



KARPATIA ry:n VUOSITAPAAMINEN "LIIKE ON LÄÄKE"

24.-26.4.2026, Original Sokos Hotel Seurahuone, Keskuskatu 21, Kotka

Perjantain ETKOT 24.4.

17:45 **"SydänParkour"**, Sibeliuksenpuisto, Mariankatu 12 (Sokos Hotel Seurahuoneen edessä). Tervetuloa testaamaan "senioriparkouria" sydänystävien kanssa – tule liikkumaan hausalla tavalla puistoympäristöä hyödyntäen sekä omaa kehoa sopivasti haastaen parkour-ohjaaja Veeti Erjon johdolla. Kokeilutunti on kestoltaan 50 min ja osallistumismaksu 5 € maksetaan kokeilutunnille tullessa. Ennakkoilmoittautuminen 10.3. mennessä.

19:00 **Nepalilainen illallinen sydänystävien kanssa**, Ravintola & Baari Spice, Keskuskatu 17. Ennakkoilmoittautuminen 10.3. mennessä. Ruokavallinnat ja maksu ravintolassa. Tutustu menuun <https://ravintolaspice.fi/ruokalista/>

Etkoille ilmoittautuneet saavat lisätietoa sähköpostitse.

Lauantai 25.4.

10-12 Ilmoittautuminen hotellin ala-aulassa

10.15 **Vertaistukea Sapokan vesipuistossa** – tervetuloa kävelykierrokselle vertaisten seurassa, kokoontuminen hotellin ala-aulassa (säävaraus)

10.15 **Vertaiskahvila** – tervetuloa tutustumaan & juttelemaan kahvikupin äärellä

12.00 Lounas

13.00 **Tervetuloa Vuositapaamiseen**, Jari Isotalo, puheenjohtaja, Karpatiat ry

Tutustutaan toisiimme, Katja Almusa, varapuheenjohtaja, Karpatiat ry

13:30 **Kardiomyopatiat ja niiden perinnöllisyys**

Tiina Heliö, kardiologian ja sisätautien erikoislääkäri, kardiologian dosentti, HUS Sydän- ja Keuhkokeskus, ERN Guard-Heart Reference Center

TAI

13.30 **Ajankohtaista sydänsarkoidoosin ja jättisolomyokardiitin hoidossa**

Jukka Lehtonen, kardiologian ja sisätautien erikoislääkäri, kardiologian dosentti, HUS Sydän- ja Keuhkokeskus

14.45 Kahvitauko 45 min.

15.30 **Elämää sydänlihassairauden kanssa - vertaiskeskustelua pienryhmissä**

16.30 Tauko

18.30 **Illallinen**

Livemusiikkia ja tanssahtelua, hauskaa yhdessäoloa ja yllätyksellistä iltaohjelmaa



Sunnuntai 26.4.

10.00 Kehoyhteydestä voimavaroja arkeen - lempeitä harjoituksia keholle ja mielelle

Hertta Hynninen, psykofyysinen fysioterapeutti, Fysioterapia Hertta

11.00 Loppusanat, Timo Pärssinen, toiminnanjohtaja, Karpatiat ry

Kohti seuraavaa Vuositapaamista, Katja Almusa, Karpatiat ry

11.30 Tauko ja huoneiden luovutus

12.00 Vuosikokous

13.00 Päätöslounas

OSALLISTUMISMAKSUT:

Vuositapaamisen osallistumismaksu on jäsenille 65 €, ei-jäsenille 85 € sisältäen lauantain ja sunnuntain ohjelman sekä Vuositapaamisessa tarjottavat lounaat, kahvit sekä illallisen. Osallistujat maksavat itse matkat ja majoituksen. Perjantain ETKOT on omakustanteinen ja maksetaan erikseen.

ILMOITTAUTUMINEN:

Vuositapaamiseen ja ETKOILLE ilmoittaudutaan viimeistään 10.3. yhdistyksen verkkosivuilla sydan.fi/karpatiat olevalla lomakkeella. Tarvittaessa voit ilmoittautua soittamalla Marja-Liisa Mustoselle (klo 10–20) numeroon 040–575 2953. Varaudu kertomaan mahdolliset erityisruokavaliot sekä osallistumisesi perjantain ”SydänParkouriin” ja/tai omakustanteiselle illalliselle.

MAJOITUS:

Jokainen varaa ja maksaa huoneensa itse. Majoitusvaraukset huonekiintiöstä koodilla **BKARPATIAT26**. Varaukset tehdään Sokos Hotels -sivuston kautta <https://www.sokoshotels.fi/fi/kotka> tai Sokos Hotel Seurahuoneen vastaanotosta puhelimitse +358 10 7821 000 tai sähköpostilla kotka.seurahuone@sokoshotels.fi. Karpatiat ry:lle varatusta kiintiöstä myymättä jääneet huoneet vapautetaan 27.3. Huonehinnat sisältävät runsaan buffetaamiaisien, asiakassaan ja hotellin kuntosalin käytön. Hotellin 80-paikkaisen parkkihallin vuorokausimaksu 15 €/auto, joka maksetaan vastaanottoon.

Karpatiat ry:n kiintiön alennetut huonehinnat vuorokaudelta

Standard Queen tai Twin huone yhdelle hengelle 109 €, kahdelle hengelle 129 €
Superior Queen tai Twin huone yhdelle hengelle 139 €, kahdelle hengelle 159 €

Karpatiat ry:n hallitus pidättää oikeuden ohjelman muutoksiin. **Ilmoittauduthan viimeistään 10.3. mennessä!**

SYDÄMELLISESTI Tervetuloa MUKAAN!