto on noin 1,5–2 tuntia. Kertaluonteisen hyvinvointi-illan etuna on erityisesti se, että osallistujien tai ohjaajan ei tarvitse sitoutua toimintaan pitkäksi aikaa. Tätä kannattaa hyödyntää myös kutsuttaessa mukaan uusia ihmisiä tutustumaan toimintaan! Halutessanne voitte sukeltaa syvemmällekin hyvinvointiteemoihin, jos yhdistyksessänne löytyy kiinnostusta käsiteltäviin aiheisiin. Jos hyvinvointi-ilta saa hyvän vastaanoton ja toivotte sille jatkoa, ei mikään estä toteuttamasta lisää vastaavia iltoja esimerkiksi osallistujilta tulleita ideoita ja toiveita hyödyntäen.

Hyvinvointi-illan ohjaajana sinun kannattaa tutustua näihin ohjeisiin ennakoon, jotta tiedät, tarvitsetko tapaamista varten esimerkiksi joitakin välineitä ja millaisella aikataululla illan aikana kannattaa edetä. Toteutukseen sisältyy vapaavalintaisesti eri pituisia liikuntahetkiä, jotka on tarkoitettu katsoa videolta ja tehdä mukana yhdessä. Jos toteutate liikuntahetken, huolehdiathan siis, että kokoontumispaikassanne on laite, jolla video on mahdollista katsoa (lähiryhmät). Laitteen ja videon toimintaa kannattaa kokeilla jo ennen tapaamista, ja videon linkin voi tallentaa itselle valmiiksi. Muutamassa kohdassa on tarjottu vaihtoehtoisia toteutustapoja, joista ohjaaja voi valita ryhmälleen sopivimman ja mieluisimman.

Hyvinvointi-ilta-ohjausmateriaali on toteutettu osana Reumaliiton Omahoitopolku-hanketta (2023–2025) ja materiaali on kaikkien Reumaliiton jäsenyhdistysten vapaasti käytettävissä.

Kiitos, että olet tarttunut materiaaliin ja lähdet edistämään hyvinvointia yhdistyksessäsi!

## Tapaamisen runko

- Tervetuloa! Alustus teemaan ja käytännön ohjeita
- Tutustuminen ryhmään
- Tutustutaan aiheeseen: totta vai tarua
- Pienryhmäkeskustelut 1/2: Tauon paikka
- TAUKO
- Pienryhmäkeskustelut 2/2: Liikkumisen esteitä
- Mikä meitä motivoi? -toiminnallinen tehtävä
- Liikuntahetki yhdessä (vapaaehtoinen)
- Purkukeskustelu
- Loppusanat

Tapaamisen jälkeen osallistujille voidaan antaa teemaan liittyvä kotitehtävä, johon on erilaisia vaihtoehtoja materiaalin lopussa. Kerätkää halutessanne myös palautetta tilaisuudesta.

# Hyvinvointi-illan toteutus

Teema: Liikkeelle yhdessä

## 5–10 MIN TERVETULOA & ALKUSANAT

*\*Ohjaaja: Kun ryhmäläiset ovat saapuneet kokoontumistilaan / etäyhteyksien linjoille, lue ryhmäläisille alla oleva teksti, joka toimii johdantona aiheeseen ja auttaa orientoitumaan illan teemaan.*

### Tervetuloa liikunta-aiheiseen hyvinvointi-iltaan!

Olet luultavasti joskus kuullut liikuntasuosituksista, liikunnan hyödyistä tai siitä, etteivät ihmiset nykyään enää liiku tarpeeksi. Toisaalta olet saattanut pohtia myös reumasairauden ja esimerkiksi kipujen vaikutusta liikuntaan. Voinko liikkua, miten ja kuinka paljon? Nykytiedon valossa tiedetään, että liikkuminen on tärkeää myös reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville.

Vaikka tiedämme liikunnan hyödyistä ja liiallisen paikallaanolon haitoista, harva meistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Pelkkä tieto ei siis johda toimintaan. Taustalla vaikuttavat myös esimerkiksi aiemmat kokemukset liikunnasta, motivaatio, taidot, joita liikkuminen vaatii, omat voimavarat, ympärillä olevilta ihmisiltä saatu tuki sekä sairauteen liittyvät kivut tai pelot. Tuttujen ja turvallisten rutiinien muuttaminen on myös usein vaikeaa.

Tämän hyvinvointi-illan tarkoituksena onkin jakaa liikuntaan liittyviä kokemuksia ja ajatuksia sekä toivottavasti myös oppia, oivaltaa ja kokeilla uutta. Heittäydy uteliaasti pohtimaan omaa tilannettasi ja rohkeasti kokeilemaan liikkumista yhdessä. Ehkäpä saat myös jotain uutta tietoa tai vinkkejä, joita voit soveltaa omassa arjessasi!

Jotta meillä kaikilla on mukavaa ja turvallista olla ryhmässä:

- Kunnioitamme toisiamme ja toistemme näkemyksiä ja kokemuksia. Myös silloin, kun ne poikkeavat omistamme.
- Annamme kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden ajatusten ja näkemysten jakamiseen. Huolehdimme, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.
- Säilytämme tilaisuudessa käydyt keskustelut luottamuksellisina. Emme puhu muiden asioista ryhmän ulkopuolisille.
- Huolehdimme omasta ja toistemme hyvinvoinnista. Kaikki saavat osallistua oman toimintakykynsä ja jaksamisensa mukaan.
- (Halutessanne voitte sopia näiden lisäksi myös muista yhteisistä toimintatavoista, joita tilaisuudessa noudatetaan).

Antoisaa hyvinvointi-iltaa kaikille!

## **15–20 MIN TUTUSTUMINEN**

*\*Valitse itsellesi ja ryhmällesi sopiva tehtävä neljästä vaihtoehdosta. Huomioi valmistautuessasi, että osaan vaihtoehdoista tarvitset materiaaleja, kuten sanalistan tai kuvakortit.*

*\*Tutustumiseen on hyvä käyttää enemmän aikaa, jos ryhmäläiset ovat ennestään toisilleen tuntemattomia. Jos ryhmäläiset ovat jo toisilleen tuttuja, voi tutustumisaikaa lyhentää ja jättää enemmän aikaa lopun keskustelutehtäviin.*

*\*Mikäli osallistujamäärä on hyvin suuri, voit jakaa ryhmän pienempiin ryhmiin ja toteuttaa tutustumisen vain oman pienryhmän kesken. Tällöin pysykää samoissa ryhmissä myös tulevilla ryhmätehtävissä ja -keskusteluissa.*

### Vaihtoehto 1. Esittäytyminen kuvien avulla

**Tarvikkeet:** Ohjaajan tuomat kuvakortit tai esineet (esimerkkejä kuvakorteista löydät alta). Etäyhteydellä voit hyödyntää näytölle jaettavia kuvia, tai pyytää osallistujia valitsemaan esineen kotoaan.

