

Hyvinvoinnin palvelutarjotin

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvoinnin palvelutarjotin tulee olemaan verkkosivusto, joka on tarkoitettu juuri Sinulle. Tarjotin kokoaa yhteen hyvinvointialueen, kuntien, järjestöjen sekä seurakuntien toimintaa ja palveluja, jotka edistävät sinun hyvinvointiasi ja terveyttäsi.

Palvelutarjottimelta voit hakea esimerkiksi liikuntapaikkoja, retkeilykohteita, kulttuuripalveluja, vertaistukiryhmiä, kerhotoimintaa ja talouteen liittyviä tukipalveluja.

Tarjottimen kehitys tapahtuu POP-Digi-Hoitotakuu-hankkeessa ja sitä rahoittaa Euroopan Unionin Suomen kestävän kasvun ohjelma. Palvelutarjotin otetaan käyttöön vuoden 2024 lopussa. Löydät tarjottimen pohde.fi -sivustolta.

Mikä on sinulle tärkein hyvinvointiasi edistävä tekijä?

Lisätietoa hankkeesta:



HYVINVOINNIN LUKUJÄRJESTYS

Löydätkö jokaiselta viikonpäivältä itsellesi yhden teon, jolla voit tukea omaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi?

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kehun ja kannustan itseäni	Venyttelen	Halaan toista ihmistä	Osallistun kansalaisopiston kurssille	Luotan siihen, että asiat järjestyvät	Tanssin / laulan / soitan soitinta	Kirjoitan kolme asiaa, mistä olen kiitollinen tänään
Kutsun tuttavan kylään	Silitän lemmikkieläintä	Syön säännöllisesti	Puhun toisesta hyvästä selän takana	Valmistan ruokaa läheisen ihmisen kanssa	Leivon	Soitan ystävälleni / lapselleni / lapsenlapselleni
Pyöräilen	Luen kirjaa tai sanomalehteä	Jumppaan / käyn kuntosalilla	Huolehdin omasta pihasta / puutarhasta	Harrastan minulle mieluisia asioita	Tarkkailen lintuja tai muita metsäneläimiä	Käyn uimassa / vesijuoksemassa
Kokeilen uutta ruokareseptiä	Syön itselleni mieluisan aamupalan	Osallistun vapaaehtoisuustoimintaan	Otan nokoset	Ratkon sanaristikoita / teen käsitöitä	Olen ystävällinen itselleni	Piipahdan kirjastossa

Mahtava sinä!