

MTLH ry

# Tuetut lomamat 2018



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY

# LOMAVUOSI 2018!

Tutustut Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon lomakalenteriin 2018. Hienoa, että olet kiinnostunut tuetusta lomatoiminnasta. Voimme tarjota jälleen satoja lomaviikoja tuhansille suomalaisille ja Suomessa asuville.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) on valtakunnallinen järjestö, jonka toiminnan tarkoituksena on järjestää lomia henkilöille ja perheille, joilla ei muulla tavoin ole mahdollisuuksia virkistäviin ja terveyttä ja sosiaalista kanssakäymistä tukeviin lomiin.

Virkistyminen on osa jokaisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Yhteiskunnan, työelämän ja perhe-elämän vaatimukset ovat aina vain haastavampia. Erilaiset tuetut lomamatkat ovat MTLH:n mahdollisuus vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin. MTLH tarjoaa monipuolisesti lomiamme eri elämäntilanteissa oleville työkäisille, perheille, ikääntyneille ja eri sairaus- tai vammaisryhmiin kuuluville hyvinvoinnin ylläpitämisessä, arvostuksen kokemisessa ja voimien keräämisessä. Tarjoamme lomiamme mahdollisimman monille hyvinvoinnistaan kiinnostuneille.

Lomiamme järjestetään eri puolilla Suomea, noin 40 lomakohteessa. Tuemat lomamatkat antavat mahdollisuuden saada taukoa arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea. Lomamatkajiemme on hyvin monipuolista; tarjottavana on yli 20 erilaista lomamuotoa. Lomakohteitamme ovat erilaiset kylpylät, hotellit, kuntoutuskeskukset ja urheilupuistot. Lomat ovat pääosin viiden vuorokauden ohjelmallisia ja täysihoidon sisältäviä lomajaksoja. Lomilla on lomapaikan järjestämää ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa ja usein myös oma, nimetty ryhmänvetäjä; lomaohjaaja. Lomajaksojen ohjelma on laadittu lomaryhmän mukaan. Ohjelmaan osallistuminen on lomilla vapaaehtoista. Lomalta peritään omavastuuosuus, mutta suurin osa kustannuksista katetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (STEA) avustuksella.

Kaikilla pitäisi olla mahdollisuus ottaa lomaa arjesta.

Hyvää lomavuotta 2018 toivottaen,  
Anne Ylönen, toiminnanjohtaja





# YLEISET LOMAT 2018

## HYVINVOINTILOMAT

Hyvinvointilomat on suunnattu työkäisille. Lomalla on mahdollisuus ohjattuun liikuntaan, terveystesteihin, luennoille osallistumiseen sekä omatoimiseen lomaviettoon. Loman tavoitteena on, että työkäinen aktivoituu hyvinvointinsa ylläpitämisessä ja voimaantuu loman aikana. Lomien omavastuuosuus on 20 €/vrk. Lomiin sisältyy täysihoido ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.

### Härmän Kylpylä

04.02. – 09.02.2018  
13.05. – 18.05.2018  
09.09. – 14.09.2018  
07.10. – 12.10.2018

### Kuulo-Auris Oy

20.08. – 25.08.2018

### Nuorisokeskus Piispala

22.04. – 27.04.2018

### Suomen Latu Kiilopää

04.03. – 09.03.2018  
22.04. – 27.04.2018  
16.09. – 21.09.2018  
25.11. – 30.11.2018

## ILOA ELÄKEIKÄÄN -LOMAT

Iloa eläkeikään- lomat on suunnattu ikääntyneille eläkeläisille. Lomien tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen, yhteisöllisyyden kokeminen ja virkistyminen. Lomalla on mahdollisuus ohjattuun liikuntaan, keskusteluihin sekä yhdessäoloon. Omavastuuosuus on 20 €/vrk. Lomaan sisältyy täysihoido ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.

### Härmän Kylpylä

18.03. – 23.03.2018  
22.04. – 27.04.2018  
29.04. – 04.05.2018  
20.05. – 25.05.2018  
05.08. – 10.08.2018  
16.09. – 21.09.2018  
14.10. – 19.10.2018  
04.11. – 09.11.2018  
23.12. – 28.12.2018

### Santa's Resort & Spa Hotel Sani

03.06. – 08.06.2018  
12.08. – 17.08.2018  
18.11. – 23.11.2018

### Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

22.04. – 27.04.2018  
20.08. – 25.08.2018  
07.10. – 12.10.2018  
23.12. – 28.12.2018

### Yyterin Kylpylähotelli Oy

11.02. – 16.02.2018  
27.05. – 01.06.2018  
23.09. – 28.09.2018  
23.12. – 28.12.2018

### Kuulo-Auris Oy

28.05. – 02.06.2018

### Lehmirannan lomakeskus

03.04. – 08.04.2018  
27.05. – 01.06.2018  
20.08. – 25.08.2018  
24.09. – 29.09.2018  
22.10. – 27.10.2018  
12.11. – 17.11.2018



## LIKKUEN LUONNOSSA -LOMAT

Liikkuen luonnossa -lomat on tarkoitettu aikuisille. Lomien tavoitteena on, että henkilö saa voimavaroja ja elämyksiä luonnossa liikkumisesta. Lomalla on mahdollisuus ohjattuihin elämysretkiin ja ulkoiluun sekä hyvinvointiluentoihin. Omavastuuosuus on 20 €/vrk. Lomaan sisältyy täysihoito ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.

### **Kuulo-Auris Oy**

03.09. – 08.09.2018

### **Lehmirannan lomakeskus**

21.05. – 26.05.2018

13.08. – 18.08.2018

24.09. – 29.09.2018

### **Nuorisokeskus Piispala**

25.03. – 30.03.2018

28.10. – 02.11.2018

### **Suomen Latu Kiilopää**

04.02. – 09.02.2018

22.04. – 27.04.2018

26.08. – 31.08.2018

### **Yyterin Kylpylähotelli Oy**

01.04. – 06.04.2018

10.09. – 15.09.2018

07.10. – 12.10.2018

## LIKUNTALOMAT IKÄIHMISSILLE

Ikäihmisille suunnattujen liikuntalomien tavoitteena on, että henkilö vahvistaa tietoaan ikääntymisestä ja osallistuu liikuntaharrastustensa monipuolistamiseen. Loma sisältää asiantuntijaluentoja, ohjattua liikuntaa sekä mahdollisuuden yhdessäoloon toiminnan kautta. Omavastuuosuus on 20 €/vrk. Lomaan sisältyy täysihoito ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.

### **Härmän Kylpylä**

08.04. – 13.04.2018

05.08. – 10.08.2018

08.10. – 13.10.2018

### **Lehmirannan lomakeskus**

14.05. – 19.05.2018

12.11. – 17.11.2018

### **Nuorisokeskus Piispala**

05.08. – 10.08.2018

### **Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy**

23.04. – 28.04.2018

09.09. – 14.09.2018

## TYÖT TAKANA -LOMAT

Työt takana -lomat on suunnattu lähiaikoina eläkkeelle jääville sekä jo eläkkeellä oleville henkilöille. Loman tavoitteena on lomalaisen virkistyminen, hyvinvoinnin ylläpitäminen ja vertaistuen saaminen. Lomaohjelmassa on ohjattua liikuntaa, keskusteluja sekä mahdollisuus yhdessäoloon. Omavastuuosuus lomalla on 20 €/vrk. Lomaan sisältyy täysihoito ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.

### **Break Sokos Hotel Bomba**

01.04. – 06.04.2018

### **Hotelli Kajaani Oy**

11.06. – 16.06.2018

### **Hotelli Ylläsrinne**

11.02. – 16.02.2018

15.04. – 20.04.2018

23.09. – 28.09.2018

### **Härmän Kylpylä**

01.04. – 06.04.2018

22.04. – 27.04.2018

13.05. – 18.05.2018

26.08. – 31.08.2018

07.10. – 12.10.2018

04.11. – 09.11.2018

### **Imatran Kylpylä**

22.04. – 27.04.2018

23.09. – 28.09.2018

18.11. – 23.11.2018

### **Kylpylähotelli Kunnanpaikka**

04.02. – 09.02.2018

13.05. – 18.05.2018

28.10. – 02.11.2018

09.12. – 14.12.2018

### **Kylpylähotelli Kuntoranta**

20.08. – 25.08.2018

### **Kylpylähotelli Päiväkumpu**

11.03. – 16.03.2018

### **Lehmirannan lomakeskus**

05.03. – 10.03.2018

07.05. – 12.05.2018

06.08. – 11.08.2018

20.08. – 25.08.2018

04.09. – 09.09.2018

12.11. – 17.11.2018

### **Nuorisokeskus Piispala**

05.08. – 10.08.2018

### **Santa's Resort & Spa Hotel Sani**

04.03. – 09.03.2018

08.04. – 13.04.2018

29.04. – 04.05.2018

20.05. – 25.05.2018

05.08. – 10.08.2018

02.09. – 07.09.2018

### **Spa Hotel Runni**

12.08. – 17.08.2018

14.10. – 19.10.2018

### **Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy**

18.03. – 23.03.2018

28.10. – 02.11.2018

### **Suomen Latu Kiilopää**

23.09. – 28.09.2018

04.11. – 09.11.2018

11.11. – 16.11.2018

09.12. – 14.12.2018

### **Tanhuvaaran Urheiluopisto**

08.04. – 13.04.2018

## VOIMAVARALOMAT

Voimavaralomat on suunnattu ikääntyneille työkäisille ja työttömille. Tavoitteena on, että ikääntyvän työikäisen voimavarat vahvistuvat ja lomalainen voimaantuu kohentamaan ja ylläpitämään hyvinvointiaan. Lomalla on mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan ja hyvinvointia tukeviin luentoihin, aikaa on myös omatoimiseen lomanviettoon. Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk. Lomaan sisältyy täysihoito ja majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa.

### Hotelli Kajaani Oy

12.02. – 17.02.2018

### Härmän Kylpylä

30.04. – 05.05.2018

26.08. – 31.08.2018

30.09. – 05.10.2018

### Kuulo-Auris Oy

12.11. – 17.11.2018

### Kylpylähotelli Kuntoranta

23.04. – 28.04.2018

10.09. – 15.09.2018

26.11. – 01.12.2018

### Nuorisokeskus Piispala

02.04. – 07.04.2018

18.03. – 23.03.2018

23.09. – 28.09.2018

07.10. – 12.10.2018

### Santa's Resort & Spa Hotel Sani

22.04. – 27.04.2018

12.08. – 17.08.2018

14.10. – 19.10.2018

### Yterin Kylpylähotelli Oy

06.05. – 11.05.2018

26.08. – 31.08.2018

21.10. – 26.10.2018

## VOIMAVARALOMAT PELIRIIPPUVUUDESTA TOIPUVILLE

### Santa's Resort & Spa Hotel Sani

15.04. – 20.04.2018

### Kylpylähotelli Kuntoranta

17.09. – 22.09.2018



## JUNIORILOMAT

Juniorilomat on tarkoitettu alle kouluikäisten lasten perheille. Lomaohjelmassa on perheen jäsenten yhteistä tekemistä ja eri-ikäisille lapsille suunnattua ohjelmaa ja aikuisille luentoja. Lomien tavoitteena on perheyhteyden vahvistuminen ja virkistyminen. Lomilla on mahdollisuus lapsiparkkiin alle 3 v. lapsille neljänä päivänä loman aikana. Oma-vastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta. Alle 17-vuotiailta ei veloiteta omavastuuosuutta. Lomilla on täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen sekä iltapala) sekä majoitus perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa.

### Kuulo-Auris Oy

09.04. – 14.04.2018

### Kylpylähotelli Päiväkumpu

25.03. – 30.03.2018

05.11. – 10.11.2018

### Nuorisokeskus Piispala

08.04. – 13.04.2018

29.07. – 03.08.2018

### Santa's Resort & Spa Hotel Sani

15.06. – 20.06.2018

27.10. – 01.11.2018

### Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

08.07. – 13.07.2018

18.11. – 23.11.2018

## LIIKUNTALOMAT PERHEILLE

Perheiden liikuntalomien tavoitteena on perheenjäsenten virkistyminen ja yhteiseen liikkumiseen innostuminen. Lomalla on ohjattua liikuntaa ja yhteistä ohjelmaa koko perheelle. Vanhemmille on tarjolla keskustelutilaisuuksia. Oma-vastuuosuus on aikuisilta 20 €/vrk, alle 17-vuotiailta lapsilta ei veloiteta omavastuuosuutta. Lomilla on täysihoito (aamiainen, lounas, päivällinen sekä iltapala) sekä majoitus perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa.

