

**Tervetuloa hyvinvointi-
iltaan!**

**Aiheena
liikkeelle yhdessä**



Alustus teemaan: Liikkeelle yhdessä





Toimintatapojamme tänään





Reilun käytöksen kymppi

Reumaliitto on yhdenvertainen ja tasa-arvoinen sekä syrjinnästä vapaa järjestö

1. Yhteinen asiamme on edistää reuma- ja tule-sairaiden asioita. Poliittinen kanta ja uskonnollinen vakaumus ovat kunkin henkilökohtaisia asioita.

2. Voimme vitsailla ja tehdä pilaa omista ominaisuuksistamme, toisista emme.

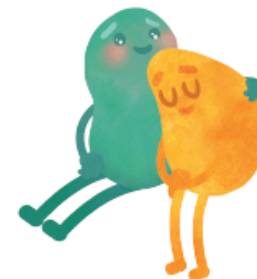


3. Hyväksymme erilaisuuden ja vältämme ihmisten ja ihmisryhmien leimaamista. Huomioimme kaikkia diagnoosiryhmiä ja annamme kaikille mahdollisuuden toimia yhdistyksessä.

4. Hyväksymme toistemme poikkeavat mielipiteet silloin kun ne eivät loukkaa yksittäisen ihmisen ihmisarvoa. Erimielisyydet sovimme saman tien keskustelemalla.



5. Seksuaalinen häirintä ja epäasiallinen käytös ei ole missään tilanteessa hyväksyttävää. Puutemme siihen heti ja annamme sen kohteeksi joutuneelle halutessaan mahdollisuuden puhua kokemuksistaan esimerkiksi yhdistyksen hallituksen jäsenen kanssa.



6. Huomioimme kaikki mukana olevat, toivotamme uudet ihmiset tervetulleiksi ja huomioimme, että he pääsevät toimintaan mukaan.



7. Ilmoitamme ajoissa, jos emme pysty hoitamaan tehtävää, jonka olemme ottaneet hoitaaksemme.

8. Ylläpidämme luottamusta, emme kerro eteenpäin asioita, joista olemme luottamuksellisesti puhuneet.



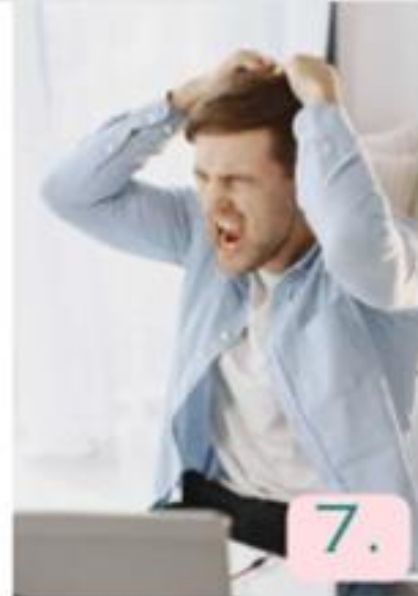
9. Huomioimme sen, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.

10. Toimimme avoimesti ja jaamme tietoa kaikille tietoa tarvitseville.



Alkuverryttely ja tutustuminen





Tunnesanoja



Ahdistunut	Epätoivoinen	Inspiroitunut	Lamaantunut	Merkityksetön	Pirteä	Toiveikas
Aikaansaamaton	Harmistunut	Jännittynyt	Laiska	Onnellinen	Pitkästynyt	Tasapainoinen
Alakuloinen	Häkeltynyt	Kiinnostunut	Lempeä	Onneton	Surullinen	Turhautunut
Elämäniloinen	Hyväntuulinen	Kiitollinen	Levollinen	Osallinen	Syvällinen	Turvallinen
Energinen	Ikävystynyt	Kiusallinen	Levoton	Peloissaan	Tarmokas	Yksinäinen
Epäröivä	Innostunut	Kyllästynyt	Luottavainen	Pettynyt	Toivoton	Yhteenkuuluva

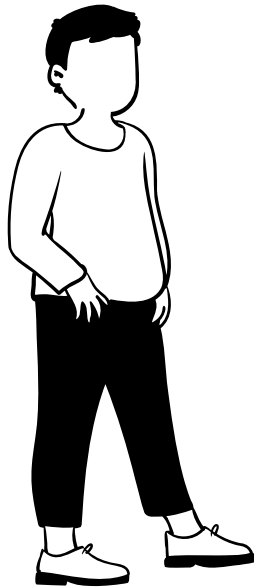
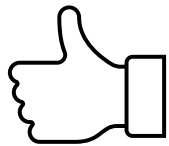


