

TUETUT LOMAT

2023

Hyvinvointia ja virkistystä sinulle

Perhelomia, vertaislomaa, työkäisten ja
ikääntyneiden lomaa. Hae lomalle!

www.mtlh.fi

500

lomaviikkoa

22

lomakohdetta

100

yhteistyöjärjestöä

TUETUT LOMAT 2023

Vuoden 2023 tuetut lomat on julkaistu ja haku avattu. Tarjoamme jälleen satoja lomaviikkoja tuhansille suomalaisille ja Suomessa vakituisesti asuville. Lomat ovat 5 vuorokauden täysihoitolomia ja lomakohteita on ympäri Suomea.

MTLH ry:n toimintaa ohjaavat välittäminen, asiakaslähtöisyys, yhdenvertaisuus, asiantuntemus ja vastuullisuus. Haluamme tarjota parhaat tuetut lomat ja vastata mahdollisimman moniin lomaodotuksiin ja tarpeisiin. Lomat on suunniteltu juuri sinulle. Voit lomailla yksin tai perheen tai ystävän kanssa. Lomalla on myös muita samassa elämäntilanteessa olevia, joilta voit saada vertaistukea. Voit osallistua loman ohjelmiin ja aktiviteetteihin tai vain rentoutua.

Antamasi palaute on tärkeää. Tavoittemme on, että sinun lomasi on paras mahdollinen loma.

Katso hakuohjeet tämän esitteen takasivulta ja lähetä hakemuksesi.

Tervetuloa lomalle!



SISÄLLYS

03 MITÄ ON TUETTU LOMA?

04 LAPSIPERHEIDEN LOMAT

07 TYÖIKÄISTEN LOMAT

08 IKÄÄNTYNEIDEN LOMAT

11 VERTAIS- LOMAT

21 VIRTUAALI- LOMAT

22 YRITTÄJIEN JA MAATALOUS- YRITTÄJIEN LOMAT

23 KUINKA HAKEA TUETULLE LOMALLE?

24 LOMAKOhteita YMPÄRI SUOMEN!

Ota yhteyttä

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH), Ruoholahdenkatu 8, 4. krs, 00180 Helsinki, p. 010 2193 460, lomat@mtlh.fi

Puhelinpalveluajamme on arkisin klo 9–13. Puhelun hinta 010-numeroihin (sis. alv 24 %):

- Kiinteän verkon liittymästä 8,28 snt/puh + 5,95 snt/min
- Matkaviestintäverkon liittymästä 8,28 snt/puh + 17,04 snt/min

Henkilökunnan yhteystiedot

Belov Johanna, lomasihtööri, vertais- ja yleislomat
Kainulainen Maarit, taloussihtööri, yrittäjien lomat
Moilanen Liisa, lomasihtööri, vertaislomat
Otava Sirpa, suunnittelija, vertaislomat
Suoperä Maarit, lomasihtööri, yleislomat
Viestinnän asiantuntija
Ylönen Anne, toiminnanjohtaja

p. 010 2193 462, 050 374 3996
p. 010 2193 468, 040 536 6058
p. 010 2193 467, 050 406 4616
p. 010 2193 463, 040 567 0628
p. 010 2193 460, 050 408 3898
p. 010 2193 469, 050 431 2601
p. 010 5045 758, 050 576 7388

Henkilökunnan sähköpostit: etunimi.sukunimi@mtlh.fi

www.mtlh.fi



MITÄ ON TUETTU LOMA?



EDULLINEN

Loman omavastuuosuus aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä on vain 125 €. Alle 17-vuotiaat lapset lomailevat maksutta!



TÄYSIHOITO

Lomat sisältävät täysihoidon ruokineen sekä innostavan ryhmäkohtaisen ohjelman, johon voi osallistua oman mielen mukaan.



5 YÖTÄ

Lomat ovat pääosin 5 vrk:n täysihoitelomia sisältäen majoituksen jaetuissa kahden hengen huoneissa tai perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa.



OMATOIMIKULJETUS

Lomailija vastaa matkasta lomakohteeseen.



YMPÄRI SUOMEA

Lomia järjestetään eri puolilla Suomea, yli 20 lomakohteessa! Katso kaikki lomakohteet tämän esitteen takakannesta.



IHAN JOKAISELLE!

Meiltä voi hakea lomaa kuka vain – taustaa, ikää tai sukupuolta katsomatta!



**Tutustu
hakuohjeisiin
takasisäkannessa,
sivulla 23.**



LAPSIPERHELOMAT

Lapsiperheiden lomalla perheenne voi viettää aikaa yhdessä. Lomalla ei tarvitse huolehtia ruokailuista tai muista arkisista asioista, vaan voitte keskittyä rentoutumiseen ja yhdessäoloon mukavan lomaohjelman ja toisten lapsiperheiden parissa. Yhteinen aika, irtiotto arjesta ja täysihoito tarjoavat energisoivan kokemuksen ja lomamuistoja koko perheelle.

Perhelomat
suunnattu perheille,
joissa on koulu
ikäisiä lapsia

Muksulomat
tarkoitettu alle
kouluikäisten lasten
perheille

**Tutustu myös
lapsiperheiden
vertaislomiin!**
kts s. 11

LOMAN SISÄLTÖ LAPSIPERHEIDEN LOMILLA

- ➔ Lastenohjelmaa ikäryhmittäin
- ➔ Perheen yhteistä ohjelmaa
- ➔ Ohjattuja keskusteluja vanhemmille
- ➔ Lastenhoito 1–4-vuotiaille lapsille (4 x 2 h loman aikana)

Perhelomat

Hotelli Nuuksio

20.02.2023–25.02.2023 vko 8
03.07.2023–08.07.2023
17.07.2023–22.07.2023
16.10.2023–21.10.2023 vko 42

Härmän Kylpylä*

26.02.2023–03.03.2023 vko 9
05.03.2023–10.03.2023 vko 10
18.06.2023–23.06.2023
25.06.2023–30.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
22.10.2023–27.10.2023 vko 43
21.12.2023–26.12.2023
27.12.2023–01.01.2024

Imatran Kylpylä*

19.02.2023–24.02.2023 vko 8
26.02.2023–03.03.2023 vko 9
05.04.2023–10.04.2023
11.06.2023–16.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
09.07.2023–14.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42
22.10.2023–27.10.2023 vko 43
21.12.2023–26.12.2023

Kuntoutuskeskus Kankaanpää*

26.06.2023–01.07.2023
09.07.2023–14.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
23.07.2023–28.07.2023
30.07.2023–04.08.2023

Kuortaneen Urheiluopisto*

19.02.2023–24.02.2023 vko 8
26.02.2023–03.03.2023 vko 9
05.03.2023–10.03.2023 vko 10
20.06.2023–25.06.2023
25.06.2023–30.06.2023
01.07.2023–06.07.2023
09.07.2023–14.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
23.07.2023–28.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42
22.10.2023–27.10.2023 vko 43
22.12.2023–27.12.2023
27.12.2023–01.01.2024