### Kuortaneen Urheiluopisto

04.03. – 09.03.2018

### Kylpylähotelli Kuntoranta

04.06. – 09.06.2018

### Kylpylähotelli Päiväkumpu

22.07. – 27.07.2018

### Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

22.07. – 27.07.2018

### Tanhuvaaran Urheiluopisto

25.02. – 02.03.2018

21.10. – 26.10.2018

# MEIDÄN PERHEEN LOMAT

Meidän perheen loma on tarkoitettu kouluikäisten lasten perheille. Lomaohjelmassa on perheenjäsenten yhteistä tekemistä, eri-ikäisille lapsille suunnattua ohjelmaa sekä mahdollisuus lapsiparkkiin alle 3-vuotiaille lapsille neljänä päivänä loman aikana. Lomien tavoitteena on virkistyminen ja perheen sisäisten vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen. Omavastuuosuus on aikuisilta 20 €/vrk. Alle 17-vuotiailta ei veloiteta omavastuuosuutta. Lomilla on täysihito (aamiainen, lounas, päivällinen sekä iltapala) sekä majoitus perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa.

## Hotelli Nuuksio

18.06. – 23.06.2018  
15.10. – 20.10.2018  
22.10. – 27.10.2018

## Hotelli Rantakalla

25.02. – 02.03.2018  
10.06. – 15.06.2018  
24.06. – 29.06.2018  
14.10. – 19.10.2018

## Hotelli Yläsrinne

25.02. – 02.03.2018  
04.03. – 09.03.2018  
29.07. – 03.08.2018

## Härmän Kylpylä

18.02. – 23.02.2018  
25.02. – 02.03.2018  
05.03. – 10.03.2018  
03.06. – 08.06.2018  
25.06. – 30.06.2018  
01.07. – 06.07.2018  
08.07. – 13.07.2018  
22.07. – 27.07.2018  
29.07. – 03.08.2018  
14.10. – 19.10.2018  
21.10. – 26.10.2018  
27.12. – 01.01.2019

## Kuortaneen Urheiluopisto

18.02. – 23.02.2018  
25.02. – 02.03.2018  
24.06. – 29.06.2018  
23.07. – 28.07.2018  
14.10. – 19.10.2018  
21.10. – 26.10.2018  
23.12. – 28.12.2018

## Kuulo-Auris Oy

02.07. – 07.07.2018

## Kylpylähotelli Kunnonpaikka

18.02. – 23.02.2018  
04.03. – 09.03.2018  
01.07. – 06.07.2018  
08.07. – 13.07.2018  
21.10. – 26.10.2018

## Kylpylähotelli Kuntoranta

05.03. – 10.03.2018  
20.06. – 25.06.2018  
02.07. – 07.07.2018  
09.07. – 14.07.2018  
23.07. – 28.07.2018  
30.07. – 04.08.2018  
15.10. – 20.10.2018  
23.12. – 28.12.2018  
27.12. – 01.01.2019

## Kylpylähotelli Päiväkumpu

25.02. – 02.03.2018  
03.06. – 08.06.2018  
22.07. – 27.07.2018  
23.12. – 28.12.2018

## Kylpylähotelli Rauhalampi

29.03. – 03.04.2018  
25.06. – 30.06.2018  
08.07. – 13.07.2018  
22.07. – 27.07.2018  
21.10. – 26.10.2018  
23.12. – 28.12.2018

## Kylpylähotelli Summassaari

10.06. – 15.06.2018  
24.06. – 29.06.2018  
01.07. – 06.07.2018  
21.10. – 26.10.2018  
23.12. – 28.12.2018

## Kyyhkylä Oy

25.06. – 30.06.2018  
08.07. – 13.07.2018

## Lomakeskus Huhmari

10.06. – 15.06.2018  
08.07. – 13.07.2018  
29.07. – 03.08.2018  
21.10. – 26.10.2018  
27.12. – 01.01.2019

## Nuorisokeskus Piispala

18.02. – 23.02.2018  
04.03. – 09.03.2018  
18.06. – 23.06.2018  
01.07. – 06.07.2018

15.07. – 20.07.2018

29.07. – 03.08.2018  
14.10. – 19.10.2018  
27.12. – 01.01.2019

## Rokua Health & Spa

10.06. – 15.06.2018  
22.07. – 27.07.2018  
21.10. – 26.10.2018

## Spa Hotel Runni

04.03. – 09.03.2018  
17.06. – 22.06.2018  
08.07. – 13.07.2018  
22.07. – 27.07.2018  
21.10. – 26.10.2018

## Spahotel Casino

18.02. – 23.02.2018  
25.02. – 02.03.2018  
10.06. – 15.06.2018  
24.06. – 29.06.2018  
01.07. – 06.07.2018  
14.10. – 19.10.2018  
21.10. – 26.10.2018

## Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy

25.02. – 02.03.2018  
29.03. – 03.04.2018  
03.06. – 08.06.2018  
01.07. – 06.07.2018  
15.07. – 20.07.2018  
29.07. – 03.08.2018  
14.10. – 19.10.2018  
27.12. – 01.01.2019

## Tanhuvaaran Urheiluopisto

29.03. – 03.04.2018  
10.06. – 15.06.2018  
01.07. – 06.07.2018  
15.07. – 20.07.2018  
29.07. – 03.08.2018  
23.12. – 28.12.2018

## Ukkohalla-Paljakka Oy

18.02. – 23.02.2018  
25.02. – 02.03.2018  
04.03. – 09.03.2018

# YRITTÄJÄLOMAT (yhteistyössä Suomen Yrittäjien kanssa)

Lomiin sisältyy majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa tai perheeseen mukaisissa huoneissa/kuoneistoissa, täysihöito (aamiainen, lounas, päivällinen sekä perhelomilla iltapala) sekä lomaan kuuluva ohjelma. Omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta, alle 17-vuotialta ei peritä omavastuuosuutta.

