



Liikumine ja loodus

Kas liikumine on osa
sinu elust?

Kas naudid loodust?



Inimsuhted ja tunded

Kas sinu lähedal on
inimesi, kellega saad
rääkida?

Kas su elus on toimunud
viimasel ajal muutusi?

Kuidas läheb?



Vaimne heaolu

Kas oled oma eluga rahul?

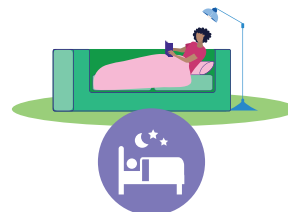
Kas su elus on asju, mis
võtavad liiga palju
tähelepanu?



Kultuur ja kunst

Kas tarbid
kultuuriteenuseid?

Mida pead kauniks?



Puhkus ja lõõgastus

Kas saad piisavalt magada?

Kas sul on mahti
lõõgastuda?



Mõttekas igapäevaelu

Kas su igapäevaelus on
meelepäraseid tegevusi?

Mida sa hindad ja pead
oluliseks?



Toit ja söömine

Kas sööd hästi?

Kas söid rahulikult või
kiiruga?



Toimetulek ja turvalisus

Kas tunned end
turvaliselt?

Kas su toimetulek
on piisav?

Kuidas läheb?

Kas otsid viise oma heaolu ja tervise parandamiseks?

Kas soovid lisada oma igapäevaellu liikumist,
sotsiaalseid suhteid või kultuuri?

Vantaa ja Kerava pakutavate heaoluteenuste seast leiab
mitmekesiseid teenuseid, mis toetavad füüsilist ja vaimset heaolu.

Tutvu pakutavate heaoluteenustega Vantaa ja Kerava
heaolupiirkonna kodulehel. vake.fi/HYTE

Saad otsida endale sobivaid rühmasid, üritusi või vabatahtlikke tegevusi,
mida pakuvad nii Vantaa ja Kerava heaolupiirkond kui ka selle
piirkonna omavalitsusüksused, organisatsioonid ja muud tegijad.

Lisaks saad teavet ja juhiseid oma heaolu edendamiseks.

Jälgi meid sotsiaalmeedias!

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

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

Spetsialist, vt lisateavet:
vake.fi/mitasinullekuuluu



VAKE



Rahastanud
Euroopa Liit
NextGenerationEU



► Edenda oma heaolu
Terveyskylä
enesehooldusprogrammide
abil:

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

► Leia üritusi ja tegevusi
Vantaa ja Kerava ürituste
kalendritest:

tapahtumat.vantaa.fi
tapahtumat.kerava.fi

► Loe pakutavate
heaoluteenuste
kohta 120 keeles
Google Translate'i abil:
vake.fi/HYTE