

Sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys ja vaikuttaminen

Onko elämässäsi merkityksellisiä
ihmissuhteita?

Tunnetko kuuluvasi johonkin
porukkaan?

Digimedian käyttö

Kuinka paljon käytät aikaa
ruudun äärellä?

Miksi ja mihin käytät digimediaa?

Kulttuuri

Kuuluuko kulttuuri arkeesi
– esimerkiksi kirjallisuus,
taide ja musiikki?

Mitä kulttuuri sinulle merkitsee?

Turvallisuus

Mitkä asiat tuovat sinulle
turvallisuuden tunnetta?

Koetko olevasi turvassa
henkiseltä, fyysiseltä ja
taloudelliselta väkivallalta?



Mitä sinulle kuuluu?

On tärkeää, että voit
hyvin ja koet, että voit
vaikuttaa omaan elämääsi.
Hyvinvointi on kokonaisuus,
joka muuttuu läpi elämän.

Hyvinvointia ja terveyttä
voi edistää monin tavoin,
esimerkiksi luonnon,
ravitsemuksen, kulttuurin,
liikunnan ja sosiaalisten
suhteiden kautta.



Mitä sinulle kuuluu?

**Tämä kortti auttaa
sinua pohtimaan
omaa hyvinvointiasi.**



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Voit miettiä hyvinvointiasi näillä kysymyksillä:

Millaista arkesi ja elämäsi on tällä hetkellä?

Mikä on hyvin? Tuntuuko jokin haastavalta?

Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan ja voimaan hyvin?

Toivotko muutosta arkeesi?
Tarvitsetko tukea muutosten toteuttamiseen?

Reittis - tietoa ja työkaluja hyvinvointiin

Reittiksestä löydät Pohjois-Pohjanmaan kuntien, järjestöjen ja seurakuntien sekä hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelut, tapahtumat ja tietosisällöt kootusti yhdestä paikasta.

www.pohde.fi/reittis



Voit etsiä hyvinvointiasi
tukevaa toimintaa
Reittis-verkkosivustolta

Elintavat

Millaiseksi koet elintapasi tällä hetkellä?
Toivoisitko elintavoissasi muutosta tai vahvistumista?

Liikunta

Miten liikut arjessa?
Onko sinulla liikunnallisia harrastuksia, joista nautit?

Ravitsemus

Mitä hyvää ruokavaliossasi on?
Tunnistatko tarvetta ruokailutottumuksiesi muutokselle?

Uni

Nukutko riittävästi?
Oletko tyytyväinen unesi laatuun?

Luonto

Vietätkö aikaa luonnossa?
Pääsetkö halutessasi luontoon?

www.pohde.fi/reittis

Arjen raha-asiat

Riittävätkö rahasi asumisen ja elämisen kuluihin?
Onko sinulla rahahuolia?

Työkyvyn tuki

Koetko olevasi työkykyinen?
Tiedätkö, millaista tukea voit saada työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen?

Mielen hyvinvointi

Mitkä asiat tukevat mielesi hyvinvointia?
Onko sinulla huolia?

Päihteet ja riippuvuudet

Oletko huolissasi omasta tai läheistesi päihteidenkäytöstä?
Rajoittaako pelaaminen tai digilaitteiden käyttö elämääsi?