

Elämyksiä tuetulta täysihoitolomalta



2022
TALVI-KEVÄT

HYVIN-
VOINTI-
LOMAT





Jokaisella on oikeus virkistävään lomaan

Jokaisella lapsella, nuorella, aikuisella ja ikäihmisellä on oikeus virkistävään lomaan. Hyvinvointilomat järjestää tuettuja lomia perheille, työikäisille ja ikäihmisille. Toiminnan avulla ihmiset saavat elämyksiä, virkistystä, uusia ystävyssuhteita sekä erilaisia tietoja ja taitoja. Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden.

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. Omavastuuosuus vaihtelee lomakohteittain (50–125 €/lomajakso), alle 16-vuotiaat lapset lomailevat maksutta

huoltajan kanssa. Yhden vanhemman perheiden lomalla on neljä kertaa kahden tunnin ohjattu lasten hoito 2–7-vuotiaille lapsille.

Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi. Hyvinvointilomat järjestää tuettuja lomiam erilaisissa lomakohteissa. On luonnonläheisiä lomakoteja ja isompia lomakeskuksia sekä urheilupuistoja ja kylpylähoteleja eri puolilla Suomea.

Lomille on kolme hakuaikaa:

MARRASKUUSSA
haetaan kevään
(tammikuu-
toukokuu) tuetuille lomille

MAALISKUUSSA
haetaan kesän
(kesäkuu-syyskuu)
tuetuille lomille

ELOKUUSSA
haetaan syksyn
(lokakuu-joulukuu)
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 loma perheiden lomilla** perheen sisäinen dynamiikka vahvistuu ja perheet saavat vertaistukea sekä luovat uusia ystävyysuhteita.
- > Lapsiperhelomilla** perheen sisäinen dynamiikka vahvistuu ja perheet saavat vertaistukea sekä luovat uusia ystävyysuhteita.
- > 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 ystävyysuhteita, 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 lomalla uusia ystävyysuhteita.

Lomakohteita ympäri Suomen

Kaikissa lomakohteissa ei ole lomiam keväällä 2021. 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. Lomakoti Lepola, Kaakamo
5. Rajaniemen Lomakeskus, Virrat
6. Salonsaaren Lomakylä, Vääksy
7. Lomakoti Tammilehto, Rymättylä
8. Lomakoti Onnela, Oulu/ Haukipudas

LOMAKESKUKSET

9. Lomakeskus Huhmari, Polvijärvi
10. Hotelli Kajaani, Kajaani
11. Hotelli Kivitippu, Lappajärvi
12. Lehmirannan Lomakeskus, Kotolato
13. Hotelli Nuuksio, Espoo
14. Hotelli Ylläsrinne, Ylläsjärvi
15. Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää
16. Kiipula, Turenki
17. Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

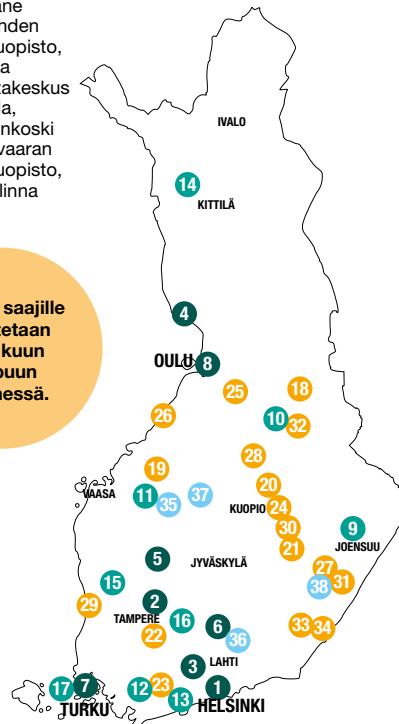
KYLPYLÄHOTELLIT

18. Hiihtokeskus Ukkohalla, Hyrynsalmi
19. Härmän Kuntokeskus, Ylihärämä
20. Kylpylähotelli Kunnanpaikka, Vuorela
21. Kylpylähotelli Kuntoranta, Varkaus
22. Kuntoutus Apila, Kangasala
23. Lohja Spa & Resort, Karjalohja
24. Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio
25. Rokua Health&Spa, Rokua
26. Santa's Resort & Spa Hotel Sani, Kalajoki
27. Spahotel Casino Savonlinna, Savonlinna
28. Spa Hotel Runni, Runni
29. Yterin Kylpylä, Pori
30. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta
31. Spa Hotel Kruunupuisto, Punkaharju
32. Holiday Club Katinkulta, Vuokatti
33. Holiday Club Saimaa, Rauha
34. Imatran Kylpylä, Imatra

URHEILUOPISTOT

35. Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortane
36. Pajulahden Urheiluopisto, Nastola
37. Liikuntakeskus Piispala, Kannonkoski
38. Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna

Loman saajille ilmoitetaan joulukuun loppuun mennessä.



