

**Etsitkö tietoa hyvinvoinnista?
Kaipaako mielekästä tekemistä?
Haluatko lisätä hyvää oloa arkeesi?**

Hyvinvointisi tueksi
–**sivustolta** löydät tietoa,
vinkkejä ja toimintaa läheltäsi.

omahame.fi/hyvinvointisi-tueksi



**Seuraa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen
somekanavia:**



voi_hyvin_oma_hameessa



Voi hyvin Oma Hämeessä

Mitä kuuluu?

Mitä kuuluu? -kortin kysymysten avulla voit pohtia millainen on hyvinvointisi tällä hetkellä.

Hyvinvointia ja terveyttä voi edistää esimerkiksi luonnon, kulttuurin, elintapojen, sosiaalisten suhteiden ja osallisuuden kautta.



Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Tukea, neuvoa ja ohjausta hyvinvointisi ja terveytesi tueksi



Kanta-Hämeen hyvinvointialue



**Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU**



omahame.fi/hyvinvointisi-tueksi



Mitä kuuluu?



Liikunta ja luonto

- Kuuluuko liikunta elämääsi?
- Rentoudutko luonnossa?



Päihteet ja pelaaminen

- Miten käytät päihteitä?
- Oletko huolissasi omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä?
- Oletko huolissasi omasta tai läheisesi pelaamisesta?



Arki ja toimeentulo

- Jaksatko pitää huolta itsestäsi, kodistasi ja arjen pyöryksestä?
- Miten kodin ulkopuolisten asioiden hoitaminen sujuu?
- Riittävätkö rahasi?



Mielen hyvinvointi

- Millainen on mielialasi?
- Mikä tuo sinulle innostusta ja iloa?
- Onko elämässäsi tapahtunut suuria muutoksia viime aikoina?



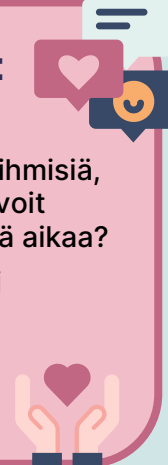
Ravitsemus

- Millainen on tavallinen päiväsi ruokailujen suhteen?
- Toivoisitko jotain muutosta ruokailutottumuksiisi?
- Miten huolehdit suusi terveydestä?



Sosiaaliset suhteet

- Onko lähelläsi ihmisiä, joiden kanssa voit jutella ja viettää aikaa?
- Tunnetko olosi turvalliseksi ja luottavaksi läheistesi seurassa?



Lepo ja rentoutuminen

- Saatko nukuttua tarpeeksi?
- Mikä auttaa sinua jaksamaan arjessa?
- Miten rentoudut?



Mielekäs tekeminen ja vapaa-aika

- Onko sinulla harrastuksia tai tekemistä, josta nautit?
- Löydätkö helposti itsellesi sopivaa tekemistä tai toimintaa?



Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen



Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU



Kanta-Hämeen hyvinvointialue