

TUETUT LOMAT

2024

Hyvinvointia ja virkistystä sinulle

Perhelomia, vertaislomina, työkäisten ja ikääntyneiden lomina. Hae lomalle!

www.mtlh.fi

500

lomaviikkoa

22

lomakohdetta

100

yhteistyöjärjestöä

TUETUT LOMAT 2024

Järjestämme tuettuja lomia niille, joilla ei muuten olisi taloudellisten, terveydellisten tai sosiaalisten syiden vuoksi mahdollisuutta lomaan.

Tarjoamme vuonna 2024 noin 500 lomaa yli 20 lomakohteessa ympäri Suomea. Järjestämme lomia erilaisille kohderyhmille. Toivomme, että löydät loman, joka sopii juuri sinulle.

Me maksamme pääosan loman kuluista. Sinulle jää maksettavaksi omavastuumaksu ja matkakulut lomakohteeseen. Ruokailut, majoitus ja loman ohjelma on hoidettu puolestasi. Aikuisten lomilla kanssasi lomailee 20 lomalaista ja lapsiperheiden lomilla 10 perhettä, joiden kanssa voit viettää aikaa oman mielesi mukaan. Tuetuilla vertaislomilla sinulla on mahdollisuus vertaistukeen toisten samassa tilanteessa olevien kanssa.

Muistathan jättää palautetta tuetusta lomasta. Jokaisen lomalaisen palaute on meille tärkeä.

Miten hakea tuettua lomaa? Kenelle tuettu loma myönnetään? Lue lisää verkkosivuiltamme tai esitteen sivulta 23!

Virkistäviä lomakokemuksia,

MTLH ry

SISÄLLYS

- 03 MIKÄ ON TUETTU LOMA?
- 04 LAPSIPERHEIDEN LOMAT
- 07 TYÖIKÄISTEN LOMAT
- 08 IKÄÄNTYNEIDEN LOMAT
- 12 VERTAISLOMAT
- 22 YRITTÄJIEN JA MAATALOUSYRITTÄJIEN LOMAT
- 23 KUINKA HAKEA TUETULLE LOMALLE?
- 24 LOMAKOHITEITA YMPÄRI SUOMEN!



Ota yhteyttä

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

- Ruoholahdenkatu 8 00180 Helsinki
- lomat@mtlh.fi
- 010 2193 460

Palvelemme 010-alkuisista numeroista arkisin klo 9-13. Puhelut ovat maksullisia.

www.mtlh.fi



Henkilökunnan yhteystiedot

Belov Johanna , lomasihteerin, vertais- ja yleislomat	p. 010 2193 462, 050 374 3996
Kainulainen Maarit , taloussihteerin, yrittäjien lomat	p. 010 2193 468, 040 536 6058
Moilanen Liisa , lomasihteerin, vertaislomat	p. 010 2193 467, 050 406 4616
Otava Sirpa , suunnittelija, vertaislomat	p. 010 2193 463, 040 567 0628
Suoperä Maarit , lomasihteerin, yleislomat	p. 010 2193 460, 050 408 3898
Viestinnän asiantuntija	p. 010 2193 469, 050 431 2601
Ylönen Anne , toiminnanjohtaja	p. 010 5045 758, 050 576 7388

Henkilökunnan sähköpostit: etunimi.sukunimi@mtlh.fi



MIKÄ ON TUETTU LOMA?



EDULLINEN

Loman omavastuuosuus aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä on vain 125 €. Alle 17-vuotiaat lapset lomailevat maksutta!



TÄYSIHOITO

Lomat sisältävät täysihoidon ruokineen sekä innostavan ryhmäkohtaisen ohjelman, johon voi osallistua oman mielen mukaan.



5 YÖTÄ

Viiden vuorokauden lomat sisältävät majoituksen jaetuissa kahden hengen huoneissa tai perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa.



OMATOIMIKULJETUS

Lomailija vastaa matkasta lomakohteeseen.



YMPÄRI SUOMEA

Lomia järjestetään eri puolilla Suomea yli 20 lomakohteessa.



HAE LOMAA!

Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.



**Tutustu
hakuohjeisiin
sivulla 23.**



LAPSIPERHELOMAT

Lapsiperheiden lomalla perheenne voi viettää aikaa yhdessä. Lomalla ei tarvitse huolehtia ruokailuista tai muista arkisista asioista, vaan voitte keskittyä rentoutumiseen ja yhdessäoloon mukavan lomaohjelman ja toisten lapsiperheiden parissa. Yhteinen aika, irtiotto arjesta ja täysihoito tarjoavat energisoivan kokemuksen ja lomamuistoja koko perheelle.

Perhelomat
kouluikäisten lasten
perheille

Muksulomat
alle kouluikäisten
lasten perheille

**Tutustu myös
lapsiperheiden
vertaislomiin!**
kts s. 12

LOMAN SISÄLTÖ LAPSIPERHEIDEN LOMILLA

- Lastenohjelmaa ikäryhmittäin
- Perheen yhteistä ohjelmaa
- Ohjattuja keskusteluja vanhemmille
- Lastenhoito 1–4-vuotiaille lapsille (4 x 2 h loman aikana)

Perhelomat

Hotelli Nuuksio

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
09.06.2024–14.06.2024
07.07.2024–12.07.2024
20.07.2024–25.07.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42

Härmän Kylpylä*

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
02.06.2024–07.06.2024
23.06.2024–28.06.2024
30.06.2024–05.07.2024
07.07.2024–12.07.2024
14.07.2024–19.07.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42
20.10.2024–25.10.2024 vko 43
22.12.2024–27.12.2024
27.12.2024–01.01.2025

Imatran Kylpylä*

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
27.03.2024–01.04.2024
02.06.2024–07.06.2024
23.06.2024–28.06.2024
30.06.2024–05.07.2024
07.07.2024–12.07.2024
21.07.2024–26.07.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42
20.10.2024–25.10.2024 vko 43
21.12.2024–26.12.2024

Kunnonlähde Kankaanpää*

24.06.2024–29.06.2024
07.07.2024–12.07.2024

Kuortaneen Urheiluopisto*

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
03.03.2024–08.03.2024 vko 10
28.03.2024–02.04.2024
02.06.2024–07.06.2024
23.06.2024–28.06.2024
07.07.2024–12.07.2024
14.07.2024–19.07.2024
21.07.2024–26.07.2024
28.07.2024–02.08.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42
20.10.2024–25.10.2024 vko 43
21.12.2024–26.12.2024
26.12.2024–31.12.2024

Kylpylähotelli Peurunka*

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
02.06.2024–07.06.2024
09.06.2024–14.06.2024
23.06.2024–28.06.2024
30.06.2024–05.07.2024
28.07.2024–02.08.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42
20.10.2024–25.10.2024 vko 43

Kylpylähotelli Rauhalampi*

19.02.2024–24.02.2024 vko 8
26.02.2024–02.03.2024 vko 9
04.03.2024–09.03.2024 vko 10
03.06.2024–08.06.2024
10.06.2024–15.06.2024
16.06.2024–21.06.2024
24.06.2024–29.06.2024
01.07.2024–06.07.2024
08.07.2024–13.07.2024
15.07.2024–20.07.2024
29.07.2024–03.08.2024
14.10.2024–19.10.2024 vko 42
21.10.2024–26.10.2024 vko 43
21.12.2024–26.12.2024
27.12.2024–01.01.2025

