

# Elämyksiä tuetulta täysihoitolomalta



**2024**  
**SYKSY-JOULU**

Hakuaika  
1.8–31.8.2024

**HYVIN-  
VOINTI-  
LOMAT**



# Jokaisella on oikeus virkistävään lomaan

**Jokaisella lapsella, nuorella, aikuisella ja ikäihmisellä on oikeus virkistävään lomaan. Hyvinvointilomat ry järjestää tuettuja lomiamperheille, työikäisille ja ikäihmisille. Toiminnan avulla ihmiset saavat elämyksiä, virkistystä, uusia ystävyssuhteita sekä erilaisia tietoja ja taitoja. Tuetut lomamat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomia myönnetään ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät ole aiemmin saaneet tuettua lomaa. Tuetun loman voi saada korkeintaan joka kolmas vuosi ja enintään kolme kertaa 10 vuoden aikana.**

## Tuettu täysihoitoloma on viisi vuorokautta

Tuettu täysihoitoloma on viisi vuorokautta. Täysihoido sisältää aamiaisen, lounaan, päivällisen sekä laadukkaan lomaohjelman. Lapsiperhejaksoilla on myös iltapala. Majoitus kahden hengen tai perhelomilla perhehuoneissa. Lapsiperhelomilla on kaksi kertaa kahden tunnin ohjattu lastenhoito 3–6-vuotiaille lapsille. Oma-vastuuosuus vaihtelee lomakohteittain

100–130 €/aikuinen/ 5 vrk, alle 16-vuotiaat lapset lomailevat maksutta huoltajan kanssa. Yhden vanhemman perheiden lomalla on neljä kertaa kahden tunnin ohjattu lasten hoito 2–7-vuotiaille lapsille. Järjestämme tuettuja lomiam erilaisissa lomakohteissa ympäri Suomen: lomakodeissa, lomakeskuksissa, kylpylähotelleissa ja urheilupuistoissa.

Lomille on kolme hakuaikaa:

**ELOKUUSSA**  
haetaan syksyn  
(lokakuu-joulukuu)  
tuetuille lomille

**MARRASKUUSSA**  
haetaan kevään  
(tammikuu-  
toukokuu) tuetuille  
lomille

**MAALISKUUSSA**  
haetaan kesän  
(kesäkuu-syyskuu)  
tuetuille lomille

# Lomateemat

**Tuettujen lomiemme lomaohjelmissa on vaihtelevat teemat. Virkistyslomiemme tavoitteena on tukea lomalaisten henkistä ja fyysistä terveyttä. Lomat ovat avoimesti haettavissa, eikä loman saaminen edellytä esimerkiksi lääkärin toteamaa sairautta.**

- > Yhden vanhemman perheiden lomilla** perheen sisäinen dynamiikka vahvistuu ja perheet saavat vertaistukea sekä luovat uusia ystävyys-suhteita.
- > Lapsiperhelomilla** perheen sisäinen dynamiikka vahvistuu ja perheet saavat vertaistukea sekä luovat uusia ystävyys-suhteita.
- > Hyvänmielen lomalla** ohjelma tukee ja vahvistaa psyykkistä hyvinvointia, tarjoaa arjen hallinnan keinoja, torjuu yksinäisyyttä sekä antaa mahdollisuuden vertaistuen saamiseen. Tavoitteena on, että lomailija aktivoituu oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen arjessa.
- > Yhdessä enemmän** -lomalla käsitellään yksinäisyyttä ja sen torjumista, luodaan uusia ystävyys-suhteita, ryhmäydytään ja saadaan vertaistukea oman hyvinvoinnin tukemiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen.
- > Muistilomalla** kehitetään muistia erilaisten harjoitteiden avulla, annetaan avaimia toimintakyvyn ylläpitämiseen, saadaan vertaistukea muilta lomalaisilta sekä torjutaan yksinäisyyttä.
- > Sydänlomalla** käsitellään sydämen terveyden merkitystä toimintakyvyn ylläpitämiseen, saadaan vertaistukea muilta lomalaisilta sekä torjutaan yksinäisyyttä ryhmäytymisen avulla.
- > Puhtia työvuosiin** – työikäisten lomalla painottuvat psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen, arjen hallintakeinojen jakaminen, vertaistuki, yksinäisyyden torjuminen sekä ryhmäytyminen
- > Työttömien lomalla** (loma on suunnattu myös lomautetuille/lomautusuhan alla oleville) tuetaan ja vahvistetaan psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, tarjotaan arjen hallintakeinoja, saadaan vertaistukea ja ryhmäydytään sekä torjutaan yksinäisyyttä luomalla uusia ystävyys-suhteita.

