



# **Kuntoremonttilomat Tsemppilomat 2010**



## Millainen loma

Kuntoremonttiloma (5 vrk) edistää työikäisen väestön terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä motivoimalla ja antamalla välineitä terveellisiin elämäntapoihin, säännölliseen liikuntaan ja muuhun fyysiseen aktiivisuuteen.

Kuntoremonttilomat saavat Ray-tukea. Kuntoremonttiloman lomatuki on suuruudeltaan 350 euroa. Kuntoremonttiloman seurantajakson eli Terveystreffien lomatuki on 150 euroa.

Lomalaiset maksavat lomien omavastuuosuudet ja matkat lomakohteeseen.

## Kenelle kuntoremonttiloma sopii

Kuntoremontti on tarkoitettu 35-55-vuotiaille työkykyisille aikuisille. Yli 55-vuotiaille järjestetään omia 50+ ja 55+ -kuntoremonttilomia.

Lomaan kuuluu kuntoremonttiohjelma, hotellitasoinen majoitus ja täysihoitoruokailut (aamiainen, lounas ja päivällinen). Ohjatun lomaohjelman lisäksi lomalla on sopivasti aikaa lepoon ja rentoutumiseen.

## Terveystreffeille haetaan puolen vuoden kuluttua

Kuntoremonttiloman seurantajaksolla eli terveystreffeillä (2 vrk) tarkistetaan, miten kuntoremontti onnistui.

Terveystreffeille haetaan itsenäisesti noin kuusi kuukautta kuntoremonttiloman päättymisestä. Kuntoremonttilaiset saavat kotiin esitteen terveystreffien kohteista, joista voi valita itselle sopivan kohteen.

Terveystreffeillä tehdään samat testit kuin kuntoremontissa (ei lepo-EKG). UKK-kävelytestiä ei enää tehdä, mutta terveystreffien aikana voidaan tarvittaessa kerrata kävelytestin periaatteet.

Terveystreffeille voi osallistua vain kuntoremontti-viikolle osallistunut. Lomatuen saaminen edellyttää osallistumista koko ohjelmaan.

## Kuntoremonttiloman ohjelma

Kuntoremontin ohjelma toteutuu jokaisella lomalla. Lisäksi kuntoremonttiin voi liittyä teemoja (luonto, vesiliikunta, painonhallinta, tukes jne.), jotka mainitaan kohteen tietojen yhteydessä. Ellei teemaa ole, kyseessä on peruskuntoremontti.

### Testit ja tutkimukset

- terveyskysely
- verenpaine ja pulssi
- tarvittaessa lepo-EKG ja lääkärin tulkinta
- painon sopivuuden ja rasvakudoksen jakautumisen arviointi
- motorisen tuki- ja liikuntaelimestön testaus
- aerobisen kunnan testaus (polkupyöräergometritesti ja UKK-kävelytesti ja sen opettaminen).

### Haastattelut

- elämäntapakysely
- terveysseula kuntotestausta ja liikuntaa varten (Terveysseula, UKK-instituutin kyselylomake).

### Tietoiskut

- Päivittäin on vähintään yksi 45 minuutin tietoisku, aiheina ovat muun muassa jokamiehen terveysriskit, ravinto ja terveys, liikunta ja terveys, ylipaino ja laihdutus, päihteet ja terveys, henkinen hyvinvointi, ergonomia ja työsuojelu.
- Eryityisesti tietoiskuissa ja luennoissa korostetaan henkisen hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen teemaa.
- Lisäksi kuntoremonttiin osallistujat voivat osallistua lomakohteiden yleisluentoihin.

### Ohjatut ryhmät

- Ohjattua liikuntaa on päivittäin vähintään kaksi tuntia.
- Kohteissa on liikuntaan soveltuvat sisäliikuntatilat sekä allasvoimisteluun soveltuva uima-allas.
- Ohjattu ryhmätoiminta voi olla muiden muassa aamujumppaa, vesiliikuntaa, kuntosaliharjoittelua, aerobicia, lenkkeilyä, palloilua, luontoretkeä, rentoutusharjoituksia, kuntopiirejä sekä vuodenajasta riippuen hiihtoa, sauvakävelyä, uintia tai suunnistusta.

### Henkilökohtainen kunto-ohjelma

- Testien tuloksiin ja henkilökohtaiseen palautekeskusteluun pohjautuen jokaiselle osallistujalle laaditaan itsenäisesti toteutettava kunto-ohjelma kotiharjoittelua varten.
- Kunto-ohjelma sisältää: hengitys- ja verenkiertoelimestön harjoitukset, lihaskuntoharjoitukset, venytysohjeet ja muita kuntoharjoituksia.
- Kuntoremonttilaisilla voi kohteesta riippuen olla loman aikana käytössään esimerkiksi askelmittari, sykemittari tai kävelysauvat.

