

Työkykyä ja Osallisuutta -hanke

Haluatko edistää hyvinvointiasi ja työllistymistäsi?

Lähde mukaan Työkykyä ja Osallisuutta -hankkeen valmennukseen!

Mitä saat meiltä?

- ✓ Ohjausta hyvinvointisi edistämiseksi tavoitteidesi pohjalta
- ✓ Uusia oivalluksia ja konkreettista apua työnhakuun ja työkokeilupaikan löytämiseen
- ✓ Vinkkejä liikuntaan, uneen ja ravintoon liittyen sekä mm. henkilökohtaisen harjoitteluohjelman
- ✓ Maksuttomia lajikokeiluja
- ✓ Työkaluja oman hyvinvoinnin seurantaan, kuten maksuttomat InBody-mittaukset

Lue lisää ja hae mukaan!



<https://www.phlu.fi/tyollistaminen/tyokyky-ja-osallisuutta-hanke/asiakkaalle/>

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/tyokyky-ja-osallisuutta-hanke/

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 yhtenä päivänä viikossa



Euroopan unionin
osarahoittama



Ihastu Littiin!

Lahti



PaijatHameenLiikuntajaUrheilu



phlu_aluejarjesto