

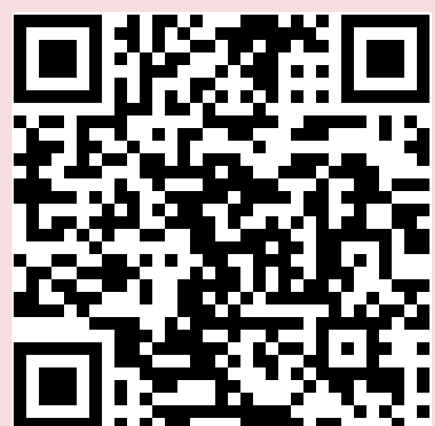
- Etsitkö tietoa hyvinvoinnista?
- Kaipaako mielekästä tekemistä?
- Haluatko lisätä hyvää oloa arkeesi?

Hyvinvointisi tueksi

-sivustolta löydät tietoa, vinkkejä ja toimintaa läheltäsi

Siirry sivustolle:

omahame.fi/web/hyvinvointisi-tueksi



Mitä kuuluu?



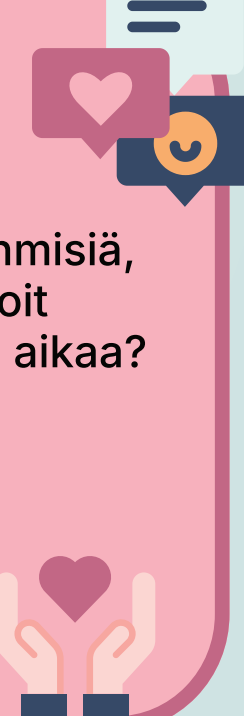
Liikunta ja luonto

- Kuuluuko liikunta elämääsi?
- Rentoudutko luonnossa?



Sosiaaliset suhteet

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



Lepo ja rentoutuminen

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



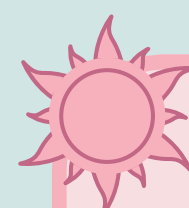
Ravitsemus

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



Päihteet ja pelaaminen

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



Mielen hyvinvointi

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



Arki ja toimeentulo

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



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

oma Häme