

## Tärkeitä tietoja

**Kurssipäivystäjä:** p. 044 4639 201 (tapahtuman aikana)

### HINTA

#### Kokoaikaiset osallistujat

- Täysihoitohinta 150 € (2 hh), 190 € (1 hh) TAI
- Ohjelma ja ruokailut ilman majoitusta 90 €

#### Osa-aikaiset osallistujat

- Kurssimaksu lauantai 20 € (sis. luennot, kanavat ja konsertin). Perjantaina ja sunnuntaina ei erillistä kurssimaksua. Kalajoen sydänyhdistys kustantaa jäsenilleen lauantain kurssimaksun.
- Ruokailut: Lämmin ruoka 9,50–12,50 €, päiväkahvi 5 €, aamu- ja iltapalat 8 €

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

**HUOM!** Viikonlopun aikana on mahdollisuus jalkahoitoon Opistolla. Jalkahoidon hinta on 50 €/hlö. Hoitajana toimii Minna Heikkilä Alavieskasta. Ajanvaraus tapahtuu perjantaina 17.11. kello 16.00 alkaen.

### ILMOITTAUTUMINEN

#### Ilmoittautuminen Opiston toimistoon 20.10.2023 mennessä.

- Sähköisellä lomakkeella [webropol.com/ep/terveys23](http://webropol.com/ep/terveys23)
- Sähköpostitse [toimisto@kkro.fi](mailto:toimisto@kkro.fi) ■ Puhelimitse 08 4639 200

Myös määräajan jälkeen voi tiedustella paikkoja. Majoituspaikat täytetään varausjärjestyksessä. Ilmoittautuneille lähetetään henkilökohtainen kutsukirje pari viikkoa ennen tapahtumaa.

#### PERUUTUSEHDOT

Jos et voikaan osallistua kurssille tai tapahtumaan, muistathan ilmoittaa siitä ensi tilassa.

Ilmoittautumisen peruuttamisessa noudatetaan seuraavia peruutusehtoja:

- Ilmoittautumisen voi peruuttaa veloituksetta viimeistään 8 päivää ennen tapahtuman alkua.
- 7–3 päivää ennen tapahtumaa tehdystä peruutuksesta veloitamme 30 % tapahtuman maksuista, siitä osuudesta mikä on varattu ilmoittautumisen perusteella.
- Mikäli peruutus tehdään tämän jälkeen tai jätetään kokonaan tekemättä, perimme maksut täysimääräisinä.
- Sairaustapauksissa maksuja ei peritä (toimitettava lääkärin tai terveydenhoitajan todistus).
- Peruutukset tehdään Opiston toimistoon.
- Jos osallistuja joutuu keskeyttämään kurssin, maksuja ei palauteta.



Tämä kurssi  
verkkosivuiltamme  
[kkro.fi/kurssit/  
terveys23](http://kkro.fi/kurssit/terveys23)

Kaikille  
kokonaisvaltaisesta  
hyvinvoinnista  
kiinnostuneille!

*Sydämen  
asialla*

VIIKONLOPPU  
TERVEYSTEEMOJEN  
ÄÄRELLÄ  
17.–19.11.2023  
Kalajoen Kristillisellä Opistolla

# Sydämen asialla

## VIIKONLOPPU

## TERVEYSTEEMOJEN ÄÄRELLÄ

17.–19.11.2023

### Yleistä kurssista

Sydämen asialla -viikonloppu on suunnattu kaikille kokonaisvaltaisesta terveydestä kiinnostuneille. Viikonloppu tarjoaa monipuolisen kattauksen hyvinvointiin liittyvää asiaa: luentoja, liikuntaa, kulttuuria, yhdessäoloa sekä hyvää ruokaa.

### JÄRJESTÄJÄT:

Kalajoen Kristillinen Opisto, Kalajoen Sydänyhdistys, Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri, Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistys

### Ohjelma

Ohjelmanmuutokset ovat mahdollisia.

#### PERJANTAI 17.11.

**16.00 Vastaanotto avataan**

**16.30 Päivällinen**

**17.30 VIIKONLOPUN AVAUS**

Tiina Jurvelin, Pohjois-Pohjanmaan sydänpiiri  
Eero Lehto, Kalajoen Sydänyhdistys  
Raija Mäkelä, Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistys  
Anna Lahtinen, Kalajoen Kristillinen Opisto

**18.30 TERVEISIÄ APTEEKISTA!**

Anni Lastumäki, apteekkari

**19.30 MINUN VIRTENI**

Toivevirsiä ja -lauluja Veli Ainalin johdolla

**20.30 Iltapala**



### Ohjelma

#### LAUANTAI 18.11.

**8.00–9.00 Aamupala**

**9.00 AAMUHARTAUS**

**9.30 YLEISÖ KYSYY, KARDIOLOGI VASTAA**

Kysymyksiä voi esittää joko suullisesti tai kirjallisesti. Kirjalliset kysymykset sujutetaan kysymyslaatikkoon Opiston aulassa. Kysymyksiin vastaajana toimii kardiologi Keijo Peuhkurinen Oulusta.

**11.30 Lounas ja lepotauko**

**13.00 VAIHTOEHTOISET TEKEMISET**

1. Tuolijumppa, ohjaajana Jaana Liias
2. Ohjattu rentoutus, vetäjänä Tiina Jurvelin
3. Kalaa keittiöllä
4. Joulukortti- ja lahjapaja, ohjaajana Anna Lahtinen
5. Opastettu kävelykierros Pappilan pihapiirissä ja puistikossa. Oppaana Götha Peltola

**15.00 Kahvit**

**16.00 VAIHTOEHTOISET TEKEMISET**

1. Alustusta ja keskustelua: Verenpaine ja kolesteroli, Marja Ojala
2. Alustusta ja keskustelua: diabetes, Raija Mäkelä
3. Alustusta ja keskustelua: aivot ja ajatus, Aili Nuorala
4. Kalaa keittiöllä (tämä kanava alkaa jo kello 15.30)

**17.30 PÄIVÄLLINEN**

**19.00 Soilat-viihdekuoron konsertti Opistolla**

**20–21 Iltapala**

Saunat lämpimänä

#### SUNNUNTAI 19.11.

**8.00–9.30 Aamupala**

**10.00 MESSU KALAJOEN KIRKOSSA**

Sydänyhdistyksen kirkkopyhä

**n. 11.30 Sydänystävällinen lounas**

**12.30 Musiikki ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa**

Musiikkiterapeutti, työnohjaaja Ilpo Ikäheimo

**13.30 Kurssin päätös ja kahvit**

**TURVALLISTA KOTIMATKAA!**