Miunhyvinvointi.fi-sivustolle koottuja palveluja tuottavat alueen kunnat, järjestöt, seurakunnat ja hyvinvointialue. Sivustoa ylläpitää ja sen kehittämisestä vastaa **Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote.**

Miunhyvinvointi.fi-sivusto ja hyvinvoinnin digipolut on kehitetty **Hyvinvointia ja Kestäviä palveluja Pohjois-Karjalassa** -hankkeessa.

Hanke on osa Suomen kestävän kasvun ohjelmaa, jota rahoittaa EU.

Sinulle, joka haluat voida paremmin

Jokaisella on oikeus voida hyvin.

Hyvinvointi ja terveys rakentuvat monesta palasta. Fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi tukevat toinen toisiaan.

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue tarjoaa käyttöösi työkaluja, jotka auttavat sinua pitämään huolta itsestäsi.

Miunhyvinvointi.fi

Siun SOTE

Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Miten voit?

Päivittäiseen hyvinvointiin vaikuttaa moni tekijä. Pohdi, kuinka hyvin sinä voit. Rastita asiat, joita kaipaat elämääsi lisää tai joista haluaisit lisää tietoa.

- [ ] **Kotoutuminen**
  Haluan oppia lisää Suomesta ja tuntea olevani osa suomalaista yhteiskuntaa.
- [ ] **Kulttuuri**
  Tahdon elämääni enemmän luovuutta ja kulttuuri-harrastuksia.
- [ ] **Liikunta**
  Haluan lisätä liikkumista tai löytää uusia liikuntaharrastuksia.
- [ ] **Luonto ja ulkoilu**
  Haluan ulkoilla tai viettää enemmän aikaa luonnossa.
- [ ] **Mielen hyvinvointi**
  Haluan panostaa mieleni hyvinvointiin.
- [ ] **Päihteet ja riippuvuudet**
  Minua mietityttää oma tai läheiseni tilanne.
- [ ] **Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys**
  Tahdon löytää lisää merkityksellisiä ihmissuhteita.
- [ ] **Taloudellinen turva**
  Minua mietityttää taloudellinen tilanteeni.
- [ ] **Terveelliset elintavat**
  Haluan parantaa ruokailu-tottumuksiani tai nukkua paremmin.
- [ ] **Työ- ja toimintakyky**
  Tarvitsen tukea, että suoriutui-sin työstä, opiskelusta, arki-askareista tai harrastuksista.

Voit etsiä rastittamiisi teemoihin liittyvää mieluisaa tekemistä tai tukea seuraavan sivun palveluista.

Voit myös ottaa hyvinvointisi puheeksi, kun asioit seuraavan kerran sosiaali- tai terveys-palveluissa.

Hyvinvointisi tueksi

Miunhyvinvointi.fi – hyvinvointia edistävä toiminta yhdessä paikassa

Etsitkö uusia harrastuksia tai sosiaalisia kohtaamisia?

Haluaisitko innostua uusista kokemuksista liikunnan, kulttuurin tai luonnon parissa?

Tarvitsetko tukea elämäntilanteeseesi, mutta et tiedä, kenen puoleen kääntyä?

Klikkaa itsesi osoitteeseen **Miunhyvinvointi.fi** ja ota ensiaskel kohti hyvinvointia!

Miunhyvinvointi.fi on kaikille pohjoiskarjalaisille tarkoitettu verkkosivusto, joka kokoaa yhteen paikkaan hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut ja toiminnan Pohjois-Karjalassa.

Hyvinvoinnin digipolut apunasi elintapamuutoksissa

Haluatko tehdä terveellisiä valintoja ja muuttaa elintapojasi omaan tahtiisi?

Hyvinvoinnin digipolut tarjoavat tutkittua tietoa, käytännön vinkkejä ja harjoituksia hyvinvointisi tueksi. Itsenäisesti suoritettavien digipolkujen aiheina ovat ravitsemus, liikunta ja uni.

Hyvinvoinnin digipolut ovat osa Siun soten digitaalisia palveluja. Tutustu digitaalisiin palveluihin osoitteessa **siunsote.fi/digi** tai Siun sote -mobiilisovelluksen kautta.

Pääset käyttämään digipolkuja tunnistautuneena.