

PALKANSAAJIEN  
HYVINVOINTI JA TERVEYS RY

PHT:n edulliset  
hyvinvointikurssit aikuisille  
tarjoavat tukea työssä  
ja arjessa jaksamiseen.

## PHT- HYVINVOINTIKURSSIT KRUUNUPUISTOSSA

Löydä oma tapasi voida hyvin ja tee siitä pysyvää. Hyvinvointikurssit panostavat työikäisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Jaksoilla käytetään arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa, jonka ytimessä on tukea osallistujaa itse löytämään oman hyvinvointinsa avaimet.

Oivallusten viemistä parempaan arkeen ehditään harjoitella ja ryhmän kanssa pääsee peilaamaan kokemuksia. Osallistujan psykologinen joustavuus kasvaa, mikä auttaa löytämään uudenlaisen suhtautumistavan omaan elämäntilanteeseensa ja tukee näin kokonaisvaltaista hyvinvointia.

### KENELLE

Hyvinvointikurssit on tarkoitettu kaikille työikäisille (18–68-vuotiaille).

- tiedät, miten sinun olisi hyvä liikkua ja syödä, jotta voisit paremmin, mutta et saa muutosta yksin aikaiseksi
- kiire ja väsymys estävät omasta kunnostasi huolehtimisen
- et löydä motivaatiota itsestäsi huolehtimiseen ja muutosten tekemiseen
- kärsit stressistä ja uupumuksesta työssä ja arjessa, etkä tiedä miten jatkaa
- et tiedä mistä aloittaa oman tilanteesi parantaminen
- olet työikäinen ja taloudellinen tilanteesi vaikeuttaa hyvinvointipalveluihin hakeutumista



### MITÄ MAKSAA?

Osallistujan omavastuuosuus 1.5.2021 alkaen on 35 €/vrk. Hinta sisältää majoituksen yhden hengen huoneessa, täysihoidon ja ohjelman.

Työttömät ja lomautetut saavat omavastuun puoleen hintaan.



### LISÄTIEDOT

puh. 040 684 6488 tai  
[kuntoutus@kruunupuisto.fi](mailto:kuntoutus@kruunupuisto.fi)

# PHT- HYVINVOINTIKURSSIT KRUUNUPIUSTOSSA

## TOTEUTUS

Kurssikokonaisuuden kesto on kolmivaiheinen 3 vrk + 2 vrk + 2 vrk, jolloin osallistuja ehtii viedä muutoksia arkeen pysyvästi. Jatkojaksoilla painotetaan joko liikuntaa tai mielen taitojen harjoittamista. Jaksoilla opitaan tietoisuustaitojen käyttämistä niin liikunnassa, syömistottumuksissa sekä muussa elämäntilinnassa. Osallistuja oppii tekemään itselleen merkityksellisiä valintoja ja menee kohti oman näköistä hyvää elämää.

Lähijaksot järjestetään noin 3 kk välein. Osallistujan on oltava mukana kaikilla kolmella lähijaksolla.

## HAKEMINEN JA AJANKOHDAT

Haku kursseilla tapahtuu PHT:n kautta, lisätietoja hakemisesta [www.pht.fi](http://www.pht.fi)

### Kruunupuistossa järjestettävien aikuisten hyvinvointikurssien ajankohdat

- 10.1.2023
- 11.4.2023
- 2.5.2023
- 29.8.2023
- 19.9.2023

Kruunupuistoon voi tulla omakustanteisesti jo jaksoa edeltäväksi yöksi.

Tarjoamme majoituksen hintaan: 75 €/1hh/vrk (sis. aamupalan).

Huonevaraus myyntipalvelusta puh. 044 763 9130 tai [myyntipalvelu@kruunupuisto.fi](mailto:myyntipalvelu@kruunupuisto.fi)

