

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 lajikoeluita
- ✓ Työkaluja oman hyvinvoinnin seurantaan, kuten maksuttomat InBody-mittaukset

Ota hyppy eteenpäin urallasi!

Paikka

Lahden Urheilukeskus,
Salpausselänkatu 8, Lahti

Aika

- Yksilövalmennus 5.10.2026 alkaen
- Ryhmävalmennus 27.10.-19.11.2026
 - 3 päivää viikossa, 3-5 tuntia päivässä
- Työkokeilujakso 23.11.2026 alkaen
 - Ryhmävalmennus jatkuu työkokeilun ohella yhtenä päivänä viikossa

Tulossa valmennusryhmiä Lahdessa myös keväällä 2027.

Hae mukaan!



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

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/



Euroopan unionin
osarahoittama



Ihastu Littiin!



PaijatHameenLiikuntajaUrheilu



phlu_aluejarjesto

Lahti