Kyyhkylä

15.07.2024–20.07.2024

Liikuntakeskus Pajulahti*

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
30.06.2024–05.07.2024
07.07.2024–12.07.2024
14.07.2024–19.07.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42
22.12.2024–27.12.2024
27.12.2024–01.01.2025

Lohja Spa & Resort*

19.02.2024–24.02.2024 vko 8
26.02.2024–02.03.2024 vko 9
03.06.2024–08.06.2024
10.06.2024–15.06.2024
01.07.2024–06.07.2024
08.07.2024–13.07.2024
29.07.2024–03.08.2024
14.10.2024–19.10.2024 vko 42
21.10.2024–26.10.2024 vko 43
22.12.2024–27.12.2024
27.12.2024–01.01.2025

Nuorisokeskus Piispala*

23.06.2024–28.06.2024
30.06.2024–05.07.2024
14.07.2024–19.07.2024
20.10.2024–25.10.2024 vko 43
22.12.2024–27.12.2024
27.12.2024–01.01.2025

Rokua Health & Spa*

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
03.03.2024–08.03.2024 vko 10
09.06.2024–14.06.2024
23.06.2024–28.06.2024
30.06.2024–05.07.2024
07.07.2024–12.07.2024
14.07.2024–19.07.2024
21.07.2024–26.07.2024
20.10.2024–25.10.2024 vko 43
22.12.2024–27.12.2024
27.12.2024–01.01.2025

* SOPII SUURPERHEIDEN LOMAKOHTEEKSI

Sport & Spa Hotel Vesileppis

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
03.03.2024–08.03.2024 vko 10
27.03.2024–01.04.2024
09.06.2024–14.06.2024
24.06.2024–29.06.2024
30.06.2024–05.07.2024
07.07.2024–12.07.2024
14.07.2024–19.07.2024
21.07.2024–26.07.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42
20.10.2024–25.10.2024 vko 43
22.12.2024–27.12.2024
29.12.2024–03.01.2025

Tanhuvaaran Urheiluopisto*

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
28.03.2024–02.04.2024
09.06.2024–14.06.2024
19.06.2024–24.06.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42
20.10.2024–25.10.2024 vko 43
22.12.2024–27.12.2024

Urheiluopisto Kisakeskus*

07.07.2024–12.07.2024

Vuokatin Urheiluopisto

18.02.2024–23.02.2024 vko 8
25.02.2024–01.03.2024 vko 9
03.03.2024–08.03.2024 vko 10
28.03.2024–02.04.2024
14.07.2024–19.07.2024
21.07.2024–26.07.2024
13.10.2024–18.10.2024 vko 42
20.10.2024–25.10.2024 vko 43
23.12.2024–28.12.2024

Yyterin Kylpylähotelli

19.02.2024–24.02.2024 vko 8
04.03.2024–09.03.2024 vko 10
25.03.2024–30.03.2024
10.06.2024–15.06.2024
24.06.2024–29.06.2024
30.06.2024–05.07.2024
21.07.2024–26.07.2024
28.07.2024–02.08.2024
04.08.2024–09.08.2024
14.10.2024–19.10.2024 vko 42



Tuettu loma oli koko kesän kohokohta ja olen tästä meille suodusta mahdollisuudesta todella kiitollinen. Edelleen muistellaan lasten kanssa kesän lomaa.

Muksulomat: alle kouluikäisten lasten perheille

Härmän Kylpylä*

07.04.2024–12.04.2024

Kunnonlähde Kankaanpää*

30.06.2024–05.07.2024

Kuortaneen Urheiluopisto*

04.08.2024–09.08.2024

Kylpylähotelli Peurunka*

28.07.2024–02.08.2024
11.08.2024–16.08.2024

Lohja Spa & Resort*

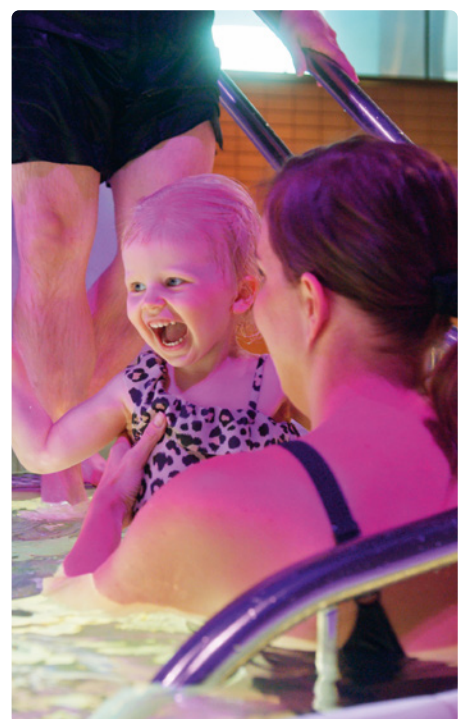
27.05.2024–01.06.2024
29.07.2024–03.08.2024
26.08.2024–31.08.2024

Sport & Spa Hotel Vesileppis

02.06.2024–07.06.2024
29.09.2024–04.10.2024



Loma oli aivan ihana ja tärkeintä oli nähdä lasteni nauttivan ruuasta, ulkoilumahdollisuuksista ja seurata, kun he löysivät lomalta uuden ystävän.



Kuva: Kylpylähotelli Peurunka

TYÖIKÄISTEN LOMAT

Työkäisten lomalla sinulle tarjotaan täysihoito, valmis ruoka ja monipuolinen lomaohjelma. Saat hengähdystauon arjesta ja mahdollisuuden kokeilla uutta porukalla. Lomalta voit saada lisää energiaa arkeen ja kipinää itsestä huolehtimiseen.

LOMAN SISÄLTÖ TYÖIKÄISTEN LOMILLA

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Kuntotesti ja testipalaute
- ➔ Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa

Tutustu myös
vertaislomiin!
kts s. 12

Kuva: Kylpylähotelli Rauhalampi



Imatran Kylpylä

10.03.2024–15.03.2024
03.11.2024–08.11.2024

Kruunupuisto

02.09.2024–07.09.2024

Kunnonlähde Kankaanpää

26.08.2024–31.08.2024

Kuortaneen Urheiluopisto

14.07.2024–19.07.2024

Kylpylähotelli Peurunka

21.04.2024–26.04.2024
09.06.2024–14.06.2024*
20.10.2024–25.10.2024

Kylpylähotelli Rauhalampi

18.03.2024–23.03.2024
15.07.2024–20.07.2024

Sport & Spa Hotel Vesileppis

19.05.2024–24.05.2024

Tanhuvaaran Urheiluopisto

08.09.2024–13.09.2024

* Tämä loma on nuorille aikuisille yhteistyössä Ohjaamojen kanssa

IKÄÄNTYNEIDEN LOMAT

Ikääntyneiden lomalla pääset viettämään aikaa muiden senioreiden kanssa. Saat nauttia täysihoidosta sisältäen ruokailun sekä ohjattua yhteistä tekemistä muiden lomailijoiden kanssa. Loma tarjoaa virkistävän irtioton ja antaa voimavaroja myös arjen tueksi!

