

Työkykyä ja Osallisuutta -hanke

Haluatko edistää hyvinvointiasi ja työllistymistäsi?

Lähde mukaan Työkykyä ja Osallisuutta -hankkeen valmennukseen!

Mitä saat meiltä?

Yksilö- ja ryhmävalmennus

Tuemme sinua hyvinvointiasi edistämisessä tavoitteidesi pohjalta. Saat meiltä vinkkejä arkiliikuntaan, uneen ja ravintoon liittyen. Voit osallistua myös elintapa- ja liikunta-neuvojan henkilökohtaiseen ohjaukseen. Etsimme yhdessä työkokeilupaikan ja autamme sinua työnhaussa.

Työkokeilujakso 2-6 kk

Päaset 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

Lahden Urheilukeskus,
Salpausselänkatu 8, Lahti

Aika

Valmennus 1

- Yksilövalmennus 19.1.2026 alkaen
- Ryhmävalmennus 26.1.-22.2.2026
 - kesto 4 viikkoa
 - 3 päivää viikossa, 3-5 tuntia päivässä

Valmennus 2

- Yksilövalmennus 7.4.2026 alkaen
- Ryhmävalmennus 13.4.-10.5.2026
 - kesto 4 viikkoa
 - 3 päivää viikossa, 3-5 tuntia päivässä

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 Littiin!

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.