



## PALKANSAAJIEN HYVINVOINTI JA TERVEYS RY

Tuotamme edullisia ja vaikuttavia, matalan kynnykset hyvinvointikurseja työikäisille ja lapsiperheille.

# EDULLISET JA VAIKUTTAVAT HYVINVOINTIKURSSIT



Aikuisille



Lapsiperheille

# AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSIT

**3 + 2 + 2 vrk**

Tukea ja työkaluja jaksamiseen ja itsestä huolehtimiseen. Kursseilla käytetään tutkitusti toimivaa psykologista ohjausmenetelmää. Lisäksi jaksoilla työskennellään hyvinvoinnin eri osa-alueiden parissa sekä saa liikunnallisia kokemuksia ja omaa aikaa.

**KENELLE:** Työikäisille, jotka kaipaavat tukea jaksamiseen, hyvinvointiin ja elintapojen muutokseen.

**KUKA VOI HAKEA:** Kaikki työikäiset työelämästatukseen katsomatta.

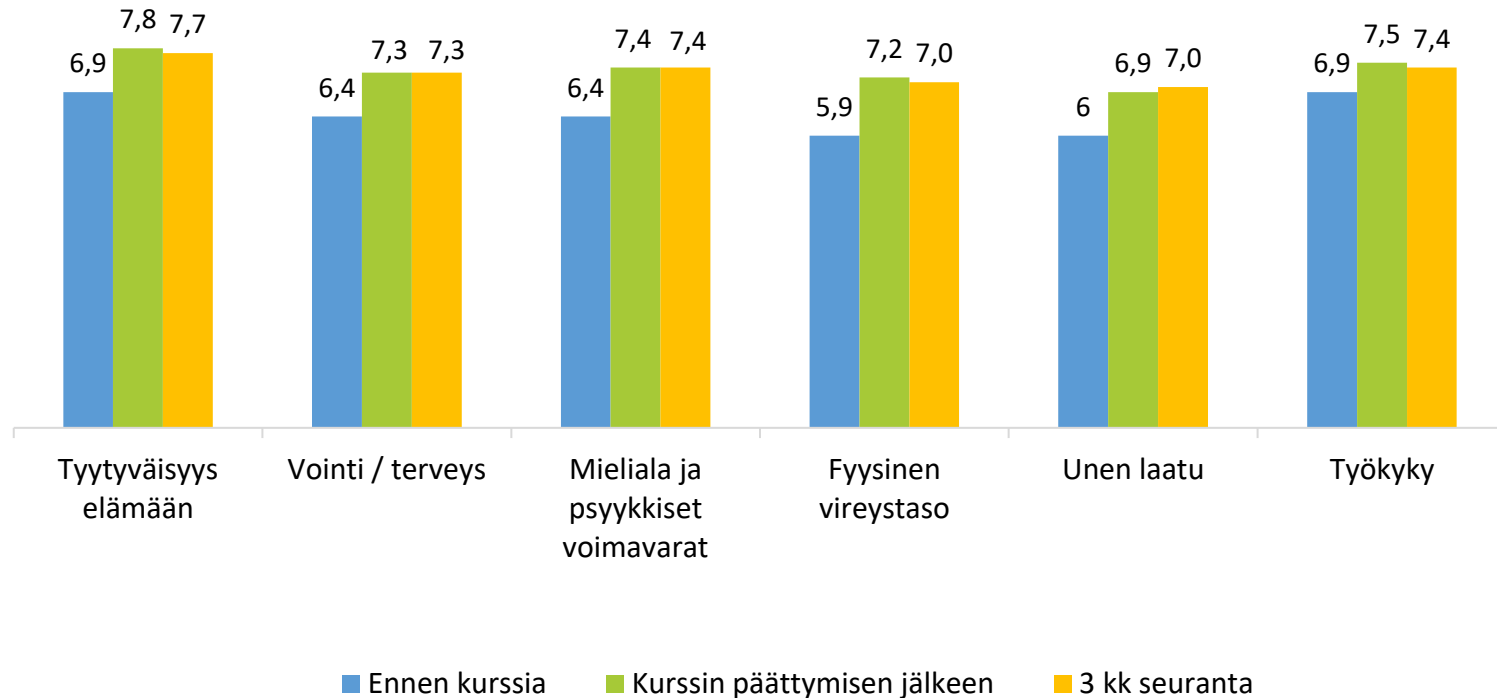
**SISÄLTÄÄ:** Ohjatun ryhmäohjelman, majoituksen yhden hengen huoneessa ja täysihoidon. Jokaiseen lähijaksoon sisältyy myös yksilöohjaus.



OMAVASTUU

105€ + 70€ + 70€  
työttömät ja lomautetut -50%

# KURSSEILLA POSITIIVINEN VAIKUTUS TYÖIKÄISTEN HYVINVOINTIIN



Kaikki Pysyvään muutokseen -kurssin alku-, loppu- ja seurantakyselyyn vastanneet (n=536)  
(Arvioi omaa hyvinvointiasi ja tuntemuksiasi viime aikoina, asteikko 1-10)

# LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTIKURSSIT

**4 vrk**

Kursseilla tuetaan innostavasti perheiden hyvinvointia ja kannustetaan pohtimaan positiivisesti terveyttä edistäviä elintapoja, jaksamista sekä arjenhallintaa.