## Kuntoremonttikurssit 2010

Kuntoremonttikurssi on varhaista kuntoutusta, jota työnantajat järjestävät omille työntekijöilleen yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.

Ohjelma räätälöidään A-lomissa työpaikan tarpeiden mukaan. Hakuaika kurssien järjestämiseksi päättyy edellisen vuoden elokuussa. Lomatuen osuus on enintään 25 prosenttia kurssin hinnasta.

Lisätietoja: Mervi Luostarinen p. 020 111 2771.



# Kuntoremonttiloma lyhyesti

Katso tarkempi viikko-ohjelma [www.a-lomat.fi](http://www.a-lomat.fi)  
Tutustu myös lomakohteiden omiin verkkosivuihin

## Kylpylähotelli Rantasipi Aulanko

[www.rantasipi.fi](http://www.rantasipi.fi)

Rantasipi Aulanko Hämeenlinnassa on kulttuurihistoriallinen kylpylä-hotelli Aulangon luonnonpuistossa, golfkenttien äärellä.

Kuntoremonttilaisia odottavat kylpylä ja uusitut hotellihuoneet. Palveluita tarjoavat 4event Hyvinvointiklinikka, Eila Hellgren Spa&Beauty, keilahalli ja Aulanko Areena, jossa monipuoliset liikuntamahdollisuudet.

Kuntoremonttiohjelman lisäksi lomalaiset voivat käyttää vapaasti kylpylää. Ohjelman ja testit toteuttavat lääkäri ja liikunnanohjaajat.

## Holiday Club Caribia

[www.holidayclubhotels.fi](http://www.holidayclubhotels.fi)

Aitoon karibialaiseen henkeen toteutettu teemakylpylä on Turun keskustassa. Hemmotteleva Kapri My Spa -hyvinvointiosasto ja monipuoliset harrastamahdollisuudet ovat kuntoremonttilaisten käytössä.

Kuntoremontti toteutetaan yhteistyössä Paavo Nurmi -keskuksen kanssa. 50+-kuntoremontissa huomioidaan erityisesti ikääntyvien terveys ja hyvinvointi. Lääkäriin luento terveysriskeistä ja ravitsemusterapeutin luento sekä keskustelu ravitsemukseen liittyvistä asioista ovat olleet kurssilaisten suosiossa.

Kurssin aikana tutustutaan monipuolisesti erilaisiin liikuntalajeihin, jotka ovat juuri tälle ryhmälle kohdennettuja. Asiantunteva ohjaus huomioi jokaisen osallistujan yksilöllisesti. Lomalaisten käytössä ovat maksutta kävelysauvat, sykemittarit, askelmittarit sekä mahdollisuuksien mukaan Caribbean palloiluhalli.

## Ikaalisten Kylpylä

[www.ikaalistenkylpyla.fi](http://www.ikaalistenkylpyla.fi)

Ikaalisten Kylpylä sijaitsee Kyrösjärven rannalla, 60 km:n etäisyydellä Tampereelta Vaasan suuntaan hyvien kulkuyhteyksien päässä.

Avaimet hyvinvointiin -teemakuntoremonttiloman aikana perusohjelman lisäksi haetaan avaimia hyvinvointiin mm. rentoutumisharjoitusten, psykologialustusten ja -ryhmäkeskustelujen avulla. Loman aikana saa tietoa myös hyvästä unesta.

Naisellisesti-teemakuntoremonttilomalla keskitytään perusohjelman lisäksi naisten kesken muun muassa uusiin liikuntalajeihin sekä kosmetologin antamiin vinkkeihin ihon ja jalkojen hoidosta.

Luonto- ja rentoutuminen -kuntoremonttilomalla paneudutaan rentoutumiseen luonnossa liikkuen ja sen monimuotoisuutta huomioiden.

## Imatran Kylpylä

[www.imatrankylpyla.fi](http://www.imatrankylpyla.fi)

Imatran Kylpylä on Itä-Suomen monipuolinen hyvinvointi- ja vapaa-aikakeskus Saimaan rannalla. Kylpylän monipuoliseen tarjontaan kuuluvat muun muassa 8-ratainen keilahalli, hemmotteluhoidot, tanssi-illat ja ohjatut liikunnat.

