



VÄLFÄRDSHANDLEDNING FÖR FAMILJER

**Behöver din familj stöd för rörelse
och välbefinnande? Anmäl dig nu!**

I familjernas kostnadsfria välfärdshandledning stöder välbefinnandehandledaren er i frågor som rör hälsosamma levnadsvanor och hjälper er att hitta lämpliga sätt att vara aktiva. Ni får lättförståeliga tips om rörelse och välbefinnande.

Vantaa



NI KAN DELTA I TJÄNSTEN OM:

- I er familj finns det minst ett barn i åldern 1–6 år.
- Ni anser att er familj rör sig för lite eller inte är tillräckligt aktiva.
- Ni vill ändra er familjs sätt att röra sig och har motivation och ork att göra det.
- Ni kan välja att delta i grupphandledning eller individuell handledning.
- Handledningsspråken är finska och engelska. Individuell familjehandledning kan också ges på andra språk med hjälp av en tolk.

Projektet har startat i september 2025.

Vantaa



INDIVIDUELL FAMILJEHANDLEDNING

- Mötena ordnas på vardagar mellan kl. 8 och 17. Mötesplatserna bestäms tillsammans med familjen.
- Tjänsten är tillgänglig från ett engångsbesök till en längre period på 4–6 månader av välmåendestöd.
- Mötena innehåller samtal och gemensam rörelse enligt era önskemål.
- Hela familjen får delta i handledningen.
- Föräldrarna kan om de vill kostnadsfritt göra Inbody- och/eller Firstbeat Life-mätningar (värde 50–200 €).

VÄLMÅENDE FAMILJER-GRUPPEN

- Ni träffar välfärdshandledaren och gruppen ungefär en gång i månaden under cirka fem månader.
- Träffarna innehåller gemensam rörelse enligt olika teman samt samtal om välmående.
- Hela familjen får delta i gruppen.

Du hittar mer information om gruppens exakta platser och tidtabeller på: vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus. En grupp kan ha högst fem familjer. Gruppens handledningsspråk är finska.

Vantaa



Är ni intresserade? Anmäl er genom att skanna QR-koden eller på adressen: <https://link.webropol.com/s/hyvinvointiohjaus>

Välfärdshandledarna tar kontakt med er efter att ni har tagit kontakt. Ni kan också fråga efter mer information eller anmäla er per telefon eller e-post..

Läs mer: vantaa.fi/perheidenhyvinvointiohjaus



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



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



Vantaa