

Elämyksiä tuetulta täysihoitolomalta



2024
TALVI-KEVÄT

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 ystävyyssuhteita sekä erilaisia tietoja ja taitoja. Tuetut lomamat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. 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.

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:

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 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 talvella ja keväällä 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

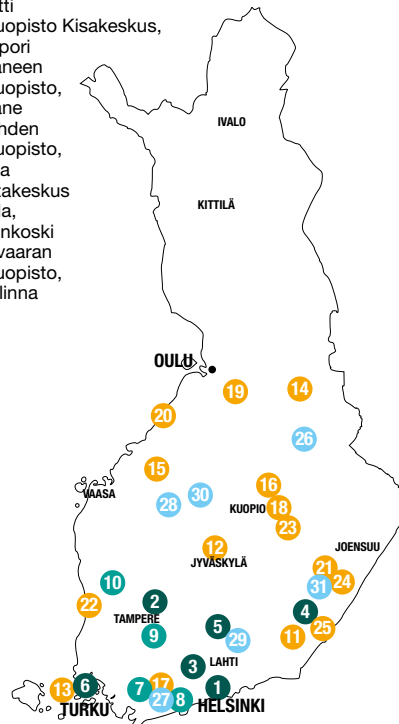
7. Lehmirannan Lomakeskus, Kotalato
8. Polku Nuksio Resort Hotel, Espoo
9. Ikifit Kuntoutus Apila, Kangasala
10. Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää

KYLPYLÄHOTELLIT

11. Saimaanranta Resort, Taipalsaari
12. Peurunka, Laukaa
13. Ruissalon kylpylä, Turku
14. Hiihtokeskus Ukkohalla, Hyrynsalmi
15. Härmän Kuntokeskus, Ylihärämä
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. Urheiluopisto Kisakeskus, Raasepori
28. Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortane
29. Pajulahden Urheiluopisto, Nastola
30. Liikuntakeskus Piispala, Kannonkoski
31. Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna



Loman saajille ilmoitetaan joulukuun loppuun mennessä.

Lomakodit

HOTELLI RANTAKATTI 100 €

Rantakatintie 22,
58450 Punkaharju
puh. 015 644 400
www.rantakatti.fi

4.–9.3. Lapsiperheiden talviloma

LOMAKOTI KOTORANTA 100 €

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

18.–23.2. Lapsiperheiden talviloma

25.2.–1.3. Lapsiperheiden talviloma

26.–31.3. Lapsiperheiden
pääsiäisloma

2.–7.4. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)

8.–13.4. Hyvänmielen loma

28.4.–3.5. Sydänloma

5.–10.5. Puhtia työvuosiin,
loma työkäisille

12.–17.5. Muistiloma

19.–24.5. Muistiloma

26.–31.5. Yhdessä enemmän

Lomakeskukset

POLKU NUUKSIO RESORT HOTEL 125 €

Kurjolammentie 38
03220 Nuukio
puh. 045 157 0824
www.polkuhotel.com

19.–24.2. Lapsiperheiden talviloma

SALONSAAREN LOMAKYLÄ 100 €

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

19.–24.2. Lapsiperheiden talviloma

26.2.–2.3. Lapsiperheiden talviloma



Urheiluopistot

KUORTANEEN URHEILUOPISTO 125 €

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

- 18.–23.2. Lapsiperheiden talviloma
- 26.2.–2.3. Lapsiperheiden talviloma
- 4.–9.3. Lapsiperheiden talviloma
- 27.3.–1.4. Lapsiperheiden
pääsiäisloma
- 13.–18.5. Sydänloma

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI 125 €

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

- 18.–23.2. Yhden vanhemman
perheiden loma
- 26.–31.3. Lapsiperheiden
pääsiäisloma
- 7.–12.4. Yhdessä enemmän
- 28.4.–3.5. Hyvänmielen loma
- 26.–31.5. Puhtia työvuosiin, loma
työkäisille

TANHUVAARAN URHEILUOPISTO 125 €

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

- 25.2.–1.3. Lapsiperheiden talviloma

VUOKATTI SPORT RESORT 125 €

Opistontie 4,
88610 Vuokatti
puh. (08) 6191 500
www.vuokattisport.fi

- 19.–24.2. Lapsiperheiden talviloma
- 26.2.–2.3. Lapsiperheiden talviloma
- 4.–9.3. Lapsiperheiden talviloma

Loman saajille
ilmoitetaan
joulukuun
loppuun
mennessä.