Kuntoremonttilomaan sisältyy fyysisen kunnon testit ja asiantuntijoiden tietoiskut eri aiheista. Lisäksi loman aikana tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin sisällä ja ulkona. Jokaiselle kuntoremonttilaiselle laaditaan oma harjoitteleluohjelma.

Loman aikana on käytettävissä Fitness-kuntosali, ainutlaatuinen Kylpylä Taikametsä ja eri veloituksella ohjatut Fitness-jumpat, joihin tarvitaan ennakkovaraus verkkosivujen kautta.



## Härmän Kuntokeskus

[www.harman kuntokeskus.fi](http://www.harman kuntokeskus.fi)

Härmän Kuntokeskus sijaitsee Etelä- Pohjanmaalla, Kauhavan kaupungissa. Peruskuntoremonttiloman ohjelman ohella kylpylähotellimme runsaat harrastusmahdollisuudet sekä golfkentän läheisyys soveltuvat mainiosti aktiiviloman viettoon, unohtamatta mahdollisuutta varata myös hoitosastomme rentouttavia hemmoteluhoitoja.

Kuntoremonttilomalaiset voivat ottaa osaa kylpylän vapaa-ajan ohjelmaan. Myös kuntosali sekä sauna- ja allasosasto ovat vapaassa käytössä.

## Holiday Club Katinkulta

[www.holidayclubhotels.fi](http://www.holidayclubhotels.fi)

Katinkullassa saman katon alla ovat hotelli, kylpylä, hyvinvointiosasto, kuntoilu- ja pelitilat sekä ravintolat. Tarjolla ovat keilaradat, kuntosali, pelikentät, erilaiset jumpat, Vuokatin lenkki- ja hiihtomaastot, trooppinen kylpylä ja hyvinvointiosasto.

Peruskuntoremonttilomaohjelmassa toteutuvat testit, luennot ja monipuolinen liikunta. Hyvän Olon-kuntoremonttiloma antaa mahdollisuuden leppoisaan liikuntaan ja saada nautinnollisia kokemuksia hemmottelevien hoitojen parissa. Painonhallinta-kuntoremonttilomalla keskitytään terveyden- ja hyvinvoinnin kysymyksiin ja etsimään jokaiselle mielekäs tapa liikkua ja hoitaa itseään.

Kuntoremonttilaiset voivat loman aikana käyttää vapaasti kylpylän allasosastoa, pelikenttiä, kuntosalia ja osallistua viikko-ohjelman mukaisiin jumppiin.

## Urheiluopisto Kisakallio

[www.kisakallio.fi](http://www.kisakallio.fi)

Kisakallio sijaitsee Lohjalla Luonnonkauniilla paikalla Etelä-Suomen suurimman järven, Lohjanjärven rannalla. Kisakallioon on helppo tulla Helsinki-Turku-moottoritietä pitkin, josta on hyvät opasteet perille.

Kisakallion kuntoremontti kursseilla pääset tutustumaan monipuolisesti erilaisiin osaavien ohjaajien hyvällä opastuksella. Kuntoremonttitestien lisäksi Kisakalliossa tarjotaan Inbody-kehonkoostumusmittauksen kurssilaisille. Kurssilaiset voivat osallistua myös veloitusetta Kisakallion viikko-ohjelmaan. Lisäksi tarjoamme sykemittarin veloitusetta käyttöön koko kurssin ajaksi.

# Kuntoremonttiloma lyhyesti

Katso tarkempi viikko-ohjelma [www.a-lomat.fi](http://www.a-lomat.fi)  
Tutustu myös lomakohteiden omiin verkkosivuihin

## Kuortaneen Urheiluopisto

[www.kuortane.com](http://www.kuortane.com)

Etelä-Pohjanmaalla sijaitseva Kuortaneen Urheiluopisto on monipuolinen liikunta- ja vapaa-ajankeskus Kuortaneenjärven rannalla. Kuntoremonttilomalla annetaan tuhti tietopaketti omaehtoisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Ohjelma tarjoaa mahdollisuuden kokeilla useita eri liikuntalajeja, joista jokainen voi löytää mieleisensä. Tasokkaiden testien ja testipalautteen tuloksena jokainen saa oman kunto-ohjelman. Lomalaiasten voivat maksutta käyttää Urheiluopiston perusliikuntatiloja sekä osallistua vapaa-ajan-ohjelmaan.

## Holiday Club Kuusamon Tropiikki

[www.holidayclubhotels.fi](http://www.holidayclubhotels.fi)

Lumella liikkuen -kuntoremonttiloma on aidon talven ystävän lomaviikko. Loman aikana liikutaan päivittäin talvisen kauniissa olosuhteissa ja tutustutaan talvisiin harrastuksiin. Ohjelmassa on lumikenkäretki, ohjattu talviliikuntapäivä Rukalla, Luonnonjäät-Curling ja Tropiikin talviolympialaiset.