Kylpylähotelli Peurunka*

19.02.2023–24.02.2023 vko 8
26.02.2023–03.03.2023 vko 9
04.06.2023–09.06.2023
11.06.2023–16.06.2023
17.06.2023–22.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42
22.10.2023–27.10.2023 vko 43

Kylpylähotelli Rauhalampi*

19.02.2023–24.02.2023 vko 8
26.02.2023–03.03.2023 vko 9
05.03.2023–10.03.2023 vko 10
05.04.2023–10.04.2023
04.06.2023–09.06.2023
11.06.2023–16.06.2023
20.06.2023–25.06.2023
25.06.2023–30.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
09.07.2023–14.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
23.07.2023–28.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
15.10.2023–20.10.2023
22.10.2023–27.10.2023
22.12.2023–27.12.2023
27.12.2023–01.01.2024

Liikuntakeskus Pajulahti*

19.02.2023–24.02.2023 vko 8
26.02.2023–03.03.2023 vko 9
09.07.2023–14.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
23.07.2023–28.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42
22.12.2023–27.12.2023
27.12.2023–01.01.2024

Lohja Spa & Resort*

26.02.2023–03.03.2023 vko 9
04.06.2023–09.06.2023
11.06.2023–16.06.2023
20.06.2023–25.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
23.07.2023–28.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
22.10.2023–27.10.2023 vko 43
22.12.2023–27.12.2023
27.12.2023–01.01.2024

Nuorisokeskus Piispala*

26.02.2023–03.03.2023 vko 9
25.06.2023–30.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
22.10.2023–27.10.2023 vko 43
22.12.2023–27.12.2023
27.12.2023–01.01.2024

Rokua Health & Spa*

26.02.2023–03.03.2023 vko 9
05.03.2023–10.03.2023 vko 10
11.06.2023–16.06.2023
25.06.2023–30.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
23.07.2023–28.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42
22.10.2023–27.10.2023
22.12.2023–27.12.2023
27.12.2023–01.01.2024

* SOPII SUURPERHEIDEN LOMAKOHTEEKSI

Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

19.02.2023–24.02.2023 vko 8
26.02.2023–03.03.2023 vko 9
05.03.2023–10.03.2023 vko 10
05.04.2023–10.04.2023
25.06.2023–30.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
09.07.2023–14.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
23.07.2023–28.07.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42
22.10.2023–27.10.2023 vko 43
22.12.2023–27.12.2023
27.12.2023–01.01.2024

Tanhuvaaran Urheiluopisto*

19.02.2023–24.02.2023 vko 8
26.02.2023–03.03.2023 vko 9
05.04.2023–10.04.2023
04.06.2023–09.06.2023
11.06.2023–16.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
09.07.2023–14.07.2023
16.07.2023–21.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42
22.10.2023–27.10.2023 vko 43
22.12.2023–27.12.2023

Urheiluopisto Kisakeskus*

09.07.2023–14.07.2023
23.07.2023–28.07.2023

Vuokatin Urheiluopisto

19.02.2023–24.02.2023 vko 8
26.02.2023–03.03.2023 vko 9
09.07.2023–14.07.2023
30.07.2023–04.08.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42
22.10.2023–27.10.2023 vko 43

Yyterin Kylpylähotelli Oy

11.06.2023–16.06.2023
02.07.2023–07.07.2023
16.07.2023–21.07.2023



Kyllä tuli hyvä mieli vanhempana, että on saanut antaa tällaisen kokemuksen lapsille, ja sai olla lasten kanssa, leikkiä ja antaa aikaa. Tämä oli aivan parasta.

Muksulomat: alle kouluikäisten lasten perheille

Härmän Kylpylä*

02.04.2023–07.04.2023

Kuntoutuskeskus Kankaanpää*

16.07.2023–21.07.2023

Kuortaneen Urheiluopisto*

12.03.2023–17.03.2023
08.10.2023–13.10.2023
22.12.2023–27.12.2023

Kylpylähotelli Peurunka*

17.06.2023–22.06.2023

Lohja Spa & Resort*

30.07.2023–04.08.2023
06.08.2023–11.08.2023

Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

04.06.2023–09.06.2023
08.10.2023–13.10.2023



Loma oli ihana irtiotto arjesta ja antoi voimia. Viikko miettimättä ruokailuja ja tekemistä vapautti voimavaroja yhdessäoloon ja uusien muistojen tekemiseen.



TYÖIKÄISTEN LOMAT

Työikäisten lomalla sinulle tarjotaan täysihoito, valmis ruoka ja monipuolinen loma-ohjelma. Saat hengähdystauon arjesta ja mahdollisuuden kokeilla uutta porukalla. Lomalta voit saada lisää energiaa arkeen ja kipinää itsestä huolehtimiseen.

LOMAN SISÄLTÖ TYÖIKÄISTEN LOMILLA

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Kuntotesti ja testipalaute
- ➔ Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa

Tutustu myös
vertaislomiin!
kts s. 11

Imatran Kylpylä

26.03.2023–31.03.2023
05.11.2023–10.11.2023

Kruunupuisto Oy

04.09.2023–09.09.2023

Kuntoutuskeskus Kankaanpää

27.08.2023–01.09.2023

Kuortaneen Urheiluopisto

23.04.2023–28.04.2023
24.09.2023–29.09.2023

Kylpylähotelli Peurunka

29.10.2023–03.11.2023

Kylpylähotelli Rauhalampi

16.07.2023–21.07.2023

Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

21.05.2023–26.05.2023

Tanhuvaaran Urheiluopisto

10.09.2023–15.09.2023

IKÄÄNTYNEIDEN LOMAT

Ikääntyneiden lomalla pääset viettämään aikaa muiden senioreiden kanssa. Saat nauttia täysihoidosta sisältäen ruokailun sekä ohjattua yhteistä tekemistä muiden lomailijoiden kanssa. Loma tarjoaa virkistävän irtioton ja antaa voimavaroja myös arjen tueksi!

Senioriloma 60-v. +

Loma on tarkoitettu eläkeikää lähestyville ja lähivuosina eläköityneille, yli 60-vuotiaille.

Senioriloma 75-v. +

Loma on tarkoitettu vanhemmille eläkeläisille, noin yli 75-vuotiaille.



Eläkeliiton lomien

hakeminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä. Kun haet lomalle, valitse se piiri, jonka alueella asut.

