

# VOIMAVAROJA TYÖNHAKUUN JA LIIKUNNALLISEMPAAN ARKEEN

Kurssin avulla on tarkoitus aktivoida ja innostaa osallistujia työnhakuun sekä liikunnallisempaan arkeen. Kurssilla pääsee matalalla kynnyksellä tutustumaan eri liikuntamuotoihin ja ottamaan askeleita kohti terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja. Lisäksi perehdymme kurssin aikana työhaun mahdollisuuksiin ja käytänteisiin: miten omat vahvuudet ja voimavarat liittyvät työnhakuun sekä millä tavoilla voi edistää omaa polkuaan kohti työelämää.

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden, 3K:n Urheiluopiston sekä Lahden kaupungin TOTTA!- ja IWL-hankkeiden kanssa, joka mahdollistaa laadukkaan sisällön ja tuen osallistujille.

Kurssi toteutetaan kolmessa lähijaksossa sekä vapaamuotoisella seurantajaksolla lähipäivien välillä. Seurantajaksoilla pyritään tukemaan ja ylläpitämään kurssilla opittuja asioita. Lähijaksojen pituus on 5 vrk (5 yötä) sunnuntaista perjantaihin.



## KURSSIN SISÄLTÖ

- Monipuolisia liikuntaelämyksiä ohjatusti ja oman taitotason mukaan mm. jousiammuntaa, seinäkiipeilyä sekä kuntosaliharjoittelua.
- Puitteet omaehtoiseen harrastamiseen ja verkostoitumiseen kurssilaisten kanssa.
- Työkaluja elämänhallintaan luentojen ja työpajojen kautta.
- Vinkkejä työnhakuun ja tukea työllistymien edistämiseen.

## KURSSI-INFO

**Kenelle?** Kurssi on tarkoitettu lahtelaisille yli 30-vuotiaille pitkäaikaistyöttömille.

**Hinta:** Maksuton

**Sisältö:** Hotellimajoitus täysihoidolla (aamupala, lounas ja päivällinen) sekä asiantuntijoiden suunnittelema ja ohjaama kurssiohjelma.

**Kurssiajankohta I 27.10.-1.11.2024**

**Kurssiajankohta II 9.-14.2.2025**

**Kurssiajankohta III 20.-25.4.2025**

**Toteutuspaikka:**

Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola

**Kysy lisää:**

TOTTA! -hanke  
Pasi Wedman  
Valmennuskoordinaattori  
pasi.wedman@lahti.fi  
044 4831980

Liikuntakeskus Pajulahti  
Teemu Aimia  
Liikunta- ja kehittämiskoordinaattori  
044 7755367

**Ilmoittautumiset:** <https://forms.office.com/e/2UfWCc8S9S>

Ilmoittautuminen viimeistään 20.10.2024.