Elämyksiä ja voimaa luonnosta -kuntoremontilla tutustutaan yhden päivän ajan luontoon ohjastusti, joten kokemattomatkin luonnossa liikkujat voivat tulla mukaan. Retkievalit ja nokipannukahveista nautitaan nuotion loisteessa.

Painonhallinnan valmennus -kuntoremontissa keskitytään painonhallintaan liittyviin kysymyksiin terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Asiantuntijoiden opastuksella etsitään jokaiselle mieluisin keino painonhallintaan. Osallistujat saavat lomaviikon ajaksi käyttöön sykemittarit, joiden hyödyntäminen painonhallinnan tukena opetellaan.

Lomalaiasten käytössä ovat vapaasti kylpylä, kuntosali, lumikengät ja kävelysauvat. Loman aikana on aikaa käydä patikoimassa Karhunkierroksella tai nauttia Kuusamon lumisesta talvesta.

## Hotelli Levitunturi

[www.hotellilevitunturi.fi](http://www.hotellilevitunturi.fi)

Kittilän Levillä sijaitseva Hotelli Levitunturi tarjoaa hyvät lappilaiset puitteet kuntoremonttilomalle. Tarjolla ovat lähistön monipuoliset liikuntamahdollisuudet ja hotellin omat palvelut, jotka lisääntyvät joulukuun 2010 alussa. Silloin avataan Lappilaisen Elämyskylpylän, missä on 17 sisä- ja ulkoallasta, 9 saunaa, vesijuoksuallasta. Kylpylämme tulee myös 8-ratainen keilahalli.

Varsinaisen remonttiohjelman lisäksi voit siis hiihtää, lasketella, patikoida, käyttää kylpylän palveluita tai vain nauttia Lapin tunnelmasta.

Vesirentoutus-kuntoremonttilomalla haetaan voimaa vesiliikunnasta. Loman aikana saa ohjeita uintitekniikkaan, vesijuoksuun ja vesirentoutumiseen. Lomalla toteutuu muutoin kuntoremonttiloman perusohjelma. Muutoin lomalla toteutuu peruskuntoremonttiloman ohjelma.

## Naantalinen Kylpylä

[www.naantalispafi](http://www.naantalispafi)

Naantaliin on helppo tulla. Kylpylä sijaitsee 16 km Turusta. Kuntoremonttilaiset majoittuvat kylpylähotellissa, päärakennuksessa, jossa on kaikki palvelut saman katon alla.

55+-kuntoremonttilomalla otetaan ikääntymisen tuomat haasteet huomioon, kun taas Painonhallinta-kuntoremontilla etsitään keinoja hallita painonheilahteluja. Molempiin kuntoremontteihin sisältyy veloitusetta kehon koostumusmittaus ja analyysi InBody-laitteella.

Kuntoremonttilaiset saavat oleskelunsa aikana vapaasti käyttää sauna- ja allasosastoa sekä kuntosalia ja osallistua kylpylän yhteisiin vapaa-ajan ohjelmiin. Tarjolla on myös runsas valikoima erilaisia hemmottelevia vartalo- ja kasvohoitoja, joita on varattavissa hinnaston mukaan.

## Holiday Club Oulun Eden

[www.holidayclubhotels.fi](http://www.holidayclubhotels.fi)

Oulun Edenin 50 + kuntoremonttilomalla pureudutaan aiheisiin: "Elämänkaari ja yksilön muutos" ja "Henkinen kasvu ja elämänkaari". Teemat auttavat selviytymään muutoksessa ja perehtymään yksilölliseen kehitysprosessiin. Liikuntatuokiot ovat rauhallisia: sauvakuntoilua, Nallikarin merellisessä luonnossa liikkumista, vesivoimistelua ja kehon huoltoa eri keinoin.

"Esimiehen elämä hallintaan" -teemassa on tärkeä osuus tiimityöskentelyllä ja ryhmätöiminnöillä ja itsetutkiskelulla. Luentoina ovat muun muassa "Itsearviointitaidot ja palauteprosessit", "Johtamistaidot, yhteistyö ja jaksaminen" sekä "Esimiesidentiteetti - minä työkaluna". Kurssilla ohjaamme monipuolista liikuntaa ja järjestämme tiimipelejä.

Kuntoremonttilomalaisilla on vapaa kylpylän, kuntosalin ja liikuntasalin käyttö. Lisäksi voi osallistua allasosaston viikko-ohjelman mukaisiin vesiliikuntaryhmiin. Kävelysauvat ja vesijuoksuvyöt saa lainalle.

