

**Vertaistukea ja  
voimaantumista  
naisten kesken  
taideterapian keinoin.**

# NAISTEN VOIMAVARAPÄIVÄT

20.-22.4.2018

Päivärannan kurssikeskus, Päivärannantie 7, Imatra

Valtakunnallisilla voimavarapäivillä A-kiltalaiset 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 päivillä toteutetaan hanke-työpaja, jonka tuotoksia käytetään naistoiminnan hankkeen valmistelussa.

Voimavarapäivien hinta on 110€/ hlö. Hinta sisältää koulutuksen, ohjelman mukaiset ruuat sekä majoituksen 2 hengen huoneissa. Yhden hengen huoneen lisämaksu 20€/ 2 yötä.

A-Kiltojen Liitto ry varaa kahvia kurssin aikana vapaasti nautittavaksi. Varaa mukaasi myös ulkoiluvaatteet ja sisäkengät.

Koulutuksen maksiosallistujamäärä on 30 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

Lea Lottonen, puh. 0400 621 784 (seminaarin sisällölliset asiat)

Anna Niemistö, puh. 0400 394 869 (ilmoittautumiset, maksut)

**TAMPEREEN A-KILLAN JÄSENET:**  
Hinta Tampereen A-Killan jäsenille 80e. Sitovat ilmoittautumiset maksuineen **16.3.2018** mennessä.

Ilmoittautumiset Sanna Naukkariselle:  
040 5290 775 (ark. klo 8-16) tai  
sanna.naukkarin@tampereen-kilta.fi

maksut tilille:  
IBAN: FI93 5731 4840 0091 76  
BIC: OKOYFIHH  
Viesti: Naisten voimavarapäivät + oma nimi

#### 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 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.



# Ohjelma

## Naisten voimavarapäivät

20.-22.4.2018

*Teemana taideterapia*

### **Perjantai 20.4.**

- 14.30 Saapuminen ja majoittuminen
- 15.00 Voimavarapäivien avaus ja tutustuminen
- 16.30 Päivällinen
- 17.30 Naisen toipumistarina
- 19.00 Sauna
- 20.00 Iltapala

### **Lauantai 21.4.**

- 8.00 Aamupala
- 9.30 Liikuntaa sisällä tai ulkona
- 11.00 Lounas
- 12.00 Taideterapia
- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Päivän teeman purku
- 18.30 Sauna
- 20.00 Iltapala
- 20.30 Iltapiiri

### **Sunnuntai 22.4.**

- 8.00 Aamupala
- 9.00 Naistoiminnan hanketyöpaja
- 11.30 Lounas
- 13.00 Palaute ja seuraavien voimavarapäivien ideointi
- 13.00 Kotiinlähtö