

Kaikille kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista kiinnostuneille!

Sydämen asialla



**VIIKONLOPPU
TERVEYSTEEMOJEN ÄÄRELLÄ**

13.–15.11.2026

Kalajoen Kristillisellä Opistolla



Kalajoen Kristillinen Opisto



SYDÄNLIITTO
Pohjois-Pohjanmaa



SYDÄNLIITTO
Lappi



**KALAJOEN
SYDÄNYHDISTYS RY**



**Kala- ja Pyhäjokilaakson
Diabetesyhdistys**

Sydämen asialla

VIIKONLOPPU

TERVEYSTEEMOJEN

ÄÄRELLÄ 13.–15.11.2026



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 13.11.

16.00 Vastaanotto avataan

16.30 Mahdollisuus varata aikoja jalkahoitoon

Jalkahoitaja Minna Heikkilä. Omakustannushinta 55 €/hlö.
Voit tehdä varauksen myös etukäteen puh. 044 0722 475.

17.00 Päivällinen

18.00 VIIKONLOPUN AVAUS

Salla-Mari Koistinen, Toiminnanjohtaja Lapin ja

Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri

Marja Ojala, Kalajoen Sydänyhdistys

Raija Mäkelä, Kala- ja Pyhäjokilaakson Diabetesyhdistys

Anna Lahtinen, Kalajoen Kristillinen Opisto

18.30 ASIAANTUNTIAN TIETOISKU LUONTOHYVINVOINNISTA

Salla-Mari Koistinen

19.30 MINUN VIRTENI

Toivevirsiä ja -lauluja Veli Ainalin johdolla

20.30 Iltapala

LAUANTAI 14.11.

8.00–9.00 Aamupala

9.00 AAMUHARTAUS

9.30 KARDIOLOGIN TERVEISET

Asiantuntijaluento sydänterveydestä

11.30 Lounas

12.30 VAIHTOEHTOISTA TEKEMISTÄ

Sydänasioiden vertaiskeskustelua – Salla-Mari Koistinen

Tuolijumppa – Jaana Liias

Kävellään luonnossa, Siipojoen maisemissa natura-alueella

– Retken ohjaajana Esko Siljander, Kalajoen Sydänyhdistys.

Lähtö Opiston päärakennuksen edestä.

Jouluaskartelua – Anna Lahtinen

13.45 Kahvitauko

14.30 VAIHTOEHTOISIA TEKEMISIÄ TOISEEN KERTAAN

Sydänyhdistysten helmiä – haaveita, toiveita ja unelmia

– Salla-Mari Koistinen

Ohjattu tutustuminen Ole Fit -kuntosalille Kalajoen

keskustaan. Lähtö klo 14.15 Opiston päärakennuksen edestä.

Kirjavinkkaus sekä Kalajoen kirjastoon ja Oma Orelin

taidenäyttelyyn tutustumista Kalajoen kirjastossa.

Lähtö klo 14.15 Opiston päärakennuksen edestä.

Jouluaskartelua – Anna Lahtinen

16.00 MUISTIN HUOLTOHETKI – MITÄ AIVOT TOIVOVAT ARJELTA?

Mirja Hynninen – vastaava muistiasiantuntija

17.00 PÄIVÄLLINEN JA LEPOTAUKO

18.30 RAI RIITIA RALLALLE!! -ILOISIA KANSANLAULULA

Soilat-viihdekuoron konsertti

20.00–21.00 Iltapala

Saunat lämpimänä

SUNNUNTAI 15.11.

8.00–9.20 Aamupala

9.30 LÄHTÖ KALAJOEN KIRKKOON

10.00 SANAJUMALANPALVELUS

Sydänyhdistyksen kirkkopyhä, toim. Kari Akolahti, saarna Anna Lahtinen. Kanttori Lasse Kautto ja Horisontti-kuoro

11.00 KALAJOEN MAISEMIA JA TUNNELMIA

Opastettu bussikierros Kalajoen maisemissa ja tarinoissa, lähtö kirkon parkkipaikalta

12.00 OHJELMALLINEN LOUNAS JA PÄÄTÖSKAHVIT

Ohjelmassa mm. kantelemusiikkia Henna Hihnalalan taituroimana ja kurssin päätössanat.

TURVALLISTA KOTIMATKAA!

Tärkeitä tietoja

JÄRJESTÄJÄT: Kalajoen Kristillinen Opisto,
Kalajoen Sydänyhdistys, Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan
Sydänpöytä, Kala- ja Pyhäjokilaakson diabetesyhdistys



Tämä kurssi
verkkosivuillamme
kkro.fi/kurssit/terveys26

Kurssipäivystäjä: p. 044 4639 201 (tapahtuman aikana)

HINNAT

Kokoaikaiset osallistujat

- Täysihoitohinta 180 € (2hh) tai 220 € (1hh)
- Ohjelma ja ruokailut ilman majoitusta 120 €

Osa-aikaiset osallistujat

- Kurssimaksu lauantaina 25 € (sis. luennot, kanavat ja konsertin). Perjantaina ja sunnuntaina ei ole erillistä kurssimaksua. Kalajoen sydänyhdistys kustantaa jäsenilleen lauantain kurssimaksun.
- Ruokailut: Lämmin ruoka 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/terveys26

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.
- Sairastapauksissa maksuja ei peritä (toimitettava lääkärin tai terveydenhoitajan todistus).
- Peruutukset tehdään Opiston toimistoon.
- Jos osallistuja joutuu keskeyttämään kurssin, maksuja ei palauteta.



Kalajoen Kristillinen Opisto



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