



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/perheidenhyvinvoittiohjaus.

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





Заинтересовались? Зарегистрируйтесь, отсканировав QR-код или перейдя по ссылке
link.webropol.com/s/hyvinvoointiohjaus

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/perheidenhyvinvoointiohjaus



Милла Катила
040 550 5431
milla.katila@vantaa.fi



Лаура Янти
040 482 4998
laura.jantti@vantaa.fi



Vantaa
Vanda