

1.askel-uutiskirje 11/2013



[PHT ry](#) | [Hae aikuisten 1.askel-jaksolle!](#) | [Hae perheiden 1.askel-jaksolle!](#) | [Tilaa / peru uutiskirje](#) |

Vuoden 2014 haku alkanut - Löydä 1.askel-kohde ja voita!

- Haluatko löytää liikunnan ilon mukavassa porukassa 1.askel-jaksolla Lapin tai Oulun alueella?
- Ehkä asuinpaikkakunnaltasi on parhaat yhteydet Itä-Suomen alueen 1.askel-kohteisiin?
- Asutko Etelä - tai Länsi-Suomen alueella ja tarvitsisit tukea elämäntapamuutokseen hyvinvointijaksolla lähellä kotipaikkakuntaasi?

[1.askel-kohdekoneen](#) avulla löydät mitä vaihtoehtoja PHT:lla on tarjota **eri puolilla Suomea** vuoden 2014 hyvinvointijaksoille omien mieltymystesi ja tarpeittesi mukaan.

Osallistu samalla kilpailuun! Palkintoina arvotaan 2 kpl kahden hengen viikonloppupaketteja (puolihoidolla) 1.askel-kohteisiin. Kilpailuun voit osallistua **6.1.2014** saakka.

[Jatka kohdekoneeseen >>](#)

Vuoden 2014 jaksojen esite

Lue kätevästi koko vuoden jaksojen tarjonta sähköisessä muodossa.



[Lue esitettä](#)

Malliohjelmat aikuisten jaksolle

Nyt sinulla on mahdollisuus tutustua jo etukäteen ennen valintapäätöstä kohteiden malliohjelmiin! Kaikki jaksosten ohjelmat on kootusti esillä sivuillamme.

[Siirry aikuisten jaksosten malliohjelmiin»](#)

Malliohjelmat perheiden jaksolle

Kun suunnittelet perhejaksolle hakemista lasten kanssa, tutustu sisältöihin malliohjelmien avulla. Kaikkien perhejaksosten malliohjelmat on koottu taulukkoon helposti tarkasteltaviksi.

[Kaikki perhejaksosten malliohjelmat löydät täältä »](#)

Jaa uutiskirjettämme

[Twitterissä, facebookissa sekä sähköpostitse »](#)

Seuraava uutiskirje

ilmestyy 30.10.2013.



Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry
Lintulahdenkatu 10
00500 Helsinki
www.pht.fi

1.askel-asiakaspalvelu:
Arkisin kello 9–10 ja 13–15
p. 020 144 1318

asiakaspalvelu@pht.fi

Y-tunnus: 2446352-8



Jos et halua PHT:n uutiskirjettä jatkossa, [klikkaa tästä](#). Tähän viestiin ei voi vastata.
Osoitelähde: PHT:n verkkosivut ja osoiterekisteri