# Lomakohteita ympäri Suomen

**Kaikissa lomakohteissa ei ole lomaa syksyllä ja jouluna 2024. Seuraavilla sivuilla esitellään ne lomakohteet ja -ajankohdat, joille voit hakea lomaa.**

## LOMAKODIT

1. Kesäkoti Kallioniemi, Sipoo
2. Loma- ja kurssikeskus Koivupuisto, Ylöjärvi
3. Lomakoti Kotoranta, Kiljava
4. Hotelli Rantakatti, Punkaharju
5. Salonsaaren Lomakylä, Vääksy
6. Lomakoti Tammilehto, Rymättylä

## LOMAKESKUKSET

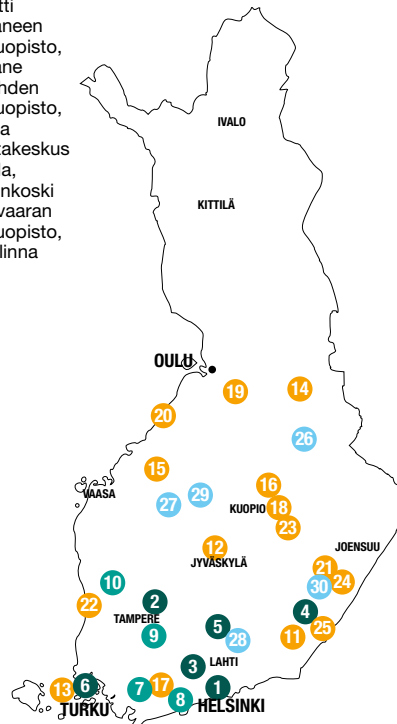
7. Lehmirannan Lomakeskus, Kotalato
8. Polku Nuksio Resort Hotel, Espoo
9. Ikifit Kuntoutus Apila, Kangasala
10. Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää

## KYLPYLÄHOTELLIT

11. Saimaanranta Resort, Taipalsaari
12. Peurunka, Laukaa
13. Ruissalon kylpylä, Turku
14. Hiihtokeskus Ukkohalla, Hyrynsalmi
15. Härmän Kuntokeskus, Ylihärmä
16. Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Vuorela
17. Lohja Spa & Resort, Karjalohja
18. Kylpylähotelli Rauhalahdi, Kuopio
19. Rokua Health&Spa, Rokua
20. Santa's Resort & Spa Hotel Sani, Kalajoki
21. Spahotel Casino Savonlinna, Savonlinna
22. Yterin Kylpylä, Pori
23. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta
24. Spa Hotel Kruunupuisto, Punkaharju
25. Imatran Kylpylä, Imatra

## URHEILUOPISTOT

26. Vuokatti Sport Resort, Vuokatti
27. Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortane
28. Pajulahden Urheiluopisto, Nastola
29. Liikuntakeskus Piispala, Kannonkoski
30. Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna



Loman saajille ilmoitetaan syyskuun loppuun mennessä.

