

# 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

**Hae mukaan!**



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

## Kysy lisää!

**Projektipäällikkö/yksilövalmentaja**  
Elina Rahkola  
p. 044 585 3655  
[elina.rahkola@phlu.fi](mailto:elina.rahkola@phlu.fi)

**Yksilövalmentaja**  
Heikki Hagman  
p. 040 552 7122  
[heikki.hagman@phlu.fi](mailto:heikki.hagman@phlu.fi)

**Elintapa- ja liikuntaneuvoja**  
Pasi Wedman  
p. 040 554 4647  
[pasi.wedman@phlu.fi](mailto:pasi.wedman@phlu.fi)

[www.phlu.fi/tyollistaminen/tyokykyja-ja-osallisuutta-hanke/](http://www.phlu.fi/tyollistaminen/tyokykyja-ja-osallisuutta-hanke/)

 [PaijatHameenLiikuntajaUrheilu](https://www.facebook.com/PaijatHameenLiikuntajaUrheilu)  
 [phlu\\_aluejarjesto](https://www.instagram.com/phlu_aluejarjesto)



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



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.

## 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