Senioriloma 60 v. +
eläkeikää lähestyville
ja lähivuosina
eläköityneille

Senioriloma 75 v. +
vartuneemmille
eläkeläisille

**Tutustu myös
vertaislomiin!**
kts s. 12

LOMAN SISÄLTÖ IKÄÄNTYNEIDEN LOMILLA

- Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- Yhteisillanvietto
- Kunto- tai toimivatesti ja testipalaute (Seniorilomilla 75-v. + vaihtoehtona hemmotteluhoito)

Senioriloma 60 v. +

* lomat tarkoitettu yksin matkustaville senioreille (lomaa ei voi hakea yhdessä puolison tai ystävän kanssa)

Hotelli Nuuksio

13.05.2024–18.05.2024
25.08.2024–30.08.2024

Härmän Kylpylä

28.04.2024–03.05.2024
29.09.2024–04.10.2024
22.12.2024–27.12.2024

Imatran Kylpylä

11.02.2024–16.02.2024
29.09.2024–04.10.2024
10.11.2024–15.11.2024

Kruunupuisto

26.02.2024–02.03.2024
20.05.2024–25.05.2024
09.09.2024–14.09.2024
28.10.2024–02.11.2024

Kuortaneen Urheiluopisto

21.04.2024–26.04.2024
01.09.2024–06.09.2024

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

17.03.2024–22.03.2024
13.10.2024–18.10.2024

Kylpylähotelli Peurunka

28.01.2024–02.02.2024
14.04.2024–19.04.2024
18.08.2024–23.08.2024
22.09.2024–27.09.2024*
13.10.2024–18.10.2024
22.12.2024–27.12.2024

Kylpylähotelli Rauhalampi

11.03.2024–16.03.2024
13.05.2024–18.05.2024
16.09.2024–21.09.2024

Lehmirannan lomakeskus

18.03.2024–23.03.2024*
15.04.2024–20.04.2024
26.08.2024–31.08.2024
28.10.2024–02.11.2024

Liikuntakeskus Pajulahti

19.05.2024–24.05.2024
08.09.2024–13.09.2024

Lohja Spa & Resort

18.03.2024–23.03.2024
03.06.2024–08.06.2024
19.08.2024–24.08.2024

Nuorisokeskus Piispala

04.08.2024–09.08.2024

Rokua Health & Spa

05.02.2024–10.02.2024
19.05.2024–24.05.2024
03.11.2024–08.11.2024

Sport & Spa Hotel Vesileppis

04.02.2024–09.02.2024
12.05.2024–17.05.2024
15.09.2024–20.09.2024
27.10.2024–01.11.2024
22.12.2024–27.12.2024

Tanhuvaaran Urheiluopisto

11.08.2024–16.08.2024

Senioriloma 75 v. +

Imatran Kylpylä

14.04.2024–19.04.2024
19.05.2024–24.05.2024
15.09.2024–20.09.2024
06.10.2024–11.10.2024

Kruunupuisto

18.03.2024–23.03.2024
13.05.2024–18.05.2024
26.08.2024–31.08.2024
21.10.2024–26.10.2024

Kuortaneen Urheiluopisto

28.04.2024–03.05.2024
26.05.2024–31.05.2024
01.09.2024–06.09.2024
03.11.2024–08.11.2024

Kylpylähotelli Peurunka

17.03.2024–22.03.2024
19.05.2024–24.05.2024
17.11.2024–22.11.2024

Lohja Spa & Resort

04.03.2024–09.03.2024
20.05.2024–25.05.2024
02.09.2024–07.09.2024

Rokua Health & Spa

17.11.2024–22.11.2024

Sport & Spa Hotel Vesileppis

05.05.2024–10.05.2024
11.08.2024–16.08.2024
27.10.2024–01.11.2024

Tanhuvaaran Urheiluopisto

08.09.2024–13.09.2024

Lomat Eläkeliiton kohderyhmälle

Eläkeliiton Etelä-Hämeen piiri

Lehmirannan lomakeskus 15.04.2024–20.04.2024
Lohja Spa & Resort 16.09.2024–21.09.2024

Eläkeliiton Etelä-Pohjanmaan piiri

Härmän Kylpylä 03.03.2024–08.03.2024

Eläkeliiton Etelä-Savon ja Karjalan piiri

Kruunupuisto 16.09.2024–21.09.2024

Eläkeliiton Etelä-Savon piiri

Tanhuvaaran Urheiluopisto 17.03.2024–22.03.2024

Eläkeliiton Helsingin piiri

Lehmirannan lomakeskus 11.03.2024–16.03.2024

Eläkeliiton Itä-Savon piiri

Kruunupuisto 08.04.2024–13.04.2024
Rokua Health & Spa 15.09.2024–20.09.2024

Eläkeliiton Kainuun piiri

Kylpylähotelli Rauhalahdi 18.03.2024–23.03.2024
Lehmirannan lomakeskus 28.10.2024–02.11.2024

Eläkeliiton Karjalan piiri

Tanhuvaaran Urheiluopisto 14.04.2024–19.04.2024

Eläkeliiton Keski-Pohjanmaan piiri

Lehmirannan lomakeskus 26.08.2024–31.08.2024
Kuortaneen Urheiluopisto 17.11.2024–22.11.2024

Eläkeliiton Keski-Suomen piiri

Lehmirannan lomakeskus 11.03.2024–16.03.2024
Härmän Kylpylä 06.10.2024–11.10.2024

Eläkeliiton Kymenlaakson piiri

Imatran Kylpylä 12.05.2024–17.05.2024

Eläkeliiton Lapin piiri

Rokua Health & Spa 18.08.2024–23.08.2024

Eläkeliiton Pirkanmaan piiri

Kylpylähotelli Peurunka 18.08.2024–23.08.2024

Eläkeliiton Pohjois-Karjalan piiri

Kruunupuisto 29.04.2024–04.05.2024

Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri

Rokua Health & Spa 11.03.2024–16.03.2024
Rokua Health & Spa 09.09.2024–14.09.2024

Eläkeliiton Pohjois-Savon piiri

Kylpylähotelli Kunnonpaikka 28.01.2024–02.02.2024
Kylpylähotelli Peurunka 29.09.2024–04.10.2024

Eläkeliiton Päijät-Hämeen piiri

Sport & Spa Hotel
Vesileppis 22.09.2024–27.09.2024

Eläkeliiton Satakunnan piiri

Härmän Kylpylä 21.04.2024–26.04.2024

Eläkeliiton Uudenmaan piiri

Lehmirannan lomakeskus 29.04.2024–04.05.2024

Eläkeliiton Varsinais-Suomen piiri

Lehmirannan lomakeskus 30.09.2024–05.10.2024

Eläkeliiton Ylä-Savon piiri

Rokua Health & Spa 14.04.2024–19.04.2024



Eläkeliiton lomien hakeminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä. Kun haet lomalle, valitse se piiri, jonka alueella asut.



Ihana luonto, mahtava allasosasto, mukava porukka, mielettömän hyvä ruoka, paras jumppaohjaaja, rauhallinen paikka, sielu ja sydän lepäsi, sain ihanan huonekaverin ja uuden ystävän.

VIRTUAALILOMAT ELÄKELIITON KOHDERYHMÄLLE

Kuva: Valentina Morales Buschmann



Lisätietoa:
www.mtlh.fi

Virtuaalilomalla lomaillet kolme lomapäivää loma-kohteessa ja kaksi virtuaalisesti kotona ja sen lähiympäristössä. Molemmilla lomajaksoilla lomaillet saman lomaryhmän kanssa. Virtuaalilomalla sinulla on hyvä mahdollisuus luoda pysyviä suhteita toisiin lomalaisiin, kehittää digitaitojasi ja nauttia virkistävästä ja monipuolisesta lomakokemuksesta. Virtuaaliloma voi inspiroida sinua myös aktiivisempaan arkeen kotonasi. Virtuaaliloman vietto sopii sinulle, jos sinulla on riittävät digivalmiudet ja olet kiinnostunut kokemaan myös etälomailua. Lisäksi virtuaaliloma on hyvä vaihtoehto, jos sinun on vaikeaa irtautua kotoa pidemmäksi aikaa.

