

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) on Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella toimiva järjestö, joka järjestää ja kehittää tuettuja lomiamia sekä tarjoaa mahdollisuuden toimia vapaaehtoistyössä.

Tuetut lomat on tarkoitettu niille henkilöille, joilla ei ole muuten mahdollisuutta lomilla. MTLH:n lomat ovat ryhmämuotoisia ja ne sisältävät ennalta suunniteltua ohjelmaa, jossa huomioidaan osallistujien tarpeet, toimintakyky ja muut erityispiirteet. Lomien tavoitteena on tukea lomalaista itsenäisessä selviytymisessä elämän eri tilanteissa ja vahvistaa perheen sisäisiä vuorovaikutussuhteita. Lomaa voivat hakea eri-ikäiset Suomessa vakituisesti asuvat kansalaiset. Kaksi kolmasosaa MTLH:n lomista järjestetään yhteistyössä järjestöjen ja yhdistysten kanssa.

Lomatukea haetaan lomatumihakemuksella joko sähköisesti tai tulostettavalla pdf-versiolla. Hakemuksia voi myös tilata suoraan lomajärjestöstä. Lomatukihakemus tulee toimittaa lomajärjestöön viimeistään kolme (3) kuukautta ennen toivotun loman alkamispäivää.

Tuen saaja maksaa lomasta omavastuusuuden, josta lähetetään lasku. Lomat toteutetaan täysihoidolla sisältäen aamiaisen, lounaan ja päivällisen, majoitus kahden hengen huoneessa ja lomaohjelman.

Lomatukea myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomatukea voidaan myöntää pääsääntöisesti kahden kalenterivuoden välein. Tuen myöntäminen perustuu valtioneuvoston päätökseen, sosiaali- ja terveysministeriön ja RAY:n erillisohjeisiin. Toiminta rahoitetaan RAY:n myöntämällä toiminta-avustuksella.

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry, Ruoholahdenkatu 8, 4.krs., 00180 Helsinki  
puhelin 010 2193 460, [www.mtlh.fi](http://www.mtlh.fi), [lomat@mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)

Herttuan Kuntoutuskeskuksesta lisätietoja antaa tarvittaessa toimitusjohtaja Mia Peltoniemi, puh. 040 1316102, [mia.peltoniemi@herttua.fi](mailto:mia.peltoniemi@herttua.fi) tai kuntoutuksen toimisto, Pia Nokelainen puh: 040 1316190, [pia.nokelainen@herttua.fi](mailto:pia.nokelainen@herttua.fi).

Herttuassa toteutettavilla lomilla edellytetään hakijalta itsenäistä selviytymistä päivittäisistä toiminnoista.

Veneenniementie 64, 58200 Kerimäki  
puh. (015) 769 900 : [herttua@herttua.fi](mailto:herttua@herttua.fi) : [www.herttua.fi](http://www.herttua.fi)

**HERTTUA**  
TERVEYS & KUNTOUTUS

## MTLH:N TUETUT LOMAT HERTTUASSA 2017



*Hyvinvointia  
järviluonnosta*



  
MAASEUDUN TERVEYS-  
JA LOMAHUOLTO RY



## **Herttuan Kuntoutuskeskuksessa v. 2017 alkavia MTLH:n tuettuja lomia**

### **Hyvinvointilomat**

Loman tavoitteena on, että työikäinen aktivoituu hyvinvointinsa ylläpitämisessä ja voimaantuu loman aikana. Omavastuuosuus hyvinvointilomalla on 20 €/vrk. Peliriippuvuudesta toipuille suunnatulla lomalla omavastuuosuus on 10 €/ vrk.

**Maatalousyrittäjät/Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK ry**  
**30.1. – 4.2.2017**  
**Peliriippuvuudesta toipuvat 25.9. – 30.9.2017**  
**Yrittäjät 6.11. – 11.11.2017**

### **Voimavaralomat**

Voimavaralomat on suunnattu ikääntyneillä työikäisille henkilöille. Tavoitteena on, että ikääntyvän työikäisen voimavarat vahvistuvat ja lomalainen voimaantuu kohentamaan ja ylläpitämään hyvinvointiaan. Omavastuuosuus 20 €/vrk.

