



Teemapäivät

# TUNTEET JA TOIPUMINEN

*Tunteet kehossa,  
tunteiden tunnistaminen,  
turvallinen A-kiltayhteisö*

**20.-22.3.2024**

Lohirannan leirikeskus,  
Lohirannantie 119, Lohja

*Tapahtuma lisää tietoa ja ymmärrystä tunnetaidoista oman ja yhteisön toipumisen ja hyvinvoinnin tukena. Tapahtumassa hyödynnetään toiminnallisia ja kehollisia menetelmiä ja se toteutetaan yhteistyössä Tampereen A-killan Katukilta- hankkeen kanssa.*

Hinta 30 €/henkilö omin liinavaatein.  
Majoitus 2–3 hengen huoneissa.  
Maksimiosallistujamäärä 18 henkilöä,  
enintään 3 hlöä/ A-kilta.

**Sitovat ilmoittautumiset** yhdistyksittäin viimeistään **13.2.2024** [www.a-kiltojenliitto.fi](http://www.a-kiltojenliitto.fi) käyttäen ekstranettunnuksia tai ilmoittautumislomakkeella osoitteeseen:  
A-Kiltojen Liitto ry, Itsenäisyydenkatu 17 B,  
33500 Tampere

Teemapäivillä mukana  
Anja Sauvolainen ja Arto Pasanen.  
Vertaiskoutsit teemapäiville ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätietoja:  
Anja Sauvolainen, p. 040 689 8367 (päivien sisältöasiat)  
Anna Niemistö, p. 0400 394 869 (ilmoittautumiset)  
Mirja Sorvali, p. 040 679 6449 (maksut ja matkatuki)

## **KESKIVIikko 20.3.**

Saapuminen aikaisintaan 14.30

- |       |   |
|-------|---|
| 15.00 | Saapuminen ja majoittuminen   |
| 15.00 | <b>Tutustuminen ja aiheeseen johdatus</b><br>A-kiltatoiminnan turvallisen tilan periaatteet |
| 17.00 | Päivällinen   |
| 18.00 | Tunteet ja mieli. miksi tunteet ovat ja mitä ne meille kertovat                             |
| 20.00 | Ilta-pala   |

## **TORSTAI 21.3.**

- |             |   |
|-------------|---|
| 8.00        | Aamupala  |
| 9.00        | Toiminnallinen tuokio   |
| 9.30        | Tunteet ja kehollisuus  |
| 11.30       | Lounas, jonka jälkeen lepoa ja virkistystä                            |
| 13.00       | Omien henkisten voimavarojen vahvistaminen menetelmiä ja harjoitteita |
| 16.30       | Päivällinen   |
| 17.30       | Turvallinen yhteisö ja kohtaamisen taidot                             |
| 19.00       | Mahdollisuus ryhmään  |
| 20.00–22.00 | Ilta-pala ja saunat   |

## **PERJANTAI 22.3.**

- |       |  |
|-------|--|
| 8.00  | Aamupala   |
| 9.00  | Itsemyötätunto, kasvu, kehitys<br>Teemapäivien yhteenveto ja palaute |
| 11.30 | Lounas ja kohti kotia  |



- **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 eräänntyneen 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 puhelinnumerosa 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.
- Välttää voimakkaiden hajusteiden käyttöä.
- Kaikki A-kiltatoiminta on päihteetöntä.
- Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

# ILMOITTAUTUMISLOMAKE



## Teemapäivät: Tunteet ja toipuminen

20.–22.3.2024

Lohirannan leirikeskus, Lohirannantie 119, Lohja

**A-kilta ry**

### ilmoittaa seuraavat osallistujat:

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

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/2024

A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

A-killan nimenkirjoittajan allekirjoitus

Ilmoittautumiset 13.2.2024 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