

# prosyryri

TAMPEREEN SEUDUN PRO RY:N JÄSENKIRJE

JÄSENKIRJE 16/2023

## Timanttinen työhyvinvointi - viikonloppu Herrankukkarossa, Turun saaristossa



Lähde elämysmatkalle Herrankukkaroon, Naantalın Rymättylään hankkimaan stressitön mieli ja saamaan tukea työhyvinvointiin.

Perjantaina nautimme hyvästä saaristolaisruoasta ja tutustumme omatoimisesti Herrankukkaron ainutlaatuiseen, vanhan kalastajatilan ympärille rakentuneeseen kylämiljööseen.

Herrankukkaro ei ole hotelli, vaan majoitus tapahtuu erikokoisissa perinnerakennuksissa ja hotellilaiva Arkipelagusissa. Huomaathan että jotain tiettyä majoitusta ei voi varata. Esitä kuitenkin toivesi ilmoittautuessasi.

Lauantaina muutosvalmentaja Terhi Mäkiemi kouluttaa meille timanttista työhyvinvointia mm. mindsetin, myötätunnon ja musiikin voimalla. Lounaan jälkeen pilatesohjaaja Taru Montanari ohjaa voimavaraisempaa kehomieltä triggerpallon avulla. Triggerpallo sisältyy osallistumisen hintaan.

Lauantaina ohjelmassa on lisäksi saaristolaisolympialaiset, maasauna ja illallinen.

Sunnuntaina aamupalan jälkeen suuntaamme kohti Tamperetta viettämään rauhallista päivää ennen uutta työviikkoa.

**AIKA:** Lähtö pe 18.8.2023 klo 14:30 ja paluu su 20.8. n. klo 14:00

**LÄHTÖPAIKKA:** Vanha kirkko, Keskustori, Tampere. (Ikean kohdalta sekä Sääksjärveltä on mahdollista nousta kyytiin pikavuoron pysäkeiltä. Mainitse pysäkki ilmoittautuessasi).

**OMAVASTUU:** 129 €/jäsen ja 368 €/avec. Hinnat sisältävät mm. bussikuljetukset, yöpymisen Herrankukkarossa aamiaisineen, koulutukset sekä muun ohjelman, lounaan lauantaina sekä illallisen perjantaina ja lauantaina.

Ilmoittautuminen sähköpostilla osoitteeseen [koulutusjaosto@gmail.com](mailto:koulutusjaosto@gmail.com) **maanantaina 29.5.2023 klo 15:00 alkaen**, viimeistään kuitenkin 20.6.2023. Ennen ilmoittautumisajan alkamista tulleita viestejä emme huomioi.

Kerro ilmoittautuessasi jäsennumerosi ja mahdollinen erityisruokavaliosi. Ilmoita myös, mikäli tulet kyytiin jostain muualta kuin keskustorilta. Vahvistusviestin saatuasi voit maksaa omavastuun osuuden Tampereen Seudun Pro ry:n tilille FI10 5730 0820 6929 17 viimeistään 14.7.2023 mennessä.

**Viitenumeron** maksullesi saat vahvistuksessa.

Muistathan, että maksamatta jättäminen ei ole peruutus ja omavastuun osuus palautetaan vain lääkärintodistusta vastaan. Ilman pätevää syytä (esim. koronaoireet, lääkärintodistus) paikalle saapumatta jääneiltä veloitamme tilaisuudesta koko omakustannushinnan, 456 €/ hlö.

**Terveisin TreSPro Koulutusjaosto**

## Yhteystiedot

Tampereen  
Seudun Pro ry  
Tohtorinkatu 7 C 12  
33720 Tampere

(toimistolla ei  
päivystystä)

[Tampereen Seudun Pron Facebook-sivut](#)

Tarkistathan lisäksi ProPlussasta omat tietosi – vinkkaa myös kaverille!

**Meillä on myös Twitter -tili! [#TreSPro](#) [#TreSProkouluttaa](#)**

Osoitelähde:

Tampereen Seudun Pro ry:n jäsenrekisteri.  
Jos tahdot poistua postituslistaltamme, otathan yhteyttä  
[Ammattiliitto Pron jäsenpalveluun.](#)