Tämä sopii sekä ihan uudelle ryhmälle että jo toisilleen tutulle porukalle – jokainen voi itse valita millaisen asian itsestään jakaa, riippuen esittäytyykö uusille ihmisille, vai avaako itsestään ehkä jotain uutta puolta jo entuudestaan tutuille ihmisille.

Esittäydytään jonkin konkreettisen asian kautta. Ohjeista osallistujat valitsemaan ohjaajan tuomista korteista kuva, jonka kautta hän esittelee itsensä. Valinta kannattaa tehdä ripeästi, ajatuksella ”mikä ensimmäisenä tarttuu käteen / nousee mieleen”. Lopuksi käydään kierros, jossa jokainen kertoo ainakin nimensä sekä sen miksi valitsi juuri kyseisen kuvan, mikä siinä puhutteli tai miten se kuvaa häntä itseään.

Vinkki! Jos olette samassa tilassa, levittäkää kuvia/esineitä eri puolille aluetta. Osallistujat voivat jäädä sen kuvan tai esineen luokse, jonka haluavat valita. Näin saatte huomaamattanne samalla liikettä.

### Vaihtoehto 2. Kuka muu kuin minä?

**Tarvikkeet:** tämän vaihtoehdon toteutus ei vaadi tarvikkeita

Tämä tehtävä sopii erityisen hyvin, kun paikalla on toisilleen tuntemattomia ihmisiä.

*Lähitapaamisessa ohjeista näin:* Asettautukaa niin, että kaikki osallistujat näkevät toisensa, esimerkiksi piiriin. Yksitellen, jokainen osallistuja esittelee itsensä ja kertoo jonkun faktan itsestään. Samalla hän näyttää jonkun liikkeen. Jos muut paikallaolijat voivat samaistua kerrottuun faktaan, he toistavat saman liikkeen. Käydään läpi kierros niin, että kaikki pääsevät esittäytymään, kertomaan faktan itsestään sekä keksimään jonkin liikkeen.

Esimerkiksi 1: Joku esittäytyy näin: ”Hei olen Esa ja olen 66-vuotias.” samalla hän nostelee polviaan. Nyt kaikki, jotka ovat myös 66-vuotiaita, alkavat nostelemaan polviaan.

Esimerkki 2: "Olen Emma ja olen aina asunut samalla paikkakunnalla." Samalla hän kurkottelee käsillä sivulta sivulle. Nyt kaikki, jotka ovat aina asuneet samalla paikkakunnalla, alkavat kurkottelemaan käsillään sivuille samaan tapaan.

Kerrottu fakta voi olla ihan millainen tahansa, samoin kuin liike. Ei ole myöskään väliä, näyttäväkö muiden liikkeet samalta kuin alkuperäinen, pääasia että keho saa liikettä. Jokainen tekee liikkeen omalla tavallaan.

*Etätapaamisessa ohjeista näin:* Pyydä kaikkia osallistujia avaamaan kameransa, mikäli se on mahdollista. Yksitellen, jokainen osallistuja esittelee itsensä ja kertoo jonkun faktan itsestään. Samalla hän nousee seisomaan. Jos muut paikallaolijat voivat samaistua kerrottuun faktaan, myös he nousevat seisomaan. Käydään läpi kierros niin, että kaikki pääsevät esittäytymään, kertomaan faktan itsestään. Istahtakaa esittelyiden välillä alas, saatte huomaamattanne useita istumaan nousuja.

Tarvittaessa voitte keksiä tilalle myös jonkun toisen liikkeen, joka näkyy hyvin kuvassa.

Esimerkki: "Olen Elmeri ja minulla on lemmikkinä koira." Elmeri nousee seisomaan ja myös kaikki muut, joilla on koira lemmikkinä, nousevat hetkeksi seisomaan.

### Vaihtoehto 3. Suhteeni liikuntaan

**Tarvikkeet:** Ei pakollisia tarvikkeita. Kuvakortteja tai sanalistoja voi halutessaan hyödyntää (esimerkkejä löydät alta).

Tämä tehtävä sopii erityisesti ryhmälle, joka on jo entuudestaan toisilleen tuttu ja jonka on luontevaa jakaa asioita hieman syvällisemmin. Tehtävä sopii sekä etä-, että lähitoteutukseen.

Valitse sana, tunne tai valmis kuvaus, joka kuvaa parhaiten omaa suhdettasi liikkumiseen. Ohjaaja pyytää jokaista kertomaan nimensä ja valintansa vuorollaan ääneen. Halutessaan, jokainen voi myös kertoa lyhyen perustelun valinnalleen.

Voitte halutessanne hyödyntää listausta tunnesanoista, esimerkkejä liikkujatyypeistä tai kuvakortteja (ks. vinkit seuraavilla sivuilla). Vaikka vuorossa oleva osallistuja haluaisi lyhyesti perustella valintansa, ei tässä tehtävässä ole tarkoituksen mukaista jäädä vellomaan etenkin negatiivisiin kokemuksiin, vaan erityisesti tunnistaa, että eri ihmisillä voi olla hyvinkin erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia aiheen ympäriltä.

#### Vaihtoehto 4. Nimet ilmaan

**Tarvikkeet:** Tämän vaihtoehdon toteuttamiseen et tarvitse mitään tarvikkeita.

Tämä tehtävä sopii erityisen hyvin pienelle (alle 10 henkilön) ryhmälle niin etä-, kuin lähitoteutukseenkin, sekä ulkona että sisällä. Tehtävä ei sisällä niinkään paljon tutustumista, mutta saatte nimikierroksen yhteydessä mukavasti liikettä.

Asettukaa ringiin, jos olette samassa tilassa. Etätoteutuksessa pyydä osallistujia avaamaan kameransa. Pyydä jokaista valitsemaan ensin jokin kehonosa (mikä tahansa, esim. nenä, kyynärpää, peppu, pikkusormi) ja muistamaan se. Halutessanne voitte sanoa ne myös ääneen. Tämän jälkeen käydään läpi kierros. Jokainen kertoo oman nimensä ryhmälle sekä valitsemansa kehonosan. Tämän jälkeen kaikki ”piirtävät ilmaan” kyseisen henkilön etunimen valittua kehonosaa hyödyntäen.

Esimerkki: Jos Sami valitsi nenän, kaikki ryhmäläiset kirjoittavat nenällään ilmaan Sami. Käykää läpi kokonainen kierros ja siirtykää sitten seuraavaan nimeen ja kehonosaan.

Seuraavilta sivuilta löydät materiaaleja ja esimerkkejä, joita voi hyödyntää tutustumisessa.



