

TUETTUJA LOMIA AIKUISILLE

Tuetut lomat tarjoavat virkistystä, täysihoidon aterioineen, majoituksen ja lomaohjelmaa viiden vuorokauden ajan. Lomalta voi saada lisää energiaa arkeen ja kipinää itsestä huolehtimiseen.

LOMAN HINTA

Lomasta maksetaan omavastuuosuus (125€ / 17 vuotta täyttänyt lomalainen) sekä matkakulut lomakohteeseen.

LOMAOHJELMA

Loma tarjoaa mahdollisuuden kokeilla uutta porukalla! Lomaohjelma sisältää ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa, luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja, kuntotestin ja testipalautteen. Lomaohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista.

LOMAN HAKEMINEN

Lomaa haetaan www.mtlh.fi viimeistään 3 kuukautta ennen loman alkua.

KENELLE?

Järjestämme lomia pienituloisille ihmisille. Kohderyhmiä ovat esimerkiksi erilaisiin sairausryhmiin kuuluvat aikuiset. Järjestämme lomia myös lapsiperheille.



Tutustu lomavalikoimaan ja lomakohteisiin!

www.mtlh.fi

ASIAKASPALVELU
010 2193 460 (ark. klo 9–13)
lomat@mtlh.fi

TUETTUJA LOMIA AIKUISILLE

TYÖIKÄISTEN LOMAT ALLE 60- VUOTIALLE AIKUISILLE

Työikäisten lomat ovat suunnattu alle 60-vuotiaalle aikuisille. J

LOMA NUORILLE AIKUISILLE

Järjestämme loman 18-29-vuotiaille nuorille aikuisille yhteistyössä Ohjaamon kanssa.

VERTAISLOMAT AIKUISILLE

Vertaislomilla lomalaisia yhdistää esimerkiksi sama sairaus, vamma tai muu elämäntilanne. Järjestämme vertaislomat yhteistyössä sosiaali- ja terveysjärjestöjen kanssa. Lomahakijan ei tarvitse olla järjestön jäsen hakeakseen lomaa, mutta hänen tulee kuulua loman kohderyhmään. Järjestämme vuosittain noin 100 vertaislomaa aikuisille.

MUU LOMAVALIKOIMA

Perheelliset aikuiset voivat hakea yhdessä perheen kanssa lapsiperheiden tuetuille lomille. Yli 60-vuotiaat aikuiset voivat hakea senioreiden tuettuja lomiam.

LOMAKOHTEET

- Härmän kylpylä, Ylihärmä
- Imatran kylpylä, Imatra
- Kruunupuisto, Punkaharju
- Ikifit Oy Kuntoutuskeskus Apila, Kangasala
- Kunnanlähde Kankaanpää, Kankaanpää
- Kuortaneen urheiluopisto, Kuortane
- Kylpylähotelli Kunnanpaikka, Siilinjärvi
- Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa
- Kylpylähotelli Rauhalahdi, Kuopio
- Lehmirannan lomakeskus, Salo
- Lohja Spa & Resort, Karjalohja
- Rokua Helath & Spa, Rokua
- Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta