

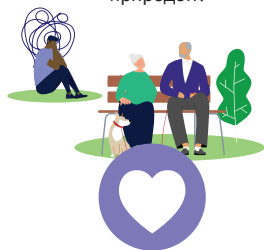
Как Вы поживаете?



Физическая активность и природа

Является ли физическая
активность частью Вашей
жизни?

Наслаждаетесь ли Вы
природой?



Отношения и чувства

Есть ли у Вас близкие люди, с
которыми вы можете
поговорить?

Произошли ли в Вашей жизни
какие-либо перемены в
последнее время?



Душевное благополучие

Довольны ли Вы своей жизнью?

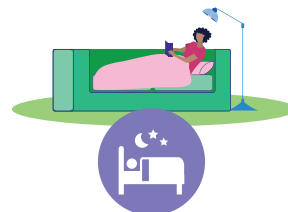
Есть ли в Вашей жизни вещи,
которые требуют от Вас
излишне много внимания?



Культура и искусство

Пользуетесь ли Вы
услугами учреждений
культуры?

Что кажется Вам красивым?



Отдых и расслабление

Достаточно ли Вы спите?

Успеваете ли Вы расслабляться?



Наполненная смыслом повседневная жизнь

Есть ли у Вас в повседневной
жизни интересные занятия?

Что Вы цените и считаете
важным?



Питание и прием пищи

Вы хорошо питаетесь?

Вы едите спокойно или на
скорую руку?



Средства к существованию и безопасность

Чувствуете ли Вы себя в
безопасности?

Хватает ли Вам средств к
существованию?

VENÄJÄ

Как Вы поживаете?

Желаете ли Вы обрести способы для улучшения
собственного благополучия и здоровья?

Хотите ли Вы добавить в свою повседневную жизнь
физическую активность, социальное общение или культуру?

Сервис поиска услуг в сфере благополучия Вантаа и Керава предлагает широкий
спектр услуг для поддержания вашего физического и психического
физического и психического благополучия. Ознакомиться с сервисом Вы
можете на сайте зоны благосостояния Вантаа и Керава: vake.fi/HYTE

Здесь Вы можете найти подходящие для Вас группы, мероприятия или волонтерские
возможности, предлагаемые зоной благосостояния Вантаа и Керава,
а также муниципалитетами, организациями и другими сторонами в регионе
Вы также можете получить информацию и инструкции,
как повысить свое благополучие.

Подпишитесь на нас в социальных сетях!

 **hyvinvoiva_vake**

 **Vantaan ja Keravan hyvinvointialue**

Подробнее для профессионалов:
vake.fi/mitasinullekuuluu



VAKE



**Софинансирование
Европейского Союза**
NextGenerationEU



► Улучшайте свое
благополучие с помощью
программ заботы
о себе Terveyskylä:

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

► Воспользуйтесь календарями
мероприятий Вантаа и Керава для
поиска событий и мероприятий:

tapahtumat.vantaa.fi

tapahtumat.kerava.fi

► Информация о сервисе
поиска услуг в сфере благополучия
на 120 языках с помощью
Google Переводчика:

vake.fi/HYTE