

Lepo, uni, ravitsemus ja liikkuminen

Luonto



Arjen toimet



Kehon ja mielen hyvinvointi



Sosiaaliset suhteet,
yhteisöllisyys
ja vertaistuki



Toimeentulo, työ ja oppiminen



Luovuus, taide
ja kulttuuri

Hyvinvointi puheeksi

- Mitä sinulle kuuluu?
- Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia?
- Mikä voisi olla paremmin?
- Mikä on sinulle tärkeää?



Vieraile [Tarmo.fi](https://tarmo.fi)-sivustolla ja osallistu hyvinvointia tukevaan toimintaan. Toimintaa tarjoavat esim. kunnat, järjestöt ja seurakunnat.

Näiden kysymysten avulla voit pohtia tarkemmin hyvinvoinnin ja arjen osa-alueita.

Lepo, uni, ravitsemus ja liikkuminen

- Miten rentoudut? Miten nuket?
- Millaiset ovat ruokailutottumuksesi?
- Millaista arki- ja hyötyliikkumista sinulla on? Millainen liikkuminen on sinulle mieluista?



Sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys ja vertaistuki

- Onko sinulla läheisiä ihmisiä?
- Kenen kanssa voit jakaa asioitasi?
- Koetko yksinäisyyttä tai ulkopuolisuuden tunnetta?
- Kiinnostaisiko sinua yhdistystoiminta?



Toimeentulo, työ ja oppiminen

- Miten toimeentulon ja muiden asioiden hoitaminen sujuu?
- Onko sinulla rahahuolia?
- Mitkä asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta?
- Miten työ ja oppiminen yhdistyy muuhun arkeen?



Arjen toimet

- Miten arjen rytmittäminen sujuu?
- Miten kodista ja päivittäisistä toimista huolehtiminen sujuu?
- Miten asiointi sujuu?
- Oletko pohtinut netin käyttöäsi? Vaikuttaako se arkeesi?



Luonto

- Mitä luonto merkitsee sinulle?
- Millaisista luontokohteista pidät?
- Kuinka usein vietät aikaa luonnossa eri vuoden aikoina?



Luovuus, taide ja kulttuuri

- Millainen merkitys luovuudella, taiteella ja kulttuurilla on sinulle?
- Osallistutko kulttuuritoimintaan? Jos et, niin kiinnostaisiko sinua?