## MEIDÄN PERHEEN LOMA Juniorit

**Santa's Resort & Spa Hotel Sani**  
11.02. – 16.02.2018

## HYVINVOINTILOMAT

**Suomen Latu Kiilopää**  
16.04. – 21.04.2018  
19.08. – 24.08.2018

**Härmän Kylpylä**  
26.11. – 01.12.2018  
02.12. – 07.12.2018

## LIIKKUEN LUONNOSSA

**Suomen Latu Kiilopää**  
26.08. – 31.08.2018

**Suomen Latu Kiilopää**  
11.11. – 16.11.2018

## LIIKUNTALOMA PERHEILLE

**Nuorisokeskus Piispala**  
24.06. – 29.06.2018

## MEIDÄN PERHEEN LOMAT

**Ukkohalla-Paljakka Oy**  
18.02. – 23.02.2018

**Härmän Kylpylä**  
25.02. – 02.03.2018

**Hotelli Ylläsrinne**  
25.02. – 02.03.2018

**Tanhuvaaran Urheiluopisto**  
04.03. – 09.03.2018

**Kuortaneen Urheiluopisto**  
23.07. – 27.07.2018

## Kylpylähotelli Kunnanpaikka

29.07. – 03.08.2018

**Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy**  
14.10. – 19.10.2018

**Tanhuvaaran Urheiluopisto**  
21.10. – 26.10.2018

## VOIMAVARALOMAT

**Santa's Resort & Spa Hotel Sani**  
11.03. – 16.03.2018  
28.10. – 02.11.2018

**Härmän Kylpylä**  
01.04. – 06.04.2018

# MAATALOUSYRITTÄJIEN LOMAT (MTK)

## HYVINVOINTILOMAT

**Suomen Latu Kiilopää**  
15.01. – 20.01.2018  
11.02. – 16.02.2018

**Härmän Kylpylä,  
parisuhde-teema**  
28.10. – 02.11.2018

**Suomen Latu Kiilopää,  
parisuhde-teema**  
18.11. – 23.11.2018

**Yyterin Kylpylähotelli Oy**  
18.11. – 23.11.2018

## MEIDÄN PERHEEN LOMA

**Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy**  
21.10. – 26.10.2018

## TYÖT TAKANA -LOMA

**Imatran Kylpylä**  
04.02. – 09.02.2018

**Kuortaneen Urheiluopisto**  
25.11. – 30.11.2018

## VOIMAVARALOMA

**Härmän Kylpylä**  
07.01. – 12.01.2018

**Kylpylähotelli Kuntoranta**  
26.11. – 01.12.2018

**Santa's Resort & Spa Hotel Sani**  
12.02. – 17.02.2018  
09.12. – 14.12.2018

# YRITTÄJIEN JA MAATALOUSYRITTÄJIEN YHTEISET LOMAT

## MEIDÄN PERHEEN LOMA

**Hotelli Ylläsrinne**  
18.02. – 23.02.2018  
04.03. – 09.03.2018

# VOIMAA VERTAISUUDESTA -LOMAT

Voimaa vertaisuudesta -lomat toteutamme yhteistyössä valtakunnallisten sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa. Järjestöloomat toteutetaan kyseessä olevaan ryhmään kuuluville henkilöille sekä heidän puolisoilleen ja perheilleen. Lomatuen hakijoilta ei vaadita järjestön jäsenyyttä. Yhteistyöjärjestönä toimivan järjestön rooli on lomien toteutuksessa merkittävä.

**Lomilla ei ole avustuspalveluja. Lomalle osallistuvan tulee selviytyä lomalla itsenäisesti. Jos hakija tarvitsee lomalle mukaan avustajan, tämä voi olla oma henkilökohtainen avustaja. Lomalle avustajaksi tuleva muu henkilö (esim. sukulainen tai tuttava), tekee oman lomatuohakemuksen.**

Järjestöloomilla omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta, alle 17-vuotiaat veloitetusta. Lomilla on täysihoidto (aamiainen, lounas, päivällinen ja perhelomilla iltapala), majoitus kahden hengen huoneissa tai perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa sekä lomaohjelma.

## Voimaa vertaisuudesta -lomat omatoimisille aikuisille ja lapsiperheille

**Voimaa vertaisuudesta- lomien** tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen. Lomalaisia yhdistää sama sairaus, vamma tai elämäntilanne. Lomaohjelma sisältää luentoja, ohjattuja ryhmäkeskusteluja sekä toimintatuokioita. Lapsiperheiden järjestöloomilla ohjelma sisältää perheenjäsenten yhteistä tekemistä, eri-ikäisille lapsille suunnattua toimintaa, vanhemmille suunnattuja ryhmäkeskusteluja sekä mahdollisuuden lapsiparkkiin perheen alle 3v. lapsille neljänä päivänä loman aikana.

## Omaishoitaja-hoidettava -lomat sekä Lepoa hoivaamisesta -lomat

**Omaishoitaja-hoidettava -lomat** on tarkoitettu omaishoitajille ja hoidettaville yhdessä. Lomien tavoitteena on, että omaishoitaja hoidettavansa kanssa saa vertaistukea, voimavaroja ja kokee virkistymistä. Lomalla hoidettavalle ja omaiselle järjestetään osin erillistä ja osin yhteistä ohjelmaa. Loman aikana päävastuu hoidettavasta on omaishoitajalla.

**Lepoa hoivaamisesta -lomat** on tarkoitettu omaistaan hoitaville ilman hoidettavaa. Lomilla omaishoitajilla on mahdollisuus lepoon, virkistymiseen ja yhdessäoloon muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

## Voimaa vertaisuudesta -lomat apua tarvitseville ja vaikeavammaisille aikuisille

Apua tarvitsevien ja vaikeavammaisten lomilla on mahdollisuus virkistyä, tavata toisia sairauden tai vamman kanssa arjessa eläviä, osallistua lomaohjelmaan omien voimavarojen mukaisesti.

**Apua tarvitsevien aikuisten lomilla** lomailijan erityistarpeet on huomioitu majoituksessa (esteettömyys) ja lomaohjelmassa. Lomalaisen on mahdollisuus saada lomalla yleisavustusta esim. siirtymisissä ja ruokailussa. Mikäli hakija tarvitsee kokonaisvaltaisempaa avustusta, tulee hänen hakeutua lomalle oman avustajan/omaisen kanssa.

**Vaikeavammaisten henkilöiden lomilla** lomalaisten erityistarpeet on huomioitu majoituksessa (esteettömyys, apuvälineet), lomakohteen henkilöstössä sekä lomaohjelmassa. Vaikeavammaisten lomalle hakeutuvan tulee hakea lomaavustavan henkilön/omaisen kanssa.



