

Tervetuloa Lisää voimaa vuosiin – hyvinvointitapahtumaan!

to 21.5.2026 klo 13–15

Keskustakirjasto Oodi, Kino Regina, Helsinki
Tilaisuus on maksuton.

MUKANA MYÖS

PIRKKO MANNOLA:

HYVÄN ARJEN

JÄLJILLÄ – ELETTYÄ

ELÄMÄÄ JA

OIVALLUKSIA



Ohjelma

13.00

Tervetuloa Lisää voimaa vuosiin -
hyvinvointitapahtumaan
toiminnanjohtaja **Katja Borodulin**

Hyvä arki sisältää itselle tärkeitä asioita
erityisasiantuntija **Tamara Björkqvist**

Lyhyetkin liikuntatuokiot ovat hyödyllisiä
koulutuskoordinaattori **Elina Vuorjoki-Andersson**

Pieni virkistävä "välipala"

Hyvän arjen jäljillä – elettyä elämää ja oivalluksia,
Pirkko Mannola

Haastattelijana viestinnän asiantuntija **Sanna
Mönkkönen**

14.30–15.00

Kahvitarjoilu ja yllätyskassi

Tapahtumaan ei tarvitse ilmoittautua!
Mukaan mahtuu 250 osallistujaa.

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