

# Elämyksiä tuetulta täysihoitolomalta



2024  
KESÄ-SYKSY

HYVIN-  
VOINTI-  
LOMAT



# Jokaisella on oikeus virkistävään lomaan

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

## Tuettu täysihoidtoloma on viisi vuorokautta

Tuettu täysihoidtoloma on viisi vuorokautta. Täysihoidto 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:

**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 ystävyysuhteita.
- > Lapsiperhelomilla** perheen sisäinen dynamiikka vahvistuu ja perheet saavat vertaistukea sekä luovat uusia ystävyysuhteita. Yhden vanhemman perheet voivat hakea myös Lapsiperhelomille.
- > 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 luomalla uusia ystävyysuhteita.

# Lomakohteita ympäri Suomen

**Kaikissa lomakohteissa ei ole lomaa kesällä ja alkusyksyllä 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

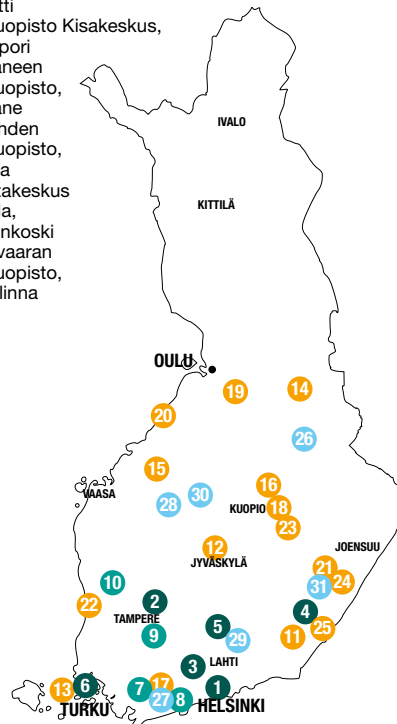
7. Lehmirannan Lomakeskus, Kotalato
8. Polku Hotelli, Espoo
9. Ikifit Kuntoutus Apila, Kangasala
10. Kunnolähte Kankaanpää, Kankaanpää

## KYLPLYLÄHOTELLIT

11. Saimaanranta Resort, Taipalsaari
12. Peurunka, Laukaa
13. Ruissalon kylpylä, Turku
14. Hotel Ukkohalla, Hyrynsalmi
15. Härmän Kylpylä, Ylihärmä
16. Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Vuorela
17. Lohja Spa & Resort, Karjalohja
18. Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio
19. Rokua Health&Spa, Rokua
20. Santa's Resort & Spa Hotel Sani, Kalajoki
21. Spahotel Casino Savonlinna, Savonlinna
22. Yyterin 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 huhtikuun loppuun mennessä.

# Lomakodit

## LOMAKOTI KOTORANTA 100 €

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

- 2.–7.6. Yhden vanhemman perheiden loma
- 9.–14.6. Lapsiperheloma
- 18.–23.6. Lapsiperheiden juhannusloma
- 30.6.–5.7. Lapsiperheloma
- 7.–12.7. Lapsiperheloma
- 21.–26.7. Lapsiperheloma
- 18.–23.8. Yhdessä enemmän
- 25.–30.8. Puhtia työvuosiin, loma työkäisille
- 8.–13.9. Muistiloma
- 15.–20.9. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)
- 22.–27.9. Hyvänmielen loma
- 29.9.–4.10. Yhdessä enemmän

## HOTELLI RANTAKATTI 100 €

Rantakatintie 22,  
58450 Punkaharju  
puh. 015 644 400  
[www.rantakatti.fi](http://www.rantakatti.fi)

- 1.–6.7. Lapsiperheloma
- 8.–13.7. Lapsiperheloma

## LOMAKOTI TAMMILEHTO 100 €

Tammilehdontie 37,  
21140 Rymättylä  
puh. 040 356 5119  
[www.lomakoti-tammilehto.com](http://www.lomakoti-tammilehto.com)