## Liikuntakeskus Pajulahti

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)

Liikuntakeskus Pajulahti sijaitsee Nastolassa, lähellä Lahtea. Luonnonläheinen sijainti ja monipuoliset liikuntatilat tarjoavat kuntoremontteille loistavat olosuhteet. Ohjaajina toimivat motivoivat liikunnan ja terveyden ammattilaiset.

Kehon ja mielen hallinta -kuntoremontilla irtaudutaan arjesta keskittymällä kuuntelemaan kehon viestejä ja oppimalla vastaamaan niihin. Ohjelmassa on sekä fyysisiä että psyykkisiä harjoitteita oman itsensä kehittämiseksi ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Ohjelmassa sovelletaan mm. joogan, Tai Chin ja Chi Ballin elementtejä.

Tules remonttiin! -kuntoremontti on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisystä ja itsehoitosta kiinnostuneille. Kurssi sisältää monipuolisten lihas- ja liikuvuusharjoitteiden lisäksi muun muassa Niskahartia ja Selkäote-  
-luennot.



### **Kylpylähotelli Peurunka**

[www.peurunka.fi](http://www.peurunka.fi)

Uudistunut Peurunka sijaitsee Keski-Suomessa, Laukaassa, Jyväskylän lähellä, kauniin Peurunjärven rannalla hyvien ulkoilu- maastojen lähellä. Pitkä kokemus kuntoremonttilomien tuottajana on tehnyt Peurungasta suosittu lomakohteen.

Peurungan kuntoremontti on kokonaisuus, joka sisältää asiantuntijaosaamisen ja liikunnan lisäksi mukavasti viihdettä ja sopivasti sykkettä. Osallistujille annetaan tietoa ja opastusta oikeisiin liikuntamuotoihin, hyvinvointiin sekä terveelliseen ruokailuun. Lomalaiset voivat ohjelman lisäksi käyttää vapaasti kylpylää, saunoja sekä kuntosaleja ja hotellin vapaa-aikaohjelmaan voi osallistua.

### **Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuori**

[www.rantasipi.fi](http://www.rantasipi.fi)

Maineikas maisemahotelli Jyväskylässä liikunta-aktiiviteettien äärellä tarjoaa monipuoliset puitteet viettää kuntoremonttilomaa. Kaikki huoneet, ravintolat ja kokoustilat ovat uudistuneet vuoden 2009 aikana.

Uudessa ja edustavassa panorama kylpylässä on erilaisia allas- ja vesielementtejä ja monipuolinen saunamaailma. Lisäksi hotellista löytyy wellness- ja fitness -palvelut, kuntosali, keilahalli ja vapaa-ajan ohjelmaa.

Kuntoremonttiin sisältyy muun muassa terveystietoiskuja, liikunnallisia tunteja, tutustumista uusiin liikuntalajeihin ja mukavaa yhdessäoloa.

### **Kylpylähotelli Rauhalahti**

[www.rauhalahti.fi](http://www.rauhalahti.fi)

Kylpylähotelli Rauhalahti on viihteen ja hyvän olon keskus Kuopiossa, Kallaveden rannalla. Aloittelevan kuntojuoksijan -kuntoremonttilomalla saadaan asiantuntevaa opastusta juoksemisesta, juokсутekniikasta, ravinnosta ja muista huomioon otettavista asioista. Ryhmää ohjaa maratonin ja juoksuryhmien opastamiseen perehtynyt liikunnanohjaaja.

Peruskuntoremonttilomalla tehdään ohjelman mukaiset testit ja tutkimukset. Tietoiskuista ja luennoista sekä monipuolista liikuntatarjonnasta saadaan vahvistusta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Loman hintaan kuuluu myös osallistuminen perinne- ja savusaunailtaan, keskiviikon naisten tansseihin ja jonkin liikuntavälineen kertakäyttö (esim. polkupyörä, kanootti, vene). Kävelysauvat ja sykemittarit ovat loman ajan vapaasti käytettävissä.

### **Rokuan Kuntokeskus**

[www.rokua.com](http://www.rokua.com)

Peruskuntoremontti tarjoaa osallistujille mahdollisuuden testata kuntonsa, oppia uusia liikuntamuotoja ja ladata voimavara-akkujaan. Kuntoremonttiloma puhtaan luonnon ja keskellä Rokualla on ennaltaehkäisevää, työhyvinvointia ylläpitävää ja kehittävää toimintaa.

