

# Tuetut lomamat 2024

## Virkistystä ja vertaistukea

Tuetut lomamat tarjoavat mahdollisuuden virkistytymiseen henkilöille, joiden olisi muuten taloudellisesti haastavaa tai mahdotonta päästä lomalle. Terveydelliset ja sosiaaliset haasteet ovat myös perusteita loman tarpeelle.

Näillä lomilla pääset virkistymään, tutustumaan toisiin samankaltaisessa elämäntilanteessa oleviin ja hengähättämään arjen kiireistä. Vertaistuen ja lomaohjelman kautta saat voimavaroja arkeen.

Jokaisella lomalla on monipuolista, ohjattua, maksutonta ohjelmaa, johon voi osallistua oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaan.

Aikuisilta loman omavastuu on 5 vuorokaudelta 125 €. Alle 17-vuotiaat lomailevat maksutta. Hintaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perheeseen mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajan-ohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Perhelomalla 1–4 vuotiaiden lastenhoito (4 x 2 h).

### Rokua: Rokua Health & Spa

18.2.–23.2.2024, vertaisloma lapsiperheille

### Leppävirta: Sport & Spa Hotel Vesileppis

9.6.–14.6.2024, vertaisloma lapsiperheille

### Nastola: Liikuntakeskus Pajulahti

9.6.–14.6.2024, vertaisloma lapsiperheille

### Ylihärmä: Härmän Kylpylä

9.6.–14.6.2024, vertaisloma aikuisille

### Rokua: Rokua Health & Spa

22.9.–27.9.2024, vertaisloma aikuisille



### LISÄTIEDOT

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry  
p. 010 2193 460 (arkisin klo 9–13)  
[www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi)

Neuroliitto ry, järjestösuunnittelija  
**Sirpa Vuorenmaa-Hilton**  
p. 0400 976 742  
[sirpa.vuorenmaa-hilton@neuroliitto.fi](mailto:sirpa.vuorenmaa-hilton@neuroliitto.fi)  
[neuroliitto.fi/tuetut-lomat](http://neuroliitto.fi/tuetut-lomat)



## Ohjelma aikuisten lomilla

- Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- Yhteinen illanvietto

## Ohjelma lapsiperheiden lomilla

- Lastenohjelmaa ikäryhmittäin
- Perheen yhteistä ohjelmaa
- Ohjattuja keskusteluja vanhemmille
- Lastenhoitoa 1–4 v. lapsille (loman aikana 4x2h)

## Ohjeita ja lisätietoja

- Lomilla on mukana Neuroliiton vertaisohjaaja. Käytettävissä on myös lomapaikan vapaa-ajan ohjaajapalvelut.
- Päivittäistä apua tarvitsevien on huolehdittava itse henkilökohtaisesta avustajasta. Kunnan myöntämän henkilökohtaisen avustajan majoituksen ja ruuat maksaa MTLH.
- Lisätietoja lomakohteen esteettömyydestä saa lomakohteesta.
- Matkakustannuksista lomalainen vastaa itse.
- Perhelomilla on mukana 10 perhettä ja aikuisten lomilla 20 henkilöä.
- Tuetun loman voi saada maksimissaan kolmen vuoden välein ja enintään kolme kertaa kymmenen vuoden aikana.
- Myönteisestä lomatukipäätöksestä ilmoitetaan lomatuen saajalle n. 2 kk ennen loman alkamispäivää. Kielteisestä päätöksestä ei tule hakijalle ilmoitusta.
- Peruutukset myönnetystä lomatuesta tulee tehdä henkilökohtaisesti suoraan MTLH:on. Omavastuuosuus palautetaan, jos loma perutaan viimeistään 4 viikkoa ennen loman alkamista.
- MTLH ei vakuuta lomalaisia, vaan suosittelee matkustajavakuutusta.

## Haku aika

Hae lomaa 3 kuukautta ennen loman alkamispäivää. Jokainen lomatuen hakija täyttää henkilökohtaisesti MTLH:n lomatukihakemuksen.

## Näin pääset lomahakemukseen

[mtlh.fi/hakijalle/miten-haen-tuettua-lomaa](https://mtlh.fi/hakijalle/miten-haen-tuettua-lomaa)

Lomat toteutetaan yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon kanssa. Tuen myöntämiseen vaikuttaa aiemmin saatu lomatuki. Päätöksen tuetun loman myöntämisestä tekee Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto (MTLH).

## Hakuohjeita

- Hae lomaa ensisijaisesti verkossa.
- Huomioi hakemuksessa kaikki kohdat, puutteellisia hakemuksia ei käsitellä.
- Voit ilmoittaa hakemuksessa kolme erillistä lomatoivetta.
- Ilmoita henkilötunnus täydellisenä.
- Lomatuen tarpeen perustelut ovat välttämättömät. Kuvaa perustelut omin sanoin.
- Tulotiedot on merkittävä myös puolison osalta, vaikka lomaa anoisikin yksinään.
- Avio-/avoparia kohden riittää yksi hakemus, jos lomaa anotaan yhdessä samalle loma-ajankohdalle.
- Lomatukihakemukseen merkitään sille varattuun kohtaan tieto järjestöstä, jonka varaamaa lomajaksoa anotaan. Sinun ei tarvitse olla järjestön jäsen hakeaksesi lomaa, mutta sinun tai perheenjäsenesi tulee kuulua järjestön kohderyhmään.



MAASEUDUN TERVEYS- JA LOMAHUOLTO RY