**Tutustu myös
vertaislomiin!**
kts s. 11

LOMAN SISÄLTÖ IKÄÄNTYNEIDEN LOMILLA

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- ➔ Yhteisillanvietto
- ➔ Kunto- tai toimivatesti ja testipalaute (Seniorilomilla 75-v. + vaihtoehtona hemmotteluhoito)

Senioriloma 60 v. +

Hotelli Nuuksio

28.08.2023–02.09.2023

Härmän Kylpylä

02.04.2023–07.04.2023

24.09.2023–29.09.2023

Imatran Kylpylä

12.02.2023–17.02.2023

24.09.2023–29.09.2023

08.10.2023–13.10.2023

Kruunupuisto Oy

27.02.2023–04.03.2023

22.05.2023–27.05.2023

04.09.2023–09.09.2023

20.11.2023–25.11.2023

Kuntoutuskeskus Kankaanpää

05.03.2023–10.03.2023

13.08.2023–18.08.2023

Kuortaneen Urheiluopisto

23.04.2023–28.04.2023

27.08.2023–01.09.2023

05.11.2023–10.11.2023

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

23.04.2023–28.04.2023

15.10.2023–20.10.2023

Kylpylähotelli Peurunka

22.01.2023–27.01.2023

26.03.2023–31.03.2023

06.08.2023–11.08.2023

01.10.2023–06.10.2023

Kylpylähotelli Rauhalampi

13.03.2023–18.03.2023

15.05.2023–20.05.2023

11.09.2023–16.09.2023

Lehmirannan lomakeskus

17.04.2023–22.04.2023

16.10.2023–21.10.2023

Liikuntakeskus Pajulahti

21.05.2023–26.05.2023

10.09.2023–15.09.2023

Lohja Spa & Resort

26.03.2023–31.03.2023

04.06.2023–09.06.2023

20.08.2023–25.08.2023

Nuorisokeskus Piispala

07.05.2023–12.05.2023

Rokua Health & Spa

05.02.2023–10.02.2023

19.11.2023–24.11.2023

Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

19.02.2023–24.02.2023

07.05.2023–12.05.2023

17.09.2023–22.09.2023

29.10.2023–03.11.2023

Tanhuvaaran Urheiluopisto

26.03.2023–31.03.2023

06.08.2023–11.08.2023

Senioriloma 75 v. +

Imatran Kylpylä

16.04.2023–21.04.2023

14.05.2023–19.05.2023

17.09.2023–22.09.2023

24.09.2023–29.09.2023

Kruunupuisto Oy

20.03.2023–25.03.2023

08.05.2023–13.05.2023

28.08.2023–02.09.2023

30.10.2023–04.11.2023

Kuortaneen Urheiluopisto

23.04.2023–28.04.2023

21.05.2023–26.05.2023

27.08.2023–01.09.2023

05.11.2023–10.11.2023

Kylpylähotelli Peurunka

19.03.2023–24.03.2023

14.05.2023–19.05.2023

19.11.2023–24.11.2023

Lohja Spa & Resort

05.03.2023–10.03.2023

14.05.2023–19.05.2023

03.09.2023–08.09.2023

Rokua Health & Spa

19.11.2023–24.11.2023

Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

07.05.2023–12.05.2023

13.08.2023–18.08.2023

29.10.2023–03.11.2023

Tanhuvaaran Urheiluopisto

30.04.2023–05.05.2023

03.09.2023–08.09.2023

Lomat Eläkeliiton kohderyhmälle

Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri

Lohja Spa & Resort	17.04.2023–22.04.2023
Kruunupuisto Oy	11.09.2023–16.09.2023

Eläkeliiton Etelä-Pohjanmaan piiri

Kuortaneen Urheiluopisto	12.03.2023–17.03.2023
Lohja Spa & Resort	30.10.2023–04.11.2023

Eläkeliiton Etelä-Savon ja Karjalan piiri

Kylpylähotelli Peurunka	17.09.2023–22.09.2023
-------------------------	-----------------------

Eläkeliiton Etelä-Savon piiri ry

Lohja Spa & Resort	27.02.2023–04.03.2023
--------------------	-----------------------

Eläkeliiton Helsingin piiri ry

Lehmiraanan lomakeskus	20.03.2023–25.03.2023
------------------------	-----------------------

Eläkeliiton Itä-Savon piiri

Lohja Spa & Resort	06.02.2023–11.02.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	17.09.2023–22.09.2023

Eläkeliiton Kainuun piiri ry

Rokua Health & Spa	20.08.2023–25.08.2023
--------------------	-----------------------

Eläkeliiton Karjalan piiri

Lehmiraanan lomakeskus	17.04.2023–22.04.2023
------------------------	-----------------------

Eläkeliiton Keski-Pohjanmaan piiri

Härjän Kylpylä	12.03.2023–17.03.2023
Rokua Health & Spa	20.08.2023–25.08.2023

Eläkeliiton Kymenlaakson piiri ry

Kruunupuisto Oy	18.09.2023–23.09.2023
-----------------	-----------------------

Eläkeliiton Lapin piiri ry

Rokua Health & Spa	02.10.2023–07.10.2023
--------------------	-----------------------

Eläkeliiton Pirkanmaan piiri ry

Lehmiraanan lomakeskus	13.02.2023–18.02.2023
Härjän Kylpylä	15.10.2023–20.10.2023

Eläkeliiton Pohjois-Karjalan piiri

Kylpylähotelli Kunnonpaikka	24.09.2023–29.09.2023
-----------------------------	-----------------------

Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri ry

Kylpylähotelli Rauhalampi	23.07.2023–28.07.2023
Rokua Health & Spa	06.08.2023–11.08.2023

Eläkeliiton Pohjois-Savon piiri ry

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	29.01.2023–03.02.2023
Rokua Health & Spa	27.08.2023–01.09.2023

Eläkeliiton Päijät-Hämeen piiri

Kuortaneen Urheiluopisto	08.10.2023–13.10.2023
--------------------------	-----------------------

Eläkeliiton Satakunnan piiri ry

Kylpylähotelli Rauhalampi	14.08.2023–19.08.2023
Rokua Health & Spa	17.09.2023–22.09.2023

Eläkeliiton Uudenmaan piiri ry

Kuortaneen Urheiluopisto	19.11.2023–24.11.2023
--------------------------	-----------------------

Eläkeliiton Varsinais-Suomen piiri ry

Hotelli Nuukio	08.05.2023–13.05.2023
Lehmiraanan lomakeskus	18.09.2023–23.09.2023

Eläkeliiton Ylä-Savon piiri

Kuortaneen Urheiluopisto	26.03.2023–31.03.2023
Kylpylähotelli Rauhalampi	18.09.2023–23.09.2023



*Sain uuden ystävän
huonekaveristani,
jonka kanssa ollaan
oltu yhteyksissä.*

VERTAISLOMAT

Vertaislomilla sinua ja muita lomalaisia voi yhdistää esimerkiksi sama sairaus, vamma tai perhetilanne. Järjestämme vertaislomat yhteistyössä sosiaali-, terveys- ja perhejärjestöjen kanssa. Sinun ei tarvitse olla järjestön jäsen hakeaksesi lomaa, mutta sinun tulee kuulua järjestön kohderyhmään.

Vertaislomalla pääset virkistymään ja rentoutumaan. Lomalla voit jakaa kokemuksia ja saada toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta lomalaisilta vertaistukea ja vinkkejä arkeen. Ympäristön vaihdos voi energisoida sinua ja/ tai perhettäsi ja täysihoidto ja valmis ruoka tarjoavat irtioton arjesta.

Vertaislomille voit hakea puolison, perheen tai avustajan kanssa. Useimmilla lomilla on mukana vapaaehtoinen lomaohjaaja. Lomateemat eroavat toisistaan lomien sisällön, lomakohteen esteettömyyden ja saatavilla olevan avustamisen osalta.



AVUSTAMINEN LOMALLA

Päivittäistä avustamista tarvitsevat hakeutuvat lomalle oman avustajan kanssa:

- ➔ Samassa taloudessa asuvat täytävät yhteisen lomahakemuksen.
- ➔ Eri taloudessa asuva omainen tai ystävä täyttää oman lomahakemuksen perusteluineen. Lomakustannus: omavastuuosuus 25 €/vrk.
- ➔ Työsuhteessa oleva henkilökohtainen avustaja: Avustajan tiedot lisätään avustettavan lomahakemukselle. Henkilökohtaisen avustajan lomakulut (majoitus + ruoka) maksaa MTLH.
- ➔ Avustaja vastaa lomalaisen avustamisesta loman ajan.

LOMATEEMAT VERTAISLOMILLA

Vertaisloma aikuisille

Aikuisten vertaislomalla sinulla on mahdollisuus irtautua arjesta ja osallistua monipuoliseen hyvinvointia tukevaan ohjelmaan yhdessä lomaryhmän kanssa. Toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta voit saada vertaistukea, vinkkejä ja erilaisia näkökulmia oman elämän tueksi.

Loman sisältö aikuisten vertaislomilla:

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- ➔ Yhteisillanvietto

Lomakohteesta ei ole saatavilla henkilökohtaista avustamispalvelua. Mikäli tarvitset avustamista lomalla, voit hakea lomaa oman avustajan tai tukihenkilön kanssa. Ks. ”Avustaminen lomilla”. Lisätietoa lomakohteen esteettömyydestä saat lomakohteesta.

Vertaisloma lapsiperheille

Lapsiperheiden vertaisloma voi tukea perheyhteyttä. Teillä on mahdollisuus kiirettömään yhdessäoloon ja mukavaan yhteiseen tekemiseen. Lomalta voitte saada vertaistukea ja yhteisiä lomakokemuksia toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien perheiden kanssa.

Loman sisältö lapsiperheiden vertaislomilla:

- ➔ Perheen yhteistä ohjelmaa
- ➔ Vanhempien ohjelmaa
- ➔ Lastenohjelmaa ikäryhmittäin
- ➔ Lastenhoitoa 1-4v. lapsille (4 x 2h loman aikana)

Perhelomilla vastuu lapsesta on vanhemmalla. Mikäli lapsella on erityisen tuen tarvetta, vanhempi arvioi, onko lapsen mahdollista osallistua ohjelmaan tai lastenhoitoon ilman huoltajaa. Lomalla ei ole saatavilla henkilökohtaista avustamispalvelua lomakohteesta. Lisätietoa lomakohteen esteettömyydestä saat lomakohteesta.

Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille

Toimintarajoitteisten aikuisten vertaisloma sopii sinulle, jolla on toimintakyvyn rajoitteita ja tarvitset esteettömän ja erityistarpeet huomioivan lomaympäristön. Lomalla voit osallistua hyvinvointia tukevaan ohjelmaan oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan yhdessä lomaryhmän kanssa. Toisilta lomalaisilta voit saada vertaistukea, vinkkejä ja erilaisia näkökulmia oman elämän tueksi.

Loman sisältö toimintarajoitteisten aikuisten lomilla:

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Ohjattua soveltuvaa liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- ➔ Yhteisillanvietto

Lomalla on saatavilla yleistä avustamista lomakohteesta. Mikäli tarvitset henkilökohtaista avustamista päivittäisissä toimissa, hae lomaa oman avustajan henkilön kanssa, ks. ”Avustaminen lomilla”. Lisätietoa lomakohteen apuvälineistä ja esteettömyydestä saat lomakohteesta.

Omaishoitajan ja hoidettavan loma

Omaishoitajan ja hoidettavan lomalla voitte virkistyä ja levätä. Lomalla voitte osallistua hyvinvointia tukevaan ohjelmaan oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan yhdessä lomaryhmän kanssa. Toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta voitte saada vertaistukea, vinkkejä ja erilaisia näkökulmia oman elämän ja arjen tueksi.

Loman sisältö omaishoitajan ja hoidettavan lomilla:

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- ➔ Omaa ohjelmaa hoidettavalle omaisille
- ➔ Hemmotteluhoito

Loma on tarkoitettu omaishoitajalle ja hoidettavalle yhdessä. Lomalla on osittain erillistä ohjelmaa omaishoitajalle. Päävastuu hoidettavasta omaisesta on omaishoitajalla. Lomakohteesta on saatavilla vähäistä yleisavustamista. Lisätietoa lomakohteen apuvälineistä ja esteettömyydestä saat lomakohteesta.

ADHD-, Aivo- ja Autismiliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Perheet, joissa lapsella/lapsilla neuropsykiatrista pulmaa (autismikirjo, adhd tai kielellinen erityisvaikeus)

Rokua Health & Spa	19.02.2023–24.02.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	09.07.2023–14.07.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	16.07.2023–21.07.2023
Vuokatin Urheiluopisto	22.10.2023–27.10.2023

ADHD-liitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Perheet, joissa adhd diagnosoitu lapsi/lapsia

Vuokatin Urheiluopisto	26.02.2023–03.03.2023
Tanhuvaaran Urheiluopisto	02.07.2023–07.07.2023
Kuntoutuskeskus Kankaanpää	23.07.2023–28.07.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	27.12.2023–01.01.2024

Aivoliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Aivoverenkiertohäiriön sairastaneet aikuiset ja läheiset

Rokua Health & Spa	08.10.2023–13.10.2023
--------------------	-----------------------

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

- 📍 Aivoverenkiertohäiriön sairastaneet aikuiset ja läheiset

Kuntoutuskeskus Kankaanpää	30.04.2023–05.05.2023
Kruunupuisto Oy	25.09.2023–30.09.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Perheet, joissa perheenjäsenenä on kehityksellinen kielihäiriö

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	27.02.2023–04.03.2023
Kuntoutuskeskus Kankaanpää	02.07.2023–07.07.2023

Aivolisäke-potilasyhdistys SELLA ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Perheet, joissa aivolisäkesairastunut lapsi tai aikuinen

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	25.06.2023–30.06.2023

Aivovammaliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Lapsiperheet, joissa aivovamman saanut henkilö

Liikuntakeskus Pajulahti	25.06.2023–30.06.2023
--------------------------	-----------------------

A-kiltojen liitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Päihdeongelmaiset, päihdetoipujat ja heidän läheisensä

Kylpylähotelli Rauhalampi	27.12.2023–01.01.2024
---------------------------	-----------------------

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Allergia-, atopia- ja astmaperheille ja aikuisille

Kuortaneen Urheiluopisto	11.06.2023–16.06.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	02.07.2023–07.07.2023
Spahotel Casino	15.10.2023–20.10.2023

Autismiliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Perheet, joissa autismikirjon lapsi tai nuori

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	26.02.2023–03.03.2023

- 📍 Perheet, joissa lapsella tai nuorella Rettin oireyhtymä ja/tai autismi

Ikifit / Kuntoutus Apila	26.06.2023–01.07.2023
--------------------------	-----------------------

- 📍 Perheet, joissa autismikirjon lapsi tai nuori

Rokua Health & Spa	15.10.2023–20.10.2023
--------------------	-----------------------

Epilepsialiitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Lapsiperheet, joissa epilepsiaa sairastava lapsi tai aikuinen

Vuokatin Urheiluopisto	06.03.2023–11.03.2023
Kylpylähotelli Rauhalampi	17.07.2023–22.07.2023

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Epilepsiaa sairastavat aikuiset ja läheiset

Kruunupuisto Oy	18.09.2023–23.09.2023
-----------------	-----------------------

Finnilco ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Avanne- ja vastaavasti leikatut ja anaali-inkontinenssipotilaat läheisineen ja perheineen

Rokua Health & Spa	19.02.2023–24.02.2023
--------------------	-----------------------

Hengityслиitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Hengityssairaat ja läheiset

Lehmirannan lomakeskus	13.02.2023–18.02.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	12.03.2023–17.03.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	07.05.2023–12.05.2023
Kylpylähotelli Peurunka	08.10.2023–13.10.2023
Liikuntakeskus Pajulahti	05.11.2023–10.11.2023

Huoma - Henkirikoksen uhrien läheiset ry sekä Surunauha ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Henkirikoksen tai itsemurhan kautta läheisen menettäneet aikuiset

Kuntoutuskeskus Kankaanpää	10.09.2023–15.09.2023
----------------------------	-----------------------

IBD ja muut suolistosairaudet ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Suolistosairautta sairastavat aikuiset

Lohja Spa & Resort	24.09.2023–29.09.2023
--------------------	-----------------------

Inkerikeskus

SENIORILOMA 60 V. +

📍 Yli 60-vuotiaat inkeriläiset maahanmuuttajat

Lohja Spa & Resort	20.08.2023–25.08.2023
--------------------	-----------------------

Invalidiliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Fyysisesti vammaiset ja toimintaesteiset aikuiset ja läheiset

Kruunupuisto Oy	06.03.2023–11.03.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	13.08.2023–18.08.2023

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

📍 Fyysisesti vammaiset aikuiset ja läheiset

Kuntoutuskeskus Kankaanpää	05.03.2023–10.03.2023
Kylpylähotelli Peurunka	21.05.2023–26.05.2023
Rokua Health & Spa	10.09.2023–15.09.2023
Ikifit / Kuntoutus Apila	13.11.2023–18.11.2023

Kaatuneitten Omaisten Liitto ry

SENIORILOMA 75 V. +

📍 Sotaorvot ja kaatuneitten omaiset ja läheiset

Rokua Health & Spa	05.02.2023–10.02.2023
Kruunupuisto Oy	05.06.2023–10.06.2023

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Itsenäisesti toimivat aikuiset kehitysvammaiset henkilöt

Rokua Health & Spa	29.05.2023–03.06.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	28.08.2023–02.09.2023
Lohja Spa & Resort	18.09.2023–23.09.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Perheet, joissa on tukea tarvitseva kehitysvammainen ja autistinen lapsi

Kylpylähotelli Rauhalampi	11.06.2023–16.06.2023
Liikuntakeskus Pajulahti	30.07.2023–04.08.2023

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry/Malike

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa on vaikeasti vammainen lapsi

Rokua Health & Spa	27.02.2023–04.03.2023
Vuokatin Urheiluopisto	20.03.2023–25.03.2023
Ikifit / Kuntoutus Apila	12.06.2023–17.06.2023

Keliakialiitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Keliakiaa sairastavat aikuiset ja läheiset

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	12.03.2023–17.03.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	17.09.2023–22.09.2023
Lehmirannan lomakeskus	20.11.2023–25.11.2023

📍 Lapsiperheet, joissa lapsella/lapsilla keliakia

Rokua Health & Spa	22.10.2023–27.10.2023
--------------------	-----------------------



*Sain ensimmäistä kertaa elämässäni
vertaistukea uuteen vakavaan sairauteeni, ja
nämä kokemukset ovat kultaakin kalliimpia!*

Kilpirauhasliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Kilpirauhassairautta sairastavat aikuiset ja läheiset

Rokua Health & Spa 12.03.2023–17.03.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa jollain perheenjäsenellä on kilpirauhassairaus

Sport & Spa Hotel
Vesileppis Oy 02.07.2023–07.07.2023

Kuuloliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Perheet, joissa kuulovammainen lapsi tai aikuinen

Tanhuvaaran Urheiluopisto 09.07.2023–14.07.2023

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Huonokuuloiset aikuiset ja läheiset

Kruunupuisto Oy 07.08.2023–12.08.2023
Lehmirannan lomakeskus 14.08.2023–19.08.2023
Kuntoutuskeskus Kankaanpää 20.08.2023–25.08.2023
Kylpylähotelli Peurunka 17.09.2023–22.09.2023

Lihastautiliitto ry

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

📌 Lihastautia sairastavat aikuiset ja läheiset

Kuntoutuskeskus Kankaanpää 13.08.2023–18.08.2023

Liikehäiriösairauksien liitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Liikehäiriösairaat aikuiset ja läheiset

Rokua Health & Spa 26.02.2023–03.03.2023
Kruunupuisto Oy 06.03.2023–11.03.2023
Kuortaneen Urheiluopisto 04.06.2023–09.06.2023
Imatran Kylpylä 17.09.2023–22.09.2023
Rokua Health & Spa 29.10.2023–03.11.2023

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

📌 Liikehäiriösairaat aikuiset ja läheiset

Ikifit / Kuntoutus Apila 24.07.2023–29.07.2023
Rokua Health & Spa 03.09.2023–08.09.2023

Mielenterveyden Keskusliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Mielenterveyden häiriötä kokevat aikuiset ja läheiset

Lohja Spa & Resort 19.03.2023–24.03.2023
Kruunupuisto Oy 14.08.2023–19.08.2023
Kuortaneen Urheiluopisto 01.10.2023–06.10.2023
Sport & Spa Hotel
Vesileppis Oy 22.12.2023–27.12.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa mielenterveyden häiriötä kokeva aikuinen

Kuntoutuskeskus Kankaanpää 04.06.2023–09.06.2023



Loman aikana sai rentoutua vain lomailemaan, kun ei tarvinnut huolehtia syömisistä eikä keksiä ohjelmaa.

