|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|   |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Meille on tärkeintä, että lähdet liikkeelle. | [Katso viesti selaimessa](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cHM6Ly9waHQuY3JlYW1haWxlci5maS9lbWFpbC81OGRlM2FmODNmNGQx/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-) |

 |
|   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Fin karth insta tsr intl&#8230; |

 |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Uutiskirje | huhtikuu 2017 |   |

 |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | VOITA LEFFA-ELÄMYS KEVÄTKILPAILUSSA!Kevät keikkuen tulevi ja kevyemmäksi vain mennään. Aurinko herättää taas suomalaiset talviunilta ja kilot karisee kuin itsestään. Jos ei näin käy, ehtii PHT:n kevään ja kesän hyvinvointijaksoille vielä hakea, siitä voit lukea lisää [täältä](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cDovL3BodC5maS8-/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-).Hyvinvointi vaatii myös iloa, tarinoita ja hauskanpitoa. Niitä voit saada osallistumalla PHT:n Facebook-kilpailuun, jossa arvotaanleffaliput perheelle tai kaveriporukalle (4 elokuvalippua ja 4 snack-lippua) Kilpailun säännöt ovat yksinkertaiset:1. Klikkaa itsesi FB-sivuillemme alla olevasta painikkeesta.
2. Jaa kilpailujulkaisu sivuilla ja olet mukana kilpailussa!

Myös kaikki kilpailun aikana uutiskirjeen tilanneet (uudet tilaajat) ovat mukana arvonnassa. Vuonna 2015-2016 PHT:n hyvinvointijaksoille osallistuneista ylivoimaisesti suurin osa suosittelisi jaksoa myös ystävilleen. Voit tehdä sen näppärästi nyt, pistetään hyvä kunto kiertämään!Kilpailu on voimassa 4.4. - 31.5. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti 7.6. mennessä. Onnea kisaan! |   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |

|  |
| --- |
| Ota osaa kilpailuun!  |

 |   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Pasi kevat |

 |   |
|   |   |

Onnistuminen auttaa jaksamaan arjessa - myös meillä PHT:ssäKesää odotellessa on mukava lukea kuulumisia viime vuodelta.Uuden kesän ja kevään tullessa jo kovaa vauhtia, on mukava lueskella palautteita viime kesän hyvinvointijaksoilta. Ne ovat suurimmalta osin erittäin myönteisiä. Kysyimme osallistujilta mitä jakso on elämässä juuri silloin merkinnyt ja mitä osallistuja on jaksoilta saanut.Aikuiset osallistujat kertoivat usein saaneensa vertaistukea ja kannustusta kunnon kohotukseen ja elämäntapamuutokseen sekä uusia ystäviä. Perhejaksoilla korostettiin yhteisen ajan merkitystä, uusien lajien tuomia elämyksiä ja erityisen innoissaan perheet tuntuivat olevan mahdollisuudesta istua yhdessä valmiiseen pöytään, terveellisen ja monipuolisen ruo’an ääreen. Olemme keränneet alle joitain suoria lainauksia palautteesta. Niitä lukiessa tulee hyvä mieli. Hyvinvointijaksomme ovat antaneet osallistujilleen onnistumisen elämyksiä ja paremman olon. Tästä on kiva jatkaa tarpeellista työtä. Toivottavasti myös sinä kerrot toiminnastamme ystävillesi, vaikka osallistumalla [Facebook-kilpailuumme](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cHM6Ly93d3cuZmFjZWJvb2suY29tLzEuYXNrZWwuaHl2aW52b2ludGlqYWtzb3Qv/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-). Kaikki kun on helpompaa yhdessä.Kevätterveisin, Pasi Ylitalo, toiminnanjohtaja PHT* *Erittäin hyvää vertaistukea muilta ryhmäläisiltä. Aivan mahtava porukka!*
* *Sain uuden ystävän.*
* *Antoi positiivista asennetta ja uskoa tulevaan ja kannusti työnhaun jatkamiseen.*
* *Muistutti siitä että on tärkeää muistaa myös omat tarpeet ;)*
* *Yhteistä aikaa ja yhdessä tekemistä perheelle sekä kimmokkeen laihduttamiseen ja kunnon kohentamiseen*
* *Ihanan kokemuksen Lapin kesästä yhdessä tyttären kanssa.*
* *Kivoja kotijumppaohjeita, joita olen soveltanut illalla lapsen mentyä nukkumaan*
* *Tärkeän muistutuksen terveellisten elämäntapojen; liikunnan, ravinnon ja levon merkityksestä hyvinvoinnin kannalta, ja intoa muuttaa omaa arkea parempaan ja terveellisempään suuntaan näiden kaikkien kolmen peruspilarin osalta.*
* *Uuden yhteisen harrastuksen ja uusia ajatuksia ruokavalioon.*
* *Lapset kohta 12 ja 14 eivät enää halua lähteä äidin kanssa yhteisiin asioihin joten lasten kehut että oli kivaa ja mennään uudestaan kuulostaa äidin korvissa täydeltä onnistumiselta. Elämä äidin kanssa ei ole pelkkää tee läksyt, siivoa jälkesi touhua. Helsinkiläisenä on ihanaa tutustua -ei helsinkiläisiin varsinkin teineillä.*
 |   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Kevään ja kesän hyvinvointijaksot odottavat - vielä ehtii hakea!Kaksi asiaa on Suomen keväässä varmaa - takatalvi ja se, että PHT:n hauskat hyvinvointijaksot odottavat keväällä ja kesällä. Haku jaksoille on täydessä vauhdissä, mutta niihin ehtii hakea vielä hyvin.Tämän kevään kohteissa on kestosuosikkeja, kuten [Liikuntakeskus Pajulahti](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cDovL3BodC5maS9wb3J0Zm9saW8vbGlpa3VudGFrZXNrdXMtcGFqdWxhaHRpLw--/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-), [Urheiluopisto Kisakeskus](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cDovL3BodC5maS9wb3J0Zm9saW8vdXJoZWlsdW9waXN0by1raXNha2Vza3VzLw--/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-) tai monipuolinen [Luontomatkailukeskus Piispala](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cDovL3BodC5maS9wb3J0Zm9saW8vbHVvbnRvbWF0a2FpbHVrZXNrdXMtcGlpc3BhbGEv/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-). Uusia ehoita kohteita on myös tarjolla, kuten [Kylpylähotelli Summassaari](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cDovL3BodC5maS9wb3J0Zm9saW8vc3VtbWFzc2Fhcmkv/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-) Saarijärvellä tai [Liikuntakeskus Zemppi](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cDovL3BodC5maS9wb3J0Zm9saW8vbGlpa3VudGFrZXNrdXMtemVtcHBpLw--/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-) Kempeleellä. Upeasti uudistuneessa [Spa Hotel Runnissa](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cDovL3BodC5maS9wb3J0Zm9saW8va3lscHlsYWhvdGVsbGktcnVubmkv/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-), Kiuruveden kyljessä, pääsee aistimaan myös vanhan ajan kylpyläromantiikkaa.PHT:n hyvinvointijaksot on suunnattu lapsiperheille, joiden vanhemmat voivat olle työsuhteessa sekä työikäisille, jotka ovat työsuhteen ulkopuolella\*. Mikäli haet pariskuntana, riittää kun toinen teistä on työsuhteen ulkopuolinen.Muistathan kuitenkin, että jos olet ollut viimeisen 24 kk:n sisällä jonkun tuetun lomajärjestön jaksolla, sinua ei voida valita ennen kuin karenssi päättyy. Toisaalta - ensimmäistä kertaa hakevat ovat valinnoissa etusijalla, kerro siis hienosta mahdollisuudesta kaverille, vaikka osallistumalla [Facebook-kilpailuumme](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cHM6Ly93d3cuZmFjZWJvb2suY29tLzEuYXNrZWwuaHl2aW52b2ludGlqYWtzb3QvP2ZyZWY9dHM-/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-). Pistetään hyvä kunto kiertämään!\*) työsuhteen ulkopuolella, kuten ammatinharjoittaja, yrittäjä, työnhakija, lomautettu, freelancer |   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |

|  |
| --- |
| Hae 1. askel hyvinvointijaksoille  |

 |   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   |   |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   |   |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   |   |

 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |

|  |
| --- |
| Pht stea |

 |
|   |   |

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ryLintulahdenkatu 10, 00500 Helsinki020 144 1310 asiakaspalvelu@pht.fi[www.pht.fi](http://www.pht.fi) |   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   |   |

 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Facebook |   | Kerro kaverille |   | Youtube logo |

 |   |

 |
|

|  |
| --- |
|   |

 |

|  |
| --- |
|   |
| Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat.Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](https://pht.creamailer.fi/ac/aHR0cHM6Ly9waHQuY3JlYW1haWxlci5maS91bnN1YnNjcmliZS81NzAzYTZkYTI5YWY0LzU4ZGUzYWY4M2Y0ZDE-/NDYyNTE3NzB8MTQxNDE5fDM0MDE3fDEyNTk-) postituslistalta. |

|  |
| --- |
|   |

 |

