

## **MTLH:n HYVINVOINTILOMA TUNTURISSA – KIILOPÄÄLLÄ v.2019-2020**

Suomen Latu Kiilopäällä on ilo tarjota yhteistyössä MTLH:n kanssa asiakkaille monipuolisia hyvinvointilomia tunturien tunnelmassa - Lapissa.

### **Arvoisa asiakas!**

Olet ilmoittautunut MTLH:n hyvinvointilomalle Kiilopäälle, hienoa!

**Teemaviikko:**

**Aika:**

Tulopäivä on sunnuntai (vastaanotto auki klo 22 saakka, ruokailu tulopäivänä klo 17-19)  
Teemaviikon päätös on perjantai aamuna klo 10 (kts liitteen ohjelma).

Mukaan viikolle tarvittavat sisä- ja ulkoliikuntavarusteet, sekä uima-asun ja repullisen reipasta mieltä! Talvella myös sukset (Kiilopäältä voi vuokrata edullisesti suksipaketin)!

Liitteessä teemaviikon alustava viikko-ohjelma, lopullinen ohjelma jaetaan maanantai aamuna viikon aloituksessa/tuloinfossa klo 9!

Lisätietoja viikoista ja palveluista (mm. edullisista lisävuorokausista) saa:  
Suomen Latu Kiilopää puh. 016-6700 700 (klo 8-22) tai sähköposti [kiilopaa@suomenlatu.fi](mailto:kiilopaa@suomenlatu.fi)

Toimintaamme ja palveluihimme voi tutustua netissä: [www.kiilopaa.fi](http://www.kiilopaa.fi)

**TERVETULOA TUNTURIEN TUNNELMAAN - KIILOPÄÄLLE!**

### Tässä vinkkejä ja opastusta matkallesi

Suomen Latu Kiilopään päärakennuksessa sijaitsevat vastaanotto, kahvila, matkamuistomyymälä, ravintola Kammi, ruokasali sekä välinevuokraamo ja saunat.

Matkamuistomyymälän yhteydessä on minimarket, josta voi ostaa mm. juustoa, makkaraa, leipää, maitoa, kahvia, teetä. Vastaanotto on avoinna päivittäin klo 8-22.00.

### Matkustaminen Kiilopäälle

**Omalla autolla:** Rovaniemeltä 258 km. Ivalosta 50 km, Sodankylästä 125 km. ”Nelostieltä” Kakslauttasesta käännytään Kiilopääntielle. Risteyksestä on Suomen Latu Kiilopään pihaan matkaa 6 km.

**Linja-autolla:** Tiedustele linja-autoyhteyksiä esim. [www. matkahuolto.fi](http://www.matkahuolto.fi)

**Junalla:** lähin rautatieasema on Rovaniemellä, josta on bussiyhteys Kiilopäälle ([www.vr.fi](http://www.vr.fi) ja [www.matkahuolto.fi](http://www.matkahuolto.fi))

**Lentäen Ivaloon:** Lähin lentokenttä on Ivalossa n. 45 km. Kaikille reittivuoroille on kenttäkuljetus Kiilopäälle/Kiilopäältä.

### Ohjeellinen varusteluettelo ( ympärivuotinen):

- Retkeilyasu esim. anorakki ja retkeilyhousut
- Shortsit ja T-paitoja
- Patikointiin sopivat jalkineet esim.vaelluskengät/lenkkikengät
- Vapaa-ajanasuja
- Vapaa-ajan jalkineet
- Sukkia riittävästi, esim. teknisiä sukkia
- Alusasuja riittävästi
- Sadevarusteet
- Lakki, huivi
- Yöasu
- Pieni päiväreppu
- Nenäliinoja, huulirasva, pesuvälineet
- Aurinkovoide ja aurinkolasit
- Termospullo- ja mehupullo
- Hytтыssuoja sekä hyttysmyrkköjä
- Istuinalusta retkille
- Uima-asu savusaunaa ja uintia varten
- Henkilökohtaiset hygienia-atarvikkeet
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- lukemista

## **MTLH:n HYVINVOINTILOMAT TUNTURISSA – KIILOPÄÄLLÄ v.2019-2020**

Suomen Latu Kiilopäällä on ilo tarjota yhteistyössä MTLH:n kanssa asiakkaille monipuolisia hyvinvointilomia tunturien tunnelmassa - Lapissa.

**MTLH:n 5 vrk:n Hyvinvointilomat:**

**Voimaa vertaisuudesta-loma, Omaishoitajan loma, Työt takana-loma.** Nämä upeat lomat tarjoavat mm. mielen- ja keuhonhyvinvointiin liittyviä, sekä hyvään elämänlaatuun ohjaavia luentoja, mahtavia retkiä lähituntureille, mukavaa yhdessäoloa, sekä ikimuistoisia elämyksiä aidossa Lapissa – Kiilopäällä .

**Kaikki tämä ammattilaisten ohjaajien vetämänä ja opastamana- jokainen huomioiden!**

v.2019-2020 MTLH:n teemaviikot Kiilopäällä: viikot 2-7, 17-18, 23-26, 31-35, sekä 45-50. Viikoille mahtuu yhtä aikaa max 2 ryhmää/viikko (10-30 henkeä/ryhmä).

Mukaan viikolle tarvitaan sisä- ja ulkoliikuntavarusteet (talvella myös sukset), sekä uima-asu ja repullinen reipasta mieltä.

Suomen Latu Kiilopää vuokraa edullisesti mm. suksipaketin viikolle!

Liitteessä MALLI-ohjelma viikosta, päivitetty ohjelma jaetaan paikan päällä tuloinfossa.

Lisätietoja viikoista: Suomen Latu Kiilopää puh. 016-6700 700 tai myyntipalvelustamme sähköposti [kiilopaa@suomenlatu.fi](mailto:kiilopaa@suomenlatu.fi)

Toimintaamme voi tutustua myös netissä: [www.kiilopaa.fi](http://www.kiilopaa.fi)

## **LÄMPIMÄSTI TERVETULOA TUNTURIEN TUNNELMAAN!**

**Seppo Uski**

**johtaja**

**Suomen Latu Kiilopää**

**puh. 0400-693362**

**seppo.uski@suomenlatu.fi**