



# **БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВОПРОСАМ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЛЯ СЕМЕЙ**

**ВАША СЕМЬЯ НУЖДАЕТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ  
В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ? ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ К  
НАМ!**

Консультант по благополучию семьи поддержит вас в вопросах, имеющих отношение к здоровому образу жизни, и поможет найти подходящие способы физической активности. Вам предоставят понятные советы по физической активности и благополучию.



**Vantaa  
Vanda**

## **ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УСЛУГОЙ, ЕСЛИ:**

- В вашей семье есть хотя бы один ребенок в возрасте от 1 до 6 лет.
- Вы считаете, что ваша семья слишком мало двигается или не достаточно активна.
- Вы хотите изменить привычки своей семьи в плане физической активности и у вас есть для этого мотивация и силы.

Вы можете выбрать, будете ли вы участвовать в групповых или индивидуальных консультациях.

Консультации проводятся на финском и английском языках. С помощью переводчика индивидуальные консультации можно получить также и на других языках.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ СЕМЬИ**

- Встречи проводятся по будням с 8 до 17 часов. Место согласовывается с семьей.
- Вы встречаетесь со специалистом не менее трех раз в течение 4–5 месяцев.
- Встречи включают в себя беседы и совместные занятия физической активностью в соответствии с вашими пожеланиями.
- Участвовать в мероприятиях может вся семья.
- При желании родители могут бесплатно пройти измерения Inbody и/или Firstbeat Life (стоимостью 50–200 евро).

Проект стартовал в сентябре 2025 года.



**Vantaa  
Vanda**

## ГРУППА «БЛАГОПОЛУЧНЫЕ СЕМЬИ»

- Вы будете встречаться с консультантом по вопросам благополучия и группой ежемесячно в течение примерно 5 месяцев.
- Встречи включают в себя совместные занятия по различным темам и обсуждение вопросов, связанных с благополучием.
- Посещать группу может вся семья.

Более подробную информацию о месте и расписании встреч группы «Благополучные семьи» вы найдете на портале города Вантаа:  
[vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus](http://vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus).

Каждая группа рассчитана максимум на 5 семей. Мероприятия проводятся на финском языке.



Vantaa  
Vanda



Заинтересовались? Зарегистрируйтесь, отсканировав QR-код или перейдя по ссылке [link.webropol.com/s/hyvinvointiohjaus](https://link.webropol.com/s/hyvinvointiohjaus)

После регистрации с вами свяжутся консультанты по вопросам благополучия. Запросить дополнительную информацию и зарегистрироваться можно также по телефону или электронной почте.

Узнать больше: [vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus](https://vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus)



Милла Катила  
040 550 5431  
[milla.katila@vantaa.fi](mailto:milla.katila@vantaa.fi)



Лаура Янтти  
040 482 4998  
[laura.jantti@vantaa.fi](mailto:laura.jantti@vantaa.fi)



**Vantaa  
Vanda**