

Hur mår du?



Motion och natur

Är motion en del av ditt liv?

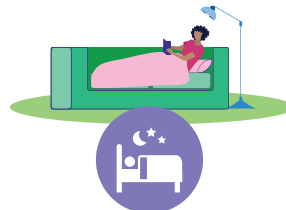
Kopplar du av i naturen?



Psykiskt välbefinnande

Är du nöjd med ditt liv?

Finns det saker i ditt liv som tar upp för mycket av din uppmärksamhet?



Vila och avkoppling

Sover du tillräckligt?

Har du tid att koppla av?



Näring och kost

Äter du bra?

Åt du i lugn och ro eller i hast?



Relationer och känslor

Har du människor omkring dig som du kan prata med?

Har det skett några förändringar i ditt liv på sistone?



Kultur och konst

Använder du kulturtjänster?

Vad är vackert för dig?



En meningsfull vardag

Har du några meningsfulla aktiviteter i din vardag?

Vad värdesätter du och anser vara viktigt?



Försörjning och ekonomiska resurser

Känner du dig trygg?

Är din inkomst tillräcklig?

Hur mår du?

Letar du efter sätt att förbättra ditt välbefinnande och din hälsa?

Finns det utrymme för mer fysisk aktivitet, sociala kontakter eller kulturevenemang i din vardag?

Välfärdstjänsterna i Vanda och Kerava erbjuder en rad tjänster som stödjer ditt fysiska och psykiska välbefinnande.

Ta reda på mer på Välfärdstjänsternas webbplats för Vanda och Kerava: vakehyva.fi/sv/servicebricka

Du kan söka efter grupper, evenemang eller volontärmöjligheter som erbjuds av Välfärdstjänsterna, Vanda och Keravas städer, organisationer och andra lokala aktörer. Där finns också information och instruktioner om hur du kan främja ditt välbefinnande.

Följ oss på sociala medier!

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

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

För yrkespersoner – läs mer
vake.fi/mitasinullekuuluu



VAKE



Finansierad av
Europeiska unionen
NextGenerationEU



- Främja ditt välbefinnande med Hälsobyens egenvårdsprogram (på finska):

www.terveyskyla.fi/omapolku/itsehoito-ohjelmat

- Hitta evenemang och aktiviteter via Vanda och Keravas evenemangskalendrar:

tapahtumat.vantaa.fi/sv-FI

tapahtumat.kerava.fi/sv-FI

- Läs mer om välfärdstjänsterna på 120 språk med hjälp av Google Translate på:

vake.fi/HYTE