

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

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

omahame.fi/web/hyvinvointisi-tueksi



**Seuraa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen
somekanavia:**



voi_hyvin_oma_hameessa



Voi hyvin Oma Hämeessä



**Hyvinvoinnin
ja terveyden
edistäminen**

**Tukea, neuvoa ja
ohjausta
hyvinvointisi ja
terveytesi tueksi**

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.**



**Kanta-Hämeen
hyvinvointialue**



**Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU**



[omahame.fi/web/
hyvinvointisi-tueksi](https://omahame.fi/web/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?



Lepo ja rentoutuminen

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



Sosiaaliset suhteet

- ☐ Onko lähelläsi ihmisiä, joiden kanssa voit jutella ja viettää aikaa?
- ☐ Tunnetko olosi turvallisiksi ja luottavaisiksi läheisesi seurassa?



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



[omahome.fi/web/
hyvinvointisi-tueksi](https://omahome.fi/web/hyvinvointisi-tueksi)



Kanta-Hämeen
hyvinvointialue