



Päijät-Hämeen
LIIKUNTA JA URHEILU



Työkykyä ja Osallisuutta -hanke



10.12.2025



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu Iittiin!

Työkykyä ja Osallisuutta -hanke

Kehitetään ja pilotoidaan toimintamalli heikommassa työmarkkina-asemassa olevien työ- ja toimintakyvyn tukemiseksi liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen avulla. Edistetään asiakkaiden osallisuutta ja työllistymisen edellytyksiä.

- Toteuttaja: Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU)
- Rahoitus: Euroopan sosiaalirahasto plus (ESR+), Lahden kaupunki, Iitin kunta
- Hankeaika: 1.9.2025-31.8.2028 (toteutus käynnistynyt 13.10.2025)



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu Iittiin!

Työllistymisen esteet

- Alentunut työ- ja toimintakyky
- Osallisuuden puute
- Osaamisen puutteet

-> Ylitetään esteet yhdessä



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu Iittiin!

Hankkeen tavoitteet

1.

Työ- ja toimintakyvyn edistäminen liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen avulla

- Hyvinvointi lisääntyy
- Työ- ja toimintakyky kohenee
- Arjessa tapahtuu positiivinen muutos

2.

Osaamisen kehittäminen

- Työnhaku- ja digitaidot kehittyvät
- Tieto koulutus- ja työmahdollisuuksista lisääntyy
- Ammatillinen osaaminen ja yleiset työelämätaidot vahvistuvat
- Lupakorttien suorittaminen

3.

Osallisuuden edistäminen

- Kokemus kuulumisesta ryhmään, työyhteisöön ja yhteiskuntaan vahvistuu
- Myönteinen käsitys itsestä ja omista kyvyistä vahvistuu
- Vaikutusmahdollisuudet ja kokemus toimijuudesta lisääntyvät
- Tieto yhdistystoiminnasta lisääntyy

4.

Luodaan ja pilotoidaan toimintamalli, joka voidaan ottaa osaksi työllisyyspalveluja



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu littiin!

Määrälliset tavoitteet

120-180

Työnhakija-asiakasta

8

Ryhmää Lahdessa

3

Ryhmää Iitissä

30

Yhdistystä ja yritystä

Hankkeen jälkeen



**Positiivinen muutos
arjessa**



**Arkiaktiivisuuden lisääntyminen
50 % asiakkaista**



50 suoritettua lupakorttia



10 % työllistyy



**10 - 15 % hakeutunut
opiskelemaan**

Toimenpiteet



Ryhmävalmennusjakso



Yksilövalmennusviikko



Ryhmävalmennus
4 viikkoa, 3 päivänä viikossa,
3-5 tuntia kerrallaan



Valmentava työkokeilu 2-6 kk
Yrityksissä ja yhdistyksissä



Ryhmävalmennusjakso



Työkykyä työelämään -ryhmävalmennus



Ravinto, liikunta, lepo, arjen hallinta



Yksilövalmennusta



Tavoitteiden asettaminen, motivointi,
yksilöllinen tuki, jatkosuunnitelmat



Elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa



Henkilökohtainen ohjaus, kuntotestaukset,
vapaa-ajan liikuntaohjelma, seuranta



Työnhakuvalmennusta



Osaamisen tunnistaminen, työkokeilu-
paikkojen haku, työnhaun asiakirjat,
työhaastatteluun valmistautuminen



Ryhmätoimintaa, liikuntaa



Lempää liikuntaa ja sopivasti sykettä,
lajikokeiluja



Tutustumista yhdistyksiin



Yhdistystoiminnan esittelyä



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu littiin!

Työkykyä ja Osallisuutta Ryhmävalmennus Viikko-ohjelma

vko 1

Maanantai

Aloituskerta

vko 2

Digitaidot,
CV-työpaja

vko 3

Työhakemustyöpaja

vko 4

Mielen hyvinvointi

Tiistai pienryhmät

Itsetuntemus, arvot,
osaamisen tunnistaminen,
työkokeilupaikan hakeminen,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Tärkeimmät ravinnosta,
ruokakokeilu, hissihuhe
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Arjen ja talouden hallinta,
työhaastattelu,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Osaamisen tunnistaminen
ja sanoittaminen,
työelämätaidot,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Keskiviikko pienryhmät

Itsetuntemus, arvot,
osaamisen tunnistaminen,
työkokeilupaikan hakeminen,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Tärkeimmät ravinnosta,
ruokakokeilu, hissihuhe
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Arjen ja talouden hallinta,
työhaastattelu,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Osaamisen tunnistaminen
ja sanoittaminen,
työelämätaidot,
liikuntaneuvonta ja -ohjaus

