



MAKSUTONTA HYVINVOINTIOHJAUSTA PERHEILLE

Tarvitseeko perheesi tukea liikkumiseen 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



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.

Hanke on käynnistynyt syyskuussa 2025.

Vantaa



PERHEKOHTAINEN PALVELU

- Tapaamiset toteutetaan arkipäivisin klo 8-17 välillä. Tapaamispaikat sovitaan yhdessä perheen kanssa.
- Palvelua on saatavilla kertaluontoisesta käynnistä 4-6 kuukauden mittaiseen hyvinvointiohjaukseen.
- 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€).

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



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