

VINKKEJÄ LIIKKUMISEN TUEKSI

Tukea ja apua sekä linkkivinkkejä omatoimiseen liikkumiseen:

Tietoa ja itsehoitoa

- **terveyskyla.fi** → kirjoita hakukenttään *liikunta kotiloissa* tai *mistä motivaatiota liikkumiseen* tai *liikkumisen aloittamisen itsehoito-ohjelma*
- **muistipuisto.fi** → kirjoita hakukenttään *liikettä niveliin*
- **voitas.fi**
- **selkakanava.fi**
- **ukkinstituutti.fi**
- **terveyskirjasto.fi** → kirjoita hakukenttään *liikunta*
- **liikkuvaakuinen.fi**
- **liikuntaneuvonta.fi**
- **reittis.fi** → kirjoita hakukenttään *liikunta*

Katsottavaa ja kuunneltavaa

- **areena.yle.fi** → kirjoita hakukenttään *jumppahetki*
- **onnitv.fi**, myös televisiossa kanavalla 36 tai 66 tai 99
- **youtube.com** → kirjoita hakukenttään esim. *Voitas* tai *Jumppakissa* tai *kotijumppa* tai *tuolijumppa* tai *tasapainoharjoittelu* tai *venyttely* tai *asahi* tai *piristystä päivään* tai *mybnblive* tai *liikunta* tai *taukojumppa*

Luontoon

- **retkipaikka.fi**
- **retkikartta.fi**
- **luontoon.fi**
- **lipas.fi**