## ADHD-LIITTO RY

18.02. – 23.02.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
10.06. – 15.06.2018	Kylpylähotelli Kunnanpaikka	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
14.06. – 17.06.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
21.10. – 26.10.2018	Liikuntakeskus Pajulahti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

## ADHD-, AIVO- JA AUTISMI- JA ASPERGERLIITTO RY

22.07. – 27.07.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
13.08. – 18.08.2018	Lehmirannan lomakeskus	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
21.10. – 26.10.2018	Kylpylähotelli Summassaari	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

## ADOPTIOPERHEET RY

29.03. – 03.04.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
16.07. – 21.07.2018	Kylpylähotelli Kunnanpaikka	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

## AIVOLIITTO RY

25.02. – 02.03.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
12.03. – 17.03.2018	Kunnanopaikka	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
08.04. – 13.04.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
16.06. – 21.06.2018	Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, nuoret aikuiset
01.07. – 06.07.2018	Liikuntakeskus Pajulahti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
12.08. – 17.08.2018	Nuorisokeskus Piispala	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
09.09. – 14.09.2018	Kylpylähotelli Päiväkumpu	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
14.10. – 19.10.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

## SOLUKU

04.03. – 09.03.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
10.03. – 15.03.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Elämyksiä Luonnosta -loma
10.06. – 15.06.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
24.06. – 29.06.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
22.07. – 27.07.2018	Kylpylähotelli Summassaari	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
20.08. – 25.08.2018	Mantan Luontopalvelut	Elämyksiä Luonnosta -loma

## A-KILTOJEN LIITTO RY

03.04. – 08.04.2018	Lehmirannan lomakeskus	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
19.11. – 24.11.2018	Tanhuvaaran Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, naisten loma

## AIVOLISÄKE-POTILASYHDISTYS SELLA RY

21.10. – 26.10.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Meidän perheen loma, perheet ja aikuiset
---------------------	--------------------------	--

## AIVOVAMMALIITTO RY

15.07. – 20.07.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
23.09. – 28.09.2018	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## AUTISMI- JA ASPERGERLIITTO RY

24.06. – 29.06.2018	Nuorisokeskus Piispala	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
01.07. – 06.07.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
29.07. – 03.08.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, Rett-perheet

## CROHN JA COLITIS RY

08.07. – 13.07.2018	Liikuntakeskus Pajulahti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
02.09. – 07.09.2018	Santa's Resort & Spa Hotel Sani	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## ELATUSVELVOLLISTEN LIITTO RY

10.06. – 15.06.2018	Kylpylähotelli Päiväkumpu	Meidän perheen loma
---------------------	---------------------------	---------------------

## EPILEPSIALIITTO RY

26.02. – 03.03.2018	Kylpylähotelli Rauhalhti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
05.03. – 10.03.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
22.07. – 28.07.2018	Imatran Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
03.09. – 08.09.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
24.09. – 29.09.2018	Kruunupuisto Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, vaikeahoitoista epilepsiaa sairastavat

## FINNILCO RY

12.03. – 17.03.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
10.06. – 15.06.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## HENGITYSLIITTO RY

04.02. – 09.02.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
26.02. – 03.03.2018	Kuntoutumiskeskus Apila Oy	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
04.03. – 09.03.2018	Kuntoutuskeskus Kankaanpää	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
19.03. – 24.03.2018	Kruunupuisto Oy	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
08.04. – 13.04.2018	Anttolanhovi	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
06.05. – 11.05.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
05.08. – 10.08.2018	Kuntoutuskeskus Kankaanpää	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
26.08. – 31.08.2018	Anttolanhovi	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
02.09. – 07.09.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
30.09. – 05.10.2018	Kyyhkylä	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
08.10. – 13.10.2018	Kuntoutumiskeskus Apila Oy	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille
26.11. – 01.12.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, lomat hengityssairaille

## IHOLIITTO RY/ALLERGIA- JA ASTMALIITTO RY

10.06. – 15.06.2018	Kylpylähotelli Rauhalhti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
25.06. – 30.06.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, Alopecia-perheet
08.07. – 13.07.2018	Ikaalisten Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, Atopia-perheet
29.07. – 03.08.2018	Liikuntakeskus Pajulahti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, HAE-yhdistyksen perheet ja aikuiset
14.10. – 19.10.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, valoherkät perheet ja aikuiset

## INKERIKESKUS

19.04. – 24.04.2018	Lehmirannan lomakeskus	Työt takana -loma
29.07. – 03.08.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Liikuntaloma perheille
12.08. – 17.08.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Hyvinvointiloma

## INVALIDILIITTO RY

11.03. – 16.03.2018	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	Lepoa hoivaamisesta - loma omaishoitajille
19.03. – 24.03.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
08.04. – 13.04.2018	Kuntoutuskeskus Kankaanpää	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
23.04. – 28.04.2018	Kylpylähotelli Kuntoranta	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
20.05. – 25.05.2018	Imatran Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
21.05. – 26.05.2018	Kruunupuisto Oy	Voimaa vertaisuudesta, vaikeavammaisille aikuisille
27.05. – 01.06.2018	Rokua Health & Spa	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille
04.06. – 09.06.2018	Kuntoutumiskeskus Apila Oy	Voimaa vertaisuudesta, vaikeavammaisille aikuisille
10.06. – 15.06.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
22.07. – 27.07.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
13.08. – 18.08.2018	Kruunupuisto Oy	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille
26.08. – 31.08.2018	Hotelli Ylläsrinne	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
02.09. – 07.09.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille
07.10. – 12.10.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, vaikeavammaisille aikuisille
14.10. – 19.10.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

## KAATUNEITTEN OMAISTEN LIITTO RY

02.04. – 07.04.2018	Hotelli Ylläsrinne	Työt takana -loma
30.04. – 05.05.2018	Spahotel Casino	Työt takana -loma
08.10. – 13.10.2018	Lehmirannan lomakeskus	Työt takana -loma

## KARDIOMYOPATIAPOTILAAT - KARPATIAIAT RY

01.05. – 06.05.2018	Kylpylähotelli Päiväkumpu	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
05.08. – 10.08.2018	Nuorisokeskus Piispala	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