Perhejärjestöjen lomat

Adoptioperheet ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Perheet, joissa lapset tai aikuiset ovat adoptoituja

Kuortaneen Urheiluopisto	20.06.2023–25.06.2023
Nuorisokeskus Piispala	02.07.2023–07.07.2023

Familia ry

PERHELOMA

- 📌 Kahden kulttuurin lapsiperheet

Lohja Spa & Resort	09.07.2023–14.07.2023
--------------------	-----------------------

KÄPY - Lapsikuolemaperheet ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Lapsensa menettäneet perheet

Liikuntakeskus Pajulahti	30.07.2023–04.08.2023
--------------------------	-----------------------

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📌 Tahattomasti lapsettomille aikuisille, joilla ei ole lapsia

Kuortaneen Urheiluopisto	10.06.2023–15.06.2023
--------------------------	-----------------------

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Lahjasoluilla lapsia saaneet lapsiperheet

Ikifit / Kuntoutus Apila	03.07.2023–08.07.2023
--------------------------	-----------------------

- 📌 Lahjasoluilla lapsia saaneiden itsellisten äitien perheet

Kuntoutuskeskus Kankaanpää	09.07.2023–14.07.2023
----------------------------	-----------------------

Leijonaemot ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Erityislapsiperheet ilman diagnoosirajoja

Liikuntakeskus Pajulahti	25.06.2023–30.06.2023
Tanhuvaaran Urheiluopisto	22.07.2023–27.07.2023

Nuoret lesket ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Leskivanhemmat ja lapset

Liikuntakeskus Pajulahti	25.06.2023–30.06.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	23.07.2023–28.07.2023

Perhehoitoliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Lastensuojelun perhehoitoperheet

Nuorisokeskus Piispala	19.02.2023–24.02.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	06.04.2023–11.04.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	01.07.2023–06.07.2023

- 📌 Kaikkien perhehoitomuotojen perhehoitajat perheineen

Tanhuvaaran Urheiluopisto	11.06.2023–16.06.2023
---------------------------	-----------------------

- 📌 Ensisijaisesti yksin perhehoitajana toimivat sekä hoidettavat

Vuokatin Urheiluopisto	22.10.2023–27.10.2023
------------------------	-----------------------

Pienperheyhdistys ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Yhden vanhemman perheet

Liikuntakeskus Pajulahti	27.12.2023–01.01.2024
--------------------------	-----------------------

Suomen Monikkoperheet ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Lapsiperheet, joissa kaksoiset, kolmoset tai neloset

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	19.02.2023–24.02.2023
Tanhuvaaran Urheiluopisto	11.06.2023–16.06.2023
Liikuntakeskus Pajulahti	02.07.2023–07.07.2023

Suomen Uusperheiden Liitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Uusperheet

Tanhuvaaran Urheiluopisto	26.06.2023–01.07.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	30.07.2023–04.08.2023
Liikuntakeskus Pajulahti	30.07.2023–04.08.2023

Sylva ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Lapsiperheet, joissa syöpäsairas lapsi tai alle 18-vuotias nuori

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	16.07.2023–21.07.2023

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📌 Yhden vanhemman perheet

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	11.06.2023–16.06.2023
Liikuntakeskus Pajulahti	25.06.2023–30.06.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	09.07.2023–14.07.2023
Rokua Health & Spa	16.07.2023–21.07.2023
Spahotel Casino	22.12.2023–27.12.2023
Nuorisokeskus Piispala	27.12.2023–01.01.2024

Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami ry

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry ja FinFami Pohjanmaa ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Mielenterveysomaiset

Kuortaneen Urheiluopisto 06.08.2023–11.08.2023

FinFami ry Savon mielenterveysomaiset

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Mielenterveysomaiset

Sport & Spa Hotel

Vesileppis Oy

23.04.2023–28.04.2023

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa vanhemmalla tai lapsella on psyykkistä oireilua

Kuortaneen Urheiluopisto 17.06.2023–22.06.2023

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Aikuiset, joiden läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelma

Liikuntakeskus Pajulahti

30.07.2023–04.08.2023

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Aikuiset, joiden läheisellä on mielenterveys- tai päihdeongelma

Kuortaneen Urheiluopisto

24.09.2023–29.09.2023

Muistiyhdistysten lomat

Etelä-Pohjanmaan ja Vaasan Muistiyhdistys

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat ja läheiset

Härmän Kylpylä

01.10.2023–06.10.2023

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat ja läheiset

Kylpylähotelli Peurunka

19.03.2023–24.03.2023

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

29.10.2023–03.11.2023

Kouvola seudun Muisti ry ja Kotkan Seudun muistiyhdistys ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat ja läheiset

Lohja Spa & Resort

03.12.2023–08.12.2023

Lapin Muistiyhdistys ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat ja läheiset

Rokua Health & Spa

27.08.2023–01.09.2023

Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat ja läheiset

Rokua Health & Spa

17.10.2023–22.10.2023

Pohjois-Savon Muisti ry ja Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat ja läheiset

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

26.02.2023–03.03.2023

Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat ja läheiset

Lohja Spa & Resort

04.09.2023–09.09.2023

Munuais- ja maksaliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Munuais- ja maksasairautta sairastavat työkäiset

Kuortaneen Urheiluopisto 10.09.2023–15.09.2023

Neuroliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastavat ja läheiset

Kuortaneen Urheiluopisto 11.06.2023–16.06.2023

Kylpylähotelli Kunnonpaikka 02.10.2023–07.10.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastava henkilö

Kylpylähotelli Rauhalampi 19.02.2023–24.02.2023

Sport & Spa Hotel

Vesileppis Oy 12.06.2023–17.06.2023

Liikuntakeskus Pajulahti 12.06.2023–17.06.2023

Omaishoitajaliitto ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

Kruunupuisto Oy 13.03.2023–18.03.2023

Härnäs Kylpylä 19.03.2023–24.03.2023

Kuntoutuskeskus Kankaanpää 26.03.2023–31.03.2023

Rokua Health & Spa 16.04.2023–21.04.2023

Kruunupuisto Oy 17.04.2023–22.04.2023

Härnäs Kylpylä 14.05.2023–19.05.2023

Lohja Spa & Resort 28.05.2023–02.06.2023

Kylpylähotelli Kunnonpaikka 20.08.2023–25.08.2023

Rokua Health & Spa 10.09.2023–15.09.2023

Ikifit / Kuntoutus Apila 11.09.2023–16.09.2023

Härnäs Kylpylä 17.09.2023–22.09.2023

Rokua Health & Spa 22.10.2023–27.10.2023

Kylpylähotelli Kunnonpaikka 12.11.2023–17.11.2023

Härnäs Kylpylä 10.12.2023–15.12.2023

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Omaishoitajina toimivat

Kuntoutuskeskus Kankaanpää 19.03.2023–24.03.2023

Kuortaneen Urheiluopisto 16.04.2023–21.04.2023

Imatran Kylpylä 16.04.2023–21.04.2023

Liikuntakeskus Pajulahti 06.08.2023–11.08.2023

Rokua Health & Spa 05.11.2023–10.11.2023

Lohja Spa & Resort 19.11.2023–24.11.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa omaishoitotilanne

Kuortaneen Urheiluopisto 30.07.2023–04.08.2023

Omaishoitajayhdistysten lomat

Järviseudun Omaishoitajat ry ja Kuusiokuntien Omaishoitajat ja Läheiset ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

Härnäs Kylpylä 10.04.2023–15.04.2023

Koillismaan Omaishoitajat ja Läheiset ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

Rokua Health & Spa 08.05.2023–13.05.2023

Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry ja Omaisneuvo-toiminta

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa omaishoitotilanne

Liikuntakeskus Pajulahti 04.06.2023–09.06.2023



Lomalla virkistyi, sai valtavan hyvää vertaistukea ja kauaskantoisia ohjeita ja vinkkejä arkeen.

Psoriasisliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Psoriasista sairastavat aikuiset ja läheiset

Rokua Health & Spa 26.03.2023–31.03.2023
Kruunupuisto Oy 28.08.2023–02.09.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa psoriasista sairastava lapsi tai aikuinen

Kuortaneen Urheiluopisto 30.07.2023–04.08.2023

Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finland ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Levinyttä rintasyöpää sairastavat aikuiset

Imatran Kylpylä 23.04.2023–28.04.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa vanhemmalla paikallinen rintasyöpä

Kuortaneen Urheiluopisto 09.07.2023–14.07.2023

SámiSoster ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Saamelaiset lapsiperheet

Vuokatin Urheiluopisto 05.03.2023–10.03.2023

Selkäliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Selkäreisä aikuiset ja läheiset

Rokua Health & Spa 05.03.2023–10.03.2023
Kuortaneen Urheiluopisto 10.09.2023–15.09.2023

Lomat yhteistyössä seurakuntien kanssa

Kallaveden seurakunnan diakoniatyö

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Sport & Spa Hotel
Vesileppis Oy 06.03.2023–11.03.2023

Kuopion Alavan seurakunta

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Sport & Spa Hotel
Vesileppis Oy 17.06.2023–22.06.2023

Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Kyyhkylä Oy / Mikkelin 18.06.2023–23.06.2023

Vuosaaren seurakunta

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Liikuntakeskus Pajulahti 11.06.2023–16.06.2023

Sosped Säätiö

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Rahapeliongelmiin kärsivät ja heidän läheisensä

Liikuntakeskus Pajulahti 16.04.2023–21.04.2023
Sport & Spa Hotel
Vesileppis Oy 05.11.2023–10.11.2023

Suomen Diabetesliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa lapsi sairastaa diabetesta

Liikuntakeskus Pajulahti 23.07.2023–28.07.2023

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Diabetesta sairastavat aikuiset ja läheiset

Kuortaneen Urheiluopisto 20.08.2023–25.08.2023
Kruunupuisto Oy 25.09.2023–30.09.2023

Suomen Ehlers-Danlos Yhdistys

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa Ehlers-Danlosin oireyhtymää sairastava

Kuntoutuskeskus Kankaanpää 26.06.2023–01.07.2023

Suomen Luustoliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Osteoporoosia sairastavat ja läheiset

Rokua Health & Spa 10.09.2023–15.09.2023

Suomen Migreeniyhdistys ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Migreeniä sairastavat ja läheiset

Kuntoutuskeskus Kankaanpää 11.06.2023–16.06.2023

Suomen Nivelyhdistys ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Nivelsairautta sairastavat aikuiset ja läheiset

Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	12.02.2023–17.02.2023
Imatran Kylpylä	12.03.2023–17.03.2023
Kuntoutuskeskus Kankaanpää	16.04.2023–21.04.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	21.05.2023–26.05.2023
Kylpylähotelli Kunnonpaikka	11.06.2023–16.06.2023
Lehmirannan lomakeskus	21.08.2023–26.08.2023
Rokua Health & Spa	24.09.2023–29.09.2023
Lohja Spa & Resort	05.11.2023–10.11.2023

Suomen Rauhanturvaajaliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Rauhanturvaajina toimineet ja läheiset

Imatran Kylpylä	05.02.2023–10.02.2023
-----------------	-----------------------

Suomen Reumaliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Tuki- ja liikuntaelin sairaat aikuiset ja läheiset

Härmän Kylpylä	12.03.2023–17.03.2023
Lehmirannan lomakeskus	20.03.2023–25.03.2023
Imatran Kylpylä	07.05.2023–12.05.2023
Tanhuvaaran Urheiluopisto	17.09.2023–22.09.2023
Sport & Spa Hotel	
Vesileppis Oy	06.11.2023–11.11.2023

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa reumaa sairastava perheenjäsen

Rokua Health & Spa	15.10.2023–20.10.2023
--------------------	-----------------------

Suomen somalialaisten liitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Uudellamaalla asuvat eronneet somaliäidit

Liikuntakeskus Pajulahti	25.06.2023 - 30.06.2023
--------------------------	-------------------------

Sydänlapset ja -aikuiset ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa synnynnäisesti sydänvikainen henkilö

Vuokatin Urheiluopisto	26.02.2023–03.03.2023
------------------------	-----------------------

Sydänlapset- ja aikuiset ry, Karpatiat ry ja Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Synnynnäisesti sydänvikaiset, sydänlihassairaat ja sydän- ja/tai keuhkosiirännäisen saaneet aikuiset ja läheiset

Kylpylähotelli Rauhalahdi	05.04.2023–10.04.2023
---------------------------	-----------------------

Sydänpiirien lomat

Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydän- ja verisuonisairautta sairastavat ja läheiset

Lohja Spa & Resort	12.03.2023–17.03.2023
Ikifit / Kuntoutus Apila	30.10.2023–04.11.2023

Keski-Suomen Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydän- ja verisuonisairautta sairastavat ja läheiset

Kylpylähotelli Peurunka	24.09.2023–29.09.2023
-------------------------	-----------------------

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydän- ja verisuonisairautta sairastavat ja läheiset

Kruunupuisto Oy	17.04.2023–22.04.2023
Imatran Kylpylä	01.10.2023–06.10.2023

Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydän- ja verisuonisairautta sairastavat ja läheiset

Rokua Health & Spa	13.08.2023–18.08.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	08.10.2023–13.10.2023

Satakunnan Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydän- ja verisuonisairautta sairastavat ja läheiset

Kuntoutuskeskus Kankaanpää	19.02.2023–24.02.2023
Kuortaneen Urheiluopisto	16.04.2023–21.04.2023

Savon Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydän- ja verisuonisairautta sairastavat ja läheiset

Kylpylähotelli Rauhalahdi	05.03.2023–10.03.2023
Imatran Kylpylä	12.11.2023–17.11.2023

VIRTUAALILOMAT

Virtuaalilomalla lomaillet kolme lomapäivää loma-kohteessa ja kaksi virtuaalisesti kotona ja sen lähiympäristössä. Molemmilla lomajaksoilla lomaillet saman lomaryhmän kanssa. Virtuaalilomalla sinulla on hyvä mahdollisuus luoda pysyviä suhteita toisiin lomalaisiin, kehittää digitaitojasi ja nauttia virkistävästä ja monipuolisesta lomakokemuksesta. Virtuaaliloma voi inspiroida sinua myös aktiivisempaan arkeen kotonasi. Virtuaaliloman vietto sopii sinulle, jos sinulla on riittävät digivalmiudet ja olet kiinnostunut kokemaan myös etälomailua. Lisäksi virtuaaliloma on hyvä vaihtoehto, jos sinun on vaikeaa irtautua kotoa pidemmäksi aikaa.

