

Työkykyä ja Osallisuutta -hanke

Haluatko edistää hyvinvointiasi ja työllistymistäsi?

Lähde mukaan Työkykyä ja Osallisuutta -hankkeen valmennukseen!

Mitä saat meiltä?

Yksilö- ja ryhmävalmennus

Tuemme sinua hyvinvointisi edistämiseksi tavoitteidesi pohjalta. Saat meiltä vinkkejä arkiliikuntaan, uneen ja ravintoon liittyen.

Voit osallistua myös elintapa- ja liikuntaneuvojan henkilökohtaiseen ohjaukseen. Etsimme yhdessä työkokeilupaikan ja autamme sinua työnhaussa.

Työkokeilujakso 2-6 kk

Päiset tutustumaan sinua kiinnostaviin työtehtäviin yrityksessä tai yhdistyksessä. Olemme tukenasi koko työkokeilujakson ajan.

Hyvinvoinnin seuranta

Tarjoamme sinulle maksutta hyvinvoinnin seurantaan liittyviä työkaluja ja mittauksia (mm. InBody-mittaukset).

Ota hyppy eteenpäin urallasi!

Paikka

Ravilinnan vapaa-aikakeskus,
Veteraanitie 2, 47400 Kausala

Aika

- Yksilövalmennus 1.9.2026 alkaen
- Ryhmävalmennus 8.9.-1.10.2026
 - 3 päivää viikossa, 4 tuntia päivässä
- Työkokeilujakso 5.10.2026 alkaen
 - Ryhmävalmennusta joka toinen viikko 1 päivänä viikossa

Hae mukaan!

<https://link.webropol.com/s/tyokykyja-ja-osallisuutta>



TAI



Kysy lisää!

Projektipäällikkö/ yksilövalmentaja

Elina Rahkola
p. 044 585 3655
elina.rahkola@phlu.fi

Yksilövalmentaja

Heikki Hagman
p. 040 552 7122
heikki.hagman@phlu.fi

Elintapa- ja liikuntaneuvoja

Pasi Wedman
p. 040 554 4647
pasi.wedman@phlu.fi

www.phlu.fi/tyollistaminen/tyokykyja-ja-osallisuutta-hanke/

 PaijatHameenLiikuntajaUrheilu

 phlu_aluejarjesto



Euroopan unionin
osarahoittama



Ihastu Iittiin!

Lahti

Työkykyä ja Osallisuutta -hanke on Euroopan Sosiaalirahaston osarahoittama ja sen toteuttajana on Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry yhteistyössä Lahden kaupungin ja Iitin kunnan kanssa.

Hankeaika on 1.9.2025-31.8.2028.