

TUETUT LOMAT AIKUISILLE 2025

**HAE LOMAA
WWW.MTLH.FI**

Hyvinvointia ja virkistystä sinulle.



Mikä on tuettu loma?

Tuetut lomamatkat ovat suunnattu pienituloisille ihmisille, joiden olisi muuten haastavaa tai mahdotonta päästä lomalle. Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisiin perusteisiin eniten lomaa tarvitseville. Ensi kertaa lomaa hakevat ovat etusijalla.

Viiden vuorokauden lomamatkat sisältävät täysihoidon ruokineen, innostavan ohjelman sekä majoituksen jaetuissa kahden hengen huoneissa. Lomamatkan omavastuuosuus on vain 125 € (17 vuotta täyttäneiltä). Lomailija vastaa matkasta lomakohteeseen.

LOMAN HAKEMINEN

- ➔ Tee hakemus verkossa: www.mtlh.fi tai täytä paperinen hakemus. Hakuajat päättyvät 3 kk ennen loman alkua.
- ➔ Samalla hakemuksella voivat hakea kaikki samassa taloudessa asuvat. Kaikkien yli 18-vuotiaiden tulotiedot tulee ilmoittaa hakemuksella.
- ➔ Jos haet lomaa ystävän tai eri osoitteessa asuvan kumppanin kanssa, molempien tulee täyttää oma hakemus perusteluineen.
- ➔ Työsuhteessa olevan henkilökohtaisen avustajan tiedot lisätään avustettavan lomahakemukselle. Kysy lisää asiakaspalvelustamme!

LOMAN MYÖNTÄMINEN JA PÄÄTÖKSISTÄ ILMOITTAMINEN

- ➔ Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.
- ➔ Loman myöntämisessä huomioidaan myös muiden lomajärjestöjen myöntämät lomamatkat.
- ➔ Järjestöjen jäsenyys ei vaikuta perusteena lomaa myönnettäessä.
- ➔ Loman myöntämisestä ilmoitetaan ainoastaan loman saaneille.
- ➔ Kutsu lomalle lähetetään n. 2 kk ennen loman alkua sähköpostitse tai postitse.

OMAVASTUUN PALAUTUSEHDOT

- ➔ Omavastuuosuus palautetaan, jos loma perutaan viimeistään 4 viikkoa ennen loman alkamista. Sen jälkeen omavastuu palautetaan vain pakottavan esteen vuoksi (esim. sairaus).
- ➔ Lomalaisen tulee itse hakea omavastuun palautusta ottamalla yhteyttä MTLH:hon. Palautusta tulee hakea viimeistään 1 kk loman päättymisen jälkeen.

**TÄYTÄ
HAKEMUS:
WWW.MTLH.FI**

IKÄÄNTYNEIDEN LOMAT

Senioriloma 60 v. +

Sport & Spa Hotel Vesileppis

17.08.2025–22.08.2025
05.10.2025–10.10.2025

Kunnonlähde Kankaanpää

18.08.2025–23.08.2025

Imatran Kylpylä

24.08.2025–29.08.2025

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

05.10.2025–10.10.2025

Kruunupuisto

27.10.2025–01.11.2025

Lehmirannan lomakeskus

11.08.2025–16.08.2025
27.10.2025–01.11.2025

Kylpylähotelli Peurunka

21.09.2025–26.09.2025*
02.11.2025–07.11.2025

Lohja Spa & Resort

03.11.2025–08.11.2025

Rokua Health & Spa

17.11.2025–22.11.2025
22.12.2025–27.12.2025

**Senioriloma 75 v. +
varttuneemmille
eläkeläisille**

Härmän Kylpylä

22.12.2025–27.12.2025

Kylpylähotelli Rauhalampi

22.12.2025–27.12.2025

* Loma tarkoitettu yksin matkustaville senioreille (lomaa ei voi hakea yhdessä puolison tai ystävän kanssa)

Senioriloma 75 v. +

Lohja Spa & Resort

26.05.2025–31.05.2025
10.11.2025–15.11.2025

Kruunupuisto

25.08.2025–30.08.2025
06.10.2025–11.10.2025

Rokua Health & Spa

25.08.2025–30.08.2025
17.11.2025–22.11.2025

Kylpylähotelli Peurunka

31.08.2025–05.09.2025
02.11.2025–07.11.2025

Imatran Kylpylä

07.09.2025–12.09.2025
05.10.2025–10.10.2025

Sport & Spa Hotel Vesileppis

28.09.2025–03.10.2025

TYÖIKÄISTEN LOMAT

Kylpylähotelli Rauhalahhti

28.07.2025–02.08.2025

Imatran Kylpylä

24.08.2025–29.08.2025**

Kylpylähotelli Peurunka

21.09.2025–26.09.2025

**Tämä loma on nuorille aikuisille yhteistyössä Ohjaamojen kanssa.

VERTAISLOMAT

Vertaislomilla

lomalaisia yhdistää sama sairaus, vamma tai elämäntilanne.

Lisätietoa lomakohteen esteettömyydestä ja apuvälineistä saat lomakohteesta.

Vertaislomat aikuisille

Lomat ovat tarkoitettu omatoimisille aikuisille. Lomakohteesta ei ole saatavilla henkilökohtaista avustamispalvelua.

Vertaislomat toimintarajoitteisille aikuisille

Lomakohteesta on saatavilla yleistä avustamista. Jos tarvitset henkilökohtaista avustamista, hae lomaa avustavan henkilön kanssa.