# Lomakodit

## LOMAKOTI KOTORANTA 100 €

Kotorannantie 74,  
05250 Kiljava  
puh. 010 387 5802  
[www.kotoranta.fi](http://www.kotoranta.fi)

- 13.–18.10. Lapsiperheiden syysloma  
50€/aikuinen ja 16-vuotta  
täyttänyt/5 vrk
- 20.–25.10. Lapsiperheiden syysloma  
50€/aikuinen ja 16-vuotta  
täyttänyt/5 vrk
- 27.10.–1.11. Sydänloma
- 22.–27.12. Aikuisten joululoma
- 28.12.–2.1. Lapsiperheiden uuden  
vuoden loma

## SALONSAAREN LOMAKYLÄ 100 €

Halkoniementie 88,  
17200 Vääksy  
puh. 044 076 6961  
[www.salonsaari.com](http://www.salonsaari.com)

- 14.–19.10. Lapsiperheiden syysloma  
50€/aikuinen ja 16-vuotta  
täyttänyt/5 vrk
- 21.–26.10. Lapsiperheiden syysloma  
50€/aikuinen ja 16-vuotta  
täyttänyt/5 vrk

Loman saajille  
ilmoitetaan  
syyskuun  
loppuun  
mennessä.



# Lomakeskukset

## LEHMIRANNAN LOMAKESKUS 125 €

Lehmirnantie 12,  
25170 Kotalato  
puh. (02) 727 5200  
<https://www.lehmiranta.fi/>

14.–19.10. Työttömien loma  
(50€/hlö/5 vrk)

## POLKU HOTELLI 125 €

Kurjolammentie 38  
03220 Nuuksio  
puh. 045 157 0824  
[www.polkuhotel.com](http://www.polkuhotel.com)

14.–19.10. Lapsiperheiden syysloma  
23.–28.12. Aikuisten joululoma

Turkoosilla  
merkityt  
lomat ovat  
lapsiperhelomia

Oranssilla  
merkityt  
lomat ovat  
yhden  
vanhemman  
perheiden lomaa



# Kylpylähotellit

## HÄRMÄN KYLPYLÄ 130 €

Vaasantie 22,  
62375 Ylihärmä  
puh. (06) 483 1111  
[www.harmankylpyla.fi](http://www.harmankylpyla.fi)

- 14.–19.10. Yhden vanhemman perheiden loma
- 21.–26.10. Lapsiperheiden syysloma
- 4.–9.11. Yhdessä enemmän
- 23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma

## IMATRAN KYLPYLÄ 130 €

Purjekuja 1,  
55420 Imatra  
puh. 020 710 0500  
[www.imatrankylpyla.fi](http://www.imatrankylpyla.fi)

- 20.–25.10. Lapsiperheiden syysloma
- 3.–8.11. Hyvänmielen loma
- 21.–26.12. Lapsiperheiden joululoma

## KYLPYLÄHOTELLI KUNNONPAIKKA 130 €

Jokiharjuntie 3  
70910 Vuorela  
puh. 044 747 6111  
[www.kunnonpaikka.com](http://www.kunnonpaikka.com)

- 6.–11.10. Yhdessä enemmän

## KYLPYLÄHOTELLI RAUHALAHTI 130 €

Katiskaniementie 8,  
70700 Kuopio  
puh. 030 608 3100  
[www.rauhalahti.fi](http://www.rauhalahti.fi)

- 7.–12.10. Sydänloma
- 4.–9.11. Muistiloma

## LOHJA SPA & RESORT 130 €

Yhäntie 1,  
09120 Karjalohja  
puh. 030 608 4100  
[www.lohjaspa.fi](http://www.lohjaspa.fi)

- 21.–26.10. Lapsiperheiden syysloma
- 28.10.–2.11. Sydänloma
- 23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma

## ROKUA HEALTH & SPA 130 €

Kuntoraitti 2,  
91670 Rokua  
puh. 020 781 9200  
[www.rokua.com](http://www.rokua.com)

- 21.–26.10. Lapsiperheiden syysloma
- 23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma

## SANTA'S RESORT & SPA HOTEL SANI 130 €

Jukupolku 3-5,  
85100 Kalajoki  
puh. 0400 102 121  
[www.kalajokiresort.fi](http://www.kalajokiresort.fi)

- 6.–11.10. Työttömien loma (50€/hiö/5 vrk)
- 13.–18.10. Lapsiperheiden syysloma
- 20.–25.10. Lapsiperheiden syysloma
- 23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma

## SPORT & SPA HOTEL VESILEPPIS 130 €

Vokkolantie 1  
79100 Leppävirta  
Puh. 029 170 0170  
[www.vesileppis.fi](http://www.vesileppis.fi)

- 6.–11.10. Muistiloma
- 13.–18.10. Lapsiperheiden syysloma
- 20.–25.10. Yhden vanhemman perheiden loma
- 23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma

## YYTERIN KYLPYLÄHOTELLI 130 €

Sipintie 1,  
28840 Pori  
puh. (02) 628 5300  
[www.yyterinkylpylahotelli.fi](http://www.yyterinkylpylahotelli.fi)

- 14.–19.10. Lapsiperheiden syysloma
- 23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma
- 23.–28.12. Aikuisten joululoma



# Urheiluopistot

## KUORTANEEN URHEILUOPISTO 125 €

Opistontie 1,  
63100 Kuortane  
puh. (06) 516 6111  
[www.kuortane.com](http://www.kuortane.com)

14.–19.10. Lapsiperheiden syysloma  
21.–26.10. Lapsiperheiden syysloma  
23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma

## LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI 125 €

Pajulahdentie 167,  
15560 Nastola  
puh. (03) 885 511  
[www.pajulahti.fi](http://www.pajulahti.fi)

6.–11.10. Sydänloma  
13.–18.10. Lapsiperheiden syysloma  
27.10.–1.11. Yhdessä enemmän  
22.–27.12. Lapsiperheiden joululoma

## TANHUVAARAN URHEILUOPISTO 125 €

Moinsalmentie 1042,  
57230 Savonlinna  
puh. (015) 582 0000  
[www.tanhuvaara.fi](http://www.tanhuvaara.fi)

13.–18.10. Yhden vanhemman  
perheiden loma  
20.–25.10. Lapsiperheiden syysloma  
23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma

## VUOKATTI SPORT RESORT 125 €

Opistontie 4, 88610 Vuokatti  
puh. (08) 6191 500  
[www.vuokattisport.fi](http://www.vuokattisport.fi)

23.–28.12. Lapsiperheiden joululoma

Loman saajille  
ilmoitetaan  
syyskuun  
loppuun  
mennessä.

Turkoosilla  
merkityt  
lomat ovat  
lapsiperhelomia

Oranssilla  
merkityt  
lomat ovat  
yhden  
vanhemman  
perheiden lomia

*Kaikki urheiluopistomajoitukset  
soveltuvat myös suurperheille!*



Isovanhemmat ja  
lapsenlapset voivat  
yhdessä hakea  
lapsiperhelomalle

# Hae tuetulle täysihoidolomalle

**Tuetut lomamat toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön tuella. Tuetut lomamat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisiin perusteisiin. Lomia myönnetään ensisijaisesti henkilöille, jotka eivät ole aiemmin saaneet tuettua lomaa. Huomioimme valinnoissa aiempien lomien ajankohdat ja saatujen lomien määrät. Lomaa ei voi saada peräkkäisinä vuosina. Hakemukset käsitellään luottamuksellisesti. Hakemukset on täytettävä huolellisesti, sillä puutteellisia hakemuksia emme voi käsitellä.**

