



Liikunta ja luonto

Kuuluuko liikunta elämääsi?

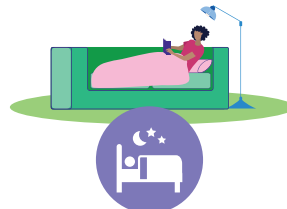
Nautitko luonnosta?



Mielen hyvinvointi

Oletko tyytyväinen elämääsi?

Onko elämässäsi asioita, jotka vievät liikaa huomiotaasi?



Lepo ja rentoutuminen

Saatko nukkuttua tarpeeksi?

Ehditkö rentoutumaan?



Ravinto ja ruokailu

Syötkö hyvin?

Söitkö rauhassa vai oliko kiire?



Ihmissuhteet ja tunteet

Onko sinulla lähelläsi ihmisiä, joiden kanssa voit jutella?

Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia viime aikoina?



Kulttuuri ja taide

Käytätkö kulttuuripalveluja?

Mikä on sinusta kaunista?



Mielekäs arki

Onko sinulla arjessa mieleistä tekemistä?

Mitä arvostat ja pidät tärkeänä?



Toimeentulo ja turvallisuus

Tunnetko olosi turvalliseksi?

Onko toimeentulosi riittävä?

Mitä sinulle kuuluu?

Mitä sinulle kuuluu?

Kaipaako keinoja parantaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi?

Haluatko lisätä arkeesi liikuntaa, sosiaalisia suhteita tai kulttuuria?

Vantaan ja Keravan hyvinvointitarjottimelta löydät monipuolisia palveluita, jotka tukevat fyysistä ja henkistä hyvinvointiasi. Tutustu hyvinvointitarjottimeen Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen verkkosivustolla: vake.fi/HYTE

Voit etsiä sinulle sopivia ryhmiä, tapahtumia tai vapaaehtois-tehtäviä, joita tarjoavat Vantaan ja Keravan hyvinvointialue sekä alueen kunnat, järjestöt ja muut toimijat. Saat myös tietoa ja ohjeita oman hyvinvointisi edistämiseen.

Seuraa meitä somessa!

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

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

Ammattilainen, lue lisää
vake.fi/mitasinullekuuluu



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



► Edistä hyvinvointiasi
Terveyskylän itsehoito-
ohjelmilla:

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

► Löydä tapahtumia ja
tekemistä Vantaan ja
Keravan tapahtuma-
kalentereista:

tapahtumat.vantaa.fi
tapahtumat.kerava.fi

► Lue hyvinvointi-
tarjottimesta 120 kielellä
Google-kääntäjän avulla:
vake.fi/HYTE