

TÄRKEITÄ TIETOJA

Kurssipäivystäjän puhelinnumero 044 4639 201 (tapahtuman aikana)

HINNASTO:

Kokoaikaiset osallistujat

- Täysihoitohinta 130 € (2hh), 180 € (1hh) TAI
- Ohjelma ja ruokailut ilman majoitusta 75 €

Osa-aikaiset osallistujat

- Kurssimaksu la 20 €, pe ja su ei erillistä kurssimaksua
- Ruokailut: Lämmin ruoka 9,50 € – 15 €, päiväkahvi 3,50 €, aamu- ja iltapalat 5,50 € – 7 €

Kehonkoostumusmittaus 10 €/hlö.

Kalajoen Sydänyhdistys toteuttaa mittaukset lauantain ja sunnuntain aikana. Halukkaat voivat varata ajan Opistolle tullessaan.

Vähävaraiset voivat hakea avustusta osallistumismaksuihin. Hakemus on tehtävä ennen tapahtumaa, hakulomakkeen saa Opiston toimistosta ja verkkosivuilta.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDUSTELUT 1.9.2017 mennessä Opiston toimistoon puh. (08) 4639 200 tai toimisto@kkro.fi. Myös määräajan jälkeen voi tiedustella paikkoja. Majoituspaikat täytetään varausjärjestyksessä. Ilmoittautuneille lähetetään henkilökohtainen kutsukirje pari viikkoa ennen tapahtumaa.

JÄRJESTÄJÄT Kalajoen Kristillinen Opisto, Kalajoen Sydänyhdistys ja Keski-Pohjanmaan Sydänpiiri



PL 26 (Kasarmintie 2), 85101 Kalajoki
Puh. 08 4639 200
toimisto@kkro.fi
www.kkro.fi

 Tutustu myös Opiston Facebook-sivuihin

Sydämen asialla

Sydänviikonloppu

Kalajoen Kristillisellä Opistolla 22.–24.9.2017

Kaikille sydämensä terveydestä kiinnostuneille!



Sydämen asialla

Sydänviikonloppu

Kalajoen Kristillisellä Opistolla 22.–24.9.2017

Kaikille sydämensä terveydestä kiinnostuneille!



MUKANA MM.

Anna-Mari Hekkala Sydänliiton ylilääkäri (kuvassa)

Kauno Salminen hammaslääkäri

Leena Harjunpää pappi, perheneuvoja

OHJELMA

PERJANTAI 22.9.

15.00 Vastaanotto avataan

16.00 Päivällinen

17.00 VIIKONLOPUN AVAUS

Pirkko Collin, Keski-Pohjanmaan Sydänpiiri
Eero Lehto, Kalajoen Sydänyhdistys
Päivi Niemelä, Kalajoen Kristillinen Opisto

17.30 SUUN TERVEYDEN HOITO

Kauno Salminen

18.30 MINUN VIRTENI

Toivevirsiä ja -lauluja, Veli Ainali

19.30 Iltapala

LAUANTAI 23.9.

8–9 Aamupala

9.00 AAMUHARTAUS

Juhani Latukka

9.30 KESKUSTELURYHMÄT

- Läppäleikatut
- Ohitusleikatut/pallolaajennetut
- Diabeetikot, verenpaine- ja kolesterolipotilaat
- Vasta sairastuneet
- Omaishoitajat/läheiset

11.30 Lounas

12.30 VAIHTOEHTOJA MIELTYMYSTEN MUKAAN

1. Opistolle jääville tuolijumppa ja rentoutus, Elina Vierimaa

2. Vesijumppa SaniFanissa

3. Tutustuminen Kalajoen tsasounaan, Jane Ilmola

15.00 TERVE RIITELY

Leena Harjunpää

16.00 Päivällinen ja lepotauko

18.00 IDA BASILIER – TAVASTVIKIN SATAKIELI

Makupaloja musiikkinäytelmästä

19.30 Iltapala

SUNNUNTAI 24.9.

8–9.30 Aamupala

10.00 JUMALANPALVELUS Kalajoen kirkossa

Sydänyhdistyksen kirkkopyhä

11.30 Kirkkokahvit

12.00 RYTMIT RYTYSSÄ?

Anna-Mari Hekkala

13.00 Sydänystävällinen lounas

TURVALLISTA KOTIMATKAA!