## KEHITYSVAMMAISTEN TUKILIITTO RY

12.03. – 17.03.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, MALIKE-perheet
28.05. – 02.06.2018	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
11.06. – 16.06.2018	Ikaalisten Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
11.06. – 16.06.2018	Ikaalisten Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
16.07. – 21.07.2018	Kuntoutumiskeskus Apila Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
16.07. – 21.07.2018	Kuntoutumiskeskus Apila Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
24.09. – 29.09.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
24.09. – 29.09.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, MALIKE-perheet

## KELIAKIALIITTO RY

18.02. – 23.02.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
21.05. – 26.05.2018	Lehmirannan lomakeskus	Voimaa vertaisuudesta, omatoim. aikuisille, työikäisille
24.06. – 29.06.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
23.09. – 28.09.2018	Santa's Resort & Spa Hotel Sani	Voimaa vertaisuudesta, omatoim. aikuisille, eläkeikäisille
21.10. – 26.10.2018	Santa's Resort & Spa Hotel Sani	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
25.11. – 30.11.2018	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoim. aikuisille, työikäisille

## KUULOLIITTO RY

14.05. – 19.05.2018	Kopolan kurssikeskus	Voimaa vertaisuudesta, huonokuuloiset ja kuuroutuneet
13.08. – 18.08.2018	Kopolan kurssikeskus	Voimaa vertaisuudesta, huonokuuloiset ja kuuroutuneet
10.09. – 15.09.2018	Kopolan kurssikeskus	Voimaa vertaisuudesta, huonokuuloiset ja kuuroutuneet
01.10. – 06.10.2018	Kopolan kurssikeskus	Voimaa vertaisuudesta, huonokuuloiset ja kuuroutuneet

## KUULOLIITTO RY/ALUETYÖ

19.08. – 24.08.2018	Imatran Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
26.08. – 31.08.2018	Santa's Resort & Spa Hotel Sani	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
26.08. – 31.08.2018	Hotelli Ylläsrinne	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
26.08. – 31.08.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
23.09. – 28.09.2018	Kylpylähotelli Kunnanpaikka	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## KÄPY - LAPSIKUOLEMAPERHEET RY

08.07. – 13.07.2018	Spa Hotel Runni	Meidän perheen loma
14.10. – 19.10.2018	Nuorisokeskus Piispala	Meidän perheen loma

## LIHASTAUTILIITTO RY

10.06. – 15.06.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
13.08. – 18.08.2018	Rokua Health & Spa	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille

## MAA- JA KOTITALOUSNAISTEN KESKUS RY

22.01. – 27.01.2018	Lehmirannan lomakeskus	Työt takana -loma
18.11. – 23.11.2018	Suomen Latu Kiilopää	Työt takana -loma

## MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO RY

06.05. – 11.05.2018	Kylpylähotelli Kunnanpaikka	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, mielenterveyskuntoutujien omaisille
10.06. – 15.06.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

25.06. – 30.06.2018	Liikuntakeskus Pajulahti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
12.07. – 17.07.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
13.08. – 18.08.2018	Lehmirannan lomakeskus	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
07.10. – 12.10.2018	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
21.12. – 26.12.2018	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## MIELENTERVEYSOMAISTEN KESKUSLIITTO - FINFAMI RY

### FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

22.04. – 27.04.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
30.06. – 05.07.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
07.09. – 09.09.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

### Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry

25.06. – 30.06.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
26.08. – 31.08.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

### Savon mielenterveysomaiset FinFami ry

15.04. – 20.04.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
19.11. – 24.11.2018	Tanhuvaaran Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## MUISTILIITTO RY

### Etelä-Pohjanmaan ja Vaasan Muistiyhdistys

08.04. – 13.04.2018	Härmän Kylpylä	Lepoa hoivaamisesta - loma omaishoitajille
13.05. – 18.05.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
26.08. – 31.08.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, omaishoitaja ja hoidettava yhdessä

### Keski-Suomen Muistiyhdistys ry

16.04. – 21.04.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille
11.06. – 16.06.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille
05.11. – 10.11.2018	Kylpylähotelli Peurunka	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille

### Lapin Muistiyhdistys ry

09.04. – 14.04.2018	Hotelli Ylläsrinne	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
20.08. – 25.08.2018	Hotelli Ylläsrinne	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, vapaaehtoisten loma

### Mikkelin seudun Muisti ry

04.06. – 09.06.2018	Kyyhkylä	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
01.10. – 06.10.2018	Kyyhkylä	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille, yksinasuvat muistisaira
03.12. – 08.12.2018	Kruunupuisto Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, vapaaehtoisten loma

### Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

16.04. – 21.04.2018	Santa's Resort & Spa Hotel Sani	Lepoa hoivaamisesta - loma omaishoitajille
11.06. – 16.06.2018	Rokua Health & Spa	Omaishoitaja ja hoidettava -loma

### Pohjois-Savon Muisti ry

08.04. – 13.04.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
30.09. – 05.10.2018	Kylpylähotelli Kunnonpaikka	Omaishoitaja ja hoidettava -loma

### Savonlinnan Seudun Muistiyhdistys ry

03.09. – 08.09.2018	Kruunupuisto Oy	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
---------------------	-----------------	----------------------------------

### Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry

18.03. – 23.03.2018	Ruissalon Kylpylä	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
15.04. – 20.04.2018	Ruissalon Kylpylä	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
21.05. – 26.05.2018	Lehmirannan lomakeskus	Lepoa hoivaamisesta -loma omaishoitajille
02.09. – 07.09.2018	Kuntoutuskeskus Kankaanpää	Omaishoitaja ja hoidettava -loma

## NEUROLIITTO RY

18.02.2018 -23.02.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
25.02.2018 -02.03.2018	Santa's Resort & Spa Hotel Sani	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
04.03.2018 -09.03.2018	Kylpylähotelli Rauhalampi	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
03.06.2018 -08.06.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
09.09.2018 -14.09.2018	Hotelli Ylläsrinne	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
17.09.2018 -22.09.2018	Kruunupuisto Oy	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille
30.09.2018 -05.10.2018	Ruissalon Kylpylä	Omaishoitaja ja hoidettava -loma



## OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET -LIITTO RY

11.03. – 16.03.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
11.03. – 16.03.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
08.04. – 13.04.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
16.04. – 21.04.2018	Kylpylähotelli Kunnanpaikka	Lepoa hoivaamisesta - loma omaishoitajille
19.04. – 24.04.2018	Lehmirannan lomakeskus	Lepoa hoivaamisesta - loma omaishoitajille
23.04. – 28.04.2018	Kruunupuisto Oy	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
07.05. – 12.05.2018	Kunnanpaikka	Lepoa hoivaamisesta - loma omaishoitajille
14.05. – 19.05.2018	Kylpylähotelli Kuntoranta	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
03.06. – 08.06.2018	Imatran Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
10.06. – 15.06.2018	Hotelli Rantakalla	Meidän perheen loma
25.06. – 30.06.2018	Kyyhkylä	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
01.07. – 06.07.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
05.08. – 10.08.2018	Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy	Meidän perheen loma
05.08. – 10.08.2018	Härmän Kylpylä	Lepoa hoivaamisesta - loma omaishoitajille
20.08. – 25.08.2018	Ruissalon Kylpylä	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
27.08. – 01.09.2018	Rokua Health & Spa	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
03.09. – 08.09.2018	Kylpylähotelli Kuntoranta	Lepoa hoivaamisesta - loma omaishoitajille
08.10. – 13.10.2018	Anttolanhovi	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
08.10. – 13.10.2018	Anttolanhovi	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
15.10. – 20.10.2018	Meri-Karinan toiminta- ja palvelukeskus	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
21.10. – 26.10.2018	Kuntoutuskeskus Kankaanpää	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
28.10. – 02.11.2018	Kuntoutumiskeskus Apila Oy	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
29.10. – 03.11.2018	Kruunupuisto Oy	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
05.11. – 10.11.2018	Lapin Kuntoutus Oy	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille
19.11. – 24.11.2018	Hotelli Ylläsrinne	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## PERHEHOITOLIITTO RY

03.03. – 08.03.2018	Lomakeskus Huhmari	Meidän perheen loma
28.03. – 02.04.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Meidän perheen loma
04.06. – 09.06.2018	Hotelli Nuuksio	Meidän perheen loma
08.07. – 13.07.2018	Nuorisokeskus Piispala	Meidän perheen loma
14.10. – 19.10.2018	Kylpylähotelli Päiväkumpu	Meidän perheen loma

## PSORIASISLIITTO RY

16.04. – 21.04.2018	Hotelli Kajaani Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
10.06. – 15.06.2018	Liikuntakeskus Pajulahti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
16.06. – 21.06.2018	Kuortaneen Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
29.07. – 03.08.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
05.08. – 10.08.2018	Tanhuvaaran Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
09.09. – 14.09.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## PÄÄLLYSTÖN NAISTEN LIITTO RY

08.07. – 13.07.2018	Nuorisokeskus Piispala	Meidän perheen loma
---------------------	------------------------	---------------------

## RINTASYÖPÄYHDISTYS EUROPA DONNA FINLAND RY

08.06. – 10.06.2018	Kylpylähotelli Rauhalhti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
---------------------	--------------------------	---

## SÄMISOSTER RY

04.03. – 09.03.2018	Ukkohalla-Paljakka Oy	Meidän perheen loma
---------------------	-----------------------	---------------------

## SELKÄLIITTO RY

### Etelä-Suomen selkähdistykset

6.-11.5.2018	Kylpylähotelli Päiväkumpu	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
--------------	---------------------------	---

### Länsi-Suomen selkähdistykset

11.-16.3.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
---------------	----------------	---

### Väli-Suomen selkähdistykset

12.-17.8.2018	Kylpylähotelli Kunnanpaikka	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
---------------	-----------------------------	---

### **Itä-Suomen selkähdistykset**

16.-21.9.2018 Spa Hotel Runni Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

### **Pohjois-Suomen selkähdistys**

07.-12.10.2018 Santa's Resort & Spa Hotel Sani Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

### **SUOMEN CP-LIITTO RY**

23.02. – 25.02.2018 Spa Hotel Runni Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, lievästi vamm. aikuiset  
17.06. – 20.06.2018 Liikuntakeskus Pajulahti Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, MMC- ja HC-vamm. lasten perheet  
30.06. – 05.07.2018 Kuortaneen Urheiluopisto Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, MMC- ja HC-vamm. lasten perheet  
01.07. – 06.07.2018 Kylpylähotelli Rauhalahdi Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, C-vamm.lasten perheet  
13.08. – 18.08.2018 Mantan Luontopalvelut Elämyksiä Luonnosta -loma, MMC- ja HC-vamm. aikuiset  
13.09. – 16.09.2018 Härmän Kylpylä Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille, MMC-, HC ja CP-lievästi vamm. aikuiset  
14.09. – 16.09.2018 Vuokatin Urheiluopisto Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, CP-vamm. lasten perheet

### **SUOMEN DEMENTIAIHDISTYS RY**

14.05. – 19.05.2018 Santa's Resort & Spa Hotel Sani Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

### **SUOMEN DIABETESLIITTO RY**

06.05. – 11.05.2018 Kylpylähotelli Päiväkumpu Voimaa vertaisuudesta, omatoim. aikuisille, työikäiset  
27.05. – 01.06.2018 Lehmirannan lomakeskus Voimaa vertaisuudesta, omatoim. aikuisille, eläkeikäiset  
08.07. – 13.07.2018 Kuortaneen Urheiluopisto Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet  
03.09. – 08.09.2018 Yyterin Kylpylähotelli Voimaa vertaisuudesta, omatoim. aikuisille, eläkeikäiset  
11.11. – 16.11.2018 Härmän Kylpylä Voimaa vertaisuudesta, omatoim. aikuisille, eläkeikäiset

### **SUOMEN EHLERS-DANLOS YHDISTYS**

22.07. – 27.07.2018 Liikuntakeskus Pajulahti Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

### **SUOMEN HEMOFILIAIHDISTYS RY**

10.06. – 15.06.2018 Liikuntakeskus Pajulahti Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

### **SUOMEN JOURNALISTILIITTO**

11.03. – 16.03.2018 Yyterin Kylpylähotelli Oy Hyvinvointiloma  
23.07. – 28.07.2018 Hotelli Nuuksio Meidän perheen loma

### **SUOMEN MONIKKOPERHEET RY**

10.06. – 15.06.2018 Tanhuvaaran Urheiluopisto Meidän perheen loma  
01.07. – 06.07.2018 Rokua Health & Spa Meidän perheen loma  
22.07. – 27.07.2018 Härmän Kylpylä Meidän perheen loma