Hetki minulle -teemakuntoremontissa otetaan aikaa itselle, liikutaan Rokuan puhtaan luonnon rauhassa, rentoudutaan ja rauhoitutaan arkielämän sykkeestä. Lomaan sisältyy rentouttavana hoitona rokalainen päinhieronta. Lomalaisten käytössä ovat allasosasto virkistysaltainen ja uusinta teknologiaa edustava kuntosali sekä harrastelilojen käyttö. Lomalaiset voivat myös osallistua hotellimme viikko-ohjelmaan.



### **Ruissalon kylpylä**

[www.ruissalospa.fi](http://www.ruissalospa.fi)

Ruissalon Kylpylä sijaitsee Ruissalon saarella, 12 kilometrin etäisyydellä Turun keskustasta. Ruissalossa toteutettavan kuntoremontin tavoitteena on ylläpitää työkykyä ja tukea henkistä hyvinvointia sekä työssä jaksamista. Lomalaisia tuetaan löytämään motivaatio ja keinot itsenäiseen harjoitteluun ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Niska-selkä kuntoon -teemakuntoremontin ohjelmassa painottuu niska-selkäalueen ongelmien lievittäminen. Osana kokonaisuutta on myös psykologin luento henkisestä hyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta. Lomalaisten käytössä on vapaasti kuntosali, sauna- ja allasosasto.

### **Holiday Club Saariselkä**

[www.holidayclubhotels.fi](http://www.holidayclubhotels.fi)

Holiday Club Saariselkä on Euroopan pohjoisin kylpylähotelli ja sijaitsee Inarin kunnassa, Urho Kekkosen kansallispuiston vieressä. Saariselän tunturiluonto tarjoaa elämyksiä ympäri vuoden ja tekee näin kuntoremonttilomasta ikimuistoisen. Kuntoremonttilomia Saariselällä on järjestetty jo yli 16 vuoden vankalla kokemuksella.

Luennoilla perehdytään aikuisen ihmisen mielen ja kehon hyvinvointiin, oikeaan ravintoon sekä terveisiin elämäntapoihin. Kokeneet ohjaajat kartoittavat lomalaisten kunnon ja antavat kattavan henkilökohtaisen palautteen liikuntaohjeineen. Fyysistä kuntoa harjoitetaan Sali- ja vesijumpissa sekä patikka- ja hiihtoretkillä upeissa tunturimaisemissa.

### **Kylpylä Sani**

[www.hiekkasarkat.fi](http://www.hiekkasarkat.fi)

Kylpylähotelli sijaitsee Kalajoen Hiekkasärkillä merellisissä maisemissa. Saman katon alta löytyvät hotelli, kylpylä, ravintolamaailma, kampaamo- ja kauneuspalvelut, hyvän mielen kuntoutuskeskus Medirex sekä Kalajoen Meriluontokeskus. Aivan hotellin läheisyydessä ovat myös täysimittainen golfkenttä, sauvakävelypuisto sekä Viihdekeskus Merisärkkiä.

Kuntoremontin aikana testataan testeihin ja mittauksiin osallistujan kunto ja jaksaminen. Jokaiselle laaditaan oma kotiohjelma ja puolen vuoden kuluttua on mahdollisuus testata kunto uudestaan terveystreffeillä. Kuntoremonttiin kuuluu Tanita-kehonkoostumusmittaus.

Aurinkokylpylä SaniFanin troopinen kylpylä ja uimahalli ovat käytössä päivittäin. Myös Meriluontokeskuksen näyttelyyn voi tutustua vapaasti.

### **Santasport Lapin Urheiluopisto**

[www.santasport.fi](http://www.santasport.fi)

Santasport Lapin Urheiluopisto sijaitsee Ounasvaaran kupeessa kävelymatkan päässä Rovaniemen keskustasta. Monipuoliset ja uudistetut liikunta- ja kylpylätilat sekä asiantunteva henkilökunta luovat puitteet kuntoremonttien ja terveystreffien viettoon.

Kuntoremonttilomalla kokeillaan eri liikuntalajeja, saadaan kuntoiluohjeet ja eväitä arjen jaksamiseen. Ohjelmaan sisältyvät myös yrtytkylpy ja kehonkoostumuksen mittaus. Hiihtäen kuntoon -kuntoremontissa hiihdetään päivittäin Ounasvaaran lumisissa maisemissa, opetellaan hiihtotekniikoita ja suksien huoltoa.

Kylpylän sauna- ja allasosasto sekä urheiluhallin kuntosali ja juoksurata ovat lomalaisten käytössä hallien aukioloaikoina. Kävelysauvat ja sykemittarin kuntoremonttilaiset saavat käyttöönsä loman ajaksi.