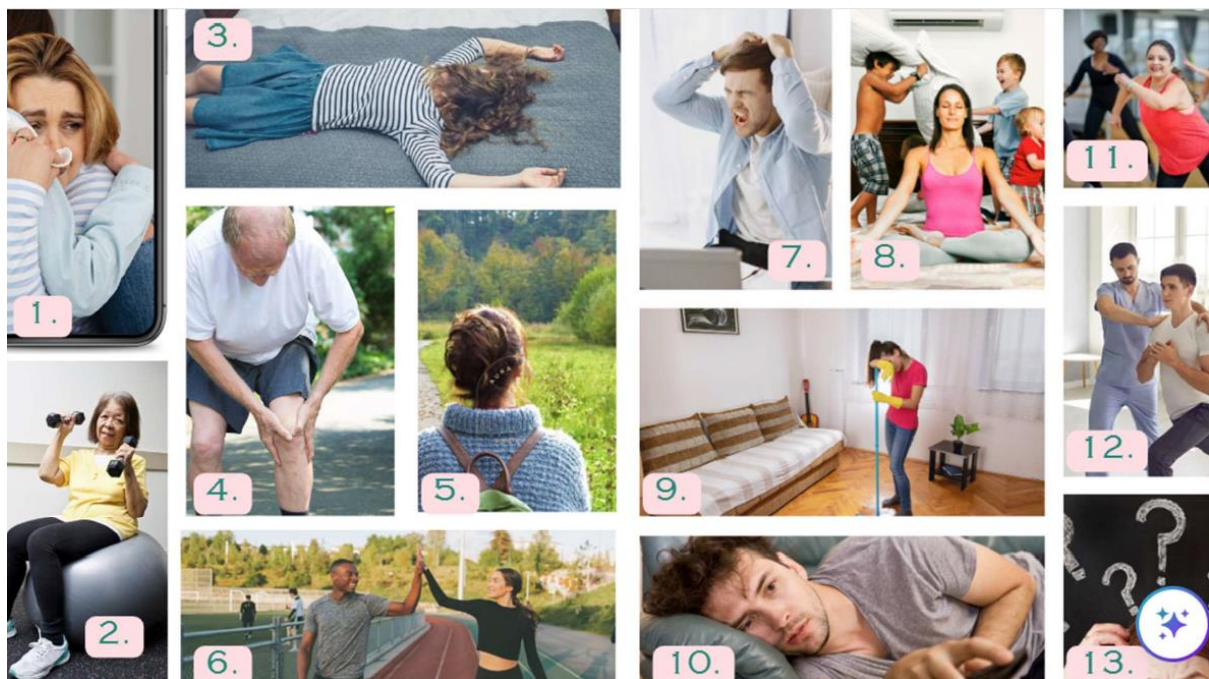
## Kuvakortit ja sanalistat

Voit koota itse kuvakorttipinon keräämällä esimerkiksi saamiasi postikortteja tai leikkaamalla lehdestä kuvia. Kuvat voivat olla käytännössä millaisia tahansa: luontoa, eläimiä, ihmisiä, rakennuksia tai abstrakteja kuvia - jokainen tulkitsee kuvia joka tapauksessa omalla tavallaan. Alla on esimerkki postikorttikokoelmasta, joka toimii hyvin ryhmän ohjaamisen apuna.



Kuvakorttipinoja löytyy myös valmiina. Yksi hyvä esimerkki on Ikäinstituutin julkaisema Mielipakka, jossa on toisella puolella kauniit kuvat ja toisella esimerkkejä mielen hyvinvointia tukevista asioista.

Erityisesti etätapaamisissa toimivat kuvakollaasit, jotka voidaan jakaa ruudulle. Alla on pari esimerkkiä, joita voi halutessaan hyödyntää tai koota itse vastaavan tyyppisen kollaasin. Ensimmäisessä esimerkissä on täysin sattumanvaraisia kuvia, jälkimmäisessä enemmän liikkumiseen tai paikallaoloon viittaavia kuvia (kuvat Canva).





Alla on 230 tunnesanan lista (lähde: Tunne & Taida, Suomen tunnetaitokoulutus).  
Myös näitä voi hyödyntää osana tutustumista, esimerkiksi vaihtoehdossa 3.

|                     |                |               |                     |                         |               |                |
|---------------------|----------------|---------------|---------------------|-------------------------|---------------|----------------|
| Ahdistunut          | Harmistunut    | Inhottava     | Loistava            | Poissa<br>tolaltaan     | Syvällinen    | Valpas         |
| Aikaan-<br>saamaton | Hehkuva        | Innostunut    | Loukkaantunut       | Ponteva                 | Syyllinen     | Vapaa          |
| Alakuloinen         | Heikko         | Inspiroitunut | Lumoutunut          | Poreileva               | Säikähtänyt   | Varma          |
| Allapäin            | Hellä          | Irrallinen    | Luottavainen        | Pursuava                | Säteilevä     | Varuillaan     |
| Ankara              | Helpottunut    | Juhlallinen   | Lämmin              | Raivostunut             | Tahdoton      | Vastahakoinen  |
| Ankea               | Hengästynyt    | Jännittynyt   | Masentunut          | Rajoittunut             | Tarmokas      | Veltto         |
| Apaattinen          | Herkkä         | Jännittynyt   | Merkityksetön       | Rasittunut              | Tasapainoinen | Vetäytyvä      |
| Arvokas             | Hermostunut    | Järkyttynyt   | Mielissään          | Raskas                  | Tasapainoton  | Vihainen       |
| Arvostava           | Herpaantunut   | Kateellinen   | Miellyttävä         | Rauhallinen             | Tehoton       | Viileä         |
| Autuas              | Hidas          | Katkerä       | Mitätön             | Rauhaton                | Tohkeissaan   | Vimmastunut    |
| Avoin               | Hilpeä         | Kauhistunut   | Mukana oleva        | Raukea                  | Toiveikas     | Virkeä         |
| Avosydäminen        | Hukassa        | Kehno         | Mukava              | Raukea                  | Toivoton      | Virkistynyt    |
| Avulias             | Huojentunut    | Kiihtynyt     | Murheellinen        | Reipas                  | Torjuva       | Voimakas       |
| Avuton              | Huolestunut    | Kiinnostunut  | Murheen<br>murtama  | Rentoutunut             | Tunteeton     | Voimaton       |
| Elinvoimainen       | Huoleton       | Kiitollinen   | Murtunut            | Riehaantunut            | Turhautunut   | Voimistunut    |
| Eloisa              | Hurmioitunut   | Kiivas        | Musta-<br>sukkainen | Riemullinen             | Turtunut      | Voipunut       |
| Eloton              | Huvittunut     | Kireä         | Nautinnollinen      | Riittämätön             | Turvallinen   | Välinpitämätön |
| Elpynyt             | Hyväntahtoinen | Kiukkuinen    | Nautinnollinen      | Ristiriitainen          | Turvaton      | Väsänyt        |
| Elämäniloinen       | Hyväntuulinen  | Kiusaantunut  | Nolo                | Rohkaistunut            | Tuskastunut   | Väsähtänyt     |
| Elävä               | Hädissään      | Kiusallinen   | Nyreä               | Saamaton                | Tyhjä         | Yhteenkuuluva  |
| Empivä              | Häikäistynyt   | Kokonainen    | Nääntynyt           | Samantekevä             | Tylsä         | Yksinäinen     |
| Energinen           | Häkeltynyt     | Kuohuksissaan | Odottavainen        | Seesteinen              | Tympääntynyt  | Yllättynyt     |
| Epämukava           | Hämällään      | Kurja         | Onnellinen          | Seikkailun-<br>haluinen | Tyrmistynyt   | Ylpeä          |
| Epäröivä            | Hämentynyt     | Kyllästynyt   | Onneton             | Sekava                  | Tyyntymätön   | Ystävällinen   |
| Epätietoinen        | Hämmästynyt    | Kärsimätön    | Optimistinen        | Sietämätön              | Tyytyväinen   | Äkäinen        |
| Epätoivoinen        | Häpeissään     | Laimea        | Osallinen           | Sokissa                 | Uhmakas       | Ällistynyt     |
| Epäuskoinen         | Hätäntynyt     | Laiska        | Pahoillaan          | Surkea                  | Unelias       | Ärhäkkä        |
| Epävarma            | Ihastunut      | Lamaantunut   | Passiivinen         | Surullinen              | Utelias       | Ärsyyntynyt    |
| Eristäytynyt        | Ihmeissään     | Lannistunut   | Peloissaan          | Suunniltaan             | Uupunut       | Ärtynyt        |
| Etäinen             | Ikävystynyt    | Lempeä        | Pelästynyt          | Suurenmoinen            | Vahva         |                |
| Haltioitunut        | Ikävä          | Leppoisa      | Pettynyt            | Suuttunut               | Vahvistunut   |                |
| Haluton             | Ilahtunut      | Levollinen    | Piristynyt          | Synkkä                  | Vaikuttunut   |                |
| Hapan               | Iloinen        | Levoton       | Pirteä              | Syventynyt              | Vaivautunut   |                |
|                     |                | Liikuttunut   | Pitkästynyt         |                         |               |                |

