



Tutustu ja
hae mukaan
pht.fi



Tukea työssä ja arjessa jaksamiseen Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry:n edullisilta hyvinvointikursseilta

AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSIT

3+2+2 vrk

Kolmiosaisella kurssilla löydät motivaation ja toimivat keinot itsestäsi huolehtimiseen ja saat ammattilaisten tukea hyvinvoinnin ja jaksamisen haasteisiin. Sisältää majoituksen yhden hengen huoneessa, täysihoidon, ohjatun ryhmäohjelman sekä yhteensä kolme yksilöohjauskertaa.

**Ostavastuu 105 € + 70 € + 70 €
(työttömät ja lomautetut -50 %)**

LAPSIPERHEIDEN HYVINVOINTIKURSSIT

4 vrk

Kurssilla perheet saavat tilaisuuden pohtia arjen hyvinvointiin liittyviä asioita ohjatusti. Ohjelmassa liikuntakokeiluja, innostavia pohdintatehtäviä sekä aikaa yhdessäololle. Sisältää perhemajoituksen ja viisi päivittäistä ateriaa.

**Ostavastuu aikuisilta 100 €
(työttömät ja lomautetut -50 %),
6-16-vuotiaat lapset 60 €, alle 6-vuotiaat maksutta**



Lisälennus Kaupanalan esimiesliiton jäsenille:

- aikuisten kurssista **70 €**
- perhekurssista **25 €** / jäsen ja yli 6-vuotiaat lapset

haetaan kurssin jälkeen: pasi.ylitalo@sal-lomat.fi