



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

Perheiden aktiiviset jaksot 2014

Perheille aktiivista yhdessäoloa eri puolilla Suomea!

- **Huhtikuussa haetaan perheitä heinäkuun jaksolle:**
[Heinäkuun 2014 perheiden jaksot »](#)
- **Loppuvuosi, jaksojen haku päättyy 3 kk ennen jaksoa:**
[Syksyn ja loppuvuoden perhejaksot](#)

Tutustu [malliohjelmiin](#), joissa tarkat ohjelmasisällöt!



Tutustu heinäkuun aktiivisiin perhejaksoihin!

1.askel-kysely

1.askel-hyvinvointitoimintaa kehitetään jatkuvasti. Mikäli olet hakenut 1.askel-jaksolle vuosina 2012-2014, saatat saada lähipäivinä sähköpostiisi kyselyn. Kyselyllä kartoitetaan muun muassa tyytyväisyyttä 1.askel-toiminnan eri prosesseihin, toiminnan tunnettuutta sekä jaksojen sisältöä.

Vastaajien kesken arvotaan lahjakortteja vapaavalintaisesti joko InterSportiin tai Plantageniin!



Iloa ja energiaa pyöräilystä!

Elämyksiä, elämäniloa ja uusia kokemuksia!

Kuntotestit | Hauskat lajikokeilut | Mukava porukka | Viihtyisä ympäristö | Asiantuntijan vinkit | Ohjattua aktiivista toimintaa - Hae mukaan yksin tai yhdessä! Tutustu haettaviin jaksoihin:

- [Keveään Oloon!](#) - tukea, liikuntaa ja vinkkejä hyvään oloon elämäntaparemontissa
- [Liikkumaan!](#) - liikuntakipinää etsimässä; iloa ja energiaa aktiivisesta liikkumisesta
- [Miehille!](#) - Kyn vyö kiristää. Hae mukaan ja haasta kaverisikin



Miehille! Haasta itsesi ja kaverisikin.



Uutiskirje ilmestyy kerran kuussa. Seuraava jälleen 7.5.2014.

Huomioithan, että 1.askel-hyvinvointijaksolle valituksi tuleminen edellyttää, että edellisestä tuetusta 1.askel-jaksosta tai sosiaalisen lomajärjestön myöntämästä tuetusta lomasta on kulunut vähintään 24 kuukautta.



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