

Liikettä niveliin – ideointi-iltapäivä

13.1.2026





Ohjelma

Tervetuloa!

Liikettä niveliin –kampanja

- Kampanjan tausta
- Miksi osallistuminen kannattaa?

**Yhdistyksen kokemuksia
kampanjasta –yhteistä keskustelua**

Miten yhdistys voi osallistua?

- Vinkkejä ja materiaaleja



*Liikettä
niveliin*



Toimintatapoja tässä tilaisuudessa



Kamera

- Pidä kamera auki keskustelun ja oman puheenvuorosi aikana, mikäli mahdollista.



Mikrofoni

- Pidä mikrofoni suljettuna silloin, kun et ole puheenvuorossa.



Nosta

- Pyydä puheenvuoroa nostamalla käsi pyynnön merkiksi.



Keskustelu

- Halutessasi voit hyödyntää myös chattia keskusteluun ja kysymyksiin.



Kysymys

- Oletko/onko edustamasi yhdistys osallistunut aikaisemmin Liikettä niveliin -kampanjaan?
- Jos kyllä, avaa hetkeksi kamerasi.



*Liikettä
niveliin*

-kampanja
1.-30.4.2026



Reumaliitto

Olemme
mukana!



Kampanjan tausta

- Idea syntyi Taivalkosken Reuma ja Tuleksen järjestämistä kuntokampanjasta 2021.
- Yhdistys onnistui innostamaan jäsenistöä liikkeelle koronavuosisien keskellä.



Kuva: Taivalkosken Reuma ja Tules 2022

Reumaliitto toteutti ensimmäisen kokeilun



- Reumaliitto järjesti Liikettä niveliin -kampanjan 1. kerran 3/2022.
- Kampanja kannusti liikkumaan tavalla tai toisella ja täyttämään liikuntapäiväkirjaa. Kaikki liike laskettiin.
- Kampanjassa mukana olleista 17 yhdistyksestä 82 % ilmoitti olevansa kiinnostunut osallistumaan kampanjaan uudelleen.



Kuva: Taivalkosken Reuma ja Tules 2022



”Kovasti tykätty”





”Erittäin hyvä idea ja toivotaan lisää”





”Innostavaa ja mukavaa yhdessäoloa”





”Kampanja auttoi näkemään myös pienimuotoisen liikunnan ylläpitämisen tärkeyden arjessa.”



Liikettä niveliin –kampanja 1.-30.4.2026



- Kampanja kannustaa liikkumaan itselle mielekkäällä tavalla ja näkemään pienimmätkin liikkumishetket arjessa **hyvinvointia edistävänä**.
- Kyse voi olla kauppaan kävelemisestä, lumien kolaamisesta, siivoamisesta, kehonhuollosta tai ohjattuun liikuntaan osallistumisesta: **kaikki liike lasketaan!**
- Kampanjan avulla voidaan edistää yhdessä reumasairauksia sairastavien liikunnan yhdenvertaisuutta ja vahvistaa viestiä liikkumisen merkityksestä.
- Luo mahdollisuuksia liikkumiselle, mutta myös yhteisöllisyydelle.



Arvot

- Kampanja edistää Reumaliiton arvoja **hyvinvointi, yhteisöllisyys ja yhdenvertaisuus**.
- Yksi tärkeä tapa edistää liikunnan **yhdenvertaisuutta** on järjestää toimintaa, joka soveltuu reuma- ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville.

ARVOT



Hyvinvointi

Lisäämme ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Luotettavuus

Olemme luotettava ja asiantunteva kumppani.



Yhteisöllisyys

Toimimme ja vaikutamme yhdessä, pidämme toisistamme huolta.

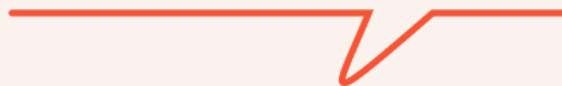


Yhdenvertaisuus

Toiminnassamme kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia.



Tarjoamme liikkumisen mahdollisuuksia erityisesti niille henkilöille, joiden on haastavaa löytää liikuntapalveluja ns. yleisten liikuntapalveluiden joukosta.



Miksi yhdistyksen osallistuminen kannattaa?



- Edistää sairastavien ja jäsenistön liikunnan yhdenvertaisuutta tarjoamalla liikkumisen mahdollisuuksia ja välittämällä viestiä liikkumisen merkityksestä.
- Kannustaa liikkumaan ja pitämään itsestä huolta liikkumisen keinoin.
- Jokainen yhdistys voi löytää omat tapansa osallistua.
- Mahdollisuus tavoittaa niitä henkilöitä, jotka eivät osallistu toimintaan säännöllisesti – uusi innostaa!
- **Rakentaa yhteisöllisyyttä** ja jatkuvuutta yhdistystoimintaan.





