

# VERTAISLOMIA TOIMINTARAJOITTEISILLE

Järjestämme tuettuja lomiam Suomessa vakituisesti asuville pienituloisille – myös toimintarajoitteisille – aikuisille ja lapsiperheille. Vertaislomilla lomalaisia yhdistää esimerkiksi sama sairaus, vamma tai elämäntilanne.

## VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

Toimintarajoitteisten aikuisten vertaisloma sopii sinulle, jolla on toimintakyvyn rajoitteita ja tarvittavat esteettömän ja erityistarpeet huomioivan lomaympäristön. Lomalla voit osallistua hyvinvointia tukevaan ohjelmaan oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan yhdessä lomaryhmän kanssa.

## LOMAN HINTA

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

## LOMAOHJELMA

Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja  
Ohjattua soveltuvaa liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa  
Yhteisillanvietto

## LOMAN HAKEMINEN

Lomaa haetaan [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi) viimeistään 3 kuukautta ennen loman alkua.



*Tutustu lomavalikoimaan ja lomakohteisiin!*

[www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)

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

# VERTAISLOMIA TOIMINTARAJOITTEISILLE

## AVUSTAMINEN LOMALLA

Lomalla on saatavilla yleistä avustamista lomakohteesta. Mikäli tarvitset henkilökohtaista avustamista päivittäisissä toimissa, hae lomaa omaisen, ystävän tai työsuhteessa olevan avustajan kanssa.

Lomalle lähtevän avustavan henkilön lomakulut määräytyvät sen mukaan, onko hän omainen vai työsuhteessa oleva avustaja.

Omainen tai ystävä

Jos haet lomalle avustavan omaisen tai ystävän kanssa, toimi seuraavasti. Jos lomalle avustamaan lähtevä omainen tai ystävä asuu eri taloudessa kuin sinä, tulee hänen täyttää oma lomahakemuksensa. Jos omainen tai ystävä asuu samassa taloudessa, tulee teidän täyttää yhteinen hakemus. Jos sinulle ja avustamaan lähtevälle omaiselle tai ystävälle myönnetään lomat, molemmat maksavat oman omavastuuosuutensa.

Työsuhteessa oleva henkilökohtainen avustaja

Jos lomalle lähtee mukaan työsuhteessa oleva avustaja, ilmoita lomahakemuksessasi myös avustajan yhteystiedot. MTLH maksaa työsuhteessa olevan avustajan lomakulut (majoitus ja ruoka). Työsuhteessa olevalle avustajalle ei lähetetä omaa kutsua lomalle, eikä lomalle osallistuminen vaikuta loman myöntämiseen, jos avustaja haluaa hakea itselleen tai perheelleen tuettua lomaa.

## YHTEISTYÖJÄRJESTÖT

Järjestämme toimintarajoitteisten aikuisten lomia seuraavien järjestöjen kohderyhmille

- Aivoliitto
- Epilepsialiitto
- Invalidiliitto
- Liikehäiriösairauksien liitto
- Lihastautiliitto
- Suomen CP-liitto
- Suomen Ehlers-Danlos Yhdistys

Lisäksi järjestämme vertaislomaa lapsiperheille yhteistyössä vammaisjärjestöjen kanssa.

Lomalainen ja avustaja maksavat matkakulunsa itse.

Avustaja on vastuussa avustamisesta loman ajan.