



توجيه مجاني بخصوص الرفاهية للعائلات

هل تحتاج عائلتك إلى الدعم بخصوص الحركة والرفاهية؟ سجّل للمشاركة!

يدعمكم مرشد الرفاهية أثناء التوجيه بخصوص الرفاهية للعائلات بخصوص الأمور المتعلقة بالأطباع المعيشية الصحية ويساعدكم في العثور على الطرق المناسبة للنشاط البدني. ستحصلون على نصائح سهلة الفهم عن الحركة والرفاهية.



Vantaa
Vanda

بإمكانكم المشاركة في الخدمة إذا:

- عائلتكم لديها طفل واحد على الأقل يبلغ 1 - 6 سنوات من عمره.
 - من وجهة نظركم أن عائلتكم تتحرك بقدر قليل جدًا أو غير نشطة من الناحية البدنية بما فيه الكفاية.
 - تريدون تغيير أطباع عائلتكم بخصوص الحركة ولديكم الحافز والقدرة على ذلك.
- بإمكانكم اختيار ما إذا ستشاركون في التوجيه من خلال مجموعة أو في التوجيه الفردي.
- لغات التوجيه هي اللغة الفنلندية والإنجليزية. من الممكن الحصول على توجيه خاص بالعائلة بمساعدة مترجم أيضًا بلغات أخرى.

الخدمة الخاصة بالعائلة

- يتم إنجاز المقابلات أيام العمل الرسمية فيما بين الساعة 8 - 17. يتم الاتفاق بشأن أماكن المقابلات مع العائلة.
- سوف تقابلون الشخص المهني على الأقل ثلاث مرات خلال فترة 4 - 5 أشهر.
- تتضمن المقابلات حوارات وممارسة الحركة معًا حسب رغباتكم.
- بإمكان العائلة كلها المشاركة في التوجيه.
- بإمكان الوالدين إذا رغبوا بذلك إجراء قياسات Inbody و/أو Firstbeat Life مجانًا (قيمتها 50-200 يورو).

بدأ المشروع خريف عام 2025.



Vantaa
Vanda

مجموعة العائلات التي تتمتع بالرفاهية

- تقابلون مرشد الرفاهية أو المجموعة شهريًا لمدة 5 أشهر تقريبًا.
- تتضمن المقابلات ممارسة الحركة معًا وفقًا لمختلف المواضيع والحديث عن مواضيع الرفاهية.
- بإمكان العائلة كلها المشاركة في المجموعة.

تجد الأماكن والجداول الزمنية الأكثر دقة لمجموعات العائلات التي تتمتع بالرفاهية على صفحات الانترنت لمدينة فانتا:

vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus.

تتسع المجموعة الواحدة كحد أقصى لـ 5 عائلات. لغة التوجيه للمجموعة هي اللغة الفنلندية.



Vantaa
Vanda



هل أنت مهتم بذلك؟ سجّل للمشاركة من خلال مسح ضوئيًا رمز الاستجابة السريعة QR
أو في العنوان <https://link.webropol.com/s/hyvinvointiohjaus>
سوف يتواصل مرشدو الرفاهية معكم بعد تواصلكم. بإمكانكم أيضًا السؤال عن معلومات
إضافية أو التسجيل من خلال التواصل من خلال الهاتف أو البريد الإلكتروني.
vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus



ميلا كاتيلّا (Milla Katila)
040 550 5431
milla.katila@vantaa.fi



لاورا يانتّي (Laura Jäntti)
040 482 4998
laura.jantti@vantaa.fi



**Vantaa
Vanda**