



Pihlajalinna

Mediakutsu: Liikunta, hyvinvoinnin superlähde – Urheilijan ilta Helsingissä 20.11.2025

Pihlajalinnan suosittu Urheilijan ilta tulee taas – tänä syksynä ensimmäistä kertaa Helsingissä. Maksuton yleisötapahtuma kokoaa alan huippuasiantuntijat keskustelemaan liikunnasta hyvinvoinnin superlähteenä. Tänä vuonna keskitymme liikuntaan arjen sujuvoittajana ja stressin lievittäjänä.

Urheilijan ilta tarjoaa poikkeuksellisen tilaisuuden päästä kuulemaan **Harri Heliövaaran** näkemyksiä ja kokemuksia elämästä paineen keskellä. Mitä keinoja tennisammattilainen käyttää arjessaan tasapainon säilyttämiseksi?

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, Pihlajalinnan Etelä-Suomen Urheiluklinikan ylilääkäri **Lauri Alanko** esittelee liikunnan hyötyjä monipuolisesti. Alanko tunnetaan monen eri urheilukentän laidalta vastuulääkäriin tehtävistä ja halustaan innostaa ihmisiä aktiiviseen elämään.

Matti Vartiainen, neurologiaan erikoistunut ft., terveystieteiden maisteri käsittelee liikkujan aivoterveyttä. Aivot ovat ihmisen moottori, keskus kaikelle toiminnallemme. Aivot tykkäävät liikunnasta, mutta jotta voimme liikkua, meidän on pidettävä huolta aivoistamme.

Mukana motivoimassa ovat myös Naisleijonien valmentaja **Saara Kivenmäki**, joka kertoo, miten hän on pysynyt liikkeessä ammattilaisuran jälkeen ruuhkavuosienkin keskellä, sekä Gilla FC:ssä pelaavat vaikuttajat **Roope Rannisto** ja **Jason Nikkinen**, jotka avaavat, mikä saa viihdealan eturivin tähdet ja ex-ammattifutajat pelaamaan divarifutista.

Ilta on suunnattu kaikille aikuisille liikunnan harrastajille ja lisämotivaatiota liikkumiseen etsiville. Tapahtuman juontaa **Jaakko Loikkanen**. Urheilijan ilta järjestetään yhteistyössä Pohjola Vakuutuksen kanssa.

Paikka: Pohjola Vakuutus, Gebhardinaukio 1, Helsinki tai livestriimi

Aika: Torstai 20.11.2025. Ovet ja kahvitarjoilu klo 17, avaussanat klo 17.45. Ilta päättyy noin klo 20.

Ilmoittautuminen: Pyydämme paikalle saapuvia median edustajia ilmoittautumaan Pihlajalinnan viestintään 4.11.2025 mennessä: sanna.lahtonen@pihlajalinna.fi (myös haastattelupyynnöt). Mikäli osallistut tapahtumaan livestriimin kautta, pyydämme ilmoittamaan edustamasi median [ilmoittautumislomakkeella](#) (kohdassa "edustamasi yritys").

Ohjelma

17.00 Ovet auki, kahvitarjoilu

17.45 Tilaisuuden avaus: Timo Ritakallio, pääjohtaja, OP Ryhmä ja Tuomas Hyyryläinen, toimitusjohtaja, Pihlajalinna

18.00 Kuinka elää urheilijan yltiöpaineistettua arkea? Haastattelussa Harri Heliövaara

18.15 Vireyttä liikunnasta, Lauri Alanko, liikuntalääketieteen erikoislääkäri

18.30 Inspiraatiopuheenvuoro: Liike on lääke, ruuhkavuosienkin keskellä, Saara Kivenmäki, valmentaja, Naisleijonat

18.45 Liikkujan aivoterveys – moottorimme on kaikessa mukana, Matti Vartiainen, neurologiaan erikoistunut ft., terveystieteiden maisteri

19.00 Inspiraatiopuheenvuoro: Urheilu aikuisiän hyvinvoinnin lähteenä, Roope Rannisto ja Jason Nikkinen, Gilla FC

19.15 Paneelikeskustelu: Hyötyä vai huuhaata? Liikuntamyytit nurin!

20.00 Tilaisuus päättyy

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Lisätietoa medially:

Sanna Lahtonen, viestintäpäällikkö, Pihlajalinna
050 576 1609, sanna.lahtonen@pihlajalinna.fi



URHEILIJAN ILTA
LIIKUNTA - HYVINVOINNIN SUPERLÄHDE

 OP Vallila, Helsinki ja livestriimi 20.11.2025 klo 17–20

YHTEISTYÖSSÄ  Pohjola Vakuutus  Pihlajalinna

Pihlajalinna lyhyesti

Pihlajalinna on terveydenhuollon uudistaja, joka rakentaa vaikuttavia hoitopolkuja ja toimialan vetovoimaisinta yrityskulttuuria. Pihlajalinna tarjoaa asiakaslähtöisiä ja tuloksellisia palvelumalleja kumppaneilleen: vakuutusyhtiöille, yrityksille ja hyvinvointialueille. Konsernilla on kattavat ja laadukkaat lääkärikeskus-, sairaala- ja etäpalvelut, työterveyspalvelut sekä vaikuttavia sosiaali- ja terveydenhuollon ratkaisuja julkiselle sektorille. Pihlajalinalla työskentelee noin 6 500 työntekijää ja 2 200 ammatinharjoittajaa. Vuonna 2024 Pihlajalinnan liikevaihto oli 704 miljoonaa euroa. Pihlajalinnan osakkeet on listattu Nasdaq Helsinki Oy:ssä. Lue lisää www.pihlajalinna.fi.