Virtuaaliloma kesällä

Lehmirannan lomakeskus
27.05.2024–30.05.2024

Loman virtuaalijakso
10.06.2024–11.06.2024

Virtuaaliloma syksyllä

Lehmirannan lomakeskus
16.09.2024–19.09.2024

Loman virtuaalijakso
07.10.2024–08.10.2024

VERTAISLOMAT

Vertaislomilla sinua ja muita lomalaisia voi yhdistää esimerkiksi sama sairaus, vamma tai perhetilanne. Järjestämme vertaislomat yhteistyössä sosiaali-, terveys- ja perhejärjestöjen kanssa. Sinun ei tarvitse olla järjestön jäsen hakeaksesi lomaa, mutta sinun tulee kuulua järjestön kohderyhmään.

Vertaislomalla pääset virkistymään ja rentoutumaan. Lomalla voit jakaa kokemuksia ja saada toisilta samassa elämäntilanteessa olevilta lomalaisilta vertaistukea ja vinkkejä arkeen. Ympäristön vaihdos voi energisoida sinua ja/tai perhettäsi ja täysihoido ja valmis ruoka tarjoavat irtioton arjesta.

Vertaislomille voit hakea puolison, perheen tai avustajan kanssa. Useimmilla lomilla on mukana vapaaehtoinen vertaisohjaaja tai Lomaluotsi. Lomateemat eroavat toisistaan lomien sisällön, lomakohteen esteettömyyden ja saatavilla olevan avustamisen osalta.

AVUSTAMINEN LOMALLA

Päivittäistä avustamista tarvitsevat hakeutuvat lomalle oman avustajan kanssa:

- ➔ Samassa taloudessa asuvat täyttävät yhteisen lomahakemuksen.
- ➔ Eri taloudessa asuva omainen tai ystävä täyttää oman lomahakemuksen perusteluineen. Lomakustannus: omavastuuosuus 25 €/vrk.
- ➔ Työsuhteessa oleva henkilökohtainen avustaja: Avustajan tiedot lisätään avustettavan lomahakemukselle. Henkilökohtaisen avustajan lomakulut (majoitus + ruoka) maksaa MTLH.
- ➔ Avustaja vastaa lomalaisen avustamisesta loman ajan.



LOMATEEMAT VERTAISLOMILLA

Vertaisloma aikuisille

Aikuisten vertaislomalla sinulla on mahdollisuus irtautua arjesta ja osallistua monipuoliseen hyvinvointia tukevaan ohjelmaan yhdessä lomaryhmän kanssa. Toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta voit saada vertaistukea, vinkkejä ja erilaisia näkökulmia oman elämän tueksi.

Loman sisältö aikuisten vertaislomilla:

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- ➔ Yhteisillanvietto

Lomat on tarkoitettu omatoimisille aikuisille. Lomakohteesta ei ole saatavilla henkilökohtaista avustamispalvelua. Mikäli tarvitset avustamista lomalla, suosittelemme Vertaislomia toimintarajoitteisille aikuisille. Lisätietoa lomakohteen esteettömyydestä saat lomakohteesta.

Vertaisloma lapsiperheille

Lapsiperheiden vertaisloma voi tukea perheyhteyttä. Teillä on mahdollisuus kiireettömään yhdessäoloon ja mukavaan yhteiseen tekemiseen. Lomalta voitte saada vertaistukea ja yhteisiä lomakokemuksia toisten samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien perheiden kanssa.

Loman sisältö lapsiperheiden vertaislomilla:

- ➔ Perheen yhteistä ohjelmaa
- ➔ Vanhempien ohjelmaa
- ➔ Lastenohjelmaa ikäryhmittäin
- ➔ Lastenhoitoa 1-4v. lapsille (4 x 2h loman aikana)

Perhelomilla vastuu lapsesta on vanhemmalla. Mikäli lapsella on erityisen tuen tarvetta, vanhempi arvioi, onko lapsen mahdollista osallistua ohjelmaan tai lastenhoitoon ilman huoltajaa. Lomalla ei ole saatavilla henkilökohtaista avustamispalvelua lomakohteesta. Lisätietoa lomakohteen esteettömyydestä saat lomakohteesta.

Vertaisloma toimintarajoitteisille aikuisille

Toimintarajoitteisten aikuisten vertaisloma sopii sinulle, jolla on toimintakyvyn rajoitteita ja tarvitset esteettömän ja erityistarpeet huomioivan lomaympäristön. Lomalla voit osallistua hyvinvointia tukevaan ohjelmaan oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan yhdessä lomaryhmän kanssa. Toisilta lomalaisilta voit saada vertaistukea, vinkkejä ja erilaisia näkökulmia oman elämän tueksi.

Loman sisältö toimintarajoitteisten aikuisten lomilla:

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Ohjattua soveltuvaa liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- ➔ Yhteisillanvietto

Lomalla on saatavilla yleistä avustamista lomakohteesta. Mikäli tarvitset henkilökohtaista avustamista päivittäisissä toimissa, hae lomaa oman avustavan henkilön kanssa, ks. ”Avustaminen lomilla”. Lisätietoa lomakohteen apuvälineistä ja esteettömyydestä saat lomakohteesta.

Omaishoitajan ja hoidettavan loma

Omaishoitajan ja hoidettavan lomalla voitte virkistyä ja levätä. Lomalla voitte osallistua hyvinvointia tukevaan ohjelmaan oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan yhdessä lomaryhmän kanssa. Toisilta samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta voitte saada vertaistukea, vinkkejä ja erilaisia näkökulmia oman elämän ja arjen tueksi.

Loman sisältö omaishoitajan ja hoidettavan lomilla:

- ➔ Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- ➔ Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- ➔ Omaa ohjelmaa hoidettaville omaisille
- ➔ Hemmotteluhoito

Loma on tarkoitettu aikuisille omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä. Lomalla on osittain erillistä ohjelmaa omaishoitajalle. Päävastuu hoidettavasta omaisesta on omaishoitajalla. Lomakohteesta on saatavilla vähäistä yleisavustamista. Lisätietoa lomakohteen apuvälineistä ja esteettömyydestä saat lomakohteesta.

Lomat allergia-, iho- ja hengitysoireisille aikuisille ja lapsiperheille

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Allergia-, atopia- ja astmaperheille ja aikuisille	
Kylpylähotelli Rauhalahdi	10.06.2024–15.06.2024
Tanhuvaaran Urheiluopisto	21.07.2024–26.07.2024
Rokua Health & Spa	13.10.2024–18.10.2024

Hengityслиitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Hengityssairaat aikuiset ja läheiset	
Lehmirannan lomakeskus	05.02.2024–10.02.2024
Kuortaneen Urheiluopisto	10.03.2024–15.03.2024
Rokua Health & Spa	14.04.2024–19.04.2024
Sport & Spa Hotel Vesileppis	25.08.2024–30.08.2024
Härmän Kylpylä	22.09.2024–27.09.2024
Lohja Spa & Resort	04.11.2024–09.11.2024

Psoriasisliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Psoriasista sairastavat aikuiset ja läheiset	
Sport & Spa Hotel Vesileppis	19.05.2024–24.05.2024
Härmän Kylpylä	03.11.2024–08.11.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa psoriasista sairastava perheenjäsen	
Nuorisokeskus Piispala	07.07.2024–12.07.2024

