

# **Suomen Nivelyhdistys ry**

**Tervetuloa!**

# Millaista liikuntaa?

-  Hyvää tekevää jumppaa [yuotube/suomen nivelyhdistys](https://www.youtube.com/channel/UC1v1v1v1v1v1v1v1v1v1v1v)
-  [www.nivel.fi/nivelopas](http://www.nivel.fi/nivelopas)
-  <https://nivel.fi/tietoa-nivelista.html>
-  <https://www.asahi.pro>

# LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

# Korona rajoitukset

- 👉 Ryhmäliikunnat ovat peruttu, porukalla ei voi ulkoilla, kaverin luo ei voi mennä. Mitä sitten tehdään?
- 👉 Kuminauhajumppaa, pallojumppaa, kuntopyörä, venyttelyt jne. lista on loputun, kun hetken mieltii

# Kotijumppaa

-  <https://selkakanava.fi/pallojumppa>
-  <https://selkakanava.fi/kuminauhajumppa>
-  <https://www.tttlehti.fi/liiketta-niveliin-polkemalla-kestavyytta-ja-lihasvoimaa/>

# Aivojumppaa

- 🌱 Ristikot, palapelit, käsityöt, tietokilpailut, korttipelit
- 🌱 <https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>
- 🌱 <https://www.youtube.com/watch?v=jH-A90meEtE> Isoäidin neliö

# Neuvonta ja tuki

- 🌱 Nivelneuvonta 0800 05252
- 🌱 Virtuaalinen vertaistuki, Virtu,  
[www.nivel.fi/virtu](http://www.nivel.fi/virtu)
- 🌱 Aluesuunnittelijat:  
[rauni.janhunen@nivel.fi](mailto:rauni.janhunen@nivel.fi) tai [anna-liisa.kemi@nivel.fi](mailto:anna-liisa.kemi@nivel.fi)

# Kiitos



**Liikkukaa ja ulkoilkaa!**



**Iloista Pääsiäisen aikaa!**

- Kun tulee pääsiäinen,  
niin silloin alkaa kevät.  
Pienet kissat valkoisina  
pajuun kiipeilevät.  
Muutakin on kummaa;  
kukko helttapäinen  
munii munat koreat,  
kun on pääsiäinen.  
– Aale Tynni –