# Kuntoremonttiloma lyhyesti

Katso tarkempi viikko-ohjelma [www.a-lomat.fi](http://www.a-lomat.fi)  
Tutustu myös lomakohteiden omiin verkkosivuihin

## **Kylpylähotelli Summassaari** [www.summassaari.fi](http://www.summassaari.fi)

Kylpylähotelli Summassaari sijaitsee Keski-Suomessa Saarijärvellä Summasjärven rannalla. Kuntoremonttiloma on aktiivinen, liikunnallinen loma, jonka aikana osallistujat saavat käytännön ohjeita terveellisiin elämäntapoihin ja kokonaisvaltaiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Eri liikuntamuotoja ohjatusti kokeilemalla sekä yksilöllisesti laadittujen kuntoiluohteiden avulla lomalla kannustetaan säännölliseen liikuntaan. Ohjaajina toimivat terveydenhuollon ja liikunnan eriasiantuntijat. Kullakin ryhmällä on oma vastaava ohjaaja.

Lomalaiset voivat käyttää maksutta kylpylän allasosastoa, kuntosalia ja osallistua illanviettoihin ja muuhun vapaa-ajan ohjelmaan. Hoidoista lomalaiset saavat 10 prosentin alennuksen.

## **Holidayclub Tampereen kylpylä**

[www.holidayclubhotels.fi](http://www.holidayclubhotels.fi)  
Kylpylähotelli sijaitsee Tampereen keskustan tuntumassa, järven rannalla. Hotelliin ovelta lähtevät lenkkipolut Kaupin urheilupuistoon. Lähellä ovat myös golfkenttä ja tennishallit. Ohjelmassa on testien ja eri liikuntamuotojen lisäksi Mielenvirtaa luonnosta -retki, valokuvasuunnistus ja luennon ergonomiasta, aiheista niska-selkä kuntoon sekä terveelliseen ravintoon ja painonhallintaan. Kuntoremonttilaisia odottavat viihtyisät hotellihuoneet, Kapri My Spa -hyvinvointiosasto ja persoonallinen, entiseen puuvillakehräämön tehty kylpylä. Lomalaiset voivat käyttää vapaasti kävelysauvoja, kuntosalia ja osallistua vesijumppiin maksutta.

## **Sokos Hotel Tahkovouri** [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi)

Tahkovouri sijaitsee kauniissa pohjoissavolaisessa Nilsiäen kunnassa noin 60 kilometrin etäisyydellä Kuopiosta. Tahkon vaihteleva maasto tarjoaa upeat puitteet luonnossa liikkumiseen ja monipuolisiin aktiviteetteihin läpi vuoden: muun muassa hiihtämiseen, lasketteluun, retkiluisteluun, patikoitiin, maastopyöräilyyn, golfiin ja ratsastukseen sisäliikuntamahdollisuuksia unohtamatta.

Tahkovooren peruskuntoremonttilomalla tehdään lomaa kuuluvat testit ja tutkimukset, liikutaan ohjaajan opastuksella ja saadaan tietoa terveellisestä ja hyvinvointia edistävästä elämäntavoista. Lomalaiset voivat käyttää loman ajan vapaasti hotellin kuntosalia, Tahkovooren hotellin iltaohjelmat kuuluvat loman hintaan.

## **Tanhuvaaran Urheiluopisto** [www.tanhuvaara.fi](http://www.tanhuvaara.fi)

Savonlinnassa sijaitseva Tanhuvaara on moderni ja vireä liikuntakeskus keskellä järviluontoa. Kuntoremontit tarjoavat kuntotestien ja tutkimusten lisäksi runsaan ja monipuolisen lomaohjelman. Viime vuosina liikuntaan painottuvaan ohjelmaan on sisällytetty myös jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyviä aineksia. 50+-terveysremontin ohjelmassa otetaan selvemmin huomioon yli 50-vuotiaiden kohderyhmä; heidän erityistarpeet liikunnan aloittamisessa ja toteuttamisessa sekä fyysisen kunnon kartoittamisessa. Perusrungoltaan ohjelma on hyvin paljon peruskuntoremontin kaltainen.

Lomalaisten käytössä ovat urheiluopiston monipuoliset liikuntatilat ja -välineet, ilman erillismaksua.