Lomat mielenterveyshaasteiden tai riippuvuuden kanssa eläville aikuisille ja lapsiperheille

A-kiltojen liitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Päihdekuntoutujat ja heidän läheisensä	
Härmän Kylpylä	22.12.2024–27.12.2024

FinFami ry – mielenterveysomaiset

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa vanhempi on omaishoitaja	
Kuortaneen Urheiluopisto	29.03.2024–03.04.2024

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Aikuiset mielenterveysomaiset	
Lehmirannan lomakeskus	29.04.2024–04.05.2024
Rokua Health & Spa	22.09.2024–27.09.2024
Sport & Spa Hotel Vesileppis	06.10.2024–11.10.2024

Mielenterveyden Keskusliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Mielenterveyden ongelmia kokevat aikuiset ja läheiset	
Kuortaneen Urheiluopisto	17.03.2024–22.03.2024
Rokua Health & Spa	11.08.2024–16.08.2024
Lohja Spa & Resort	14.10.2024–19.10.2024
Sport & Spa Hotel Vesileppis	22.12.2024–27.12.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa mielenterveyden ongelmia kokeva aikuinen	
Nuorisokeskus Piispala	14.07.2024–19.07.2024

Sosped Säätiö

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Rahapeliongelmaiset ja läheiset	
Rokua Health & Spa	14.04.2024–19.04.2024
Kuortaneen Urheiluopisto	03.11.2024–08.11.2024

Lomat monimuotoisille lapsiperheille

Adoptioperheet ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Perheet, joissa lapset tai aikuiset ovat adoptoituja

Tanhuvaaran Urheiluopisto 28.03.2024–02.04.2024
Rokua Health & Spa 21.07.2024–26.07.2024

Familia ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Kahden kulttuurin lapsiperheet

Liikuntakeskus Pajulahti 23.06.2024–28.06.2024

PERHELOMA

📍 Kahden kulttuurin lapsiperheet

Lohja Spa & Resort 28.03.2024–02.04.2024

KÄPY - Lapsikuolemaperheet ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Ainoan lapsen menettäneet vanhemmat ja lapsenlapsensa menettäneet isovanhemmat

Kuortaneen Urheiluopisto 07.04.2024–12.04.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsensa menettäneet perheet

Spahotel Casino 09.06.2024–14.06.2024

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Tahatonta lapsettomuutta kokeneet lapsiperheet ja odottajat

Kuortaneen Urheiluopisto 02.06.2024–07.06.2024

📍 Lahjasoluilla lapsia saaneiden itsellisten vanhempien perheet

Liikuntakeskus Pajulahti 30.06.2024–05.07.2024

📍 Lahjasoluilla lapsia saaneet, kahden vanhemman lapsiperheet

Kunnonlähde Kankaanpää 21.07.2024–26.07.2024

Leijonaemot ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Erytislapsiperheet ilman diagnoosirajoja

Kunnonlähde Kankaanpää 14.07.2024–19.07.2024
Sport & Spa Hotel Vesileppis 14.07.2024–19.07.2024



Tuntui hyvältä kohdata vertaisperheitä ja tarjota omille lapsilleni tällainen lomakokemus.

Nuoret lesket ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Leskivanhemmat ja lapset

Kuortaneen Urheiluopisto 29.06.2024–04.07.2024
Liikuntakeskus Pajulahti 28.07.2024–02.08.2024

Perhehoitoliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lastensuojelun ja kehitysvammaisten perhehoitoperheet

Kuortaneen Urheiluopisto 25.02.2024–01.03.2024

📍 Lastensuojelun perhehoitoperheet

Vuokatin Urheiluopisto 28.03.2024–02.04.2024
Liikuntakeskus Pajulahti 16.06.2024–21.06.2024
Kylpylähotelli Rauhalhti 14.10.2024–19.10.2024

📍 Kaikkien perhehoitomuotojen perhehoitoperheet

Tanhuvaaran Urheiluopisto 07.07.2024–12.07.2024

Pienperheyhdistys ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Yhden vanhemman perheet

Tanhuvaaran Urheiluopisto 14.07.2024–19.07.2024

Suomen Monikkoperheet ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa kaksoset, kolmoset tai neloset

Kuortaneen Urheiluopisto 23.06.2024–28.06.2024
Nuorisokeskus Piispala 21.07.2024–26.07.2024
Liikuntakeskus Pajulahti 13.10.2024–18.10.2024

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Yhden vanhemman perheet

Sport & Spa Hotel Vesileppis 02.06.2024–07.06.2024
Liikuntakeskus Pajulahti 23.06.2024–28.06.2024
Nuorisokeskus Piispala 28.07.2024–02.08.2024
Spahotel Casino 01.08.2024–06.08.2024
Rokua Health & Spa 22.12.2024–27.12.2024
Kylpylähotelli Rauhalhti 27.12.2024–01.01.2025

Suomen Uusperheiden liitto

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Uusperheet

Kuortaneen Urheiluopisto 24.06.2024–29.06.2024
Tanhuvaaran Urheiluopisto 24.06.2024–29.06.2024
Liikuntakeskus Pajulahti 28.07.2024–02.08.2024

Lomat nepsy-piirteisille aikuisille ja lapsiperheille

ADHD-liitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Perheet, joissa adhd-diagnosoitu lapsi/lapsia	
Rokua Health & Spa	03.03.2024–08.03.2024
Kuortaneen Urheiluopisto	29.06.2024–04.07.2024
Liikuntakeskus Pajulahti	13.10.2024–18.10.2024
Vuokatin Urheiluopisto	22.12.2024–27.12.2024

ADHD-, Aivo- ja Autismiliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Perheet, joissa on nepsy-piirteinen lapsi/lapsia	
Vuokatin Urheiluopisto	18.02.2024–23.02.2024
Tanhuvaaran Urheiluopisto	23.06.2024–28.06.2024
Sport & Spa Hotel Vesileppis	07.07.2024–12.07.2024
Kuortaneen Urheiluopisto	14.07.2024–19.07.2024
Rokua Health & Spa	20.10.2024–25.10.2024

VERTAISLOMA AIKUISILLE

Nepsy-piireiset aikuiset	
Lohja Spa & Resort	22.07.2024–27.07.2024

Aivoliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

Aikuisille, joilla kehityksellinen kielihäiriö	
Rokua Health & Spa	08.09.2024–13.09.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Perheet, joissa perheenjäsenellä on kehityksellinen kielihäiriö	
Sport & Spa Hotel Vesileppis	18.02.2024–23.02.2024
Kylpylähotelli Rauhalampi	21.07.2024–26.07.2024

Autismiliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Perheet, joissa autismikirjon lapsi tai nuori	
Tanhuvaaran Urheiluopisto	18.02.2024–23.02.2024
Sport & Spa Hotel Vesileppis	07.07.2024–12.07.2024
Perheet, joissa Rett-lapsi/nuori tai autismikirjon lapsi/nuori	
Rokua Health & Spa	16.06.2024–21.06.2024

Lomat neurologista sairautta sairastaville aikuisille ja lapsiperheille

Aivolisäke-potilasyhdistys SELLA ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Perheet, joissa aivolisäkesairastunut lapsi tai aikuinen	
Kuortaneen Urheiluopisto	13.10.2024–18.10.2024

Epilepsialiitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Perheet, joissa epilepsiaa sairastava lapsi tai aikuinen	
Kuortaneen Urheiluopisto	18.02.2024–23.02.2024
Ikifit / Kuntoutus Apila	15.07.2024–20.07.2024