Liikettä ja hyvinvointia +65 –kysely

Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille -hanke (2024-22026) toteutti kyselyn itse sairastaville syksyllä 2024.

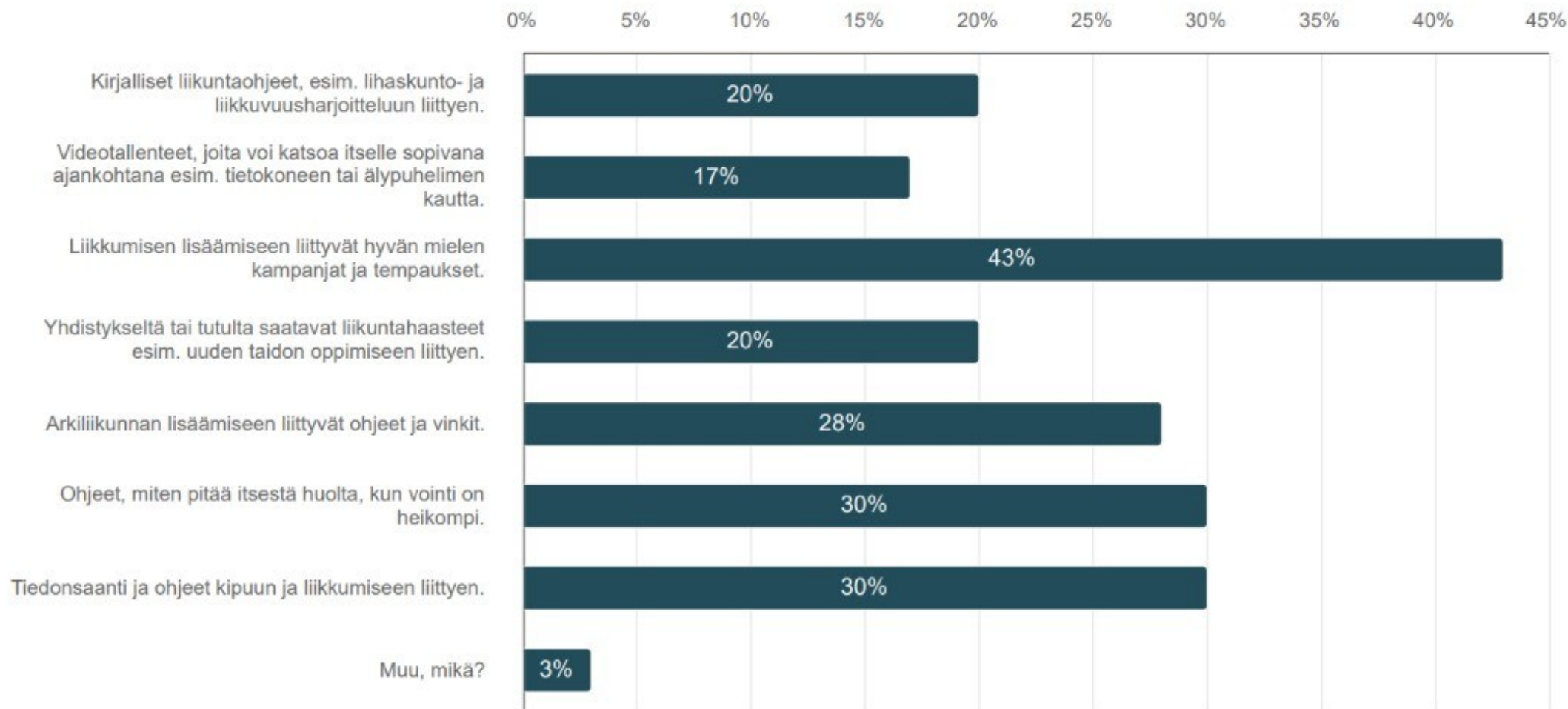
- Kyselyssä kysyttiin, mitkä asiat kannustaisivat vastaajaa todennäköisemmin liikkumaan omaehtoisesti.
- Valittavana valmiit vaihtoehdot sekä muu, mikä?

Kirkkaan 1.sijan sai ”Liikkumiseen lisäämiseen liittyvät hyvän mielen kampanjat ja tempaukset”



14. Mitkä seuraavista asioista kannustaisivat sinua todennäköisemmin liikkumaan omaehtoisesti? Voit raksittaa useampia vaihtoehtoja.

Vastaajien määrä: 99 , valittujen vastausten lukumäärä: 191





Yhdistyksen kokemuksia kampanjasta





Miten jäsenyhdistykset voivat olla mukana kampanjassa?





1. Viestikää kampanjasta

Välittäkää tietoa kampanjasta eteenpäin:

- Jos järjestätte omaa toimintaa, kertokaa, miten olette mukana.
- Välittäkää eteenpäin Reumaliiton jakamia sosiaalisen median postauksia kampanjaan liittyen.

Voitte viestinnässä hyödyntää Reumaliiton valmiita viestintämateriaaleja ja pohjia.