**KENELLE:** Leikki- ja kouluikäisten lasten perheille, jotka kaipaavat tukea perhearjen, hyvinvoinnin ja elintapojen tarkasteluun.

**KUKA VOI HAKEA:** Kaikki kohderyhmään kuuluvat lapsiperheet

**SISÄLTÄÄ:** Ohjelman sekä perhemajoituksen täysihoidolla

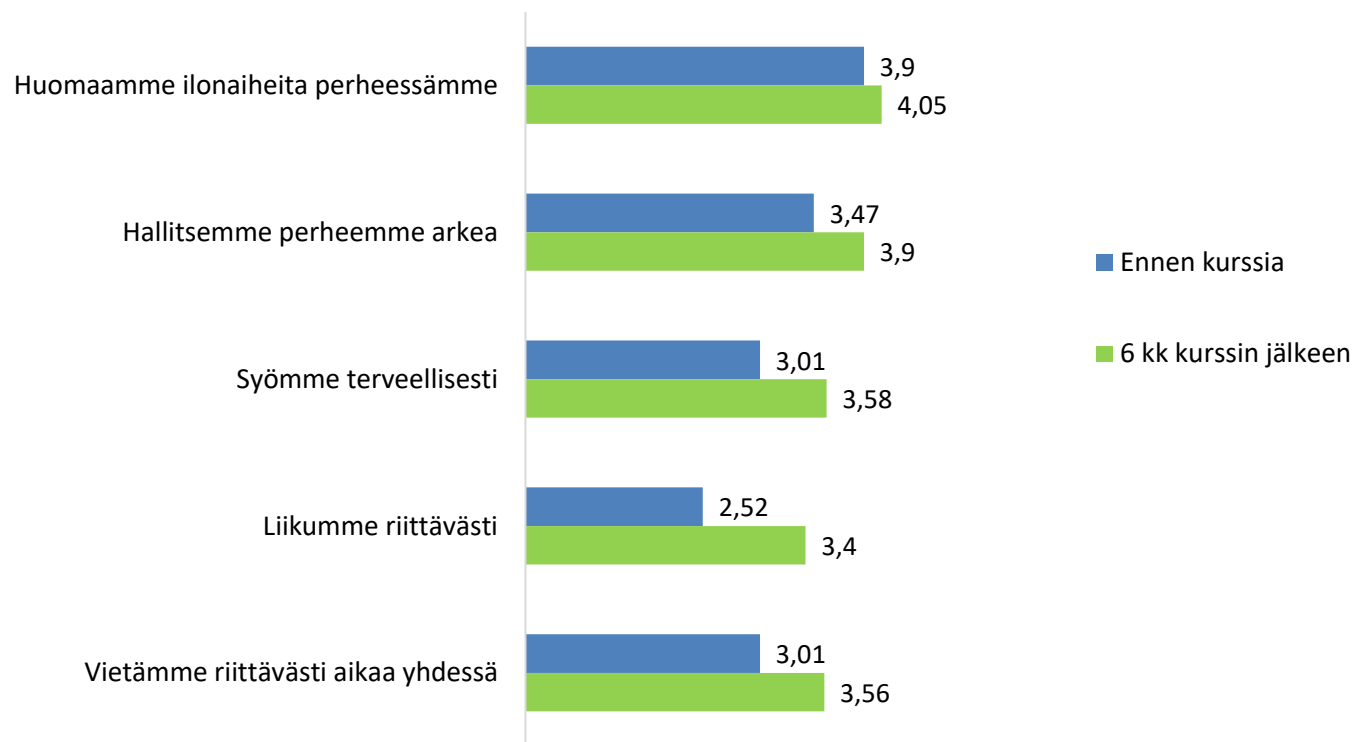
neuvokas  
perhe

OMAVASTUU

Aikuiset 100 €  
(työttömät ja lomaudetut -50 %)  
6-16 -vuotiaat 60 €  
Alle 6-vuotiaat 0 €



# KURSSEILLA POSITIIVINEN VAIKUTUS PERHEIDEN HYVINVOINTIIN



# LISÄTUKEA PHT:N HYVINVOINTIKURSSIN OMAVASTUUMAKSUIHIN

Suomen ammattiliittojen lomajärjestö SAL-lomat ry myöntää lisätukea PHT:n hyvinvointikursseille osallistuville **jäsenjärjestöjensä jäsenille:**

**Aikuisten kurssi**  
**70 €**

**Perhekurssi**  
**25 €/ jäsen ja yli 6-vuotiaat lapset**



**Lisätiedot:**  
[pasi.ylitalo@sal-lomat.fi](mailto:pasi.ylitalo@sal-lomat.fi)



## MARKKINOINTI

- PHT:n Facebook
- Oma uutiskirje kerran kuussa  
→ tilauslomake [www.pht.fi](http://www.pht.fi) sivun alapalkissa

- Ammattiliittojen lehdet, some, tapahtumat

Pyydä omiin kanaviin sopivat ilmoitukset:  
henni.hietala@pht.fi / 020 144 1314





Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry  
Lintulahdenkatu 6 a 1, 00500 Helsinki  
[www.pht.fi](http://www.pht.fi)