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

Epilepsiaa sairastavat aikuiset ja läheiset	
Kylpylähotelli Peurunka	11.08.2024–16.08.2024

Liikehäiriösairauksien liitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

Liikehäiriösairaat aikuiset ja läheiset	
Kruunupuisto	18.03.2024–23.03.2024
Rokua Health & Spa	07.04.2024–12.04.2024
Härmän Kylpylä	18.08.2024–23.08.2024
Rokua Health & Spa	01.09.2024–06.09.2024
Liikuntakeskus Pajulahti	24.11.2024–29.11.2024

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

Liikehäiriösairaat aikuiset ja läheiset	
Rokua Health & Spa	21.07.2024–26.07.2024
Kyyhkylä / Mikkeli	07.10.2024–12.10.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Lapsiperheet, joissa liikehäiriösairastunut henkilö	
Liikuntakeskus Pajulahti	07.07.2024–12.07.2024

Neuroliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastavat aikuiset ja läheiset

Härmän Kylpylä 09.06.2024–14.06.2024
Rokua Health & Spa 22.09.2024–27.09.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa MS-tautia tai harvinaista neurologista sairautta sairastava henkilö

Rokua Health & Spa 18.02.2024–23.02.2024
Sport & Spa Hotel
Vesileppis 09.06.2024–14.06.2024
Liikuntakeskus Pajulahti 09.06.2024–14.06.2024

Suomen Migreeniyhdistys ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Migreeniä sairastavat ja läheiset, erityisesti harvinaista migreenimuotoa sairastavat

Kylpylähotelli Kunnonpaikka 11.08.2024–16.08.2024

Aivoliitto ry

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

📍 Aivoverenkiertohäiriön sairastaneet aikuiset ja läheiset

Ikifit / Kuntoutus Apila 29.04.2024–04.05.2024
Kruunupuisto 30.09.2024–05.10.2024

Lomat omaishoitotilanteessa oleville sekä muistisairaille läheisineen

Omaishoitajaliitto ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

Kruunupuisto 11.03.2024–16.03.2024
Lohja Spa & Resort 25.03.2024–30.03.2024
Rokua Health & Spa 21.04.2024–26.04.2024
Kylpylähotelli Kunnonpaikka 21.04.2024–26.04.2024
Kunnonlähde Kankaanpää 05.05.2024–10.05.2024
Lohja Spa & Resort 06.05.2024–11.05.2024
Ikifit / Kuntoutus Apila 13.05.2024–18.05.2024
Kruunupuisto 29.07.2024–03.08.2024
Rokua Health & Spa 01.09.2024–06.09.2024
Härmän Kylpylä 15.09.2024–20.09.2024
Lohja Spa & Resort 23.09.2024–28.09.2024
Kylpylähotelli Peurunka 03.11.2024–08.11.2024
Kunnonlähde Kankaanpää 01.12.2024–06.12.2024

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Omaishoitajina toimivat

Härmän Kylpylä 14.04.2024–19.04.2024
Rokua Health & Spa 16.09.2024–21.09.2024
Imatran Kylpylä 27.10.2024–01.11.2024

📍 Omaishoitajille, joiden omaishoitotilanne on päättynyt läheisen kuolemaan

Kylpylähotelli Peurunka 18.08.2024–23.08.2024

Järviseudun Omaishoitajat ry ja Kuusiokuntien Omaishoitajat ja Läheiset ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

Härmän Kylpylä 08.09.2024–13.09.2024

Pohjois-Savon Omaishoitajat ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

Kruunupuisto 16.09.2024–21.09.2024

Suomen Punainen Risti

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Omaishoitajina toimivat

Kunnonlähde Kankaanpää 03.11.2024–08.11.2024

Etelä-Karjalan Muisti ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat läheisensä kanssa

Kruunupuisto 04.11.2024–09.11.2024

Etelä-Pohjanmaan ja Vaasan Muistiyhdistys

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat läheisensä kanssa

Härmän Kylpylä 07.04.2024–12.04.2024

Keski-Suomen Muistiyhdistys ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat läheisensä kanssa

Kylpylähotelli Peurunka 21.04.2024–26.04.2024
Kylpylähotelli Peurunka 27.10.2024–01.11.2024

Lapin Muistiyhdistys ja Napapiirin Omaishoitajat ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat läheisensä kanssa

Rokua Health & Spa 02.09.2024–07.09.2024

Oulun seudun Muistiyhdistys ry

OMAISHOITAJAN JA HOIDETTAVAN LOMA

📍 Muistisairautta sairastavat läheisensä kanssa

Rokua Health & Spa 03.11.2024–08.11.2024

Lomat vammautuneille, vammaisille tai toimintarajoitteisille aikuisille ja lapsiperheille

Aivovammaliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Lapsiperheet, joissa aivovamman saanut henkilö

Kunnonlähde Kankaanpää 09.06.2024–14.06.2024

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Aivovamman saaneet aikuiset ja läheiset

Kylpylähotelli Peurunka 01.09.2024–06.09.2024

Invalidiliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Omatoimiset fyysisesti vammaiset ja toimintarajoitteiset aikuiset

Sport & Spa Hotel Vesileppis 17.03.2024–22.03.2024

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

- 📍 Fyysisesti vammaiset ja toimintarajoitteiset aikuiset ja läheiset

Kylpylähotelli Peurunka 21.04.2024–26.04.2024

Kruunupuisto 27.05.2024–01.06.2024

Ikifit / Kuntoutus Apila 08.07.2024–13.07.2024

Rokua Health & Spa 25.08.2024–30.08.2024

Kunnonlähde Kankaanpää 27.10.2024–01.11.2024

Invalidiliitto ry ja Suomen Perthes ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Lapsiperheet, joissa fyysisesti vammaisen tai Perthesin tautia sairastava lapsi

Sport & Spa Hotel Vesileppis 28.07.2024–02.08.2024

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Itsenäisesti toimivat kehitysvammaiset aikuiset

Kruunupuisto 27.05.2024–01.06.2024

Kylpylähotelli Peurunka 01.09.2024–06.09.2024

Kunnonlähde Kankaanpää 17.11.2024–22.11.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Kehitysvammaisten lasten perheet, erityisesti harvinaiset kehitysvammat

Kunnonlähde Kankaanpää 03.06.2024–08.06.2024

- 📍 Perheet, joissa kehitysvammainen lapsi

Sport & Spa Hotel Vesileppis 09.06.2024–14.06.2024

Rokua Health & Spa 29.07.2024–03.08.2024

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry/Malike

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Lapsiperheet, joissa vaikeasti vammaisen lapsi, joka tarvitsee toimintavälineen

Vuokatin Urheiluopisto 18.03.2024–23.03.2024

Sport & Spa Hotel Vesileppis 14.10.2024–19.10.2024

- 📍 Tämä loma on erityisesti harvinaissairaille

Rokua Health & Spa 04.03.2024–09.03.2024

Kuuloliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Lapsiperheet, joissa kuulovammainen perheenjäsen