ADHD-, Aivo- ja Autismiliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Nepsy-piirteisille aikuisille ja läheisille

Lohja Spa & Resort

14.07.2025–19.07.2025

Aivoliitto ry

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOTTEISILLE AIKUISILLE

📍 Aivoverenkiertohäiriön sairastaneille aikuisille ja läheisille

Rokua Health & Spa

29.09.2025–04.10.2025

Kunnonlähde Kankaanpää

10.11.2025–15.11.2025

Epilepsialiitto ry

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOTTEISILLE AIKUISILLE

📍 Epilepsiaa sairastaville aikuisille ja läheisille

Kylpylähotelli Peurunka

10.08.2025–15.08.2025

Hengityслиitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Hengityssairaille aikuisille ja läheisille

Rokua Health & Spa

26.05.2025–31.05.2025

Sport & Spa Hotel Vesileppis

24.08.2025–29.08.2025

Lehmirannan lomakeskus

27.10.2025–01.11.2025

Invalidiliitto ry

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOTTEISILLE AIKUISILLE

📍 Fyysisesti vammaisille ja toimintarajoitteisille aikuisille ja läheisille

Ikifit Kuntoutus Apila

11.08.2025–16.08.2025

Rokua Health & Spa

22.09.2025–27.09.2025

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOTTEISILLE AIKUISILLE

📍 Itsenäisesti toimiville kehitysvammaisille aikuisille ja läheisille

Ikifit Kuntoutus Apila

08.09.2025–13.09.2025

Keliakialiitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Keliakiaa sairastaville aikuisille ja läheisille

Imatran Kylpylä

11.05.2025–16.05.2025

Kuuloliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Kuulovammaisille ja huonokuuloisille aikuisille ja läheisille

Rokua Health & Spa

18.08.2025–23.08.2025

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

07.09.2025–12.09.2025

Liikehäiriösairauksien liitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Liikehäiriösairaille aikuisille ja läheisille

Härmän Kylpylä

07.09.2025–12.09.2025

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOTTEISILLE AIKUISILLE

📍 Liikehäiriösairaille aikuisille ja läheisille

Kruunupuisto

06.10.2025–11.10.2025

Kunnonlähde Kankaanpää

01.12.2025–06.12.2025

Mielenterveyden Keskusliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Mielenterveyden ongelmia kokeville aikuisille ja läheisille

Kylpylähotelli Peurunka***

12.07.2025–17.07.2025

Lohja Spa & Resort

04.08.2025–09.08.2025

Imatran Kylpylä

14.09.2025–19.09.2025

Neuroliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastaville aikuisille ja läheisille

Kylpylähotelli Peurunka

14.09.2025–19.09.2025

Härmän Kylpylä

05.10.2025–10.10.2025

Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Sydänsairastuneille aikuisille ja läheisille asuinpaikasta riippumatta

Rokua Health & Spa

08.09.2025–13.09.2025

Suomen Reumaliitto ry ja Suomen Nivelyhdistys ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Reuma- ja nivelsairauksia sairastaville aikuisille ja läheisille

Kylpylähotelli Peurunka

03.08.2025–08.08.2025

Kruunupuisto

18.08.2025–23.08.2025

Lohja Spa & Resort

22.09.2025–27.09.2025

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

26.10.2025–31.10.2025

LOMAT OMAISHOITAJILLE JA HOIDETTAVILLE

Lomat ovat tarkoitettu omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä. Lomalla päävastuu hoidettavasta on omaishoitajalla.

Omaishoitajaliitto ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

Härmän Kylpylä

18.05.2025–23.05.2025

Lohja Spa & Resort

26.05.2025–31.05.2025

13.10.2025–18.10.2025

10.11.2025–15.11.2025

Kylpylähotelli Peurunka

01.06.2025–06.06.2025

05.10.2025–10.10.2025

Rokua Health & Spa

09.06.2025–14.06.2025

20.10.2025–25.10.2025

Kunnonlähde Kankaanpää

11.08.2025–16.08.2025

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

31.08.2025–05.09.2025

02.11.2025–07.11.2025

Kruunupuisto

22.09.2025–27.09.2025

Muistiliitto ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

- 📍 Muistisairaille omaisen kanssa

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

14.09.2025–19.09.2025

1. Härmän Kylpylä, Ylihärmä
www.harmankylpyla.fi
2. Imatran Kylpylä, Imatra
www.imatrankylpyla.fi
3. Kruunupuisto, Punkaharju
www.kruunupuisto.fi
4. Ikifit Kuntoutus Apila, Kangasala
www.ikifit.fi
5. Kunnonlähde Kankaanpää, Kankaanpää
www.kunnonlahde.fi
6. Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi
www.kunnonpaikka.com
7. Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa
www.peurunka.fi
8. Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio
www.rauhalahti.fi
9. Lehmirannan lomakeskus, Salo
www.lehmiranta.fi
10. Lohja Spa & Resort, Karjalohja
www.lohjaspa.fi
11. Rokua Health & Spa, Rokua
www.rokua.com
12. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta
www.vesileppis.fi



OTA YHTEYTTÄ JA KYSY LISÄÄ!

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry
Eerikinkatu 27, 00180 Helsinki

lomat@mtlh.fi
010 2193 460 (Avoinna arkisin klo 9–13.
Puhelut ovat maksullisia.)

 
www.mtlh.fi

