



MAKSUTONTA HYVINVOINTIOHJAUSTA PERHEILLE

**TARVITSEEKO PERHEESI TUKEA
LIKKUMISEEN JA HYVINVOINTIIN?
ILMOITTAUDU MUKAAN!**

Perheiden hyvinvointiohjauksessa hyvinvointiohjaaja tukee teitä terveellisiin elämäntapoihin liittyvissä asioissa ja auttaa löytämään sopivat tavat olla aktiivisia. Saatte helposti ymmärrettäviä vinkkejä liikkumiseen ja hyvinvointiin.



**Vantaa
Vanda**

VOITTE OSALLISTUA PALVELUUN, JOS:

- Perheessänne on vähintään yksi 1–6-vuotias lapsi.
- Perheenne liikkuu mielestänne liian vähän tai ei ole tarpeeksi aktiivinen.
- Haluatte muuttaa perheenne tapoja liikkua ja teillä on siihen motivaatiota ja jaksamista.

Voitte valita, osallistutteko ryhmäohjaukseen vai yksilölliseen ohjaukseen.

Ohjauksen kielet ovat suomi ja englanti. Perhekohtaista ohjausta saa tulkin avulla myös muilla kielillä.

PERHEKOHTAINEN PALVELU

- Tapaamiset toteutetaan arkipäivisin klo 8-17 välillä. Tapaamispaikat sovitaan yhdessä perheen kanssa.
- Tapaatte ammattilaisen vähintään kolme kertaa 4-5 kuukauden aikana.
- Tapaamiset sisältävät keskustelua ja yhdessä liikkumista toiveidenne mukaan.
- Koko perhe saa osallistua ohjaukseen.
- Vanhemmat voivat halutessaan tehdä maksutta Inbody- ja/tai Firstbeat Life-mittaukset (arvo 50-200€).

Hanke on käynnistynyt syyskuussa 2025.



Vantaa
Vanda

HYVINVOIVAT PERHEET -RYHMÄ

- Tapaatte hyvinvointiohjaajan ja ryhmän kuukausittain noin 5 kuukauden ajan.
- Tapaamiset sisältävät yhdessä liikkumista eri teemojen mukaisesti ja keskustelua hyvinvointiteemoista.
- Koko perhe saa osallistua ryhmään.

Löydät Hyvinvoivat perheet -ryhmien tarkemmat paikat ja aikataulut Vantaan kaupungin verkkosivuilta:
vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus.

Yhteen ryhmään mahtuu korkeintaan 5 perhettä.
Ryhmän ohjauskieli on suomi.



Vantaa
Vanda



Kiinnostuitteko? Ilmoittaudu mukaan skannaamalla QR-koodi tai osoitteessa link.webropol.com/s/hyvinvointiohjaus

Hyvinvointiohjaajat ovat teihin yhteydessä yhteydenottonne jälkeen. Voitte myös kysyä lisätietoja tai ilmoittautua ottamalla yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse.

Lue lisää: vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus



Milla Katila
040 550 5431
milla.katila@vantaa.fi



Laura Jäntti
040 482 4998
laura.jantti@vantaa.fi



**Vantaa
Vanda**