Liikuntakeskus Pajulahti 21.07.2024–26.07.2024

VERTAISLOMA AIKUISILLE

- 📍 Kuulovammaiset ja huonokuuloiset aikuiset ja läheiset

Kruunupuisto 26.08.2024–31.08.2024

Kylpylähotelli Kunnonpaikka 01.09.2024–06.09.2024

Liikuntakeskus Pajulahti 08.09.2024–13.09.2024

Rokua Health & Spa 29.09.2024–04.10.2024

Lihastautiliitto ry

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

- 📍 Lihastautia sairastavat aikuiset ja läheiset

Kruunupuisto 03.06.2024–08.06.2024

Suomen CP-liitto ry

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

- 📍 Aikuiset, joilla CP-vamma, mmc- ja/tai hydrokefalia ja läheiset

Kylpylähotelli Peurunka 05.05.2024–10.05.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

- 📍 Lapsiperheet, joissa CP-vammainen, mmc- ja/tai hydrokefaliaa sairastava perheenjäsen

Sport & Spa Hotel Vesileppis 28.07.2024–02.08.2024

Suomen Ehlers-Danlos Yhdistys

VERTAISLOMA TOIMINTARAJOITTEISILLE AIKUISILLE

- 📍 Ehlers-Danlosin oireyhtymää sairastavat aikuiset ja läheiset

Kunnonlähde Kankaanpää 19.08.2024–24.08.2024

Lomat sydänsairaille aikuisille

Etelä-Suomen Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydänsairastuneet aikuiset ja läheiset

Liikuntakeskus Pajulahti 26.05.2024–31.05.2024

Satakunnan Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydänsairastuneet aikuiset ja läheiset

Kuortaneen Urheiluopisto 18.08.2024–23.08.2024

Keski-Suomen Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydänsairastuneet aikuiset ja läheiset

Imatran Kylpylä 05.05.2024–10.05.2024

Kunnonlähde Kankaanpää 07.10.2024–12.10.2024

Savon Sydänalue ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydänsairastuneet aikuiset ja läheiset

Kruunupuisto 10.06.2024–15.06.2024

Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydänsairastuneet aikuiset ja läheiset

Imatran Kylpylä 06.10.2024–11.10.2024

Sydänlapset- ja aikuiset ry, Karpatiat ry ja Sydän- ja keuhkosiirroksiaat SYKE ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Synnynnäiset sydänvikaiset, sydänlihassairaat ja sydän- ja/tai keuhkosiirränäisen saaneet aikuiset ja läheiset

Kylpylähotelli Peurunka 10.03.2024–15.03.2024

Pohjois-Pohjanmaan Sydänpiiri ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Sydänsairastuneet aikuiset ja läheiset

Rokua Health & Spa 07.04.2024–12.04.2024

Rokua Health & Spa 06.10.2024–11.10.2024



Loma oli rentouttava kun sai täysin irrottautua arkirutiinista ja huolista. Taloudellisesti tuollainen loma ei olisi ollut ilman tukea mahdollista.

Lomat syöpää sairastaville aikuisille ja lapsiperheille

Propo Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Eturauhassyöpäpotilaat ja läheiset

Kylpylähotelli Rauhalhti 15.04.2024–20.04.2024

Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finland ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Levinnyttä rintasyöpää sairastavat aikuiset

Lehmirannan lomakeskus 08.04.2024–13.04.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa vanhemmalla paikallinen rintasyöpä

Kuortaneen Urheiluopisto 14.07.2024–19.07.2024

Sylva ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa syöpään sairastunut lapsi/nuori

Liikuntakeskus Pajulahti 28.07.2024–02.08.2024

Lomat tuki- ja liikuntaelinoireisille aikuisille ja lapsiperheille

Selkäliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Selkäoireiset aikuiset ja läheiset

Sport & Spa Hotel
Vesileppis 14.04.2024–19.04.2024
Härmän Kylpylä 06.10.2024–11.10.2024

Suomen Luustoliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Osteoporoosia sairastavat aikuiset ja läheiset

Lohja Spa & Resort 11.03.2024–16.03.2024

Suomen Nivelyhdistys ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Nivelsairautta sairastavat aikuiset ja läheiset

Sport & Spa Hotel
Vesileppis 11.02.2024–16.02.2024
Kylpylähotelli Peurunka 17.03.2024–22.03.2024
Kuortaneen Urheiluopisto 14.04.2024–19.04.2024
Kruunupuisto 13.05.2024–18.05.2024
Imatran Kylpylä 04.08.2024–09.08.2024
Rokua Health & Spa 27.10.2024–01.11.2024
Lohja Spa & Resort 04.11.2024–09.11.2024
Härmän Kylpylä 10.11.2024–15.11.2024

Suomen Reumaliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📍 Tuki- ja liikuntaelin sairaa aikuiset ja läheiset

Härmän Kylpylä 17.03.2024–22.03.2024
Lehmirannan lomakeskus 08.04.2024–13.04.2024
Imatran Kylpylä 19.05.2024–24.05.2024
Kylpylähotelli Peurunka 23.06.2024–28.06.2024
Lohja Spa & Resort 16.09.2024–21.09.2024
Kylpylähotelli Rauhalhti 11.11.2024–16.11.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📍 Lapsiperheet, joissa reumaa sairastava perheenjäsen

Rokua Health & Spa 13.10.2024–18.10.2024

Lomat muille kohderyhmille

Finnilco ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Avanne- ja vastaavasti leikatut ja anaali-inkontinenssipotilaat perheineen ja läheisineen
Spahotel Casino 02.06.2024–07.06.2024

Huimaus- ja Meniereliitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Sisäkorvaperäistä huimausta sairastavat ja heidän läheisensä
Lehmirannan lomakeskus 22.07.2024–27.07.2024
Rokua Health & Spa 25.11.2024–30.11.2024

IBD ja muut suolistosairaudet

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa suolistosairautta sairastava perheenjäsen
Liikuntakeskus Pajulahti 28.07.2024–02.08.2024

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Suolistosairautta sairastavat aikuiset ja läheiset
Lohja Spa & Resort 07.10.2024–12.10.2024

Kaatuneitten Omaisten Liitto ry

SENIORILOMA 75-V. +

📌 Sotaorvot ja kaatuneiden omaiset
Kruunupuisto 10.06.2024–15.06.2024

Keliakialiitto ry

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Keliakiaa sairastavat aikuiset ja läheiset
Imatran Kylpylä 21.04.2024–26.04.2024
Härmän Kylpylä 19.05.2024–24.05.2024
Kylpylähotelli Rauhalhti 04.11.2024–09.11.2024

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa lapsella/lapsilla keliakia
Sport & Spa Hotel Vesileppis 20.10.2024–25.10.2024

Kilpirauhasliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa kilpirauhassairautta sairastava perheenjäsen
Rokua Health & Spa 28.07.2024–02.08.2024

VERTAISLOMA AIKUISILLE

📌 Kilpirauhassairautta sairastavat aikuiset ja läheiset
Kylpylähotelli Rauhalhti 07.10.2024–12.10.2024

Kuopion Alavan seurakunta

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

Sport & Spa Hotel Vesileppis 09.06.2024–14.06.2024

Mikkelin tuomiokirkkoseurakunta

SENIORILOMA 75-V. +

Kruunupuisto 03.06.2024–08.06.2024

Retina ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa verkkokalvorappeumaa sairastava perheenjäsen
Liikuntakeskus Pajulahti 28.07.2024–02.08.2024

Suomen Diabetesliitto ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Lapsiperheet, joissa lapsi sairastaa diabetesta
Liikuntakeskus Pajulahti 09.06.2024–14.06.2024
Kuortaneen Urheilupuisto 07.07.2024–12.07.2024

Suomen Neurofibromatoosiyhdistys ry

VERTAISLOMA LAPSIPERHEILLE

📌 Aikuiset ja lapsiperheet, joissa neurofibromatoosia sairastavat perheenjäsen
Kylpylähotelli Rauhalhti 21.07.2024–26.07.2024



*Lomassa parasta oli loman tuntu.
Kaikki oli valmista ja valmiiksi mietitty.*

YRITTÄJIEN JA MAATALOUS- YRITTÄJIEN LOMAT

Yrittäjien lomilla lomaillet toisten yrittäjien kanssa. Pääset nauttimaan täysihoidosta, ohjatusta lomaohjelmasta ja virkistävästä ympäristön vaihdoksesta. Lomalta voit saada lisää energiaa arkeen ja kipinää itsestä huolehtimiseen. Lomat järjestetään yhteistyössä Suomen Yrittäjien sekä Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliiton (MTK) kanssa.

