



Arvioi omaa hyvinvointiasi

Miten tyytyväinen olet eri hyvinvoinnin osa-alueisiin omassa elämässäsi? Merkitse, kuinka täynnä akkusi on!

	Liikunta
	Luonto
	Lepo ja rentoutuminen
	Ravinto ja ruokailu
	Ihmissuhteet ja tunteet
	Kulttuuri ja taide
	Mielekäs tekeminen
	Arvot ja päivittäiset valinnat



VAKE



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU





Lue lisää
hyvinvoinnin
edistämisestä ja
löydä sinulle
sopivaa toimintaa:

vakehyva.fi/HYTE

Seuraa meitä somessa:



hyvinvoiva_vake



Vantaan ja Keravan
hyvinvointialue





Utvärdera ditt välbefinnande

Hur nöjd är du med ditt välbefinnande ur dessa synvinklar? Markera hur mycket batteri du har!



Motion



Natur



Vila och rekreation



Kost och näring



Känslor och
människorelationer



Konst och kultur



Meningsfull sysselsättning



Värderingar och dagliga val



VAKE



Finansieras av
Europeiska unionen
NextGenerationEU





Läs mer om främjande
av hälsa och välfärd
och hitta aktiviteter
som passar dig:

vakehyva.fi/HYTE

Följ oss på sociala medier:



hyvinvoiva_vake



Vantaan ja Keravan
hyvinvointialue

