

Teemana: Naisten inspiroivat tarinat ja kuvat

**A KILTOJEN**  
LIITTORY

# Naisten voimavarapäivät

**20.–22.5.2022**

Lehtoniemen leirikeskus,  
Rantalantie 274, Laitila

*Naisten voimavarapäivillä sinulla on mahdollisuus mukavaan yhdessäoloon, oman hyvinvointisi hoitamiseen, virkistymiseen ja inspiroitumiseen. Voimavarapäivillä on tilaa rauhoittua ja kokea sekä omaa että yhteistä luksusaikaa Lehtoniemen kauniissa ympäristössä. Iltasaunaan pääset perjantaina ja lauantaina. Järveen on ihanaa pulahtaa vaikkapa aamullakin.*

Tänä vuonna teemana on naisten inspiroivat tarinat ja kuvat, joihin syvennymme lauantain teemailtapäivässä. Voimavarapäivien tärkein osa on naisten keskinäinen vertaistuki. Tervetuloa tutustumaan toisiin naisiin, jakamaan kuulumisia ja kokemuksia sekä virkistymään alkukesän tunnelmissa!

Voimavarapäivien hinta on 118€/ hlö omin liinavaattein. Leirikeskuksen liinavaatteista peritään 15/hlö. Hinta sisältää ohjelman ruokailuineen, mahdollisuuden saunomiseen sekä majoituksen. Koronaturvallisuuden vuoksi jokainen voi halutessaan yöpyä omassa huoneessa. Paikalla noudatetaan vallitsevia koronasuosituksia. A-Kiltojen Liitto ry varaa kahvia päivien aikana vapaasti nautittavaksi.

Päiville mahtuu korkeintaan 19 henkilöä, ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Osallistujamäärän täytyttyä seuraavaksi ilmoittautuneet ovat varalla. Peruuntumisten sattuessa vapautuneen paikat täytetään varallaolajärjestyksessä. 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, [mimi.hamalainen@gmail.com](mailto:mimi.hamalainen@gmail.com), p. 040 517 0229 ja Marjo, [malmi@helsinginakilta.fi](mailto:malmi@helsinginakilta.fi), (päivien sisällölliset asiat) sekä Anna Niemistö, p. 0400 394 869 (ilmoittautumiset, maksut).

Lehtoniemi sijaitsee noin 12 km Laitilasta. Jos tarvitset kyytiä Laitilasta Lehtoniemeen (pe) ja takaisin (su), laitathan postia hyvissä ajoin etukäteen Minnalle tai Marjolle.

Sitovat ilmoittautumiset 27.4.2022 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 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-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 sovitusti, 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 päihtetöntä.
- Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Naisten  
voimavarapäivät  
20.–22.5.2022

# Ohjelma



## Perjantai 20.5.

Saapuminen ja majoittuminen aikaisintaan klo 14.30

15.30	Päivien avaus
16.30	Päivällinen
17.30	Naisen tarina
18.30	Sauna ja järvi
20.30	Iltapala
21.00	Iltaryhmä

## Lauantai 21.5.

8.30	Aamupala
9.30	Naisen tarina
10.30	Omaa luksusaikaa
11.30	Lounas ja kevätmeditaatio
12.30	Päivän teema
14.30	Kahvihetki
15.30	Teeman purku
16.30	Päivällinen
17.30	Omaa luksusaikaa
18.30	Sauna ja järvi
20.30	Iltapala
21.00	Iltaryhmä

## Sunnuntai 22.5.

8.30	Aamupala
9.30	Kiltanaisten yhteistoiminnan suunnittelua
10.30	Omaa luksusaikaa
11.30	Lounas ja kiitollisuuspiiri
13.00	Kotiinlähtö



## ILMOITTAUTUMISLOMAKE

*Naisten voimavarapäivät*

*Lehtoniemen leirikeskus, Laitila*

*20.–22.5.2022*

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

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

\_\_\_\_\_ Paikka

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ 2022  
Päiväys

\_\_\_\_\_ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_ A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

**Ilmoittautumiset 27.4.2022 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**