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 **ASIANTUNTIAN 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**
Kardiologian erikoislääkäri Matti Onnela

11.30 **Lounas**

12.30 **VAIHTOEHTOISTA TEKEMISTÄ**
Sydänasioiden vertaiskeskustelua – Salla-Mari Koistinen
Tuolijumppa – Jaana Liias
Kävellään luonnossa, Siipojoen maisemissa Natura-alueella
– Retken ohjaajana Aarne Utriainen, 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, Aarne Utriainen.
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 RALLALLEI! -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 Hihnalan taituroimana ja kurssin päätössanat.

TURVALLISTA KOTIMATKAA!

Tärkeitä tietoja

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

Kurssipäivystäjä: p. 044 4639 201 (tapahtuman aikana)

Tämä kurssi verkkosivuillamme kkro.fi/kurssit/terveys26

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

Kalajoen Kristillinen Opisto

YouTube

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