

Mitä sinulle kuuluu?

Tämä kortti auttaa sinua pohtimaan hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä teemoja.



Liikunta ja luonto

- Kuuluuko liikunta elämäsi?
- Millaisesta liikkumisesta nautit?
- Liikutko luonnossa?
- Estääkö jokin sinua liikkumasta?



Asuminen ja toimeentulo

- Jaksatko pitää huolta itsestäsi ja kodistasi?
- Miten kodin ulkopuolinen asioiden hoitaminen sujuu?
- Onko sinulla taloushuolia?



Lepo ja rentoutuminen

- Miten nukut?
- Miten rentoudut?



Ravitseminen ja ruoka

- Syötkö riittävästi ja monipuolisesti?
- Kuinka usein syöt?



Mielen hyvinvointi ja ihmissuhteet

- Onko sinulla läheisiä ihmisiä, joiden kanssa voit jutella?
- Millaiseksi koet mielialasi?
- Pelkäätkö jotain?



Kulttuuri, taide ja mielekäs tekeminen

- Onko sinulla harrastuksia tai tekemistä, josta nautit?
- Oletko tutustunut lähikirjastosi palveluihin?
- Millaisesta taiteesta ja kulttuurista pidät?



Päihteet ja riippuvuudet

- Oletko huolissasi omasta tupakkatuotteiden tai päihteiden käytöstä?
- Oletko huolissasi läheisesi päihteiden käytöstä tai muista riippuvuuksista?

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Energiaa hyvinvointipalveluista

Hyvinvointipalvelujen hakukoneen ja verkkosivujen avulla voit etsiä itsellesi tietoa, tapahtumia ja omahoito-ohjeita hyvinvointisi edistämiseksi.

Hyvinvointipalvelut-sivusto ja hakukone on Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen tuottama palvelu, jossa voit löytää oman alueesi kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja yksityisten tuottamia palveluita helposti hakukoneen avulla. Palvelu toimii suomeksi ja ruotsiksi.

Kokeile heti:

luvn.fi/hyvinvointipalvelut