Erilaisia liikkujatyyppejä:

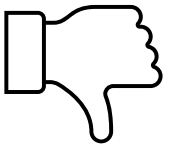
1. Mukavuudenhaluinen liikkuja, joka hakee liikunnasta elämyksiä ja haluaa liikkua omaan tahtiin.
2. Kuntoilija, joka haluaa liikkua hoitaakseen omaa terveyttä ja hyvinvointia
3. Ahkera liikkuja, joka uurastaa määrällisesti paljon ja suunnittelee liikkumiset etukäteen.
4. Liikunnan kolhima, joka pitää 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.



Tutustutaan aiheeseen



Totta vai tarua?





Keskustelua pienryhmissä

Osa 1: Tauon paikka

Pohdi ensin itsenäisesti ja kirjaa paperille:

- Millaisissa tilanteissa yleensä istut arjessa? Listaa kaikki tilanteet, jotka keksit.
- Kirjaa paperille vielä arvio montako tuntia istumista tai makoilua tavallisena päivänä tulee ja kuinka pitkään yhtäjaksoisesti.

Ryhmän kanssa:

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



Omatoiminen tauko





Keskustelua pienryhmissä

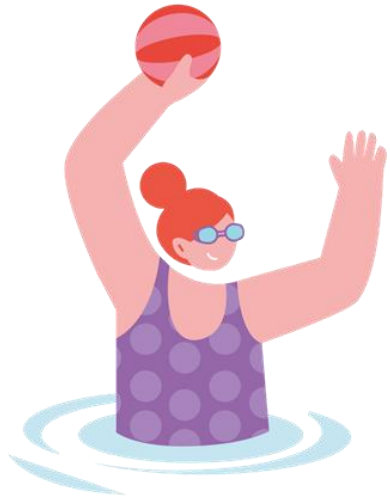
Osa 2: Liikkumisen esteitä

Pohdi ensin itsenäisesti ja kirjaa paperille:

- Mahdollisimman monta syytä, jotka ovat estäneet sinua liikkumasta.
- Nämä voivat olla todellisia esteitä tai ”tekosyitä” joita silloin tällöin itse keksimme.

Ryhmän kanssa:

- 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.



Yhteinen tehtävä

Mikä meitä motivoi?





Asiantuntijan luento:
Miten edistää unta?



[Katsotaan video YouTubessa](#)



Liikuntahetki yhdessä

Vaihtoehtoja:

1. Jännitys-rentoutusharjoitus istuen (kesto alle 10 min)
2. Niveliä aktivoivia ja liikeratoja avaavia harjoituksia (kesto n. 20 min)
3. Huolla kehoasi Reumatropin kanssa: Selän hyvinvointia ja ryhtiä parantava kehonhuolto (kesto n. 20 min)
4. Lempeä joogaharjoitus (kesto n. 30 min)



**Mitä hyvää otat mukaasi
tästä tapaamisesta?**





**Muutama vinkki
jatkoon!**





Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivusto

Tietoa, vinkkejä ja vertaiskokemuksia omahoidon tueksi: videoluentoja, harjoitteita, podcast-jaksoja, asiantuntijoiden vastauksia ja paljon muuta!

Sisällöt on suunniteltu ja toteutettu yhdessä reumasairauksia sairastavien ihmisten, heidän läheistensä ja eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

www.reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi





Oman hyvinvoinnin polku -opas

- Verkkosivuston sisällöt tiivistettynä tekstimuotoon.
- Oppaan pdf-versio on ladattavissa ja tulostettavissa [Reumaliiton verkkosivuilla](#) – myös ruotsinkielisenä!





Hyvinvoinnin polulla –podcast

Vertaiskokemuksia ja asiantuntijoiden vinkkejä hyvinvointiteemoista.

Kuunneltavissa maksutta mm. [Reumaliiton verkkosivuilla](#) ja [Spotifyssa](#).

Liikuntaan liittyvä jakso:

Liikuntaa ja puuhastelua, jokainen omalla tavallaan



Kiitos osallistumisesta!

Otamme mielellämme vastaan
palautetta tilaisuudesta.



Omahoitopolku