

Mitä sinulle kuuluu?



Liikunta

Kuuluuko liikunta elämääsi?

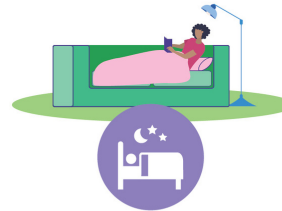
Onko sinulla harrastuksia tai tekemistä, josta nautit?



Luonto

Rentoudutko luonnossa?

Millaisista luontokohteista pidät eniten?



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 tekeminen

Onko sinulla arjessa mieleistä tekemistä?

Löydätkö helposti itsellesi sopivaa toimintaa?



Arvot ja päivittäiset valinnat

Mitä arvostat ja pidät tärkeänä?

Millaisia hyvää mieltä lisääviä asioita olet tehnyt viime aikoina?

Mitä sinulle kuuluu?

On tärkeää, että voit hyvin ja koet, että voit vaikuttaa omaan elämääsi. Hyvinvointia ja terveyttä voi edistää luonnon, kulttuurin, liikunnan sekä sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden kautta.

VAKEn, Vantaan ja Keravan kaupunkien sekä muiden toimijoiden maksuttomasta toiminnasta löytyy monia osallistumismahdollisuuksia.

Löydät tietoa ja toimintaa hyvinvointisi tueksi:

vakehyva.fi/HYTE
tapahtumat.vantaa.fi
tapahtumat.kerava.fi
lahella.fi

www.terveyskyla.fi/omapolku/itsehoito-ohjelmat



VAKE



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

**Seuraa meitä
somessa!**



hyvinvoiva_vake



**Vantaan ja Keravan
hyvinvointialue**