**T**uettua lomaa voi hakea joko sähköisesti kotisivuillamme [www.hyvinvointilomat.fi](http://www.hyvinvointilomat.fi) tai paperihakemuksella. Hakemukseen on hyvä laittaa vaihtoehtoja lomien ajankohdista ja lomakohteista. Tutustu lomakohteisiin etukäteen kotisivuillamme. Loman kustannuksista peritään omavastuuosuus, joka vaihtelee lomakohteittain. Alle 16-vuotiaat lomailevat maksutta huoltajan tai isovanhemman kanssa. Jos loman saanut joutuu perumaan lomansa perustellusta syystä, niin maksettu omavastuuosuus palautetaan maksajalle. Matkustuskustannukset kuuluvat lomalaiselle. Hakemukseen on merkittävä sellaiset terveyteen liittyvät seikat, jotka lomakohteen on hyvä huomioida (mm. pyörätuoli, rollaattori, erityisruokavaliot jne.). Aikuisilta edellytetään omatoimista selviytymistä ruokailuista, peseytymisestä, pukeutumisesta, liikkumisesta sekä lääkkeiden ottamisesta. Lapsiperhelomilla lapset ovat huoltajan vastuulla.



## Suurperhe?

Suurperheiden kannattaa hakea ensisijaisesti urheilupuistoihin. Näistä lomakohteista löytyy isoja perhehuoneita.

Majoitus on aikuislomilla jaetuissa kahden hengen huoneissa.

Lapsiperhelomilla majoitus on perhehuoneissa (vaihtelee lomakohteittain).

Lemmikkieläinten mukaan ottamisesta on ilmoitettava hakemuksessa. Asiasta on sovittava etukäteen lomakohteen kanssa ja lomakohteen perimä lisämaksu on maksettava kohteessa paikan päällä.

Suurperheiden kannattaa hakea ensisijaisesti urheilupuistoihin. Näissä lomakohteissa on isoja perhehuoneita. Jos isovanhemmat hakevat lapsiperhelomaa lastenlastensa kanssa, niin isovanhempien hakemukseen merkitään lasten tiedot (nimi, henkilötunnus, jne.). Tulotietojen osalta hakemukseen merkitään isovanhempien tietojen lisäksi lasten vanhempien nettotulot kuukaudessa sekä mahdolliset velat. Lomahakemuksia ja esitteitä voi tilata puh. 010 830 3400 (ma-pe klo 9-12). Jos joillekin lomajaksoille jää vapaita paikkoja, tiedotamme niistä kotisivuillamme. Näille lomille voi hakea varsinaisen hakuajan päätyttyä.

## Lomapäätös

Loman saaneille ilmoitetaan kirjeitse tai sähköpostilla syyskuun loppuun mennessä. Muut hakijat ovat varasijoilla. Heillä on mahdollisuus saada loma peruutuksen kautta vielä noin kolme viikkoa ennen loman alkua.

## Tiesitkö?

Loman kustannuksiin voi saada tukea kunnan sosiaalitoimen, seurakunnan tai jonkun muun tahon (säätio, yhdistys...) kautta. Tiedustele tätä mahdollisuutta kunnan sosiaalitoimistosta.

## Puhelujen hinnat

Matkapuhelimella soittaessa hinta on matkapuhelinmaksun (mpm) verran ja lankapuhelimella soittaessa paikallisverkkomaksun (pvm) verran.

**OTA  
YHTEYTTÄ!**

**Hyvinvointilomat ry**  
Tutustu tarkemmin  
ja hae lomalle:  
[www.hyvinvointilomat.fi](http://www.hyvinvointilomat.fi)

**Kysy lisää ja tilaa hakulomake:**  
[toimisto@hyvinvointilomat.fi](mailto:toimisto@hyvinvointilomat.fi)  
puh. 010 830 3400  
(ma-pe klo 9.00–12.00)

**Toimistomme osoite:**  
Hyvinvointilomat ry,  
Haapaniemenkatu 14,  
00530 Helsinki (Merihaka)

**HYVIN-  
VOINTI-  
LOMAT**

ELÄMYKSIÄ TUETULTA  
TÄYSIHOITOMALTA