

Tärkeitä tietoja

JÄRJESTÄJÄT: Kalajoen Kristillinen Opisto,
Kalajoen Sydänyhdistys, Pohjois-Pohjanmaan Sydämpiiri,
Lapin Sydämpiiri, 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/terveys25

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 ehtoja:

- 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
verkkosivuillamme
[kkro.fi/kurssit/
terveys25](http://kkro.fi/kurssit/terveys25)

Kaikille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille!

Sydämen
asialla

VIIKONLOPPU
TERVEYSTEEMOJEN ÄÄRELLÄ

14.-16.11.2025
Kalajoen Kristillisellä Opistolla

Sydämen asialla

VIIKONLOPPU

TERVEYSTEEMOJEN

ÄÄRELLÄ

14.–16.11.2025



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 14.11.

- 16.00 Vastaanotto avataan**
- 16.30 Päivällinen**
- 17.30 VIIKONLOPUN AVAUS**
Marja Ojala, Kalajoen Sydänyhdistys
Lapin sydänpiiri
Raija Mäkelä, Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistys
Anna Lahtinen, Kalajoen Kristillinen Opisto
- 18.00 KALAJOKI 500 – JUHLAVUODEN TERVEISIÄ**
Juhlatoimikunnan puheenjohtaja Raili Myllylä
- 19.00 MINUN VIRTENI**
Toivevirsiä ja – lauluja Veli Ainalin johdolla
- 20.30 Iltapala**

LAUANTAI 15.11.

- 8.00–9.00 Aamupala**
- 9.00 AAMUHARTAUS**
- 9.30 PIDÄ SYDÄMESTÄS HUOLTA**
asiantuntijaluento sydänterveydestä
- 11.30 Lounas**
- 12.30 SYDÄNYSTÄVÄLLISET RUOKAVALINNAT**
Asiantuntijan vinkkejä ja vihjeitä arkeen ja juhlaan.
Laillistettu ravitsemusterapeutti Emilia Leinonen
- 13.30 Kahvitauko**
- 14.15 VAIHTOEHTOISIA TEKEMISIÄ**
Tuolijumppa juhlasalissa – Jaana Liias
Ohjattu rentoutus yläsalissa – rentoutuksen ohjaaja
Kalajoen GoFitista
Keskustelupiiri – Lapin sydänpiirin työntekijä
Jouluaskartelua – Anna Lahtinen
Kävellään luonnossa – Esko Siljander (Huom! Tämä mahdollisuus vain kerran)
- 15.30 OMATOIMINEN HAPPIHYPPELY OPISTON PIHAMAALLA**
- 16.00 VAIHTOEHTOISET TEKEMISET TOISEEN KERTAAN**
- 17.30 PÄIVÄLLINEN**
- 18.30 HORISONTTI-KUORON KONSERTTI OPISTON JUHLASALISSA**
Johtajana Kalajoen seurakunnan kanttori Lasse Kautto
- 20.00–21.00 Iltapala**
Saunat lämpimänä

SUNNUNTAI 16.11.

- 8.00–8.45 Aamupala**
- 9.15 LÄHTÖ KALAJOEN KIRKKOON**
- 9.30 KALAJOEN KIRKON ESITTELY** – Götha Peltola
- 10.00 MESSU KALAJOEN KIRKOSSA**
Sydänyhdistyksen kirkkopyhä
Liturgina kirkkoherra Kari Lauri
Saarna Anna Lahtinen
- n. 11.30 Sydänystävällinen lounas**
- 12.30 ENSIHOIDON TERVEISIÄ**
Tanja Hämeenkorpi
- 13.30 Päätöskahvit**
TURVALLISTA KOTIMATKAA!