

**Vertaistukea ja  
voimaantumista  
naisten kesken  
taideterapian keinoin.**

# NAISTEN VOIMAVARAPÄIVÄT

20.-22.4.2018

Päivärannan kurssikeskus, Päivärannantie 7, Imatra

Valtakunnallisilla voimavarapäivillä A-kiltanaiset saavat mahdollisuuden yhdessäoloon, oman hyvinvoinnin edistämiseen, voimaantumiseen sekä rentoutumiseen. Naisjaoston ideoimilla voimavarapäivillä ollaan yhdessä ja saadaan voimaa ja eväitä tulevaan. Päiviin sisältyy rentoa yhdessäoloa, kevyttä liikuntaa ja ryhmitöitä. Voimavarapäivien tärkeä osa on naisten välinen vertaistuki. Tämän vuoden päivillä toteutetaan hanke-työpaja, jonka tuotoksia käytetään naistoiminnan hankkeen valmistelussa.

Voimavarapäivien hinta on 110€/ hlö. Hinta sisältää koulutuksen, ohjelman mukaiset ruuat sekä majoituksen 2 hengen huoneissa. Yhden hengen huoneen lisämaksu 20€/ 2 yötä.

A-Kiltojen Liitto ry varaa kahvia kurssin aikana vapaasti nautittavaksi. Varaa mukaasi myös ulkoiluvaatteet ja sisäkengät.

Koulutuksen maksiosallistujamäärä on 30 henkilöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistujamäärän täytyttyä seuraavaksi ilmoittautuneet ovat varalla. Peruuntumisten sattuessa vapautuneen paikat täytetään varallaolojärjestyksessä. Niin varallaolosta kuin vapautuneesta paikasta ilmoitetaan A-kiltaan/ henkilökohtaisesti osallistujalle (jos puhelinnumero ilmoittautumislomakkeessa). Varallaolo ei velvoita vapautuvan koulutuspaikan vastaanottamiseen.

Päivien toteutuminen edellyttää vähintään 12 osallistujaa. Päivien peruuntuessa siitä ilmoitetaan erikseen osallistujille.

Lisätietoa voimavarapäivistä antavat Lea Lottonen, puh. 0400 621 784 (seminaarin sisällölliset asiat)  
Anna Niemistö, puh. 0400 394 869 (ilmoittautumiset, maksut)

Sitovat ilmoittautumiset **19.3.2018 mennessä** joko **sähköisesti** [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi) käyttäen ekstranet -tunnuksia tai oheisella **ilmoittautumislomakkeella** osoitteeseen A-Kiltojen Liitto ry, Itsenäisyydenkatu 17 B 3. krs, 33500 TAMPERE

#### HUOM!

- Liiton tuki koulustoitominnan matkakustannuksiin määräytyy A-kiltapaikkakunnan ja koulutuspaikkakunnan välisen matkan pituuden perusteella, 16 senttiä/km matkustustavasta riippumatta, enintään 4 henkilön osalta / A-kilta /kurssi. Tukea ei makseta rahana, vaan huomioidaan A-killalle lähetettävän kurssilaskun loppusummassa. Tukea voi saada enintään kurssin hinnan verran.
- Matkatuen saannin edellytyksenä on, että A-kilta on huolehtinut eräänntyneen jäsenmaksunsa A-Kiltojen Liitolle.
- Sitovan ilmoittautumisen peruminen täytyy tehdä 2 viikkoa ennen koulutuksen alkamista. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista laskutamme sovittusti, paitsi sairastapauksissa, jolloin on esitettävä lääkärintodistus.
- Osallistujat on vakuutettu tapaturmien osalta A-Kiltojen Liiton taholta.
- Ei lemmikkieläimiä koulutuksiin.
- Välttää voimakkaiden hajusteiden käyttöä.
- Kaikki A-kiltatoiminta on pääteetöntä.
- Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.



# Ohjelma

## Naisten voimavarapäivät

20.-22.4.2018

*Teemana taideterapia*

### **Perjantai 20.4.**

- 14.30 Saapuminen ja majoittuminen
- 15.00 Voimavarapäivien avaus ja tutustuminen
- 16.30 Päivällinen
- 17.30 Naisen toipumistarina
- 19.00 Sauna
- 20.00 Illtapala

### **Lauantai 21.4.**

- 8.00 Aamupala
- 9.30 Liikuntaa sisällä tai ulkona
- 11.00 Lounas
- 12.00 Taideterapia
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Päivän teeman purku
- 18.30 Sauna
- 20.00 Illtapala
- 20.30 Illtapiiri

### **Sunnuntai 22.4.**

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Naistoiminnan hanketyöpaja
- 11.30 Lounas
- 13.00 Palaute ja seuraavien voimavarapäivien ideointi
- 13.00 Kotiinlähtö

## ILMOITTAUTUMISLOMAKE

*Naisten voimavarapäivät*

*Päivärannan kurssikeskus, Imatra*

*20.-22.4.2018*

\_\_\_\_\_ A-kilta ry ilmoittaa seuraavat osanottajat:

NIMI (tikkukirjaimilla)	Puhelinnumero	Huom. (ruoka-allergiat yms.)

\_\_\_\_\_

Paikka

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2018

Päiväys

\_\_\_\_\_

A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_

A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

**Ilmoittautumiset 19.3.2018 mennessä joko**

**sähköisesti [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi) käyttäen ekstranet -tunnuksia tai postitse**

A-Kiltojen Liitto ry, Itsenäisyydenkatu 17 B, 33500 Tampere