

Lisää voimaa vuosiin -hyvinvointitapahtuma

Aika: Keskiviikkona 11.2.2026 klo 13-15

Paikka: Syystien palvelukeskus 2. krs,
Takaniitynkuja 3, Helsinki

Luvassa liikuntaan ja mielen hyvinvointiin liittyviä tietoiskuja, toiminnallisia pisteitä, vinkkejä kotiin vietäväksi, iltapäiväkahvit sekä tietysti hyvää seuraa.

Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille ja se järjestetään yhteistyössä Syystien palvelukeskuksen kanssa.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja tapahtumasta

Saila Leppinen
puh. 040 350 3104
saila.leppinen@ikainstituutti.fi



Lisää voimaa vuosiin – hyvinvointitapahtuman ohjelma

13.00-14.00

Tietoiskut

Hyvä arki sisältää itselle tärkeitä asioita
Lyhyetkin liikuntatuokit ovat hyödyllisiä
Muutoksissa tarvitaan mielen taitoja
Jumpataan yhdessä

Välipaloja mielelle ja keholle

14.00-15.00

Tule ja kokeile

Etsitään hyvän mielen lähteitä
Harjoitellaan voimaa ja tasapainoa
Tutustutaan mielen taitoihin

15.00

Yllätyskassi kotiin vietäväksi! *Maksuton kahvitarjoilu*

