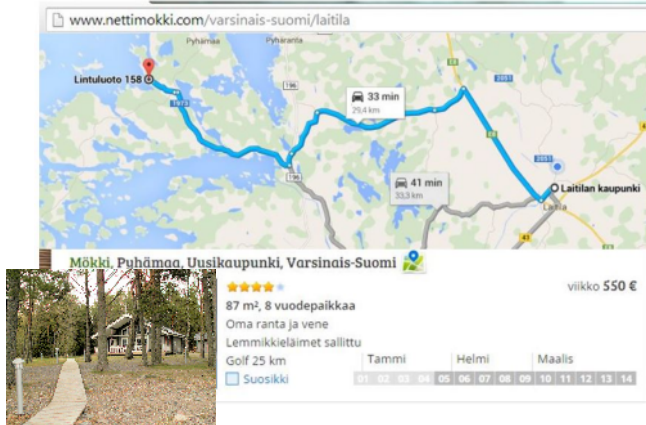


A-KILLAN VÄKI RUUMIIN TERVEYTTÄ JA HENKISTÄ HYVINVOINTIA HAKEMASSA MEREN ÄÄRELTÄ 22.6. - 26.6.2015.

Kunnon Hyrinää -seminaari Pyhämaassa, Lintuluoto 158. Halukkailla mahdollisuus yöpymiseen sisällä (8 vuodetta) tai ulkona teltassa. Seminaarin rahoitus pääosin Raha-automaattiyhdistykseltä, RAY:ltä. Päivillä on runsaasti ohjelmaa mikä oli myös ehtona avustuksen saamiselle. Laitilan A-killan jäsenille päivien hinta kuljetuksineen ja yöspitoineen on 2.50 / pvä ja kaikki päivät 10 €. Muille halukkaille hinta on 5 € / pvä tai 17 € / kaikki pvä. Yöpymiset omin eväin 10 €/yö.

Ilmoittautuminen 18.6. puoleenpäivään mennessä Laitilan A-killaan 02851302 tai sähköpostilla a-killta@lailanet.fi tai Jouko Säiminen 0505698064



PÄIVIEN TEEMANA FYYSIKÄ JA HENKISTÄ KUNTOA KOHENTAMASSA

Ohjelmavastuullisina kiltamme omaa väkeä ja ulkopuolisia luennoitsijoita.

Maanantai Jalat kuntoon alkajaisiksi 1+1 tuntia Tuija Rantanen on Winnovassa opettajan. Tätä tietoa hän on jakamassa osanottajille. Ota matkaan puhtaat sukat puhtaisiin jalkoihin.

Tiistai Ruokavalio painoindeksin ja diabeetikon työkaluna 2 tuntia Tuija Rantanen opettaa myös tätä Winnovassa. Opetellaan perusasiat, painoindeksin seuranta henkilöväen avulla ja vatsan ympärysmitta miehillä. Jälkimmäisessä osassa on henkilökohtaista neuvontaa osanottajille.

Keskiviikko Päihdehoito käytännössä ja vähän teoriassakin Sari Sillanpää ja Matti Laukkanen

Torstai Peruskokiksi päivässä 2 + 1 tuntia Päivi Kylä-Heiko Laitilan seurakunnasta on lupautunut tehtävään. Opetetaan peruskastikkeet ruskea- ja valkokastike. Valmistamme lounaan ja jälkiruuan. Opettelemme tiskiharjan ja Fairy ihmeitä tekevän vaikutuksen likaisiin astioihin.

Perjantai Kuntoilua kunnon sallimissa rajoissa 10 - 12 2 tuntia Perustetaan KuntoA-tiimi kiltamme jäsenistä. Aloitamme jo klo 8 aamupuuro+kahvi. Klo 15, ruokailun jälkeen on kotiinlähdön ajat. Siivous ennen poislähtöä jotta säästytään satasen siivousmaksulta. Kaikki osallistuvat omien mahdollisuuksiensa mukaan. Päivän tunnit vietämme kuntoillen, pelaten ym. sään sallimalla tavalla. Myös Toipumiskertomuksia kuullaan päivien aikana ja katsellaan vanhoja valokuvia kiltamme puuhista vuosien varrella.

Päihdetyöntekijä Matti Laukkasta pyydämme pitämään hartaushetken meren äärellä silloin kun hänelle sopii ja kertomaan oman selviytymisensä tarinan. Sopisi keskiviikkoon Sarin kaverina. Päivien sisältö on vielä "hakusessa" ja täsmentyy sitä mukaa kuin mukaantulevilta henkilöiltä on kysytty heidän mahdollisuuksiaan osallistumiseen.

Myös Aatos ja Irma Anttila ovat lupautuneet tulemaan hanurin ja lauluviikkojen kera maanantai-iltana. Harjavallan A-killasta toivomme saavamme tuttuja kasvoja mukaan ja ehkä toipumiskertomuksenkin. Laitsemieleen viedään kutsu, samoin Toivontupalaisille Kirkkokotiin.

Päivien keskinäinen järjestys voi muuttua kunhan saadaan vastaukset tiedusteluihimme!