Erilaisia liikkujatyyppejä (Lähde: Sydänliitto Neuvokasperhe.fi).

Erilaisten liikkujatyyppeiden valmiita kuvauksia voi käyttää tutustumisen apuna vaihtoehdossa 3. Onko teidän ryhmässänne erilaisia liikkujatyyppejä?

1. Mukavuudenhaluinen liikkuja, joka hakee liikunnasta elämyksiä ja haluaa liikkua omaan tahtiin.
2. Kuntoilija, joka haluaa liikkua hoitaakseen omaa terveyttä ja hyvinvointia
3. Ahkera liikkuja, joka uurastaa määrällisesti paljon ja suunnittelee liikkumiset etukäteen.
4. Liikunnan kolhima, joka pitää itseään heikkona liikkujana, mutta haluaisi saada ohjausta liikunnan lisäämiseen.
5. Kilpailija, jolle tulokset ja saavutukset ovat tärkeitä. Hyvä liikkuja, joka haluaa kehittyä entistä paremmaksi!
6. Aktiivinen liikkuja, joka haluaa ohjata ja innostaa myös muita liikkeelle. Tykkää monipuolisesta liikunnasta!
7. Liikunnan suurkuluttaja, joka innostuu kaikesta liikunnasta. Liikunta on elämäntapa.

## 10 MIN TOTTA VAI TARUA

**Tehtävässä tutustutaan aiheeseen pienen visailun avulla.**

**Tarvikkeet:** Ei pakollisia tarvikkeita. Sopikaa ennakkoon, miten näytätte vaihtoehdot totta ja tarua.

*\*Ohjaaja: Lue johdanto ääneen ryhmälle ja tämän jälkeen yksitellen väittämät. Sopikaa yhteisesti tapa, jolla ilmaistaan, arvelevatko ryhmäläiset väitteen olevan totta vai tarua. Esimerkiksi peukalo ylöspäin = totta, peukalo alaspäin = tarua. Voitte yhdistää vastauksiin myös liikettä, esimerkiksi istuessa jalat ilmaan, jos totta, jalat lattiassa, jos tarua. Kun kaikki ovat vastanneet, paljasta oikea vastaus ja lue lyhyt perustelu.*

## **Johdanto**

Olette ehkä kuulleet liikkumisen suosituksista. Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista. Katsotaan, kuinka hyvin tunnemme suositukset, liikunnan vaikutukset ja reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksien näkökulmasta huomioitavat erityispiirteet. Tutustutaan aiheeseen leikkimielisen visailun avulla. Ohessa on 10 aiheeseen liittyvää väitettä. Vastaa, onko väite mielestäsi totta vai tarua.

### **Väite 1: Reumasairauksia sairastaville sopii vain tietyn tyyppinen liikunta.**

Vastaus: TARUA. Esimerkiksi vesiliikunta, pyöräily ja kävely ovat tunnetusti nivelille lempeitä liikuntamuotoja, mutta ne eivät ole suinkaan ainoita reumasairauksia sairastaville sopivia lajeja. Miltei mikä tahansa liikuntamuoto on mahdollinen, kun sitä tarvittaessa sovelletaan omaan tilanteeseen ja toimintakykyyn sopivaksi.

### **Väite 2: Säännöllinen liikunta on tärkein keino pitää tuki- ja liikuntaelimistö toimintakykyisenä.**

Vastaus: TOTTA. Säännöllinen ja sopivasti tuki- ja liikuntaelimistöä kuormittava liikunta ylläpitää muun muassa lihaskuntoa, nivelten liikeratoja sekä nivelruston terveyttä. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa ja ehkäisee sitä kautta nivelvaivoja.

### **Väite 3: Reumasairauden aktiivisessa vaiheessa ei kannata liikkua ollenkaan.**

Vastaus: TARUA. Sairauden kroonisessa vaiheessa voi liikkua monipuolisemmin ja kuormittavammin kuin aktiivisessa vaiheessa, mutta aktiivisessakin vaiheessa omaan arkeen kannattaa sisällyttää liikuskelua ja käydä nivelten liikeratoja läpi päivittäin kipujen sallimissa rajoissa ja omia tuntemuksia kuulostellen. Liikunta ei saa aiheuttaa kovaa kipua ja jos nivel ärtyy, on hyvä pitää taukoa. Kannatta myös seurata, minkä tyyppinen liikunta kipuja aiheuttaa.

**Väite 4: Säännöllinen liikunta voi parantaa unen laatua.**

Vastaus: TOTTA. Päivän aikainen liikkuminen, ulkoilu ja aktiivinen puuhastelu edistävät unta, sillä ne tukevat säännöllistä uni-valverytmiä sekä auttavat kerryttämään unipainetta, joka on edellytys nukahtamiselle. Säännöllinen liikunta myös lisää syvän unen määrää, mikä on erityisen tärkeää kehon ja mielen palautumisen kannalta.

**Väite 5: Liikkumisen suosituksissa reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia päivässä.**

Vastaus: TARUA. Aivan näin paljoa reipasta eli sydämen sykettä kohottavaa liikkumista ei tarvita terveyshyötyjen saavuttamiseksi, vaan suositus on 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Saman asian ajaa myös teholtaan rasittavampi 1 tunnin ja 15 minuutin liikunta viikossa. Reipas liikunta on sellaista, joka hengästyttää hieman ja rasittava liikunta taas hengästyttää siten, että puhuminen alkaa olla haastavaa.

