



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

Mitäköhän mielenkiintoista reumayhdistys järjestää tällä viikolla?

#### Esimerkki

#### Maanantai

#### Tiistai

#### Keskiviikko

#### Aktivi- teetti

- Vein roskat ja kävin postilaatikolla
- Osallistuin netin kautta pidettävään jumppatuokioon

#### Kesto

15 + 30 = 45min

Ihana aamun kehonhuoltohetki!

Ystävän kanssa ulkoilemaan?

#### Torstai

#### Perjantai

#### Lauantai

#### Sunnuntai

#### Aktivi- teetti

#### Kesto

Kirjastoon kävelen?

Mitä jos kokeilisin tällä viikolla jotain uutta?

#liikettäniveliin #reumaliitto