Turkoosilla
merkityt
lomat ovat
lapsiperhelomia

Oranssilla
merkityt
lomat ovat
yhden
vanhemman
perheiden lomiam

*Kaikki urheiluopistomajoitukset
soveltuvat myös suurperheille!*



Isovanhemmat ja
lapsenlapset voivat
yhdessä hakea
lapsiperhelomalle

Kylpylähotellit

HIITOKESKUS UKKOHALLA 130 €

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

- 19.–24.2. Lapsiperheiden talviloma
- 26.2.–2.3. Lapsiperheiden talviloma

HÄRMÄN KUNTOKESKUS 130 €

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

- 19.–24.2. Lapsiperheiden talviloma
- 26.2.–2.3. Yhden vanhemman
perheiden loma
- 4.–9.3. Lapsiperheiden talviloma
- 11.–16.3. Sydänloma
- 15.–20.4. Muistiloma
- 6.–11.5. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
- 20.–25.5. Hyvänmielen loma

IMATRAN KYLPYLÄ 130 €

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

- 18.–23.2. Lapsiperheiden talviloma
- 10.–15.3. Työttömien loma
(50 €/hlö/5 vrk)
- 7.–12.4. Yhdessä enemmän
- 5.–10.5. Muistiloma

LOHJA SPA & RESORT 130 €

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

- 26.2.–2.3. Lapsiperheiden talviloma
- 8.–13.4. Hyvänmielen loma

SPA HOTEL KRUUNUPIUSTO 130 €

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

- 12.–17.2. Yhdessä enemmän

KYLPYLÄHOTELLI KUNNONPAIKKA 130 €

Jokiharjuntie 3
70910 Vuorela
puh. 044 747 6111
www.kunnonpaikka.com

- 26.–31.5. Muistiloma

Loman saajille
ilmoitetaan
joulukuun
loppuun
mennessä.

KYLPYLÄHOTELLI RAUHALAHTI 130 €

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

- 12.–17.2. Sydänloma
- 26.2.–2.3. Lapsiperheiden talviloma
- 4.–9.3. Lapsiperheiden talviloma
- 26.–31.3. Lapsiperheiden pääsiäisloma
- 29.4.–4.5. Hyvänmielen loma

Maajoitus
soveltuu
myös suur-
perheille!

ROKUA HEALTH & SPA 130 €

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

- 26.2.–2.3. Yhden vanhemman
perheiden loma
- 26.–31.3. Lapsiperheiden pääsiäisloma

SANTA'S RESORT & SPA HOTEL SANI 130 €

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

- 18.–23.2. Lapsiperheiden talviloma
- 25.2.–1.3. Lapsiperheiden talviloma
- 3.–8.3. Lapsiperheiden talviloma
- 26.–31.3. Lapsiperheiden pääsiäisloma
- 14.–19.4. Muistiloma
- 19.–24.5. Puhtia työvuosiin, loma
työkäisille

SPORT & SPA HOTEL
VESILEPPIS 130 €

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

- 11.–16.2. Muistiloma
- 18.–23.2. Lapsiperheiden talviloma
- 25.2.–1.3. Yhden vanhemman perheiden loma
- 28.4.–3.5. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)

YYTERIN KYLPIYLÄ 130 €

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

- 12.–17.2. Yhdessä enemmän
- 19.–24.2. Yhden vanhemman perheiden loma
- 26.2.–2.3. Lapsiperheiden talviloma
- 3.–8.3. Lapsiperheiden talviloma
- 15.–20.4. Hyvänmielen loma
- 13.–18.5. Sydänloma

Turkoosilla
merkityt
lomat ovat
lapsiperhelomia

Oranssilla
merkityt
lomat ovat
yhden
vanhemman
perheiden lomaa



Hae tuetulle täysihoidtolomalle

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.

Tuettua lomaa voi hakea joko sähköisesti kotisivuillamme 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 ruokailusta, peseytymisestä, pukeutumisesta, liikkumisesta sekä lääkkeiden ottamisesta. Lapsiperhelomilla lapset ovat huoltajan vastuulla.



Suurperhe?

Suurperheiden kannattaa hakea ensisijaisesti urheiluopistoihin tai Kylpylähotelli Rauhalahteen. 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 ja Kylpylä-hotelli 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. 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 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