

Elämyksiä tuetulta täysihoitolomalta

2023
KESÄ-SYKSY

HYVIN-
VOINTI-
LOMAT





Jokaisella on oikeus virkistävään lomaan

Jokaisella lapsella, nuorella, aikuisella ja ikäihmisellä on oikeus virkistävään lomaan. Hyvinvointilomat järjestää tuettuja lomia perheille, työkäisille 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 lomia erilaisissa lomakohteissa. On luonnonläheisiä lomakoteja ja isompia lomakeskuksia sekä urheiluoopistoja ja kylpylähotelleja eri puolilla Suomea.

Lomille on kolme hakuaikaa:

MAALISKUUSSA
haetaan kesän
(kesäkuu-syyskuu)
tuetuille lomille

ELOKUUSSA
haetaan syksyn
(lokakuu-joulukuu)
tuetuille lomille

MARRASKUUSSA
haetaan kevään
(tammikuu-
toukokuu) 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 lomalla uusia ystävyys-suhteita.

Lomakohteita ympäri Suomen

Kaikissa lomakohteissa ei ole lomaa kesällä ja syksyllä 2023. 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, Vääsäy
7. Lomakoti Tammilehto, Rymättylä
8. Lomakoti Onnela, Oulu/Haukipudas

LOMAKESKUKSET

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

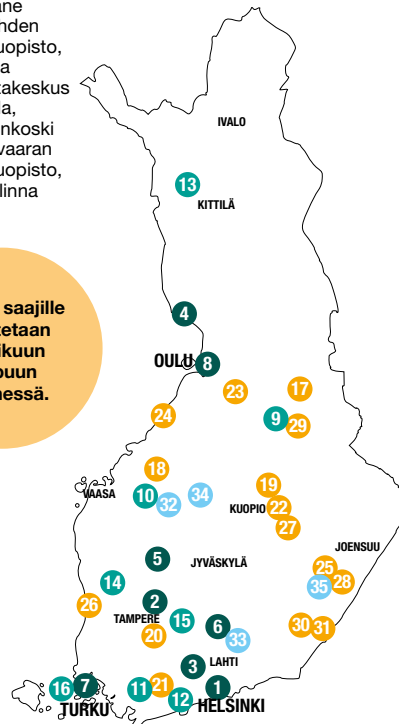
KYLPYLÄHOTELLIT

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

URHEILUOPISTOT

32. Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortane
33. Pajulahden Urheiluopisto, Nastola
34. Liikuntakeskus Piispala, Kannonkoski
35. Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna

Loman saajille ilmoitetaan huhtikuun loppuun mennessä.



Lomakodit

LOMAKOTI KOTORANTA 90 €

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

- 4.–9.6. Lapsiperheloma
- 20.–25.6. Lapsiperheiden juhannusloma
- 3.–8.7. Lapsiperheloma
- 17.–22.7. Lapsiperheloma
- 31.7.–5.8. Yhden vanhemman perheiden loma
- 13.–18.8. Yhdessä enemmän
- 11.–16.9. Puhtia työvuosiin, loma työkäisille
- 25.–30.9. Sydänloma

LOMAKOTI LEPOLA 50 €

Patarannantie, 94430 Kaakamo
puh. 040 594 4562
sites.google.com/site/lomakotilepola/home

- 26.6.–1.7. Lapsiperheloma
- 3.–8.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 10.–15.7. Lapsiperheloma
- 17.–22.7. Yhdessä enemmän

LOMAKOTI ONNELA 50 €

Saarikankaantie 5,
90840 Haukipudas
puh. 040 837 4445
www.lomakotionnela.fi

- 10.–15.7. Lapsiperheloma
- 17.–22.7. Hyvänmielen loma

LOMAKOTI TAMMILEHTO 90 €

Tammilehdontie 37,
21140 Rymättylä
puh. 040 356 5119
www.lomakoti-tammilehto.com

- 5.–10.6. Muistiloma
- 20.–25.6. Hyvänmielen loma
- 10.–15.7. Yhdessä enemmän
- 17.–22.7. Sydänloma
- 31.7.–5.8. Hyvänmielen loma
- 7.–12.8. Sydänloma

RAJANIEMEN LOMAKESKUS 90 €

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

- 5.–10.6. Yhden vanhemman perheiden loma
- 17.–22.7. Lapsiperheloma
- 24.–29.7. Lapsiperheloma
- 7.–12.8. Hyvänmielen loma
- 14.–19.8. Sydänloma
- 28.8.–2.9. Muistiloma
- 18.–23.9. Hyvänmielen loma
- 25.–30.9. Yhdessä enemmän

SALONSAAREN LOMAKYLÄ 90 €

Halkoniementie 88, 17200 Vääksy
puh. 044 076 6961
www.salonsaari.com

- 29.5.–3.6. Puhtia työvuosiin, loma työkäisille
- 12.–17.6. Lapsiperheloma
- 20.–25.6. Lapsiperheiden juhannusloma
- 3.–8.7. Lapsiperheloma
- 10.–15.7. Lapsiperheloma
- 31.7.–5.8. Lapsiperheloma
- 14.–19.8. Hyvänmielen loma

Loman saajille ilmoitetaan huhtikuun loppuun mennessä.

