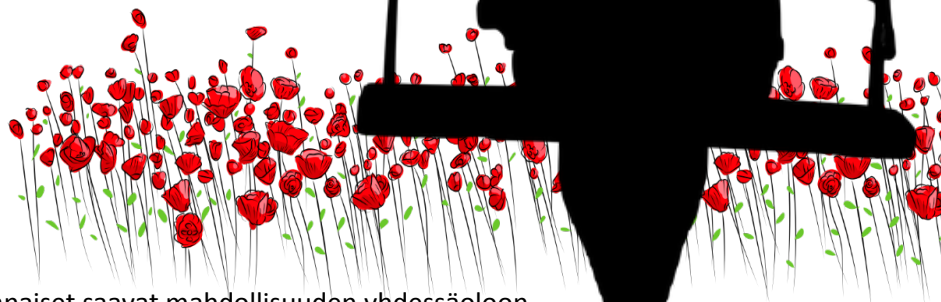


Naisten Voimavarapäivät

26.–28.4.2019

Särkisaaren leiri- ja kurssikeskus,
Särkisaarentie 365, Jämsä



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 ryhmätöitä. Voimavarapäivien tärkeä osa on naisten välinen vertaistuki. Tämän vuoden teemana on positiivinen itsekkyyys, lisäksi pureudumme paluu juurille -vuositeemaan naisnäkökulmasta.

Voimavarapäivien hinta on 121€/ 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 Aulikki Otranen p. 040 3566 592 (seminaarin sisällölliset asiat)
Anna Niemistö, p. 0400 394 869 (ilmoittautumiset, maksut)

Sitovat ilmoittautumiset **20.3.2019 mennessä** joko **sähköisesti** 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 koulutustoiminnan 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-kiltalle lähetettävän kurssilaskun loppusummassa. Tukea voi saada enintään kurssin hinnan verran.
- Matkatuen saannin edellytyksenä on, että A-kilta on huolehtinut erääntyneen 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

26.–28.4.2019



Perjantai 26.4.

- 14.30 Saapuminen ja majoittuminen
- 15.00 Voimavarapäivien avaus ja tutustuminen
- 16.30 Päivällinen
- 17.30 Naisen oma tarina
- 19.00 Sauna
- 20.00 Iltapala

Lauantai 27.4.

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Paluu juurille naisen näkökulmasta
- 10.00 Liikuntaa sisällä tai ulkona
- 12.00 Lounas
- 13.30 Positiivinen itsekkyyks
- 16.30 Päivällinen
- 17.30 Päivän teeman purku
- 18.00 Sauna
- 20.00 Iltapala

Sunnuntai 28.4.

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Liikuntaa sisällä tai ulkona
- 11.00 Palaute ja seuraavien voimavarapäivien ideointi
- 12.00 Lounas
- 13.00 Kotiinlähtö

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Naisten voimavarapäivät

Särkisaaren leiri- ja kurssikeskus, Jämsä

26.-28.4.2019

_____ A-kilta ry ilmoittaa seuraavat osanottajat:

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

Paikka

_____/_____ 2019

Päiväys

A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

Ilmoittautumiset 20.3.2019 mennessä joko

sähköisesti www.a-kiltojenliitto.fi käyttäen ekstranet -tunnuksia tai postitse

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