**Väite 6: Liikkumisen vaikutukset voi huomata vasta vuosien säännöllisen harjoittelun jälkeen.**

Vastaus: TARUA. On totta, että liikkumisen vaikutukset elimistöön, toimintakykyyn ja terveyteen ilmenevät eri tahtiin. Jotkin liikkumisen ja liikunnan vaikutuksista alkavat kuitenkin jo heti liikkuesssa. Positiivisia välittömiä vaikutuksia ovat esimerkiksi mielialan kohentuminen, ajatusten terävöityminen, stressin tunteen keveneminen ja liikunnan jälkeen saatat myös nukkua paremmin. Liikkuminen vaikuttaa heti myös lihaksiin ja aineenvaihduntaan, hengitys- ja verenkiertoelimistöön sekä niveliin ja mahdollisesti huomaat jopa kipujen lievittyvän. Jatkamalla liikuntaa säännöllisesti saat lisää terveyshyötyjä ja positiivisia vaikutuksia.

**Väite 7: Liikkumisen suosituksissa painotetaan kovatehoisen lihaskuntoharjoittelun ja raskaan kestävyysliikunnan merkitystä. Kun liikut tehokkaasti pari kertaa viikossa, täytät liikuntasuosituksen heittäämällä.**

Vastaus: TARUA. Reipas- tai rasittava liikkuminen sekä lihaskunto ja liikehallinta ovat toki osa suositusta ja niitä kannattaa toteuttaa säännöllisesti. Perustan muodostavat

kuitenkin kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauottaminen ja riittävä uni. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulisi tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi.

**Väite 8: Kevytkin liikuskelu voi vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi verensokeri- ja rasva-arvoihin.**

Vastaus: TOTTA. Tutkimusten mukaan kevyellä liikuskelulla on monia terveyshyötyjä, jotka korostuvat erityisesti vähän liikkuvien kohdalla. Verensokerin ja rasva-arvojen alentumisen lisäksi kevyt liikuskelu vetreyttää lihaksia ja niveliä sekä virkistää mieltä. Kevyttä liikuskelua kannattaakin sisällyttää omaan arkeen mahdollisimman usein.

**Väite 9: Kuntosaliharjoittelu on ainut tapa ylläpitää lihaskuntoa.**

Vastaus: TARUA. Kuntosalilla on mahdollista kehittää ja ylläpitää monipuolisesti koko kehon lihaskuntoa, mutta se ei ole suinkaan ainut tapa lihaskunnan harjoittamiseen. Myös esimerkiksi kotona tehtävät lihaskuntoharjoitteet, ryhmäliikuntatunnit, porraskävely ja raskaammat kotityöt kehittävät lihaskuntoa. Toimintakyvyn kannalta lihaskuntoa ja liikehallintaa, kuten tasapainoa, suositellaan harjoittamaan ainakin kaksi kertaa viikossa.

**Väite 10: Aikuisten (eli 18–64-vuotiaiden) ja yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset poikkeavat merkittävästi toisistaan.**

Vastaus: TARUA. Liikkuminen on tärkeää kaiken ikäisille. Yli 65-vuotiaiden suosituksessa perusta on täysin samanlainen kuin aikuisten liikuntasuosituksessakin, mutta ikäihmisten suosituksessa korostetaan entistä enemmän lihasvoiman ja tasapainon merkitystä. Niillä on merkittävä vaikutus erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suosituksessa kannustetaan yli 65-vuotiaita liikkumaan mahdollisimman monipuolisesti. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

## 20-30 MIN PIENRYHMÄKESKUSTELUT

**Tarvikkeet:** Paperia ja kynä jokaiselle osallistujalle. Myöhemmin mahdollisuus jakautua pienryhmiin keskustelemaan. Tämä osio toteutetaan kahdessa osassa.

### **Osa 1. Tauon paikka (n. 10 min)**

*\*Ohjaaja, lue osallistujille seuraava teksti:*

Liikunnalla tarkoitetaan sellaista tavoitteellista fyysistä aktiivisuutta, jota harrastetaan tiettyjen haluttujen vaikutusten vuoksi tai muista, esimerkiksi sosiaalisista syistä (lähde: THL). Liikkumisen vastakohta on paikallaanolo ja moni meistä saattaakin huomaamattaan istua suurimman osan valveillaoloajastaan. Liiallisen paikallaanolon välttäminen ja tauottaminen onkin hyvä tapa lähteä lisäämään liikettä arkeen.

Ensimmäinen tehtävä on kirjata itsenäisesti paperille:

- Millaisissa tilanteissa yleensä istut arjessa. Listaa kaikki tilanteet, jotka keksit. Aikaa tähän on noin 2 minuuttia.
- Tämän jälkeen, kirjaa paperille vielä arvio montako tuntia istumista tai makoilua tavallisena päivänä tulee ja kuinka pitkään yhtäjaksoisesti.

*\*Ohjaaja, noin 2-3 minuutin jälkeen pyydä lopettamaan kirjaus ja ohjeista seuraava osio.*

Jakautukaa sitten noin 3–5 henkilön ryhmiin keskustelua varten. Voitte keskustella myös isommassa ryhmässä, jos pienryhmiin jakautuminen ei ole jostain syystä mahdollista (esim. etätoteutuksessa).

- Jokainen kertoo vuorollaan paperille kirjaamiaan hetkiä, jolloin tulee istuttua pitkään yhtäjaksoisesti.
- Keksikää sitten yhdessä ideoita, miten paikallaanoloa näissä hetkissä voisi tauottaa.

Ryhmäkeskustelun jälkeen voitte halutessanne nostaa jonkun keksimistänne ideoista koko porukalle.



## **Tauko (tarpeen mukaan)**

Nyt on hyvä hetki pitää pieni tauko! Ennen seuraavaan osioon siirtymistä, muistakaa vähintäänkin tauottaa istumista esimerkiksi nousemalla seisomaan ja kurkottelemalla käsiänne kattoon kohti. Jos tarve vaatii, voi tässä välissä pitää myös pidemmän tauon, esim. käydä vessassa tai hakea vesilasin.

## **Osa 2. Liikkumisen esteitä (n. 10 min)**

*\*Ohjaaja, ohjeista osallistujia ottamaan jälleen kynä ja paperi esiin. Lue seuraava teksti:*

Meillä kaikilla on varmasti ollut hetkiä, jolloin olemme ajatelleet lähtevämme liikkumaan, mutta syystä tai toisesta jättäneet sen tekemättä. Nyt jokaisen tehtävänä on listata itsenäisesti paperille mahdollisimman monta syytä, jotka ovat estäneet juuri sinua liikkumasta. Nämä voivat olla todellisia esteitä tai ”tekosyitä” joita silloin tällöin itse keksimme. Kirjoita paperille kaikki, mitä mieleen tulee. Aikaa tähän on vain kaksi minuuttia.

