

Malliohjelma:

Loma ja Terveys ry: Senioriloma 60v.+ – lomat 2026

Loma ja Terveys ry:n Senioriloma 60v.+ -lomalla Lehmiraannassa vietät rentouttavia ja virkistäviä hetkiä herkullisesta ruoasta sekä monipuolisista palveluista ja ohjelmasta nauttien. Loma sisältää majoituksen 2 hengen huoneessa ja täysihoidon loman aikana. Tarkemman ohjelman saat kutsun yhteydessä. Ohjelma- ja aikataulumuutokset mahdollisia.

Vastuuohjaaja **Salla-Maaria Lehmussaari**.

Tulopäivä

	Majoittuminen
klo 15.00–16.00	Ruokailu
klo 16.15 alkaen	Tervetuloilaisuus: Lehmiraanta- sekä Loma ja Terveys-info, lomaohjelman esittely ja ryhmäytyminen
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja karaokea tai tanssia avoimena ohjelmana

Toinen päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Kuntotestit ja palaute
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 15.30 alkaen	Ohjattua ulkoilua tai harrastetoimintaa sisällä
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia avoimena ohjelmana

Kolmas päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun
klo 12.00	Musavisa
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.00 alkaen	Liikunta terveyden tukena -asiantuntijaluento ja ryhmäkeskustelu
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia avoimena ohjelmana

Neljäs päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Ohjattua liikuntaa tai harrastetoimintaa avoimena ohjelmana
klo 12.00	Vesijumppa
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.00 alkaen	Omatoimista ulkoilua
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Ryhmän oma illanvietto ja tanssia tai karaokea

Lähtöpäivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.00	Huoneiden luovutus
klo 10.00 alkaen	Palautekeskustelu ja musiikillinen päätöstilaisuus
11.30 alkaen	Ruokailu ja kotiin lähtö

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

Lehmiranta

Tämän loman käytännön toteutuksesta vastaava **Lehmiranta**, joka sijaitsee Varsinais-Suomessa Salon kaupungin tuntumassa kauniin Lehmijärven rannalla. Lomakeskuksessa järjestetään ikäihmisille suunnattuja:

- Ohjelmallisia teemalomia
- Kursseja
- Koulutuksia
- Tapahtumia

Lomalaisten vapaassa käytössä loman aikana ovat:

- Lomaan sisältyvät ohjelmapalvelut
- Kylpylä, jossa on mahdollisuus sauna ja uida kylpylän aukioloaikoina
- Virtuaalivesijumppalaite, josta voi valita vesivoimisteluoohjelmia omatoimiseen harjoitteluun.
- Kuntosali
- Kävelysauvat
- Polkupyörät
- Soutuveneet
- Valaistu kuntopolku
- Senioreiden tasapainotelineet
- Kaksi uimarantaa
- Maksuton nettiyhteys (WLAN)

Maksullisia lisäpalveluja on tarjolla seuraavissa paikoissa:

- Kahvila Amanda, kahvilatuotteet ja anniskeluoikeudet
- Allaskahvila Alfred, kahvilatuotteet ja anniskeluoikeudet
- Myymälä, matkamuiistoja ja pientä tarpeellista, sijaitsee Kahvila Alfredin yhteydessä
- Ravintola, virvoitusjuomat ja anniskeluoikeudet
- Hieroja
- Kosmetologi
- Suolahuone

Yhteystiedot

Lehmirannan lomakeskus

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

puh. 02 727 5200, arkisin klo 9–15

lehmiranta@elakeliitto.fi

www.lehmiranta.fi



Malliohjelma / MTLH ry: Vertaisloma aikuisille – lomat 2026

MTLH ry:n Vertaisloma aikuisille -lomalla Lehmiraannassa vietät rentouttavia ja virkistäviä hetkiä herkullisesta ruoasta sekä monipuolisista palveluista ja ohjelmasta nauttien. Loma sisältää majoituksen 2 hengen huoneessa ja täysihoidon loman aikana. Tarkemman ohjelman saat kutsun yhteydessä. Ohjelma- ja aikataulumuutokset mahdollisia.

Vastuuohjaaja **Salla-Maaria Lehmussaari**.

Tulopäivä

	Majoittuminen
klo 15.00–16.00	Ruokailu
klo 16.15 alkaen	Tervetuloilaisuus: Lehmiraanta- ja MTLH-info, lomaohjelman esittely ja ryhmäytyminen
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja karaokea tai tanssia avoimena ohjelmana

Toinen päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Minä ja sairauteni, tutustumista ja kokemusten vaihtoa ryhmässä
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 15.30 alkaen	Ohjattua ulkoilua tai harrastetoimintaa sisällä
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia avoimena ohjelmana

Kolmas päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Tutustuminen kuntosaliharjoitteluun
klo 12.00	Musavisa
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.00 alkaen	Liikunta terveyden tukena -asiantuntijaluento ja ryhmäkeskustelu
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Illanvietto ja tanssia avoimena ohjelmana

Neljäs päivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.15 alkaen	Ohjattua liikuntaa tai harrastetoimintaa
klo 12.00	Vesijumppa
klo 13.00–13.45	Ruokailu
klo 14.00 alkaen	Miltä tänään tuntuu -ryhmäkeskustelu
klo 17.45–18.30	Ruokailu
klo 19.00 alkaen	Ryhmän oma illanvietto ja tanssia tai karaokea

Lähtöpäivä

klo 7.30–9.30	Aamiainen
klo 10.00	Huoneiden luovutus
klo 10.00 alkaen	Palautekeskustelu ja musiikillinen päätöstilaisuus
11.30 alkaen	Ruokailu ja kotiin lähtö

Hyvää kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!

Lehmiranta

Tämän loman käytännön toteutuksesta vastaava **Lehmiranta**, joka sijaitsee Varsinais-Suomessa Salon kaupungin tuntumassa kauniin Lehmijärven rannalla. Lomakeskuksessa järjestetään ikäihmisille suunnattuja:

- Ohjelmallisia teemalomia
- Kursseja
- Koulutuksia
- Tapahtumia

Lomalaisten vapaassa käytössä loman aikana ovat:

- Lomaan sisältyvät ohjelmapalvelut
- Kylpylä, jossa on mahdollisuus sauna ja uida kylpylän aukioloaikoina
- Virtuaalivesijumppalaite, josta voi valita vesivoimisteluoohjelmia omatoimiseen harjoitteluun.
- Kuntosali
- Kävelysauvat
- Polkupyörät
- Soutuveneet
- Valaistu kuntopolku
- Senioreiden tasapainotelineet
- Kaksi uimarantaa
- Maksuton nettiyhteys (WLAN)

Maksullisia lisäpalveluja on tarjolla seuraavissa paikoissa:

- Kahvila Amanda, kahvilatuotteet ja anniskelu oikeudet
- Allaskahvila Alfred, kahvilatuotteet ja anniskelu oikeudet
- Myymälä, matkamuistoja ja pientä tarpeellista, sijaitsee Kahvila Alfredin yhteydessä
- Ravintola, virvoitusjuomat ja anniskelu oikeudet
- Hieroja
- Kosmetologi
- Suolahuone

Yhteystiedot

Lehmirannan lomakeskus

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

puh. 02 727 5200, arkisin klo 9–15

lehmiranta@elakeliitto.fi

www.lehmiranta.fi