LOMAN SISÄLTÖ LOMAKOhteessa

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- ➔ Yhteisillanvietto

LOMAN SISÄLTÖ VIRTUAALISESTI OHJATULLA LOMALLA

- ➔ Luentoja tai ohjattuja ryhmäkeskusteluja videoyhteydellä
- ➔ Liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa videoyhteydellä tai ohjeistettuna
- ➔ Lomaruuan valmistus videoyhteydellä
- ➔ Lomainfo ja tekninen tuki

Virtuaalilomat

Virtuaaliloma työikäisille

Kuortaneen Urheiluopisto	03.04.2023–06.04.2023
Virtuaaliset lomapäivät	06.05.2023–07.05.2023

Virtuaaliloma ikääntyneille, Eläkeliitto ry

Lehmirannan lomakeskus	08.05.2023–11.05.2023
Virtuaaliset lomapäivät	29.05.2023–30.05.2023

Virtuaaliloma ikääntyneille

Tanhuvaaran Urheiluopisto	11.04.2023–14.04.2023
Virtuaaliset lomapäivät	02.05.2023–03.05.2023

Virtuaaliloma aikuisille, Mielenterveyden keskusliitto

Nuorisokeskus Piispala	17.10.2023–20.10.2023
Virtuaaliset lomapäivät	02.11.2023–03.11.2023

Virtuaaliloma ikääntyneille, Helsingin kaupunki

Lehmirannan lomakeskus	25.09.2023–28.09.2023
Virtuaaliset lomapäivät	09.10.2023–10.10.2023

Virtuaaliloma aikuisille, Neuroliitto ry

Kylpylähotelli Kunnonpaikka	03.09.2023–06.09.2023
Virtuaaliset lomapäivät	30.09.2023–01.10.2023

YRITTÄJIEN JA MAATALOUS- YRITTÄJIEN LOMAT

Perhelomat

Yrittäjinä tai maatalousyrittäjinä toimivat lapsiperheet

Rokua Health & Spa

19.02.2023–24.02.2023 vko 8

Kylpylähotelli Peurunka

05.03.2023–10.03.2023 vko 10
22.10.2023–27.10.2023 vko 43

Lohja Spa & Resort

05.04.2023–10.04.2023

Kuortaneen Urheiluopisto

04.06.2023–09.06.2023
15.10.2023–20.10.2023 vko 42

Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

11.06.2023–16.06.2023
22.10.2023–27.10.2023 vko 43

Kylpylähotelli Rauhalampi

15.10.2023–20.10.2023 vko 42

Työikäisten lomat

Yrittäjinä toimivat ja läheiset

Kylpylähotelli Peurunka

12.02.2023–17.02.2023
08.10.2023–13.10.2023

Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

12.03.2023–17.03.2023
29.10.2023–03.11.2023

Kruunupuisto Oy

20.03.2023–25.03.2023
06.11.2023–11.11.2023

Kylpylähotelli Rauhalampi

08.05.2023–13.05.2023
02.10.2023–07.10.2023

Kuortaneen Urheiluopisto

26.11.2023–01.12.2023

Maatalousyrittäjinä toimivat ja läheiset (MTK)

Kylpylähotelli Peurunka

12.03.2023–17.03.2023

Kruunupuisto Oy

02.10.2023–07.10.2023

Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

12.11.2023–17.11.2023

Seniorilomat 60-v. +

Maatalousyrittäjinä toimivat ja läheiset (MTK)

Lohja Spa & Resort

26.03.2023–31.03.2023

MITEN HAKEA TUETULLE LOMALLE?



LOMAN HAKEMINEN

Tuettua lomaa voivat hakea eri ikäiset Suomessa vakituisesti asuvat henkilöt.

- ➔ Tee hakemus verkossa: **www.mtlh.fi** tai täytä paperinen hakemus. Lomien hakuajat päättyvät 3 kk ennen loman alkua.
- ➔ **Päähakijan on oltava aikuinen.**
- ➔ Henkilötunnus ilmoitetaan täydellisenä kaikilta hakijoilta.
- ➔ **Täytähän hakemuksesi huolella ja perustelet loman tarpeesi selkeästi. Tämä nopeuttaa hakemuksesi käsittelyä.**
- ➔ Perusteluina ilmoitetaan taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset syyt. Näitä voivat olla esim. velat, sairaudenhoitokulut, omat tai perheenjäsenten sairaudet, omaishoito, yksinäisyys ja työttömyys.
- ➔ Samalla hakemuksella voivat hakea kaikki samassa taloudessa asuvat. Kaikkien yli 18-vuotiaiden tulotiedot tulee ilmoittaa hakemuksella. Jos asutte eri talouksissa, teidän tulee täyttää omat hakemuksenne perusteluineen.
- ➔ Jos haet lomaa ystävän tai eri osoitteessa asuvan kumppanin kanssa, molempien tulee täyttää oma hakemus perusteluineen.

Hakijoiden henkilötietoja käsitellään henkilötietolain velvoittamalla tavalla (Tietosuojalaki 4§). Luvan henkilötietojen käsittelyyn hakija antaa lomahakemuksessaan.



LOMAN MYÖNTÄMINEN JA PÄÄTÖKSISTÄ ILMOITTAMINEN

- ➔ Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.
- ➔ **Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi kaikkien lomajärjestöjen myöntämät lomatuet huomioiden.**
- ➔ Järjestöjen jäsenyys ei vaikuta perusteena lomaa myönnettäessä.
- ➔ **Loman myöntämisestä ilmoitetaan ainoastaan loman saaneille. Kielteisistä päätöksistä ei ilmoiteta.**
- ➔ Kutsu lomalle lähetetään noin kahta kuukautta ennen loman alkua joko postitse tai hakijan antamaan ja vahvistamaan sähköpostiosoitteeseen.



OMAVASTUUN PALAUTUSEHDOT

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



WWW.MTLH.FI



LOMAKOHTEET

1. **Hotelli Nuuksio, Espoo**
www.hotellinuuksio.fi
2. **Härmän Kylpylä, Ylihärmä**
www.harmankylpyla.fi
3. **Imatran Kylpylä, Imatra**
www.imatrankylpyla.fi
4. **Kruunupuisto Oy, Punkaharju**
www.kruunupuisto.fi
5. **Ikifit Oy Kuntoutus Apila, Kangasala**
www.ikifit.fi
6. **Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää**
www.kuntke.fi
7. **Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortane**
www.kuortane.com
8. **Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi**
www.kunnonpaikka.com
9. **Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa**
www.peurunka.fi
10. **Kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio**
www.rauhalhti.fi
11. **Kyyhkylä / Mikkeli, Mikkeli**
www.kyyhkyla.fi
12. **Lehmirannan lomakeskus, Salo**
www.lehmiranta.fi
13. **Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola**
www.pajulahti.com
14. **Lohja Spa & Resort, Karjalohja**
www.lohjaspa.fi
15. **Nuorisokeskus Piispala, Kannonkoski**
www.piispala.fi
16. **Rokua Health & Spa, Rokua**
www.rokua.com
17. **Spahotel Casino, Savonlinna**
www.spahotelcasino.fi
18. **Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta**
www.vesileppis.fi
19. **Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna**
www.tanhuvaara.fi
20. **Urheiluopisto Kisakeskus, Pohjankuru**
www.kisakeskus.fi
21. **Vuokatin Urheiluopisto, Vuokatti**
www.vuokattisport.fi
22. **Yyterin Kylpylähotelli**
www.virkistysshotelli.fi