**Yleisloma 3.4. – 8.4.2017**  
**Yrittäjäloma 2.10. – 7.10.2017**  
**Yleisloma 27.11. – 2.12.2017**

### **Liikkuen luonnossa**

Liikkuen luonnossa aikuisloman tavoitteena on, että henkilö saa voimavaroja ja elämyksiä luonnossa liikkumisesta. Omavastuuosuus on 20 €/vrk.

**Yrittäjäloma 24.4.-29.4.2017**  
**Yleisloma 11.9. – 16.9.2017**

### **Työt takana -lomat**

Lomat on suunnattu lähiaikoina eläkkeelle jääville sekä jo eläkkeellä oleville henkilöille. Loman tavoitteena on lomalaisen virkistyminen, hyvinvoinnin ylläpitäminen ja vertaistuen saaminen. Omavastuuosuus on 20 €/vrk.

**Eläkeliiton Elimäen yhdistys ry 27.3. – 1.4.2017**  
**Yleisloma 14.8. – 19.8.2017**  
**Eläkeliiton Eurajoen yhdistys ry 11.9. – 16.9.2017**  
**Yleisloma 16.10. – 21.10.2017**

### **Liikuntaloma ikäihmisille**

Ikäihmisille suunnattujen liikuntalomien tavoitteena on, että henkilö vahvistaa tietoaan ikääntymisestä ja osallistuu liikuntaharrastustensa monipuolistamiseen. Omavastuuosuus on 20 €/vrk.

**Yleisloma 24.4. – 29.4.2017**  
**Yleisloma 9.10. – 14.10.2017**

### **Iloa eläkeikään**

Iloa eläkeikään -lomien kohderyhmänä ovat ikääntyneet eläkeläiset. Lomien tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen, yhteisöllisyyden kokeminen ja virkistyminen. Omavastuuosuus on 20 €/vrk.

**Yleisloma 12.6. – 17.6.2017**  
**Yleisloma 21.8. – 26.8.2017**  
**Yleisloma 13.11. – 18.11.2017**  
**Yleisloma 22.12. – 27.12.2017**

### **Voimaa vertaisuudesta – potilasryhmälomat omatoimisille aikuisille**

Voimaa Vertaisuudesta -lomat on tarkoitettu henkilöille, joita yhdistää saman sairauden, vamman tai elämäntilanteen tuomat haasteet. Lomalle osallistuvan tulee selviytyä lomalla itsenäisesti tai oman avustavan henkilön kanssa. Voimaa vertaisuudesta -lomien tavoitteena on, että lomalaiset virkistyvät, tapaavat toisia samassa tilanteessa olevia sekä saavat vertaistuen ja lomaohjelman kautta voimavaroja arkeen. Omavastuuosuus on 20 €/vrk.

**Kouvolan seudun Muisti ry 23.1. – 28.1.2017**  
**Leppävirran Sydänyhdistys ry 13.3. – 18.3.2017**  
**Suomen Reumaliitto ry 8.5. – 13.5.2017**  
**Epilepsialiitto ry 28.8. – 2.9.2017**  
**Kaakkois-Suomen Sydänpiiri ry: 16.10. – 21.10.2017**  
**Selkäyhdistys SalpausSelät ry: 23.10. – 28.10.2017**  
**Savon mielenterveysomaiset FinFami ry 29.10. – 3.11.2017**

### **Lepoa hoivaamisesta – loma omaishoitajille**

**Etelä-Karjalan Omaishoitajat ja Läheiset ry ja Etelä-Karjalan Muisti ry**  
**9.10. – 14.10.2017**  
**Mikkelin Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry ja Pieksämäen Omaishoitajat ry**  
**13.11. – 18.11.2017**