*\*Ohjaaja, ota jälleen aikaa ja noin 2-3 minuutin kuluttua pyydä osallistujia lopettamaan kirjaus. Jatketaan sitten keskustelua samoissa ryhmissä, joissa hetki sitten keskusteltiin. Ohjeista osallistujia seuraavasti:*

Jokainen ryhmän jäsen lukee vuorollaan paperistaan yhden esteen ja muiden ryhmäläisten tehtävänä on keksiä esteeseen jokin ratkaisu. Tehtävän ei ole tarkoitus olla turhan vakavamielinen, eli kertokaa ääneen hassutkin ”tekosyyt” ja ideoikaa niihin toimivat ratkaisut. Se kuka ensimmäisenä sattuu keksimään jonkun ratkaisun, voi sanoa sen ääneen ja siirtyä sitten seuraavaan esteeseen.

Kaikki esteistä eivät ole välttämättä sellaisia, joihin voit itse vaikuttaa. Yrittäkää kuitenkin parhaanne mukaan keksiä yhdessä keinoja, joilla esteitä voi poistaa tai ainakin madaltaa. Toisinaan ulkopuolisen on helpompi tarjota uusia näkökulmia ja saatat saada vinkin, jota et itse ole tullut ajatelleeksi.

### **Esimerkkejä:**

- En voinut lähteä uimaan, koska uimahalli on remontissa → mene sen sijaan kävelylle.
- Lenkkikaverini perui yhteisen kävelyn viime hetkellä → lähde yksin tai ota vaikka puhelu jollekin tuttavalle lenkin aikana, jos kaipaavat seuraa.

- Lenkkareissa on reikä, enkä ole vielä pystynyt hankkimaan uusia. → Tee tällä kertaa kotijumppa tai vaikkapa venyttely TV:n ääressä.
- Suosikkiohjelmani alkaa juuri TV:ssä → käytä mainostauot hyödyksi ja tee tasapainoharjoitteita niiden aikana.

## 10 MIN MIKÄ MEITÄ MOTIVOI?

**Tarvikkeet:** Toteutus ei vaadi tarvikkeita, mutta varatkaa hieman tilaa liikkumiseen.

*\*Ohjaajalle huomioitavaksi:*

*Lähtötilaisuudessa ohjeista näin:* Muodostakaa osallistujista jana ja määrittäkää janoille päätepisteet, esimerkiksi ensimmäinen vaihtoehto on huoneen vasen seinä ja toinen vaihtoehto oikea seinä.

*Etätilaisuudessa ohjeista näin:* Sopikaa mikä liike tai ilmaisu kuvaa ensimmäistä vaihtoehtoa ja mikä toista (esimerkiksi kädet näkyvillä kuvassa, jos vaihtoehto a, kädet piilossa, jos vaihtoehto b).

*\*Ohjaaja, lue osallistujille seuraava teksti:*

Eri ihmiset pitävät erilaisista asioista. Liikuntamotivaation näkökulmasta on hyvä tunnistaa, mitkä asiat ovat itselle tärkeitä ja mistä itse nauttii.

Kuulette kohta kaksi vaihtoehtoa, josta teidän tulee valita itsellenne sopivampi. Liikkukaa janalla sen mukaan, kumpi vastauksista sopii teihin paremmin. Kysymykset ovat mielipidekysymyksiä, eikä niihin ole oikeaa eikä väärää vastausta, mutta näette samalla, kumpi vaihtoehtoista on ryhmässä vallitseva mielipide.

Esimerkiksi: Liikutko mieluummin aamulla vai illalla? Ne, jotka vastaavat aamu, liikkuvat vasempaan reunaan ja ne, jotka ilta, liikkuvat oikeaan reunaan.

Jos liikkuminen huoneessa ei ole mahdollista, voitte toteuttaa tehtävän myös esimerkiksi siten, että ensimmäisen vaihtoehdon valinneet nousevat seisomaan ja toisen valinneet jäävät istumaan. Myös käsillä kurkottelu ylös tai alaspäin on hyvä vaihtoehto, jos tuolista ylös nouseminen ei ole mahdollista. Nämä vaihtoehdot sopivat myös etäyhteyksin toteutettaviksi.

Vaikka monet väitteistä ovat sellaisia, että voisit ehkäpä valita molemmat vaihtoehdot, on tässä tehtävässä tarkoitus valita vain yksi, tällä hetkellä mieluisampi/sopivampi vaihtoehto. Tehtävää ei kannatta ottaa turhan vakavasti, mutta se voi auttaa tunnistamaan asioita, jotka voivat tehdä liikkeelle lähtemisestä helpompaa.

*\*Ohjaaja: Lue väitteet ryhmälle yksitellen ja odota, että kaikki ehtivät vastata liikkeen muodossa.*

### **Väitteet:**

- Liikutko mieluummin aamulla vai illalla?
- Liikutko mieluummin muiden kanssa vai itseksesi?
- Liikutko enemmän ulkona vai sisätiloissa?
- Arveletko liikkuvasi enemmän kesällä vai talvella?
- Oletko huomannut liikkumisen vaikuttavan mielialaan, kyllä/ei?
- Nukutko aktiivisen päivän jälkeen paremmin vai huonommin?
- Kokeiletko mieluummin uusia juttuja vai pitäydytkö vanhoissa tutuissa?
- Liikutko useammin arjen askareiden parissa vai liikuntaharrastusten parissa?
- Koetko, että liikkeelle lähteminen on vaikeaa / helppoa.

*\*Ohjaaja: Tämän osuuden jälkeen voitte siirtyä purkukeskusteluun tai tehdä yhdessä jonkun oheisista liikuntahetkistä käytettävissä oleva aika huomioiden.*

## **10-30 MIN LIIKUNTAHETKI YHDESSÄ (VAPAAEHTOINEN)**

**Tarvikkeet:** Videotykki tai muu laite videon katsomiseen yhdessä. Etäyhteydellä hyödynnä näytön jakoa (muista jakaa myös ääni). Kunkin vaihtoehdon kohdalla kerrotaan kyseisen liikuntahetken kesto, sekä mahdolliset lisätiedot, kuten tehdäänkö harjoite istuen, seisten vai makuulla.

Valitkaa vaihtoehtoista ryhmällemme sopivin ja liikkukaa yhdessä videon tahtiin.

### Vaihtoehto 1: Jännitys-rentousharjoitus istuen (kesto alle 10 min)

Tämä kevyt harjoite tehdään istuen. Kivunhoidolliset harjoitteet rauhoittavat ja auttavat pysähtymään kehon tuntemusten ääreen. Harjoitteet on suunnitellut ja ohjannut psykofyysinen fysioterapeutti Ida Salo. Harjoitteet on toteutettu osana Reumaliiton Omahoitopolku-hanketta (2023–2025), jonka rahoittajana on sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA.

