



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



# Hyvinvointilähete



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU

# Hyvinvointilähete

---

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (Pohde) kokeilee hyvinvointiläheteä ikäihmisten palveluissa. Hyvinvointilähete on sosiaali- tai terveysalan ammattilaisen tekemän ohjaustyön tukena, ja lähetteellä ohjataan Sinua palvelujen pariin hyvinvointisi edistämiseksi.

## ☐ Liikunta – Kunnan liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnassa löydät asiantuntijan avulla keinoja, jonka avulla liikumisen aloittaminen on Sinun elämäsi sopivaa, innostavaa ja helposti omaksuttavaa. Liikkuminen ja arkiaktiivisuus auttaa Sinua voimaan paremmin, nukkumaan paremmin ja selviytymään paremmin päivittäisistä askareistasi. Liikunnalla on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Pienikin lisäys liikkumisessa kannattaa!

## ☐ Kulttuurihyvinvointi – Kunnan kirjastopalvelu

Kirjasto on muutakin kuin kirjoja! Kirjastopalveluissa ohjataan Sinua kulttuurin pariin. Kulttuuri lisää onnellisuuden ja merkityksellisyyden tunteita. Kulttuuri on toimintaa, joka antaa Sinulle uusia kokemuksia, pitää mielesi virkeänä ja tuo Sinulle uusia ihmissuhteita ja verkostoja. Tutustu ja ihastu!

## ☐ Järjestöneuvonta – Toimintaa ja vertaistukea

Järjestöneuvonta ohjaa Sinua mielekkään toiminnan pariin. Järjestöt tarjoavat mm. osallistavaa ryhmätoimintaa ja yhteisöllisiä tapahtumia. Järjestöt tarjoavat myös vertaistukitoimintaa. Järjestöjen kautta löydät myös kulttuurihyvinvointiin liittyvää toimintaa. Löydä jotain uutta!

**Hyvinvointilähetteen saaja:**

.....  
.....

**Voit hyödyntää tätä hyvinvointilähetettä seuraavassa paikassa:**

.....

**Osoite:** .....

**Puhelinnumero:** .....



**Lähetteen kirjoittanut henkilö:** .....

**Puhelinnumero:** .....

**Lähetteen antaja soittaa sinulle** .....

**(pvm. ja aika) kysyäksesi Sinulta kokemuksia hyvinvointilähetteestä:**

- Oletko ollut yhteydessä tässä hyvinvointilähetteessä ohjattuun paikkaan/paikkoihin?
- Jos olit, niin pääsitkö osallistumaan toimintaan / oletko osallistumassa toimintaan? Millaiseen toimintaan / toimintoihin? Muita ajatuksia?
- Jos et, niin halutessasi voit kertoa miksi päätit jättää yhteydenoton tekemättä?
- Millaisia ajatuksia toimintaan ohjaaminen herätti?
- Muita ajatuksia?
- Lisäksi sinulta kysytään ikä ja sukupuoli tilastointia varten

*Meillä Pohteella on olemassa oma määritelmä hyvinvoinnille. Uskomme, että Sinä, pohjoispohjalainen ihminen, voit hyvin silloin, kun koet eläväsi hyvää arkea ja mielekästä elämää.*

*Hyvinvointiisi vaikuttavat jokapäiväiset arjen tarpeesi, askareesi, yhteisösi ja ympäristöt, joissa elät ja toimit. Oma toimintasi ja arjen valintasi vaikuttavat omaan, läheistesi ja tulevien sukupolvien hyvinvointiin. Toivot tulevasi kuulluksi, nähdyksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi ihmisenä etkä yksittäisten tarpeittesi kautta.*

*Jos koet, että tarvitset tukea ja apua, niin ota yhteyttä lähetteen kirjoittaneeseen henkilöön.*

*Olemme täällä Sinun tähden.*



**Pohde**

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue