



## Liikumine ja loodus

Kas liikumine on osa  
sinu elust?

Kas naudid loodust?



## Inimsuhted ja tunded

Kas sinu lähedal on  
inimesi, kellega saad  
rääkida?

Kas su elus on toimunud  
viimasel ajal muutusi?

# Kuidas läheb?



## Vaimne heaolu

Kas oled oma eluga rahul?

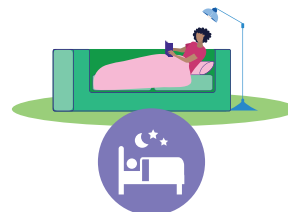
Kas su elus on asju, mis  
võtavad liiga palju  
tähelepanu?



## Kultuur ja kunst

Kas tarbid  
kultuuriteenuseid?

Mida pead kauniks?



## Puhkus ja lõõgastus

Kas saad piisavalt magada?

Kas sul on mahti  
lõõgastuda?



## Mõttekas igapäevaelu

Kas su igapäevaelus on  
meelepärast tegevust?

Mida sa hindad ja pead  
oluliseks?



## Toit ja söömine

Kas sööd hästi?

Kas söid rahulikult või  
kiiruga?



## Toimetulek ja turvalisus

Kas tunned end  
turvaliselt?

Kas su toimetulek  
on piisav?

# Kuidas läheb?

Kas otsid viise oma heaolu ja tervise parandamiseks?

Kas soovid lisada oma igapäevaellu liikumist,  
sotsiaalseid suhteid või kultuuri?

Vantaa ja Kerava pakutavate heaoluteenuste seast leiab  
mitmekesiseid teenuseid, mis toetavad füüsilist ja vaimset heaolu.

Tutvu pakutavate heaoluteenustega Vantaa ja Kerava  
heaolupiirkonna kodulehel. [vake.fi/HYTE](http://vake.fi/HYTE)

Saad otsida endale sobivaid rühmasid, üritusi või vabatahtlikke tegevusi,  
mida pakuvad nii Vantaa ja Kerava heaolupiirkond kui ka selle  
piirkonna omavalitsusüksused, organisatsioonid ja muud tegijad.  
Lisaks saad teavet ja juhiseid oma heaolu edendamiseks.

## Jälgi meid sotsiaalmeedias!

 [hyvinvoiva\\_vake](https://www.instagram.com/hyvinvoiva_vake)

 [Vantaan ja Keravan hyvinvointialue](https://www.facebook.com/VantaanJaKeravanHyvinvointialue)

Spetsialist, vt lisateavet:  
[vake.fi/mitasinullekuuluu](http://vake.fi/mitasinullekuuluu)



VAKE



Rahastanud  
Euroopa Liit  
NextGenerationEU



► Edenda oma heaolu  
Terveyskylä  
enesehooldusprogrammide  
abil:

[www.terveyskyla.fi/  
omapolku/itsehoito-  
ohjelmat](http://www.terveyskyla.fi/omapolku/itsehoito-ohjelmat)

► Leia üritusi ja tegevusi  
Vantaa ja Kerava ürituste  
kalendritest:

[tapahtumat.vantaa.fi](http://tapahtumat.vantaa.fi)  
[tapahtumat.kerava.fi](http://tapahtumat.kerava.fi)

► Loe pakutavate  
heaoluteenuste  
kohta 120 keeles  
Google Translate'i abil:  
[vake.fi/HYTE](http://vake.fi/HYTE)