Turkoosilla merkityt lomakodit ovat lapsiperhelomia

Oranssilla merkityt lomakodit ovat yhden vanhemman perheiden lomia



Lomakeskukset

HOTELLI KAJAANI 100 €

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

7.–12.8. Yhdessä enemmän
18.9.–23.9. Hyvänmielen loma

HOTELLI KIVITIPPU 100 €

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

18.–23.9. Hyvänmielen loma

KIIPULA 100 €

Kiipulantie 507,
14210 Tuusula
Puh. 040 456 3060
www.kiipula.fi/guest-house

17.–22.7. Lapsiperheloma

LEHMIRANNAN LOMAKESKUS 100 €

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

4.–9.9. Yhdessä enemmän

Kylpylähotellit

HOLIDAY CLUB KATINKULTA 125 €

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

26.6.–1.7. Lapsiperheloma

HOLIDAY CLUB SAIMAA 125 €

Rauhanrinne 1, 55320 Rauha
Puh. 030 686 1002
www.holidayclubresorts.com/saimaa

3.–8.7. Lapsiperheloma
10.–15.7. Lapsiperheloma
17.–22.7. Lapsiperheloma
31.7.–5.8. Lapsiperheloma

HÄRMÄN KUNTOKESKUS 125 €

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

17.–22.6. Lapsiperheloma
26.6.–1.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
3.–8.7. Lapsiperheloma
10.–15.7. Lapsiperheloma
24.–29.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
7.–12.8. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
4.–9.9. Muistiloma

IMATRAN KYLPYLÄ 125 €

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

25.–30.6. Yhden vanhemman
perheiden loma
23.–28.7. Lapsiperheloma
30.7.–4.8. Lapsiperheloma
20.–25.8. Hyvänmielen loma
27.8.–1.9. Yhdessä enemmän

KYLPYLÄHOTELLI RAUHALAHTI 125 €

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

3.–8.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
24.–29.7. Lapsiperheloma

LOHJA SPA & RESORT 125 €

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

5.–10.6. Lapsiperheloma
10.–15.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
17.–22.7. Lapsiperheloma
21.–26.8. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
11.–16.9. Hyvänmielen loma

ROKUA HEALTH & SPA 125 €

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

12.–17.6. Yhden vanhemman
perheiden loma
26.6.–1.7. Lapsiperheloma
3.–8.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
17.–22.7. Lapsiperheloma
24.–29.7. Lapsiperheloma
31.7.–5.8. Lapsiperheloma

SANTAS' RESORT & SPA HOTEL SANI 125 €

Jukupolku 3-5, 85100 Kalajoki
puh. 0400 102 121
www.santashotels.fi/hotellit/kalajoki-hotelli-hotel-sani-kylpylahotelli

5.–10.6. Lapsiperheloma
11.–16.6. Lapsiperheloma
2.–7.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
9.–14.7. Lapsiperheloma
27.8.–1.9. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)

Majoitus
soveltuu
myös suur-
perheille!

Loman saajille
ilmoitetaan
huhtikuun
loppuun
mennessä.

Turkoosilla
merkityt
lomat ovat
lapsiperhelomia

Oranssilla
merkityt
lomat ovat
yhden
vanhemman
perheiden lomina

Urheiluopistot

SPAHOTEL CASINO 125 €

Kylpylaitoksentie 7,
57130 Savonlinna
puh. (015) 73 950
www.spahotelcasino.fi

11.–16.6. Yhden vanhemman
perheiden loma

SPORT & SPA HOTEL VESILEPPIS 125 €

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

12.–17.6. Lapsiperheloma
31.7.–5.8. Yhden vanhemman
perheiden loma
21.–26.8. Hyvänmielen loma

YYTERIN KYLPLYÄ 125 €

Sipintie 1,
28840 Pori
puh. 0400 102 121
www.virkistysshotelli.fi

4.–9.6. Yhden vanhemman
perheiden loma
26.6.–1.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
31.7.–5.8. Lapsiperheloma
11.–16.9. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)

KUORTANEEN URHEILUOPISTO 100 €

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

5.–10.6. Lapsiperheloma
21.–26.6. Lapsiperheiden
juhannusloma
25.–30.6. Lapsiperheloma
1.–6.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
9.–14.7. Lapsiperheloma
31.7.–5.8. Yhden vanhemman
perheiden loma

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI 100 €

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

5.–10.6. Yhden vanhemman
perheiden loma
11.–16.6. Lapsiperheloma
9.–14.7. Lapsiperheloma
24.–29.7. Yhden vanhemman
perheiden loma
30.7.–4.8. Lapsiperheloma
17.–22.9. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
24.–29.9. Yhdessä enemmän

LIIKUNTAKESKUS PIISPALA 100 €

Kurssitie 40, 43300 Kannonkoski
puh. 020 7694 300
www.piispala.fi

20.–25.6. Lapsiperheiden
juhannusloma
9.–14.7. Lapsiperheloma
23.–28.7. Lapsiperheloma
30.7.–4.8. Yhden vanhemman
perheiden loma

TANHUVAARAN URHEILUOPISTO 100 €

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

9.–14.7. Lapsiperheloma
30.7.–4.8. Yhden vanhemman
perheiden loma

Kaikki
urheiluopisto-
majoitukset
soveltuvat myös
suurperheille!



Isovanhemmat ja
lapsenlapset voivat
yhdessä hakea
lapsiperhelomalle

Hae tuetulle täysihoidolomalle

Tuetut lomamatot toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen tuotoista. Tuettu loma myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin 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 myönnetty tuetut lomamatot. Myös muilta lomajärjestöiltä saadut tuetut lomamatot on ilmoitettava. Loman kustannuksista peritään omavastuuosuus, joka vaihtelee lomakohteittain. Alle 16-vuotiaat lomailivat 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 tai Kylpylähotelli Rauhalahteen. Näistä lomakohteista löytyy isoja perhehuoneita.

Suurperheiden kannattaa hakea ensisijaisesti urheiluopistoihin 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.

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

Lomapäätös

Loman saaneille ilmoitetaan kirjeitse tai sähköpostilla huhtikuun 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