



Naisten voimavarapäivät

Särkisaaren leirikeskus, 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 ryhmitöitä. Voimavarapäivien tärkeä osa on naisten välinen vertaistuki. Tämän vuoden teemana on *lupa uupua, lupa toipua – jokainen nainen on oman elämänsä sankaritar.*

Voimavarapäivien hinta on 117€/ hlö. Hinta sisältää koulutuksen, ohjelman mukaiset ruuat sekä majoituksen 2 hengen huoneissa. Yhden hengen huonelisä 10€/vrk. A-Kiltojen Liitto ry varaa kahvia kurssin aikana vapaasti nautittavaksi. Varaa mukaasi myös ulkoiluvaatteet ja sisäkengät.

Koulutuksen maksiosallistujamäärä on 22 henkilöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistujamäärän täytyttyä seuraavaksi ilmoittautuneet ovat varalla. Peruuntumisten sattua 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 5170 229 (päivien sisällölliset asiat)
Anna Niemistö, p. 0400 394 869 (ilmoittautumiset, maksut)

Sitovat ilmoittautumiset **12.8.2021 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 koulustoittoiminnan 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 loppusumma. Tukea voi saada enintään kurssin hinnan verran.
- Matkatuen saannin edellytyksenä on, että A-kilta on huolehtinut erääntyneen jäsenmaksunsa A-Kiltojen Liitto ry:lle sekä toimittanut tilastotiedot edellisen vuoden toiminnastaan ja yhdistyksen voimassa olevat yhteystiedot.
- Sitovan ilmoittautumisen peruminen täytyy tehdä 2 viikkoa ennen koulutuksen alkamista. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista laskutamme sovituksi, paitsi sairastapauksissa, jolloin on esitettävä lääkärintodistus.
- Osallistujat on vakuutettu tapaturmien osalta A-Kiltojen Liitto ry:n taholta.
- Ei lemmikkieläimiä koulutuksiin.
- Välttää voimakkaiden hajusteiden käyttöä.
- Kaikki A-kiltatoiminta on päihteetöntä.
- Pidämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Naisten voimavarapäivät 8.–10.10.2021



Ohjelma

Perjantai 8.10.

- Saapuminen ja majoittuminen **aikaisintaan klo 14.30**
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 9.10.

- 8.00 Aamupala
9.00 Tilaa toipua -teema A-killassa naisen näkökulmasta, keskustellen ja ryhmitöinä
10.00 Omaa luksusaikaa: liikutaan sisällä tai ulkona, rauhoitutaan yhdessä tai yksin
11.30 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 11.10.

- 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

Särkisaaren leirikeskus

8.–10.8.2021

_____ A-kilta ry ilmoittaa seuraavat osanottajat:

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

_____ Paikka

_____ / _____ 2021
Päiväys

_____ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

_____ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

Ilmoittautumiset 12.8.2021 mennessä joko

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

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