

Si jeni?



Aktiviteti fizik dhe natyra

A është aktiviteti fizik pjesë e jetës tuaj?

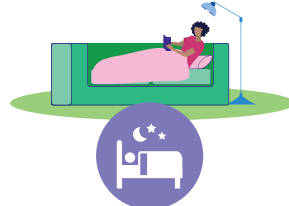
A e shijoni natyrën?



Mirëqenia e mendjes

A jeni i lumtur me jetën tuaj?

A ka gjëra në jetën tuaj që ju marrin shumë vëmendje?



Pushim dhe relaksim

A po flini mjaftueshëm?

A keni kohë për t'u çlodhur?



Ushqyerja dhe vaktet

A po hani mirë?

A hëngrët pa nxitim apo po nxitoni?



Marrëdhëniet dhe emocionet

A keni njerëz afër jush me të cilët mund të flisni?

A keni kaluar ndryshime në jetë kohë e fundit?



Kulturë dhe arte

A përdorni shërbime kulturore?

Çfarë mendoni se është e bukur?



Jetë e përditshme kuptimplotë

A keni diçka që ju pëlqen të bëni në jetën tuaj të përditshme?

Çfarë vlerësoni dhe konsideroni të rëndësishme?



Të ardhurat dhe siguria

A ndiheni të sigurt?

A janë të ardhurat tuaja të mjaftueshme?

Si jeni?

A po kërkon mënyra për të përmirësuar shëndetin dhe mirëqenien tuaj?

A dëshironi të keni më shumë aktivitete fizik,
ndërveprim shoqëror apo kulturë në jetën tuaj të përditshme?

Shërbimet e mirëqenies së Vantaa-s dhe Kerava-s përfshijnë një gamë
të gjerë opsionesh për të mbështetur mirëqenien tuaj fizike dhe mendore.

Shikoni shërbimet e mirëqenies në faqen e internetit të Shërbimeve
të Mirëqenies së Qarkut Vantaa dhe Kerava: [vake.fi/HYTE](https://vake.fi/hyte)

Mund të kërkon për grupe, ngjarje ose mundësi vullnetare
të ofruara nga Shërbimet e Mirëqenies së Qarkut Vantaa dhe Kerava,
bashkitë, organizatat dhe operatorët e tjerë në zonë.

Gjithashtu do të merrni informacione dhe këshilla
se si të promovoni mirëqenien tuaj.

Na ndiqni në mediat sociale

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

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

Më shumë informacion
për profesionistët:
vake.fi/mitasinullekuuluu



VAKE



Funded by
the European Union
NextGenerationEU



► Promovoni mirëqenien
tuaj me programet e kujdesit
për veten të Fshatit të
Shëndetit:

www.terveyskyla.fi/en

► Gjeni ngjarje dhe
aktivitete në kalendarët
e ngjarjeve të Vantaa-s
dhe Kerava-s:

tapahtumat.vantaa.fi/en-FI

tapahtumat.kerava.fi/en-FI

► Lexoni rreth shërbimeve
të mirëqenies në 120
gjuhë duke përdorur
Google Translator:

[vake.fi/HYTE](https://vake.fi/hyte)