

TUETUT VERTAISLOMAT

Vertaislomat ovat tuettuja lomiamia, joissa lomalaisia yhdistää esimerkiksi sama sairaus, vamma tai perhetilanne. Järjestämme vertaislomat yhteistyössä sosiaali-, terveys- ja perhejärjestöjen kanssa.

LOMAN HINTA

Lomasta maksetaan omavastuuosuus (125€ / lomalainen) sekä matkakulut lomakohteeseen. Alle 17-vuotiaat lapset lomailevat maksutta.

LOMAOHJELMA

Loma sisältää lomaryhmälle suunniteltua valmista lomaohjelmaa, johon osallistuminen on vapaaehtoista ja ohjelmaa saa hyödyntää oman jaksamisen mukaan. Useimmilla lomilla on mukana vapaaehtoinen vertaisohjaaja tai Lomaluotsi.

LOMAN HAKEMINEN

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

KENELLE?

Järjestämme lomiamia pienituloisille lapsiperheille ja aikuisille, jotka haluavat lomaila vertaisseurassa. Lomalaisen ei tarvitse olla yhteistyöjärjestön jäsen, mutta hänen tulee kuulua loman kohderyhmään.



Tutustu lomavalikoimaan ja lomakohteisiin!

www.mtlh.fi

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

TUETUT VERTAISLOMAT

VERTAISLOMAT LAPSIPERHEILLE

Vertaislomamat voivat tukea perheyhteyttä. Lomalaisilla on mahdollisuus kiireettömään yhdessäoloon ja mukavaan yhteiseen tekemiseen. Lomalta voi 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)

VERTAISLOMAT AIKUISILLE

Vertaislomilla lomalaisella on mahdollisuus irtautua arjesta ja osallistua monipuoliseen hyvinvointia tukevaan ohjelmaan yhdessä lomaryhmän kanssa. Toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta voi saada vertaistukea, vinkkejä ja erilaisia näkökulmia oman elämän tueksi.

Loman sisältö aikuisten lomilla:

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

Järjestämme lomiamme myös toimintarajoitteisille aikuisille ja omaishoitajille. Lomakohteesta on mahdollista saada vähäistä avustamista toimintarajoitteisten aikuisten ja omaishoitajan ja hoidettavan vertaislomilla. Myös lomakohteen esteettömyys on huomioitu.

JÄRJESTÄMME VERTAISLOMIA ESIMERKIKSI

- **allergia-, iho- ja hengitysoireisille**
- **mielenterveyshaasteiden tai riippuvuuden kanssa eläville**
- **nepsy-piirteisille**
- **neurologista sairautta sairastaville**
- **omaishoitotilanteessa oleville sekä muistisairaille**
- **vammautuneille, vammaisille tai toimintarajoitteisille**
- **sydänsairaille aikuisille**
- **syöpää sairastaville**
- **tuki- ja liikuntaelinoireisille**
- **monimuotoisille lapsiperheille**

Ja monille muille kohderyhmille!

Järjestämme vuosittain noin 250 vertaislomaa 21:ssä lomakohteessa ympäri Suomea!