- Voitte aloittaa kuuntelemalla lyhyen johdantoäänitteen (kesto noin 2 min): [https://youtu.be/RNCVIUL8qew?si=p0O9cGuzGb\\_XO6C-](https://youtu.be/RNCVIUL8qew?si=p0O9cGuzGb_XO6C-)
- Harjoite löytyy osoitteesta: <https://youtu.be/Ynl4CngvHWI?si=I54isztK-GdkhuxU>

### Vaihtoehto 2. Niveliä aktivoivia ja liikeratoja avaavia harjoituksia (kesto n. 20 min)

Video sisältää niveliä aktivoivia ja liikeratoja avaavia harjoituksia. Liikkeet tehdään pääasiassa seisten, mutta osan liikkeistä voi tehdä tarvittaessa istuen. Liikkeet ovat lempeitä ja rauhallisia. Ohjaajana liikunnan ja terveyden asiantuntija Kirsi Kaipainen-Pyykkö, Reumaliitto. Video on tuotettu osana Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille -hanketta (2024-26), joka on opetus ja kulttuuriministeriön rahoittama.

- Harjoite löytyy osoitteesta: <https://youtu.be/8x8JmUPE2bQ>

### Vaihtoehto 3: Huolla kehoasi Reumatropin kanssa: Selän hyvinvointia ja ryhtiä parantava kehonhuolto (kesto noin 20 min)

Selän hyvinvointia ja ryhtiä parantava kehonhuoltoharjoitus. Liikkeet voi tehdä istuen tai seisten tai asentoja vaihdellen. Välineet: tuoli. Kesto n. 21 min. Ohjaajana fysioterapeutti Mimmi Haila.

- Harjoite löytyy osoitteesta: [https://youtu.be/batr4DKXxel?si=\\_wJmuBpd7Cadrpe-](https://youtu.be/batr4DKXxel?si=_wJmuBpd7Cadrpe-)

#### Vaihtoehto 4: Lempeä joogaharjoitus (Kesto noin 30 min)

Huom! Tämä harjoitus tehdään lattiatasossa.

Lempeän joogaharjoituksen ohjaa joogaopettaja Annukka Vauhkonen (Lempeämpi minä). Video on toteutettu osana Reumaliiton Omahoitopolku-hanketta (2023–2025), jonka rahoittajana on sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

- Harjoite löytyy osoitteesta: <https://youtu.be/OoOuWJ4pTmg>

Lisää ideoita liikuntatuokioihin ja kotona toteutettavaksi Reumaliiton Youtube-kanavalla!

### 5–10MIN PURKUKESKUSTELU

*\*Ohjaaja: Viritä ryhmä keskusteluun esimerkiksi näin: ”Tämä hyvinvointi-ilta on nyt päättymässä ja on aika koota yhteen ajatuksia siitä, mitä ajatuksia tämä ilta on herättänyt”*

*\*Valitse jompikumpi tehtävä tilan, ryhmän koon ja käytettävissä olevan ajan mukaan.*

#### Vaihtoehto 1

**Tarvikkeet:** fläppitaulu (lähi) / jaettu tiedosto tai chat (etä)

Kirjoita sanoja tai lauseita, jotka kuvastavat tuntemuksiasi juuri nyt ja kokemuksiasi tästä hyvinvointi-illasta.

#### Vaihtoehto 2

Käydään kierros, jossa jokainen osallistuja vastaa vuorollaan ääneen kysymykseen ”Mitä hyvää otan mukaani tästä tapaamisesta?” Aikataulusta riippuen voit ohjeistaa vastaamaan yhdellä sanalla, yhdellä virkkeellä tai sekuntikellolla / tiimalasilla mitaten tietyn mittaisella puheenvuorolla.

## 5 MIN YHTEINEN LOPETUS JA KOTITEHTÄVÄN OHJEISTUS

Lopuksi muista kiittää osallistujia!

Halukkaat voivat valita itselleen sopivan kotitehtävän seuraavista vaihtoehtoista:

### Vaihtoehto 1: Mikrotaukoja päivään.

Pyri seuraavan viikon aikana kiinnittämään tietoisesti huomiota siihen, että pidät päivittäin vähintään yhden tauon. Otat hetken aikaa itsellesi. Jos istut paljon päivän aikana, taukosi voi sisältää esimerkiksi kevyttä taukoliikuntaa, joka saa veren kiertämään kehossasi. Jos olet ollut pitkään tietokoneen ääressä, voi taukosi olla rentoutumista ja hengittelyä silmät suljettuna. Sopiva tauko arjen touhuista voi olla myös hetki kahvi- tai teekupin äärellä, jolloin et tee mitään muuta kuin keskityt siihen miltä juomasi maistuu ja tuoksuu.

### Vaihtoehto 2: Kokeile uutta.

Usein arkemme on melko rutinoitunutta ja toistamme samoja asioita päivästä toiseen. Myös liikunnan suhteen sinulla saattaa olla tietyt liikuntamuodot ja tavat, joita toistat, eikä siinä ole mitään pahaa. Haasta kuitenkin itsesi kokeilemaan tulevalla viikolla jotain uutta!

- Onko mielessäsi jokin uusi liikuntamuoto, jota olet halunnut kokeilla? Lähde rohkeasti tutustumaan!
- Riko arjen rutiineja muilla tavoin. Jos esimerkiksi yleensä lenkkeilet illalla, kokeile, miltä tuntuisi aloittaa päivä kävelyllä.
- Tai tutun ja turvallisen kävelyreitit sijaan lähde hakemaan vaihtelua maisemiin ja tutustumaan uusiin paikkoihin.
- Voit myös testata jotain Reumaliiton Youtube-kanavalta löytyvää liikunta- tai kehonhuoltoharjoitetta.

Kun olet tehnyt tämän uuden kokeilun, käytä vielä hetki aikaa pohtiaksesi, miltä se tuntui. Saatat oppia jotain uutta itsestäsi ja parhaimmassa tapauksessa löytää uusia, itsellesi mieluisia tapoja liikkua.

### Vaihtoehto 3: Henkilökohtainen liikuntatavoite.

Liikkelle yhdessä -hyvinvointi-ilta saattoi herättää sinut pohtimaan omia liikuntatottumuksiasi. Oletko tyytyväinen siihen, miten ja paljonko liikut arjessasi? Jos et, mieti mitä tarkalleen ottaen haluaisit muuttaa ja miksi.

Aseta itsellesi hyvinvointitavoite, joka tukee liikkumistasi. Se voi olla mitä tahansa, mitä pidät itsellesi tärkeänä. Se voi liittyä esimerkiksi ulkoilun lisäämiseen, lihasvoiman tai liikkuvuuden parantamiseen, istumisen tauottamiseen tai vaikkapa uneen panostamiseen, jotta virtaa liikkua olisi enemmän.