Perhelomat

Yrittäjinä tai maatalousyrittäjinä toimivat lapsiperheet

Kuortaneen Urheiluopisto

02.06.2024–07.06.2024
20.10.2024–25.10.2024

Kylpylähotelli Peurunka

03.03.2024–08.03.2024
20.10.2024–25.10.2024

Kylpylähotelli Rauhalhti

14.10.2024–19.10.2024

Lohja Spa & Resort

28.03.2024–02.04.2024
01.07.2024–06.07.2024*

Rokua Health & Spa

18.02.2024–23.02.2024

Sport & Spa Hotel Vesileppis

23.06.2024–28.06.2024
20.10.2024–25.10.2024

* Tämä loma on alle kouluikäisten lasten perheille (Muksuloma)

Työikäisten lomat

Yrittäjinä toimivat ja läheiset

Kruunupuisto

08.04.2024–13.04.2024
02.09.2024–07.09.2024

Kuortaneen Urheiluopisto

14.04.2024–19.04.2024
27.10.2024–01.11.2024

Kylpylähotelli Peurunka

11.02.2024–16.02.2024
06.10.2024–11.10.2024

Kylpylähotelli Rauhalhti

20.05.2024–25.05.2024
07.10.2024–12.10.2024

Sport & Spa Hotel Vesileppis

03.03.2024–08.03.2024
27.10.2024–01.11.2024

Maatalousyrittäjinä toimivat ja läheiset

Sport & Spa Hotel Vesileppis

10.03.2024–15.03.2024

Kuortaneen Urheiluopisto

27.10.2024–01.11.2024

Kylpylähotelli Peurunka

01.12.2024–06.12.2024

MITEN HAKEA TUETULLE LOMALLE?



LOMAN HAKEMINEN

Tuettua lomaa voivat hakea eri ikäiset Suomessa vakituisesti asuvat henkilöt.

- ➔ Tee hakemus verkossa: **www.mtlh.fi** tai täytä paperinen hakemus. Lomien hakuajat päättyvät 3 kk ennen loman alkua.
- ➔ **Päähakijan on oltava aikuinen.**
- ➔ Henkilötunnus ilmoitetaan täydellisenä kaikilta hakijoilta.
- ➔ **Täytähän hakemuksesi huolella ja perustelet loman tarpeesi selkeästi. Tämä nopeuttaa hakemuksesi käsittelyä.**
- ➔ Perusteluina ilmoitetaan taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset syyt. Näitä voivat olla esim. velat, sairaudenhoitokulut, omat tai perheenjäsenen sairaudet, omaishoito, yksinäisyys ja työttömyys.
- ➔ Samalla hakemuksella voivat hakea kaikki samassa taloudessa asuvat. Kaikkien yli 18-vuotiaiden tulotiedot tulee ilmoittaa hakemuksella. Jos asutte eri talouksissa, teidän tulee täyttää omat hakemuksenne perusteluineen.
- ➔ Jos haet lomaa ystävän tai eri osoitteessa asuvan kumppanin kanssa, molempien tulee täyttää oma hakemus perusteluineen.

Hakijoiden henkilötietoja käsitellään henkilötietolain velvoittamalla tavalla (Tietosuojalaki 4§). Luvan henkilötietojen käsittelyyn hakija antaa lomahakemuksessaan.



LOMAN MYÖNTÄMINEN JA PÄÄTÖKSISTÄ ILMOITTAMINEN

- ➔ Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.
- ➔ Ensi kertaa lomaa hakevat ovat etusijalla. Pidämme tärkeänä, että mahdollisimman moni tuettua lomaa tarvitseva pääsee lomalle vähintään kerran.
- ➔ **Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.**
- ➔ Lomatuen myöntämisessä huomioidaan myös muiden lomajärjestöjen myöntämät lomatuet, jotka näkyvät hakijan rekisteritiedoissa. Rekisterissä näkyvät muiden lomajärjestöjen hakijalle aikaisemmin myöntämien tuettujen lomien ajat, mutta ei muita hakuun liittyviä tietoja.
- ➔ Järjestöjen jäsenyys ei vaikuta perusteena lomaa myöntäessä.
- ➔ **Loman myöntämisestä ilmoitetaan ainoastaan loman saaneille. Kielteisistä päätöksistä ei ilmoiteta.**
- ➔ Kutsu lomalle lähetetään noin kahta kuukautta ennen loman alkua joko postitse tai hakijan antamaan ja vahvistamaan sähköpostiosoitteeseen.



OMAVASTUUN PALAUTUSEHDOT

- ➔ Omavastuuosuus palautetaan, jos loma perutaan viimeistään 4 viikkoa ennen loman alkamista. Sen jälkeen omavastuu palautetaan vain force majeure -syyn vuoksi (esim. sairaus).
- ➔ **Lomalaisen tulee itse hakea omavastuun palautusta ottamalla yhteyttä MTLH:hon.** Omavastuun palautusta tulee hakea viimeistään 1 kk loman päättymisen jälkeen.

WWW.MTLH.FI



LOMAKOHTEET

1. **Hotelli Nuuksio, Espoo**
www.hotellinuuksio.fi
2. **Härmän Kylpylä, Ylihärnä**
www.harmankylpyla.fi
3. **Imatran Kylpylä, Imatra**
www.imatrankylpyla.fi
4. **Kruunupuisto, Punkaharju**
www.kruunupuisto.fi
5. **Ikifit Kuntoutus Apila, Kangasala**
www.ikifit.fi
6. **Kunnonlähde Kankaanpää, Kankaanpää**
www.kunnonlahde.fi
7. **Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortane**
www.kuortane.com
8. **Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Siilinjärvi**
www.kunnonpaikka.com
9. **Kylpylähotelli Peurunka, Laukaa**
www.peurunka.fi
10. **Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio**
www.rauhalampi.fi
11. **Kyyhkylä / Mikkeli, Mikkeli**
www.kyyhkyla.fi
12. **Lehmirannan lomakeskus, Salo**
www.lehmiranta.fi
13. **Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola**
www.pajulahti.com
14. **Lohja Spa & Resort, Karjalohja**
www.lohjaspa.fi
15. **Nuorisokeskus Piispala, Kannonkoski**
www.piispala.fi
16. **Rokua Health & Spa, Rokua**
www.rokua.com
17. **Spahotel Casino, Savonlinna**
www.spahotelcasino.fi
18. **Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta**
www.vesileppis.fi
19. **Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna**
www.tanhuvaara.fi
20. **Urheiluopisto Kisakeskus, Pohjankuru**
www.kisakeskus.fi
21. **Vuokatin Urheiluopisto, Vuokatti**
www.vuokattisport.fi
22. **Yyterin Kylpylähotelli**
www.virkistysshotelli.fi