Lomakeskukset

LOMAKESKUS HUHMARI 100 €

Huhmarisentie 43,
83700 Polvijärvi
puh. 020 769 1230
www.lomakeskushuhmari.com

Majoitus
soveltuu
myös suur-
perheille!

- 24.–29.1. Hyvänmielen loma
- 31.1–5.2. Sydänloma
- 7.–12.2. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
- 14.–19.2. Yhdessä enemmän
- 21.–26.2. Lapsiperheiden talviloma
- 26.2–3.3. Lapsiperheiden talviloma
- 7.–12.3. Lapsiperheiden talviloma
- 14.–19.3. Yhdessä enemmän
- 21.–26.3. Muistiloma
- 28.3.–2.4. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
- 4.–9.4. Yhdessä enemmän
- 12.–17.4. Lapsiperheiden
pääsiäisloma
- 25.–30.4. Hyvänmielen loma
- 2.–7.5. Yhdessä enemmän
- 16.–21.5. Muistiloma

HOTELLI KAJAANI 100 €

Onnelantie 1, 87100 Kajaani
puh. 041 730 1432
www.hotellikajaani.fi

- 14.–19.3. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
- 16.–21.5. Muistiloma

HOTELLI KIVITIPPU 100 €

Nykäläntie 137, 62600 Lappajärvi
puh. 044 791 0471
www.kivitippu.fi

- 4.–9.4. Hyvänmielen loma

HOTELLI NUUKSIO 100 €

Naruportintie 68,
02860 Espoo
puh. (09) 867 971
www.hotellinuukσιο.fi

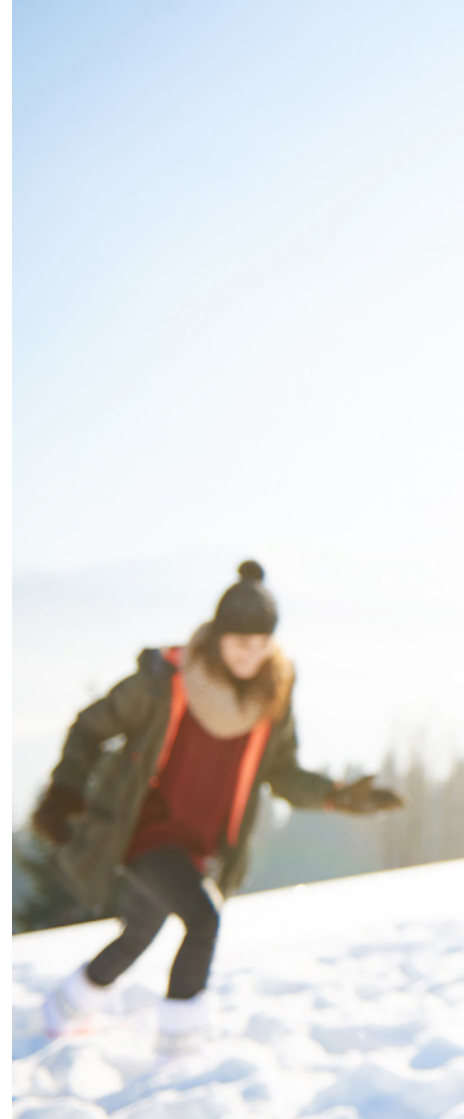
- 23.–28.5. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)

HOTELLI YLLÄSRINNE 100 €

Hotellintie 6, 95980 Ylläsjärvi
puh. (016) 565 441
[https://suomi.safartica.com/
accommodation/hotelli-yllasrinne/](https://suomi.safartica.com/accommodation/hotelli-yllasrinne/)

- 25.–30.4. Puhtia työvuosiin,
loma työikäisille

Loman saajille
ilmoitetaan
joulukuun
loppuun
mennessä.