➤ Löydät materiaalit [täältä](#).



2. Kannustakaa liikkeelle

- Hyödyntäkää liikuntapäiväkirjapohjaa.
- Yhdistykset ovat järjestäneet päiväkirjan täyttäneille ja palauttaneille arvontoja.
- Vinkatkaa Reumaliiton materiaaleista ja toiminnasta.
- Päiväkirjapohja löytyy [täältä](#).
- Reumaliiton [Jumppasalista](#) löytyy liikuntatallenteita, joista voi vinkata.
 - [Nivelistävälinen tuolijumppa](#) (kesto 29 min). Sisältää lempeitä liikkeitä tuolilla istuen.
 - [Niveliä aktivoivia ja liikeratoja avaavia harjoitteita](#) (kesto 18 min). Osan liikkeistä voi tehdä istuen.



3. Järjestäkää toimintaa

- Liikettä niveliin -kampanjassa **kaikenlainen liikunnallinen toiminta on mahdollista.**
- Yhdistyksenne voi vapaasti päättää, minkälaista toimintaa se on mukana järjestämässä.
- **Liikettä ja hyvinvointia +65-**vuotiaille -hanke(2024-26) on tuottanut **materiaaleja** yhdistyksille liikuntatoiminnan tueksi, joita voi hyödyntää.

Liikettä ja hyvinvointia +65 toiminnan materiaalit:

- [Kävelyn iloa ympäri vuoden](#)
- [Liikunnalliset kisailut](#)
- [Tutustutaan ulkokuntosaliin](#)

Haluaisitko kävelyrastit yhdistykseenne? Laita viestiä kirsi.kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi



Jäsenistön osallistaminen

- Innostakaa jo suunnitteluvaiheessa rohkeasti jäsenistöä mukaan!
- Kartoittakaa toiveita ryhmistä.
- Yhdistyksen liikuntaryhmistä voi löytyä myös innokkaita vapaaehtoisia hoitamaan pieniä tehtäviä, kuten:
 - Mainosten jakaminen ja/tai tiedon välittäminen kampanjasta
 - Arvontapalkintojen hankinta
 - Tapahtuman toteutukseen osallistuminen.

Vinkki: Ottakaa yhteyttä jäseniin, jotka ovat jäseneksi liittymisen yhteydessä ilmoittaneet olevansa kiinnostuneita vapaaehtoistoiminnasta.



Huhtikuun tilaisuudet





Liikettä niveliin -aloituswebinaari

- **Liikettä niveliin -kampanjan aloituswebinaari tarjoaa vinkkejä arjen liikkumiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen.**
- Pienikin liike on merkityksellistä – mikä on sinun tapasi lisätä liikettä päiviin?
- Ohjelmassa myös yhteistä liikkumista!

Tilaisuus on **avoin kaikille**. Yhdistyksiä pyydetään välittämään tietoa eteenpäin omissa kanavissaan.

Aika: Ke 1.4. klo 17-18

Paikka: Teams

Lisätietoja [tapahtumakalenterista](#).



*Liikettä
niveliin*

Liikkeelle yhdessä -hyvinvointi-ilta

- Omahoitopolku-hankkeessa on tuotettu yhdistyksille suunnattuja, valmiita ohjausmateriaaleja kertaluonteisten hyvinvointia tukevien tilaisuuksien järjestämiseen.
- Tule tutustumaan ja käytännössä kokeilemaan mistä on kyse:
Liikkeelle yhdessä -hyvinvointi-illan demo Teamsissa 16.4. klo 16.30-18.30.
- Lisätietoja tulossa Reumaliiton tapahtumakalenteriin.



Muistiystävällisyys liikuntatoiminnassa – webinaari ke 29.4. klo 16.30-18



- Tiedätkö, miten liikkuminen tukee aivoterveyttä ja muistia? Entä, miten tunnistaa ja huomioida ryhmässä osallistuja, jolla ilmenee muistipulmia tai muita muistisairauden oireita?
- Tervetuloa kuulemaan lisää Reumaliiton ja Muistiliiton yhteistyössä järjestämään webinaariin!

Aika: Ke 29.4. klo 16.30-18

Paikka: Teams

Lisätietoja [tapahtumakalenterista](#).



Oletteko mukana?

- Kampanjaan osallistuvien ja osallistumisesta liitolle raportoivien yhdistysten kesken arvotaan toukokuussa **200 euron arvoinen palkinto**.
- Palkinnolla tuetaan voittanutta yhdistystä liikuntatoiminnassa/liikuntatoiminnan toteuttamisessa.
- Kampanjasivut löydät [täältä](#).





Liikunnan ja terveyden asiantuntija tukenasi

Kirsi Kaipainen-Pyykkö (TtM, th/sh)

- E-mail: kirsi.Kaipainen-pyykko@reumaliitto.fi
- Puh. 044 434 1588

