

”Selvästi turvallinen”

Teemapäivät

NAISILLE

21.-23.4.2023

Kiponniemen toimintakeskus
Kiponniementie 84, Vesanka



A-kiltatoiminnassa mukana oleville naisille suunnattu tapaaminen, joka tukee naisten keskinäistä vertaisuutta ja toipumista, virkistää ja voimaannuttaa sekä tarjoaa tilaisuuden pysähtyä hetkeksi arjen kiireen keskellä.

Varaa mukaan omat liinavaatteet, mukava vaatetus niin sisälle kuin ulos, sisäkengät sekä saunavarusteet.

Hinta ja majoitus:

- 20 €/henkilö.
- Majoitus 2-3 hengen huoneissa.
- Maksimiosallistujamäärä 17 henkilöä, enintään 3 hlöä/ A-kilta.
- Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksittäin viimeistään 30.3.2023.

- www.a-kiltojenliitto.fi käyttäen ekstranet -tunnuksia tai
- ilmoittautumislomakkeella osoitteeseen: A-Kiltojen Liitto ry, Itsenäisyydenkatu 17 B, 33500 Tampere

Teemapäivillä mukana

Aulikki Otranen ja Maiju Lehtonen.

Vertaiskoutsina

Arja Räinen, p. 044 242 5087, ruusuarja@gmail.com

Lisätietoja

- Aulikki Otranen, p. 040 356 6592 (päivien sisältöasiat)
- Anna Niemistö, p. 0400 394 869 (ilmoittautumiset)
- Mirja Sorvali, p. 040 679 6449 (maksut ja matkatuki)

Perjantai 21.4.

Saapuminen aikaisintaan 14.30

- 15.00 Saapuminen ja majoittuminen
- 15.30 Tutustuminen ja kuulumisia
- 17.00 Ruokailu
- 18.00 Ihan helmee! Virittäydytään viikonloppuun
- 20.00 Iltapala, sauna, takkatupa

Lauantai 22.4.

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Mielen ja kehon herättelyä, sään salliessa ulkona
- 11.00 Lounas
- 12.00 Turvallisia sanoa – sanatyöpaja
- 13.30 Kahvit
- 14.00 Naisena A-killassa – mitä ajattelen turvallisesta toipumisesta?
- 16.00 Ruokailu
- 17.00 Toipumistarina
- 18.45 Vertaiskoutsin ryhmä
- 20.00 Iltapala, sauna ja takkatupa

Sunnuntai 23.4.

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Yllätysliikuntaa tai kehonhuoltoa
- 11.00 Palaute ja teemapäivien purkukeskustelu
- 12.00 Lounas ja kotiinlähtö



- **Teemapäivien hinta** sisältää ohjelmaan merkityt ruuat **omin liinavaattein**. Majoituskohde veloittaa liinavaatteista erikseen, ja sen osallistuja joutuu itse maksamaan. Huom. kaikilla majoituspalveluilla ei ole tarjota liinavaatteita.
- **A-Kiltojen Liiton tuki Teemapäivien matkakustannuksiin** määräytyy A-kiltapaikkakunnan ja Teemapäivien tapahtumapaikan välisen matkan perusteella. Matkatuki on 27 senttiä/kilometri/A-kilta, mikäli matka ylittää 20 km. Tuki maksetaan A-killalle. Matkatuen saannin edellytyksenä on, että A-kilta on toimittanut edellisen vuoden seurantatiedot sekä maksanut erääntyneen jäsenmaksunsa A-Kiltojen Liitolle.
- **Kun osallistujamäärä tulee täyteen**, seuraavaksi ilmoittautuneet ovat varasijoilla. Kun joku peruu osallistumisen, varasijoilta pääsee mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Näistä ilmoitetaan A-kiltaan tai henkilökohtaisesti osallistujalle, mikäli hänen puhelinnumeronsa on ilmoitettu. Varallaolo ei velvoita ottamaan vapautunutta paikkaa vastaan.
- **Mikäli paikkoja jää vapaaksi**, A-killasta voi osallistua useampi kuin kolme henkilöä. Mahdollisista vapaaksi jääneistä paikoista ilmoitetaan osallistuviin A-kiltoihin erikseen.
- **Sitovan ilmoittautumisen peruminen** täytyy tehdä 2 viikkoa ennen Teemapäivien alkamista. Myöhemmin tehdyistä peruutuksista laskutamme sovitusti, paitsi sairastapauksissa, jolloin on esitettävä lääkärintodistus.
- **Teemapäivien peruuntuessa** siitä ilmoitetaan erikseen osallistujat ilmoittaneeseen A-kiltaan.
- A-Kiltojen Liitto on vakuuttanut osallistujat tapaturmien varalta.
- Ei lemmikkieläimiä tapaamisiin.
- Vältätkää voimakkaiden hajusteiden käyttöä.
- Kaikki A-kiltatoiminta on päihteetöntä.
- Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Teemapäivät naisille

22.–24.2.2023

Kiponniemen toimintakeskus, Vesanka

_____ **A-killta ry**

ilmoittaa seuraavat osallistajat:

Nimi:

Puhelin:

Huom. (mm. ruoka-allergiat):

Nimi:

Puhelin:

Huom. (mm. ruoka-allergiat):

Nimi:

Puhelin:

Huom. (mm. ruoka-allergiat):

Lisäksi varapaikalle ilmoitetaan:

Nimi:

Puhelin:

Huom. (mm. ruoka-allergiat):

Paikka

_____/_____
Päiväys

2023

A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

Ilmoittautumiset 30.3.2023 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