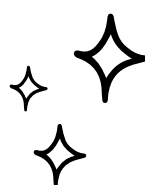


MITEN VOIT ARJESSASI?

Seuraavassa muutamia apukysymyksiä arjen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vahvistamisen puheeksi ottamiseen ja arviointiin.

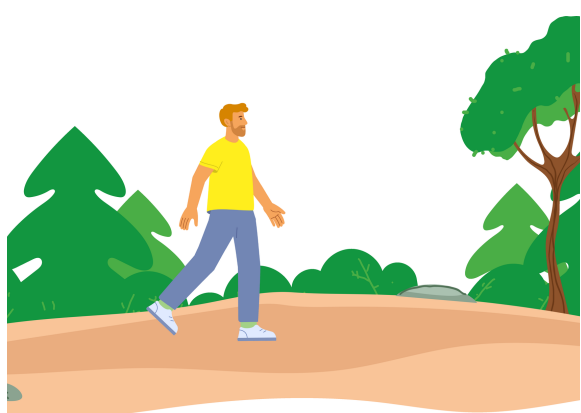


1

SOSIAALISET SUHTEET

Onko sinulla läheistä tai ystävää,
jonka kanssa voit jutella?

Onko sosiaalisissa suhteissa
tapahtunut viime aikoina
muutoksia?



2

MIELEKÄS TEKEMINEN

Onko sinulla arjessasi
mielekäästä tekemistä?

Löydätkö itsellesi tekemistä ja
toimintaa arkeen?

3

LIIKUNTA

Kuuluuko liikunta arkeesi?

Millaisesta liikkumisesta pidät?

Miten voisit hieman vielä lisätä
liikuntaa arkeesi?



4

KULTTUURI JA LUONTO

Pidätkö musiikista, lukemisesta,
teatterista, taiteesta?

Onko luonto sinulle tärkeää?

Pidätkö luonnossa liikkumisesta?

5

RAVITSEMUS

Syötkö mielestäsi monipuolisesti?

Koetko tarvitsevasi jotain
muutoksia ravitsemukseesi?



6

UNI

Miten saat nukuttua?

Ehditkö rentoutumaan päivän
aikana?

Kuinka rentoudut?

