

TÄRKEITÄ TIETOJA

Kurssipäivystäjän puhelinnumero

044 4639 201 (tapahtuman aikana)

HINNAT

Kokoaikaiset osallistujat

- Täysihoidon hinta 140€ (2 hh), 180€ (1 hh) TAI
- Ohjelma ja ruokailut ilman majoitusta 80€

Osa-aikaiset osallistujat

- Kurssimaksu
 - la 20€ (sis. luennot, retken ja konsertin)
 - pe ja su 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 ja hoitajana toimii *Minna Heikkilä* Alavieskasta. Ajanvaraus tapahtuu perjantaina 18.11. kello 15.00 alkaen.

ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT:

Ilmoittautuminen 31.10.2022 mennessä Opiston toimistoon

- puh. 08 4639 200
- sähköpostilla toimisto@kkro.fi
- tai suoraan: <https://link.webropol.com/ep/sydan2022>

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

JÄRJESTÄJÄT:

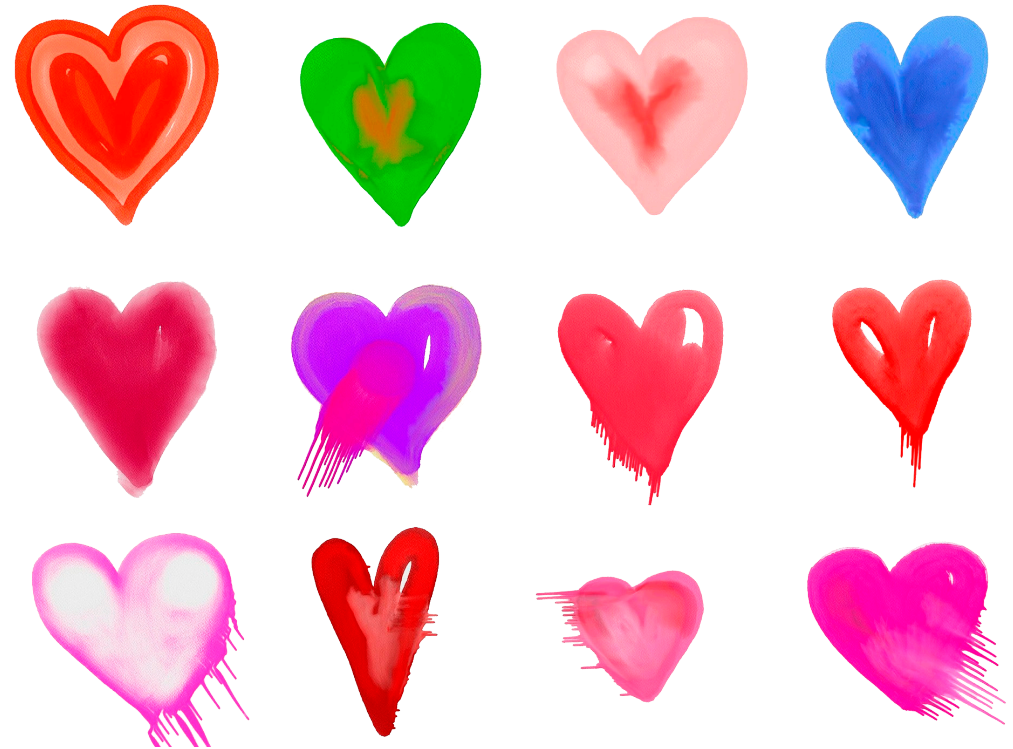
Kalajoen Kristillinen Opisto, Kalajoen Sydänyhdistys, Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri, Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistys



Sydämen
asialla

Sydänviikonloppu

Kalajoen Kristillisellä Opistolla 18.–20.11.2022



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



 Tutustu myös Opiston Facebook-sivuihin

KAIKILLE SYDÄMENSÄ TERVEYDESTÄ KIINNOSTUNEILLE!

Sydämen
asialla

Sydänviikonloppu

Kalajoen Kristillisellä Opistolla 18.–20.11.2022

KAIKILLE SYDÄMENSÄ TERVEYDESTÄ KIINNOSTUNEILLE

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

Ohjelman muutokset ovat mahdollisia.

OHJELMA

PERJANTAI 18.11.

15.00 Vastaanotto avataan

16.00 Päivällinen

17.00 **VIIKONLOPUN AVAUS**

Tiina Jurvelin, Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri

Eero Lehto, Kalajoen Sydänyhdistys

Raija Mäkelä, Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistys

Anna Lahtinen, Kalajoen Kristillinen Opisto

17.30 **ELÄMÄN ILO JA TYYTYVÄISYYS OMAAN ELÄMÄÄN**

Onnellisuusprofessori *Markku Ojanen*,

Tampereen yliopiston psykologian emeritus professori

19.00 **MINUN VIRTENI**

Toivevirsiä ja -lauluja *Veli Ainalin* johdolla

20.30 Iltapala

LAUANTAI 19.11.

8.00–9.00 Aamupala

9.00 **AAMUHARTAUS**

9.30 **"SUUN TERVEYDENHUOLTO"**

Hammaslääkäri *Saara Ojala*

10.30 **"MITEN HOIDAN JALKOJANI?"**

Jalkaterapeutti *Anna-Mari Pahkala*

11.30 **Lounas ja lepotauko**

13.30 **VAIHTOEHTOISET RETKET**

1. **Vesijumppa**, kylpylä SaniFani Hiekkasärkillä

2. **Havula, palanen Kalajoen historiaa**

3. **Tuolijumppa ja rentoutus** Opistolle jääville

4. **City-kierros**, kävelylenkki Kalajoen kaupungilla. Kävelyn lomassa tietoisku ja pieniä tehtäviä.

Kahvit retkillä tai Opistolla klo 14.30

16.00–17.30 Päivällinen

17.30 **"TIETOA, TUKEA JA TOIMINTAA SYDÄNSAIRAIDEN LÄHEISILLE"**

Tiina Jurvelin

19.00 **"SOILAT MERELLISISSÄ TUNNELMISSA"**

Soilat- viihdekuoron konsertti Opistolla

20.00–21.00 Iltapala

Saunat lämpimänä

SUNNUNTAI 20.11.

8.00–9.30 Aamupala

10.00 **MESSU KALAJOEN KIRKOSSA**

Sydänyhdistyksen kirkkopyhä

n. 11.30 **Kirkkokahvit** Opistolla

12.00 **AJANKOHTAISTA SYDÄN ASIAA**

Sisätautien ja kardiologian erikoislääkäri *Päivi Kärjä-Koskenkari*, Sydänkeskus

13.00 **Sydänystävällinen lounas**

TURVALLISTA KOTIMATKAA!