- 18.–23.6. Yhdessä enemmän
- 1.–6.7. Puhtia työvuosiin, loma työkäisille
- 8.–13.7. Muistiloma
- 22.–27.7. Hyvänmielen loma
- 29.7.–3.8. Sydänloma

## SALONSAAREN LOMAKYLÄ 100 €

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

- 3.–8.6. Lapsiperheloma
- 18.–23.6. Lapsiperheiden juhannusloma
- 24.–29.6. Lapsiperheloma
- 1.–6.7. Lapsiperheloma
- 8.–13.7. Lapsiperheloma
- 15.–20.7. Lapsiperheloma
- 22.–27.7. Lapsiperheloma
- 29.7.–3.8. Lapsiperheloma
- 5.–10.8. Hyvänmielen loma

# Lomakeskukset

## LEHMIRANNAN LOMAKESKUS 125 €

Lehmirannantie 12,  
25170 Kotalato  
puh. (02) 727 5200  
<https://www.lehmiranta.fi/>  
22.–27.7. Hyvänmielen loma

## POLKU HOTELLI 125 €

Kurjolammentie 38  
03220 Nuuksio  
puh. 045 157 0824  
[www.polkuhotel.com](http://www.polkuhotel.com)  
15.–20.7. Lapsiperheloma  
19.–24.8. Sydänloma

Loman saajille ilmoitetaan huhtikuun loppuun mennessä.

Turkoosilla merkityt lomamat ovat lapsiperhelomia

Oranssilla merkityt lomamat ovat yhden vanhemman perheiden lomia

# Urheiluopistot

## KUORTANEEN URHEILUOPISTO 125 €

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

- 3.–8.6. Lapsiperheloma
- 18.–23.6. Yhden vanhemman perheiden loma
- 29.6.–4.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 8.–13.7. Lapsiperheloma
- 22.–27.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 29.7.–3.8. Lapsiperheloma
- 5.–10.8. Muistiloma

*Kaikki  
urheiluopisto-  
majoitukset  
soveltuvat myös  
suurperheille!*

## LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI 125 €

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

- 9.–14.6. Lapsiperheloma
- 16.–21.6. Lapsiperheloma
- 23.–28.6. Lapsiperheloma
- 14.–19.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 21.–26.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 28.7.–2.8. Yhden vanhemman perheiden loma
- 4.–9.8. Yhdessä enemmän
- 18.–23.8. Muistiloma
- 1.–6.9. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)
- 29.9.–4.10. Muistiloma

## LIIKUNTAKESKUS PIISPALA 125 €

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

- 18.–23.6. Lapsiperheiden juhannusloma
- 30.6.–5.7. Lapsiperheloma
- 14.–19.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 28.7.–2.8. Lapsiperheloma

## TANHUVAARAN URHEILUOPISTO 125 €

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

- 2.–7.6. Yhden vanhemman perheiden loma
- 9.–14.6. Lapsiperheloma
- 19.–24.6. Lapsiperheiden juhannusloma
- 30.6.–5.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 28.7.–2.8. Lapsiperheloma

## URHEILUOPISTO KISAKESKUS 125 €

Kullaanniemi 220, 10471 Fiskars  
puh. (019) 223 0300  
www.kisakeskus.fi

- 8.–13.7. Lapsiperheloma
- 28.7.–2.8. Lapsiperheloma



Isovanhemmat ja  
lapsenlapset voivat  
yhdessä hakea  
lapsiperhelomalle

# Kylpylähotellit

## HÄRMÄN KYLPYLÄ 130 €

Vaasantie 22,  
62375 Ylihärmä  
puh. (06) 483 1600  
[www.harmankylpyla.fi](http://www.harmankylpyla.fi)

- 10.–15.6. Lapsiperheloma
- 1.–6.7. Lapsiperheloma
- 15.–20.7. Lapsiperheloma
- 29.7.–3.8. Yhden vanhemman perheiden loma
- 12.–17.8. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)
- 12.–17.8. Yhdessä enemmän
- 16.–21.9. Sydänloma
- 30.9.–5.10. Sydänloma