Torstai

Elämänlaatua liikkumalla,
lajikokeilu

Uni, lepo, palautuminen,
rentoutumishetki,
lajikokeilu

Arjen ergonomia,
lajikokeilu

Päätöskerta,
lajikokeilu/retki

Valmentava työkokeilu



**Työskentelyä
työkokeilupaikalla**



**Yksilöllinen tuki
työkokeilun aikana**



**Ryhmävalmennusta
kerran viikossa 8 krt**

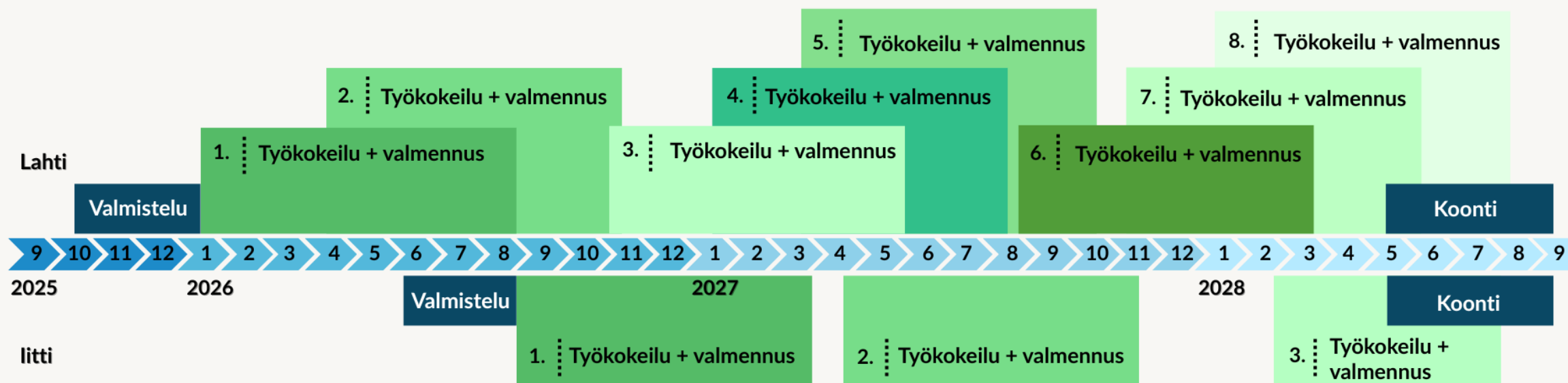
- Lajikokeiluja
- Vierailuja (yhdistykset, oppilaitokset, yritykset)
- Kuntomittaukset
- Työnhakupaja



**Lupakorttien
suorittaminen**



Aikataulu



Kevään 2026 valmennukset

1. 19.1. – 22.2.2026, vko 4-8

2. 7.4. – 10.5.2026, vko 15-19



Ensimmäinen valmennus alkaa pian!



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu Iittiin!

Asiakaskohderyhmä



Yli 18-vuotiaat työttömät työnhakijat



Kotikunta Lahti tai Iitti



Asiakas valmis työskentelemään työpaikalla pienellä valmennuksellisella tuella



Asiakkaalla mahdollisuus työkokeiluun vähintään 2 kk (voimme selvittää asiakkaan kanssa)



Asiakas voi olla tilanteessa, jossa...



Työttömyys pitkittynyt (yli 12 kk)



Työttömyys uhkaa pitkittyä

Esim. matala koulutustaso, työkokemuksen puute, vanhentunut koulutus, haasteet arjen hallinnassa tai terveydessä



Siirtymässä kuntoutuksen vaiheesta kohti työllistymistä



Todettu täsmätyökyky

Terveydenselvitykset tehty ja työ- ja toimintakykyä on jäljellä





Työnhakijan arjessa työ- ja toimintakyvyn edistäminen on yhtä tärkeää kuin työnhaku



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu Iittiin!

Yhdessä vahvistamme työkykyä ja osallisuutta



Näin ohjaat asiakkaan meille:

1. Kerro asiakkaalle valmennuksesta ja anna hänelle asiakasesite

2. Voitte täyttää hakulomakkeen asiakkaan kanssa yhdessä (linkki esitteessä)

3. Olemme asiakkaaseen yhteydessä ja mietimme asiakkaan kanssa, olisiko palvelu sopiva hänelle

Esite ja lisätietoa löytyy [PHLU:n nettisivuilta](#)

Löytyisikö teiltä paikka työkokeilijalle?

1. Ilmoita työkokeilumahdollisuudesta meille lomakkeella.

2. Olemme teihin yhteydessä, kun meillä on sopiva osaaja tai tarvitsemme lisätietoja.

Linkki lomakkeeseen, esite työnantajille ja lisätietoa löytyy [PHLU:n nettisivuilta](#).

Voiko teille tulla vierailulle?



Jos yritykseenne tai oppilaitokseenne voi tulla tutustumaan, otattehan yhteyttä.



Jos teillä on vapaaehtoistoimintaa, harrastustoimintaa tai yhteisöjä, joita voisitte esitellä, otattehan yhteyttä.

Ota yhteyttä:

*Projektipäällikkö/yksilövalmentaja
Elina Rahkola*

elina.rahkola(at)phlu.fi,
p. 044 585 3655



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu littiin!

Hyödy hankkeen tuloksista



Viestimme tuloksista hankkeen nettisivuilla (<https://www.phlu.fi/tyollistaminen/tyokykyja-ja-osallisuutta-hanke/>), PHLU:n somekanavissa & tapahtumissa.



Tavoitteena, että toimintamallia hyödynnetään myös hankkeen jälkeen osana organisaatioiden toimintaa.



Kiitos!

Yhteystiedot

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



OTA YHTEYTTÄ

**Projektipäällikkö/yksilövalmentaja
Elina Rahkola**

elina.rahkola(at)phlu.fi,
p. 044 585 3655

**Yksilövalmentaja
Heikki Hagman**

heikki.hagman(at)phlu.fi,
p. 040 552 7122

**Elintapa- ja liikuntaneuvoja
Pasi Wedman**

pasi.wedman(at)phlu.fi,
p. 040 554 4647

**Projektikoordinaattori,
Minna Kekkonen**

minna.kekkonen(at)phlu.fi,
p. 044 236 8520



Euroopan unionin
osarahoittama

Lahti



Ihastu Iittiin!