Tavoitteenasettelussa ja suunnitelman tekemisessä auttaa TARMO-muistisääntö, eli hyvä tavoite on:

- **Täsmällinen:** Eli riittävän konkreettinen ja yksityiskohtainen, jotta tiedät, mitä muutat.
- **Aikataulutettu:** Eli aikaan sidottu, milloin aloitat ja mihin saakka jatkat?
- **Realistinen:** Eli omaan nykytilanteeseesi suhteutettuna sopiva ja mahdollinen saavuttaa.
- **Mitattava:** Eli miten voit seurata, onko jotain muuttunut?
- **Olennainen:** Eli juuri sinulle tärkeä.

Kirjaa tavoitteesi ylös, täsmennä tavoitettasi tarvittaessa edeltävien apukysymysten avulla ja laadi suunnitelma tavoitteeseen pääsemiseksi.

Muista lähteä liikkeelle riittävän maltillisista tavoitteista. Hyvä tavoite on mieluummin liian pieni ja saavutettava kuin liian suuri ja kaukainen. Onnistuminen tavoitteessa ruokkii motivaatiota ja voit aina asettaa itsellesi uusia tavoitteita yhden saavutettuasi.

**Mikä on sinun tavoitteesi?**



#### Vaihtoehto 4: Minä liikkujana.

Tunnetko itsesi liikkujana? Millaiset asiat sinua motivoivat liikkumaan ja mitkä ovat sinulle mieluisimpia tapoja liikkua?

Täyttämällä Minä liikkujana -lomakkeen voit saada uusia näkökulmia omaan liikkumiseesi (liitteen voi tulostaa tai nappaa kuva ja vastaa kysymyksiin erilliselle paperille).

Vinkkejä liikuntamotivaation tueksi löydät Oman hyvinvoinnin polulta liikuntaosiosta ([www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi](http://www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi)).

## Palaute

Halutessaan ohjaaja voi kerätä osallistujilta palautetta haluamallaan tavalla sekä oman ohjauskokemuksensa että yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Olisiko vastaavan tyyppiselle hyvinvointi-illalle kysyntää myös jatkossa? Millaiset aiheet herättävät erityisesti kiinnostusta?

Halutessanne voitte hyödyntää valmista palautelomakepohjaa, jonka löydät Reumaliiton verkkosivuilta: <https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkejä-toimintaan/hyvinvointi/>

Reumaliitto haluaa myös kiittää sinua, illan vetäjää, panoksestasi hyvinvointi-illan mahdollistamiseksi!

## Vinkit jatsoon

Kaipaatteko uusia ideoita yhdistyksen toimintaan? Tässä vinkkejä hyvinvointia edistävän toiminnan järjestämiseen omassa yhdistyksessä.

- Jos innostuitte teemasta, jatkakaa aiheen parissa ja sopikaa yhdessä seuraava tapaamiskerta, jolloin lähdette yhdessä kokeilemaan jotain uutta liikuntamuotoa!
  - Hyödyntäkää oman paikkakuntanne mahdollisuuksia ja kysy osallistujilta, mikä heitä innostaisi. Porukassa uuden kokeilu on helpompaa!
  - Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille -hankkeen materiaaleista löydätte vinkkejä kävelytoimintaan, ulkokuntosalien hyödyntämiseen ja liikunnallisten kisailujen järjestämiseen:  
<https://reumaliitto.fi/yhdistyksille/vinkkeja-toimintaan/liikuntatoiminta/>
  - Vinkkejä eri lajeihin voitte saada myös Reumanuoret liikkumaan -hankkeen materiaaleista  
[www.reumaliitto.fi/reumanuoretliikkumaan](http://www.reumaliitto.fi/reumanuoretliikkumaan)
- Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivustolta löydät monipuolisesti tietoa omahoidosta ja vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen. Materiaaleja voi hyödyntää myös yhdistyksen toiminnassa.
- **Reumatroppi.** Reumatroppi on ryhmätoimintamalli, jonka materiaaliin on koottu valtava määrä ohjeita ryhmätoimintaan. Reumatropin materiaalia voi hyödyntää eri tavoin. Voitte esimerkiksi valita materiaalista yksittäisen teeman, poimia omien mielenkiinnon kohteidenne näkökulmasta sopivat teemat tai tehdä koko kymmenen tapaamiskerran setin ja katsoa, mitä kaikkea innostavaa liikunnan, luonnon ja kulttuurin saralta löytyy. Materiaaliin voi tutustua täällä:  
<https://reumaliitto.fi/ajankohtaista/kampanjat-ja-hankkeet/reumatroppi/>

- **Omat ideat käyttöön.** Teille on saattanut syntyä uusia ideoita siitä, miten hyvinvointiteemojen käsittelyä voisi yhdessä jatkaa esimerkiksi luentojen, keskusteluiden tai yhteisen toiminnan parissa. Jalostakaa yhteiset ideanne sopivaksi kokonaisuudeksi ja jatkakaa tapaamisia juuri teille sopivalla tavalla. Lisää hyvinvointi-iltojen materiaaleja löydätte Reumaliiton verkkosivuilta.
- **Reumaliitto auttaa.** Reumaliiton yhdistyskirjeestä sekä verkkosivuilta löydät tietoa ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Reumaliittoon voi myös aina olla yhteydessä, mikäli kysyttävää Reumaliiton materiaaleihin liittyen herää.

## Tueksi mainostukseen

Mainostaessanne hyvinvointi-iltaa muistakaa sisällyttää mainokseen ainakin seuraavat asiat:

- Tilaisuuden nimi ja lyhyt kuvaus sisällöstä. Esimerkiksi ”Hyvinvointi-ilta: Liikkeelle yhdessä. Tule mukaan jakamaan liikuntaan liittyviä kokemuksia ja ajatuksia sekä kokeilemaan ja oppimaan uutta aktivoivien tehtävien lomassa!”
- Tilaisuuden järjestäjä.
- Missä ja milloin järjestetään?
- Kenelle tilaisuus on suunnattu (esim. vain jäsenet, reumasairauksia sairastavat, kaikki aiheesta kiinnostuneet)?
- Mahdolliset rajoitteet osallistujamäärässä (minimi, maksimi).
- Onko tilaisuus maksullinen vai maksuton?
- Jos tilaisuus sisältää liikuntaa, on hyvä tuoda ennakoon esiin: Millaiset varusteet tarvitaan? Onko tila esteetön? Voiko osallistua, vaikka olisi liikuntarajoitteita?
- Keneltä saa lisätietoja?
- Mainostuksessa kannattaa hyödyntää eri viestintäkanavia, etenkin jos tavoitteena on saada mukaan myös jäsenistön ulkopuolista väkeä.

## Materiaalissa hyödynnetyjä lähteitä

Suomen Reumaliitto. Oman hyvinvoinnin polku: Liikunta. <https://reumaliitto.fi/sairastuneille-ja-laheisille/hyvinvoinnin-tueksi/liikunta/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Liikunta. 2023. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>

Terveyskirjasto Duodecim. Nivelreuman liikuntaohje. 2024.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00981>

UKK-instituutti. Liikkumisen suositukset. 2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti. Liikkumisen vaikutukset. 2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>