

#tilaatoipua

Naisten voimavarapäivät

24.-26.4.2020

Rauhan Majatalo, Myötärinteentie 451, Kajaani 94100, Ka

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 *lupa uupua, lupa toipua – jokainen nainen on oman elämänsä sankaritar*.

Voimavarapäivien hinta on 99€/ hlö. Hinta sisältää koulutuksen, ohjelman mukaiset ruuat sekä majoituksen 2-3 hengen huoneissa. A-Kiltojen Liitto ry varaa kahvia voimavarapäivien aikana vapaasti nautittavaksi. Vapaa mukaasi myös ulkoiluvaatteet ja sisäkengät.

Koulutuksen maksiosallistujamäärä on 22 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 Minna Hämäläinen p. 040 517 0229 (päivien sisällölliset asiat) Anna Niemistö, p. 0400 394 869 (ilmoittautumiset, maksut).

Sitovat ilmoittautumiset **20.3.2020 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
24.–26.4.2020

Perjantai 24.4.

14.30	Saapuminen, ilmoittautuminen ja majoittuminen
15.00	Voimavarapäivien avaus ja tutustuminen
16.00	Päivällinen
17.00	Naisen oma tarina
18.00	Sauna
19.30	Illtapala
20.00	Mahdollisuus ryhmään

Lauantai 25.4.

8.00	Aamupala
9.00	Tilaa toipua -teema A-killassa naisen näkökulmasta, keskustellen ja ryhmittäin
10.00	Omaa luksusaikaa: liikutaan sisällä tai ulkona, rauhoitutaan yhdessä tai yksin
11.30	Keväinen meditaatio
12.00	Lounas
13.30	Teeman alustus ja harjoite: Lupa uupua, lupa toipua – jokainen nainen on oman elämänsä sankaritar
14.30	Kahvi
15.00	Lupa uupua, lupa toipua -teeman herättämien ajatusten ja tunteiden jakaminen
16.30	Päivällinen
18.00	Sauna, ”tee-se-itse” -hemmottelua ja yhdessäoloa
19.30	Illtapala
20.00	Mahdollisuus ryhmään

Sunnuntai 26.4.

8.00	Aamupala
9.00	Omaa luksusaikaa: liikutaan sisällä tai ulkona, rauhoitutaan yhdessä tai yksin
10.30	Seuraavien Naisten voimavarapäivien ideoiminen, palaute ja kiitollisuuspiiri
12.00	Lounas
13.00	Kotiinlähtö

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Naisten voimavarapäivät

Rauhan Majatalo, Kajaani

24.–26.4.2020

_____ A-kilta ry ilmoittaa seuraavat osanottajat:

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

_____ Paikka

_____ / _____ 2020
Päiväys

_____ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

_____ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

Ilmoittautumiset 20.3.2020 mennessä joko

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

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