### **SUOMEN NARKOLEPSIAIHDISTYS RY**

22.07. – 27.07.2018 Kylpylähotelli Kunnonpaikka Meidän perheen loma, perheet ja aikuiset

### **SUOMEN NIVELYHDISTYS RY**

04.03. – 09.03.2018 Nuorisokeskus Piispala Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
25.03. – 30.03.2018 Härmän Kylpylä Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
08.04. – 13.04.2018 Sport & Spa Hotel Vesileppis Oy Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
29.04. – 04.05.2018 Santa's Resort & Spa Hotel Sani Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
03.06. – 08.06.2018 Tanhuvaaran Urheiluopisto Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
05.08. – 10.08.2018 Kuortaneen Urheiluopisto Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
16.09. – 21.09.2018 Imatran Kylpylä Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
16.09. – 21.09.2018 Hotelli Ylläsrinne Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
07.10. – 12.10.2018 Kylpylähotelli Päiväkumpu Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille  
14.10. – 19.10.2018 Yyterin Kylpylähotelli Oy Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## SUOMEN NUORET LESKET RY

25.06. – 30.06.2018	Kylpylähotelli Rauhalahdi	Meidän perheen loma, yhdessä isovanhempien kanssa
29.07. – 03.08.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Meidän perheen loma

## SUOMEN PARKINSONLIITTO RY

11.02. – 16.02.2018	Rokua Health & Spa	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
16.04. – 21.04.2018	Kruunupuisto Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
29.04. – 04.05.2018	Imatran Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
14.05. – 19.05.2018	Kuntoutumiskeskus Apila Oy	Voimaa vertaisuudesta, apua tarvitseville aikuisille
27.05. – 01.06.2018	Ruissalon Kylpylä	Omaishoitaja ja hoidettava -loma
01.07. – 06.07.2018	Ikaalisten Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, dystoniaa sairastavien perheet
12.08. – 17.08.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
02.09. – 07.09.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
16.09. – 21.09.2018	Hotelli Ylläsrinne	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
08.10. – 13.10.2018	Kruunupuisto Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
28.10. – 02.11.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Elämyksiä Luonnosta -loma

## SUOMEN RAUHANTURVAAJALIITTO RY

22.07. – 27.07.2018	Kylpylähotelli Rauhalahdi	Meidän perheen loma
15.04. – 20.04.2018	Suomen Latu Kiilopää	Työt takana -loma

## SUOMEN REUMALIITTO RY

04.03. – 09.03.2018	Härmän Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
09.04. – 14.04.2018	Kylpylähotelli Kuntoranta	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
20.05. – 25.05.2018	Kylpylähotelli Päiväkumpu	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
22.07. – 27.07.2018	Ikaalisten Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
26.08. – 31.08.2018	Kylpylähotelli Kunnanpaikka	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
16.09. – 21.09.2018	Santa's Resort & Spa Hotel Sani	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
28.10. – 02.11.2018	Spa Hotel Runni	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille
11.11. – 16.11.2018	Imatran Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimisille aikuisille

## SUOMEN RUSKALIITTO RY

08.04. – 13.04.2018	Santa's Resort & Spa Hotel Sani	Työt takana -loma
21.10. – 26.10.2018	Härmän Kylpylä	Työt takana -loma

## SUOMEN UUSPERHEIDEN LIITTO RY

25.06. – 30.06.2018	Härmän Kylpylä	Meidän perheen loma
25.06. – 30.06.2018	Tanhuvaaran Urheiluopisto	Meidän perheen loma
30.07. – 04.08.2018	Kylpylähotelli Kuntoranta	Meidän perheen loma
30.07. – 04.08.2018	Tanhuvaaran Urheiluopisto	Meidän perheen loma
22.12. – 27.12.2018	Tanhuvaaran Urheiluopisto	Meidän perheen loma

## SYDÄNLAPSET JA -AIKUISET RY

19.02. – 24.02.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
15.10. – 20.10.2018	Ikaalisten Kylpylä	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

## SYLVA RY

29.03. – 03.04.2018	Vuokatin Urheiluopisto	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet
10.06. – 15.06.2018	Yyterin Kylpylähotelli Oy	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet

## YHDEN VANHEMMAN PERHEIDEN LIITTO RY

03.06. – 08.06.2018	Spahotel Casino	Meidän perheen loma
03.06. – 08.06.2018	Tanhuvaaran Urheiluopisto	Meidän perheen loma
25.06. – 30.06.2018	Liikuntakeskus Pajulahti	Voimaa vertaisuudesta, omatoimiset lapsiperheet, yksinhuoltajaperheille
16.07. – 21.07.2018	Hotelli Nuuksio	Meidän perheen loma
29.07. – 03.08.2018	Lomakeskus Huhmari	Meidän perheen loma

# Ota yhteyttä, kerromme mielellämme lisää!

## Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

Ruoholahdenkatu 8, 4.krs, 00180 Helsinki  
p. 010 2193 460, f. 09-241 8795  
www.mtlh.fi, lomat@mtlh.fi

Puhelinpalveluaikamme on arkisin klo 9-13

Puhelun hinta (sis. alv 24 %):

Kiinteän verkon liittymästä  
8,28 snt/puh + 5,95 snt/min

Matkaviestintäverkon liittymästä  
8,28 snt/puh + 17,04 snt/min

### Kainulainen Maarit

taloussihteeri, yrittäjälomat  
puhelin 010 2193 468, gsm 040 536 6058

### Kalpa Mia

suunnittelija, järjestöomat  
puhelin 010 2193 464, gsm 040 455 7067  
Sijaisena: **Moilanen Liisa** (1.1.-31.7.2018)

### Lindell Leena

lomasihiteeri, yleisomat  
puhelin 010 2193 460, gms 050 408 3898

### Moilanen Liisa

lomasihiteeri, omaishoitaja-lomat, vammaisjärjestöt  
puhelin 010 2193 467, gsm 050 406 4616  
Sijaisena: **Puumala Erja** (1.1.-31.7.2018)

### Nurmi Jyrki

lomasihiteeri, yleisomat  
puhelin 010 2193 469, gsm 050 431 2601

### Otava Sirpa

tiedottaja, yhdistysten lomat  
puhelin 010 2193 463, gsm 040 567 0628

### Ylönen Anne

toiminnanjohtaja  
puhelin 010 2193 462, gsm 050 576 7388

Työntekijöiden sähköpostit: etunimi.sukunimi@mtlh.fi



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY