



# Ota hyvinvointisi puheeksi!

Kun hyvinvointisi tai elintapasi askarruttavat,  
asiantuntijamme auttavat sinua mielellään.

 Lisätietoja hyvinvointisi tueksi  
[pirha.fi/hyvinvointiaelintavoilla](https://pirha.fi/hyvinvointiaelintavoilla)

Ravitsemus

Uni ja palautuminen

Liikunta

Mielenterveys

Kulttuuri

Rahapelaaminen

Lähisuhdeväkivalta

Päihteet

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**



**Euroopan unionin  
rahoittama**  
NextGenerationEU