## IMATRAN KYLPYLÄ 130 €

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

- 2.–7.6. Yhden vanhemman perheiden loma
- 30.6.–5.7. Lapsiperheloma
- 14.–19.7. Lapsiperheloma
- 11.–16.8. Muistiloma
- 8.–13.9. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)
- 29.9.–4.10. Sydänloma

## KYLPYLÄHOTELLI KUNNONPAIKKA 130 €

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

- 8.–13.9. Sydänloma

## KYLPYLÄHOTELLI RAUHALAHTI 130 €

Katiskaniementie 8,  
70700 Kuopio  
puh. 030 608 30  
[www.rauhalahti.fi](http://www.rauhalahti.fi)

- 10.–15.6. Yhden vanhemman perheiden loma
- 1.–6.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 22.–27.7. Lapsiperheloma
- 29.7.–3.8. Yhden vanhemman perheiden loma
- 26.–31.8. Muistiloma
- 16.–21.9. Puhtia vuosiin, loma työikäisille

Majoitus soveltuu myös suurperheille!

## LOHJA SPA & RESORT 130 €

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

- 3.–8.6. Lapsiperheloma
- 1.–6.7. Lapsiperheloma
- 15.–20.7. Yhden vanhemman perheiden loma
- 22.–27.7. Lapsiperheloma
- 19.–24.8. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)
- 26.–31.8. Muistiloma

## PEURUNKA 130 €

Peurungantie 85, 41340 Laukaa  
puh. 020 751 601  
[www.peurunka.fi](http://www.peurunka.fi)

- 30.6.–5.7. Lapsiperheloma

## ROKUA HEALTH & SPA 130 €

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

- 10.–15.6. Yhden vanhemman perheiden loma
- 24.–29.6. Lapsiperheloma
- 1.–6.7. Lapsiperheloma
- 8.–13.7. Lapsiperheloma
- 15.–20.7. Lapsiperheloma
- 5.–10.8. Muistiloma



**RUISSALON KYLPLYLÄ 130 €**

Ruissalon puistotie 640  
20100 Turku  
puh. (02) 44 540  
www.ruissalospa.fi  
26.–31.8. Muistiloma

**SAIMAANRANTA RESORT 130 €**

Hovintie 224  
52100 Anttola  
puh. 044 430 1100  
www.saimaanrantaresort.fi  
9.–14.6. Lapsiperheloma

**SANTAS'S RESORT & SPA  
HOTEL SANI 130 €**

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

2.–7.6. Lapsiperheloma  
9.–14.6. Lapsiperheloma  
16.–21.6. Yhden vanhemman  
perheiden loma  
23.–28.6. Yhden vanhemman  
perheiden loma

**SPAHOTEL CASINO 130 €**

Kylpylaitoksentie 7,  
57130 Savonlinna  
puh. (015) 73 950  
www.spahotelcasino.fi  
24.–29.6. Lapsiperheloma

**SPA HOTEL KRUUNUPIISTO 130 €**

Vaahersalontie 44,  
58450 Punkaharju  
puh. 044 763 9130  
www.kruunupuisto.fi  
23.–28.9. Muistiloma

**SPORT & SPA HOTEL  
VESILEPPIS 130 €**

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

23.–28.6. Lapsiperheloma  
7.–12.7. Lapsiperheloma  
8.–13.9. Yhdessä enemmän

**YYTERIN KYLPLYLÄHOTELLI 130 €**

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

2.–7.6. Lapsiperheloma  
14.–19.7. Yhden vanhemman  
perheiden loma  
12.–17.8. Puhtia työvuosiin,  
loma työkäisille  
19.–24.8. Sydänloma  
2.–7.9. Työttömien loma  
(50 €/hlö/5 vrk)

Loman saajille  
ilmoitetaan  
huhtikuun  
loppuun  
mennessä.

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. Tuetun loman voi saada korkeintaan joka kolmas vuosi ja enintään kolme kertaa 10 vuoden aikana. 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 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 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](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