

## Tärkeitä tietoja

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

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

## HINNAT

### Kokoaikaiset osallistujat

- Täysihoitohinta 160 € (2hh) tai 200 € (1hh)
- Ohjelma ja ruokailut ilman majoitusta 100 €

### Osa-aikaiset osallistujat

- Kurssimaksu lauantailta 25 € (sis. luennot, kanavat ja konsertin), perjantaina ja sunnuntaina ei erillistä kurssimaksua. Kalajoen sydänyhdistys kustantaa jäsenilleen lauantain kurssimaksun.
- Ruokailut: Lämmin ruoka 10–13 €, päiväkahvi 6 €, aamu- ja iltapalat 8 €

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

## ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDOT:

### Ilmoittautuminen Opiston toimistolle lokakuun loppuun mennessä

- Puhelin 08 4639 200
- Sähköposti toimisto@kkro.fi
- Sähköisellä lomakkeella: [link.webropol.com/ep/terveys24](http://link.webropol.com/ep/terveys24)

Myös määräjän 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/  
terveys24](http://kkro.fi/kurssit/terveys24)

Kaikille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille!

# Sydämen asialla

## VIIKONLOPPU TERVEYTEEMOJEN ÄÄRELLÄ

### 22.-24.11.2024

Kalajoen Kristillisellä Opistolla

# Sydämen asialla

## VIIKONLOPPU TERVEYSTEEMOJEN ÄÄRELLÄ

22.–24.11.2024



### 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.

### Ohjelma

*Ohjelmanmuutokset ovat mahdollisia.*

#### PERJANTAI 22.11.

- 16.00 VASTAANOTTO AVATAAN**
- 16.30 PÄIVÄLLINEN**
- 17.30 VIIKONLOPUN AVAUS**  
Tiina Jurvelin, Pohjois-Pohjanmaan sydänpiiri  
Marja Ojala, Kalajoen Sydänyhdistys  
Raija Mäkelä, Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistys  
Anna Lahtinen, Kalajoen Kristillinen Opisto
- 18.00 HENKINEN HYVINVOINTI**  
Tiina Jurvelin, Pohjois-Pohjanmaan sydänpiiri
- 19.00 MINUN VIRTENI**  
Toivevirsiä ja – lauluja Veli Ainalin johdolla
- 20.30 ILTAPALA**

#### LAUANTAI 23.11.

- 8.00–9.00 AAMUPALA**
- 9.00 AAMUHARTAUS**
- 9.30 SYDÄMEN ASIALLA – asiantuntijaluento sydänterveydestä**
- 11.30 LOUNAS**
- 12.30 KOHTI VIRKEÄMPÄÄ ARKEA**  
Asiantuntijaluento levosta, unesta ja kokonaiskuormituksen hallinnasta, Timo Hihnala
- 13.30 KAHVITAUKO**
- 14.15 VAIHTOEHTOISET TEKEMISET**
  1. *Tuolijumppaa juhlasalissa*, ohjaajana Jaana Liias
  2. *Ohjattu rentoutus Opiston yläsalissa*, ohjaajana Tiina Jurvelin
  3. *Keskustelupiiri*, juttelua johdattelemassa viikonlopun suunnittelutiimi
  4. *Näpperellään yhdessä*: joulukortti- ja lahjapajaa luotsaamassa Anna Lahtinen
- 15.30 HAPPIHYPPELY OPISTON PIHAMAALLA**
- 15.45 VAIHTOEHTOISET TEKEMISET TOISEEN KERTAAN**
- 17.00 PÄIVÄLLINEN**
- 18.30 SOILAT-VIIHDEKUORON KONSERTTI OPISTOLLA**
- 19.30–20.30 ILTAPALA**  
Saunat lämpimänä

#### SUNNUNTAI 24.11.

- 8.00–9.30 AAMUPALA**
- 10.00 MESSU KALAJOEN KIRKOSSA**  
Sydänyhdistyksen kirkkopyhä
- n. 11.30 SYDÄNYSTÄVÄLLINEN LOUNAS**
- 12.30 DIGIMAAILMA JA KIVIKAUDEN AIVOT**  
Oiva Utriainen
- 13.30 KURSSIN PÄÄTÖS JA KAHVIT**

*TURVALLISTA KOTIMATKAA!*