Lomakodit

LOMAKOTI KOTORANTA 90 €

Kotorannantie 74,
05250 Kiljava
puh. 010 387 5802
www.kotoranta.fi

- 14.–19.2. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
- 21.–26.2. Lapsiperheiden talviloma
- 28.2–5.3. Lapsiperheiden talviloma
- 7.–12.3. Lapsiperheiden talviloma
- 14.–19.3. Sydänloma
- 21.–26.3. Sydänloma
- 12.–17.4. Lapsiperheiden
pääsiäisloma
- 19.–24.4. Puhtia työvuosiin, loma
työkäisille
- 30.5.–4.6. Muistiloma

RAJANIEMEN LOMAKESKUS 90 €

Rajaniementie 35,
34800 Virrat
puh. 050 478 3909
www.rajaniemenlomakeskus.fi

- 21.–26.3. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
- 14.–19.4. Lapsiperheiden
pääsiäisloma
- 9.–14.5. Hyvänmielen loma



Kylpylähotellit

KUNTOUTUMISKESKUS APILA 125 €

Reumantie 6
36200 Kangasala
puh. (03) 271 611
www.ikifit.fi

2.–7.5. Hyvänmielen loma

HOLIDAY CLUB KATINKULTA 125 €

Katinkullantie 15,
88610 Vuokatti
puh. 030 686 3711
www.holidayclubresorts.com/katinkulta

21.–26.2. Lapsiperheiden talviloma
28.2.–5.3. Lapsiperheiden talviloma
7.–12.3. Lapsiperheiden talviloma

HÄRMÄN KUNTOKESKUS 125 €

Vaasantie 22,
62375 Ylihärmä
puh. (06) 483 1111
www.harmankuntokeskus.fi

21.–26.2. Lapsiperheiden talviloma
28.2.–5.3. Yhden vanhemman
perheiden loma
7.–12.3. Lapsiperheiden talviloma
23.–28.5. Yhdessä enemmän

IMATRAN KYLPYLÄ 125 €

Purjekuja 1,
55420 Imatra
puh. 020 710 0500
www.imatrankylpyla.fi

20.–25.2. Yhden vanhemman
perheiden loma

LOHJA SPA & RESORT 125 €

Ylhäntie 1,
09120 Karjalohja
puh. 030 608 4100
www.lohjaspa.fi

14.–19.2. Yhdessä enemmän
21.–26.2. Lapsiperheiden talviloma

KYLPYLÄHOTELLI RAUHALAHTI 125 €

Katiskaniementie 8,
70700 Kuopio
puh. 030 608 30
www.rauhalahhti.fi

28.2.–5.3. Lapsiperheiden talviloma
7.–12.3. Lapsiperheiden talviloma
23.–28.5. Sydänloma

Majoitus
soveltuu
myös suur-
perheille!

ROKUA HEALTH & SPA 125 €

Kuntoraitti 2
91670 Rokua
puh. 020 781 9200
www.rokua.com

7.–12.3. Lapsiperheiden talviloma

SANTA'S RESORT & SPA HOTEL SANI 125 €

Jukupolku 3-5,
85100 Kalajoki
puh. 0400 102 121
www.kalajokiresort.fi

20.–25.2. Lapsiperheiden talviloma
27.2.–4.3. Lapsiperheiden talviloma
6.–11.3. Yhden vanhemman
perheiden loma
20.–25.3. Hyvänmielen loma

SPA HOTEL KRUUNUPIISTO 125 €

Vaahersalontie 44,
58450 Punkaharju
puh. 044 763 9130
www.kruunupuisto.fi

23.–28.5. Yhdessä enemmän

Urheiluopistot

SPORT & SPA HOTEL VESILEPPIS 125 €

Vokkolantie 1
79100 Leppävirta
Puh. 029 170 0170
www.vesileppis.fi

- 21.–26.2. Lapsiperheiden talviloma
- 28.2.–5.3. Yhden vanhemman perheiden loma
- 9.–14.5. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)

HIHTOKESKUS UKKOHALLA 125 €

Ukkohallantie 20, 89400 Hyrynsalmi
puh. (08) 748 500
www.ukkohalla.fi

- 21.–26.2. Lapsiperheiden talviloma
- 28.2.–5.3. Lapsiperheiden talviloma
- 7.–12.3. Lapsiperheiden talviloma

YYTERIN KYLPYLÄ 125 €

Sipintie 1,
28840 Pori
puh. (02) 628 5300
www.yyterinkylpylahotelli.fi

- 21.–26.2. Yhden vanhemman perheiden loma
- 28.2.–5.3. Lapsiperheiden talviloma
- 9.–14.5. Yhdessä enemmän

KUORTANEEN URHEILUOPISTO 100 €

Opistontie 1,
63100 Kuortane
puh. (06) 516 6111
www.kuortane.com

- 28.2-5.3. Lapsiperheiden talviloma
- 7.–12.3. Lapsiperheiden talviloma

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI 100 €

Pajulahdentie 167,
15560 Nastola
puh. (03) 885 511
www.pajulahti.fi

- 21.–26.2. Lapsiperheiden talviloma
- 25.–30.4. Hyvänmielen loma

TANHUVAARAN URHEILUOPISTO 100 €

Moinsalmentie 1042,
57230 Savonlinna
puh. (015) 582 0000
www.tanhuvaara.fi

- 28.2-5.3. Lapsiperheiden talviloma

Kaikki
urheiluopisto-
majoitukset
soveltuvat myös
suurperheille!



Isovanhemmat ja
lapsenlapset voivat
yhdessä hakea
lapsiperhelomalle

Loman saajille
ilmoitetaan
jouluukuun
loppuun
mennessä.

Turkoosilla
merkityt
lomat ovat
lapsiperhelomia

Oranssilla
merkityt
lomat ovat
yhden
vanhemman
perheiden lomaa

Hae tuetulle täysihoitolomalle

Tuetut lomat toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen tuotoista. Tuettu loma myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisiin perustein. Loma voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi. Jokainen hakemus käsitellään yksilöllisesti ja luottamuksellisesti. Lomahakemukset on täytettävä huolellisesti. Puutteellisia hakemuksia emme voi käsitellä.

Hakemukseen on hyvä laittaa vaihtoehtoja lomien ajankohdista ja lomakohteista. Tutustu lomakohteisiin etukäteen kotisivuillamme. Hakemuksessa on ilmoitettava aiemmin myönnetyt tuetut lomat. Myös muilta lomajärjestöiltä saadut tuetut lomat on ilmoitettava. Loman kustannuksista peritään omavastuuosuus, joka vaihtelee lomakohteittain. Alle 16-vuotiaat lomailevat maksutta huoltajan kanssa. Jos loman saanut sairastuu tai työllistyy, niin maksettu omavastuuosuus palautetaan todistusta vastaan. 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.

Majoitus on aikuislomajaksoilla kahden hengen huoneissa. Lapsiperhelomilla majoitus on perhehuoneissa (vaihtelee lomakohteittain). Lemmikkieläinten mukaan ottamisesta lomajaksoille on ilmoitettava hakemuksessa. Asiasta on sovittava etukäteen lomakohteen kanssa.



Suurperhe?

Suurperheiden kannattaa hakea ensisijaisesti urheiluopistoihin, Lomakeskus Huhmariin tai Kylpylähotelli Rauhalahteen. Näistä lomakohteista löytyy isoja perhehuoneita.

Suurperheiden kannattaa hakea ensisijaisesti urheiluopistoihin, Lomakeskus Huhmariin ja Kylpylähotelli Rauhalahteen. 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.

Tuetun loman hakemus täytetään sähköisesti kotisivuillamme www.hyvinvointilomat.fi. Lomahakemuksia ja esitteitä voi tilata puh. 010 830 3400 (ma-pe klo 9.00–12.00). Jos ilmoitat lomahakemuksessa sähköpostiosoitteesi, saat sähköpostiisi vahvistuspyynnön. Näin varmistetaan, että sähköpostiosoitteesi on tallentunut oikein. Kuittaa tämä viesti painamalla viestissä olevaa linkkiä. Jos olet vahvistanut sähköpostiosoitteesi oikeaksi ja mikäli tulet valituksi lomalle, kutsu ja lasku lähetetään sähköpostiisi. Kutsu ja lasku tulevat kahtena erillisenä viestinä PDF-muodossa osoitteesta: no-reply@lomajarjestot.fi.

Jos joillekin lomajaksoille jää vapaita paikkoja, tiedotamme niistä kotisivuillamme. Näille lomajaksoille voi hakea varsinaisen hakuajan päätyttyä.

Lomapäätös

Loman saaneille ilmoitetaan kirjeitse tai sähköpostilla joulukuun 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

010-alkuisiin numeroihin soittaessa 8,35 snt/puhelu + 16.69 snt/minuutti (sis. alv)

**OTA
YHTEYTTÄ!**

Hyvinvointilomat ry
Tutustu tarkemmin
ja hae lomalle:
www.hyvinvointilomat.fi

Kysy lisää ja tilaa hakulomake:
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