## **Holiday Club Vesileppis** [www.holidayclubhotels.fi](http://www.holidayclubhotels.fi)

Holiday Club Vesileppis sijaitsee Järvi-Suomessa, Leppävirralla, hyvien kulkuyhteyksien varrella. Peruskuntoremontti sisältää kuntoremonttitestit ja tutkimukset, terveellisiin elämäntapoihin ja hyvinvointiin liittyvät tietoiskut ja luennot. Vesileppiksen kuntoremonttilomalla liikutaan, syödään hyvin ja rentoudutaan.

Lomalaisten käytössä on loman ajan kuntosali, kylpylän allasosasto ja hiihtoareena. Lomalaiset voivat osallistua myös kylpylän vapaa-ajanohjelmaan ja iltaohjelmaan.

## **Vuokatin urheiluopisto** [www.vuokattisport.fi](http://www.vuokattisport.fi)

Vuokatin kuntoremonttilomilla toteutuu kuntoremontin ohjelma, testit, tutkimukset ja tietoiskut. Lisäksi jokainen lomalainen saa henkilökohtaisen kuntoiluohteelman. Vaelluskuntoremontilla lomalaiset osallistuvat Vuokatin vaellukseen. Muutoinkin loman aikana hyödynnetään Vuokatin vaaramaisemat ja liikutaan paljon.

Method Putkisto -kuntoremontilla syvennytään oman kehon tuntemiseen, vahvistamiseen ja liikkuvuuden lisäämiseen. Kurssin aikana nautitaan ulkoilemisesta ja tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin.

Lomalaisten käytössä ovat myös uimahalli, kuntosali, hiihtotunneli, omatoimisen iltapäivän liikuntavälineet. Huhtikuun lomalla on mahdollisuus hierontaan (opiskelijatyönä).

## **Hotelli Ylläs Saaga** [www.yllassaaga.fi](http://www.yllassaaga.fi)

Ylläs Saaga sijaitsee Ylläsjärven tunturimaisemissa, suoraan hotellin ovelta pääsee rinteeseen, ladulle ja patikoimaan. Saagan kuntoremonttikurssien sisällössä otetaan huomioon ympäröivä luonto.

Kuntoremonttilomalla tehdään lomaa kuuluvat perustestit ja tutkimukset, lomalla on tietoiskut terveellisistä elämäntavoista ja lisäksi liikutaan paljon, syödään hyvin ja rentoudutaan.

Kuntoremonttiohjelman lisäksi lomalaiset voivat käyttää hotellin allasosastoa ja kuntosalia. Ylläksen alueen viikko-ohjelma on hotellin kuntoremonttilaisten käytössä.

## **Yyterin kylpylä** [www.yyterinkylpylahotelli.fi](http://www.yyterinkylpylahotelli.fi)

Kuntoremontti irtaannutaan arjesta ja keskittyy omaan hyvinvointiin sekä voimavarojen vahvistamiseen. Liikunnan ja retkeilyn merkeissä tutustutaan Yyterin ainutlaatuisen luontoon. Perusohjelmassa keskitytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikkumisen lisäksi tutustutaan myös erilaisiin rentoutumismuotoihin.

Kävellen kohti kuntoa -ohjelma paneudutaan muun muassa kävelyn tehostamiseen ja omaan kävelytekniikkaan.

Yyterin kylpylä sekä kesällä meri antavat mahdollisuuden kokea vesiliikunnan hyöty ja ilo. Tämä liikuntamuoto on kokonaisvaltaista ja sopii myös vähemmän liikkuneille sekä niveloireisille.

Kuntoremonttiohjelman lisäksi lomalaisten käytössä on maksutta kylpylän allasosasto ja kuntosali.

## Kevään ja talven kuntoremontit

Kuntoremontti	Ajankohta	Haku viimeistään	Omastuuhintaa (hinta ilman lomatukea)
<b>Ikaalisten kylpylä</b> Avaimet Hyvinvointiin	21.2.-26.2	22.1.	129 euroa (479 euroa)
<b>Lapin urheiluopisto</b> Hiihtäen kuntoon	21.2.-26.2	22.1.	105 euroa (455 euroa)
<b>Rokuan Kuntokeskus</b> Luonto-kuntoremontti	1.3.-6.3	29.1.	149 euroa (499 euroa)
<b>Yyterin kylpylä</b> Vesiliikunta kunnan kohottaa -kuntoremontti	1.3.-6.3.	29.1.	100 euroa (450 euroa)
<b>Naantalın Kylpylä</b> 55+-kuntoremontti	7.3.-12.3.	5.2.	149 euroa (499 euroa)
<b>Ikaalisten kylpylä</b> Naisellisesti	14.3.-19.3.	12.2.	129 euroa (479 euroa)
<b>Holiday Club Vesileppis</b> Hiihtäjän kuntoremontti	14.3.-19.3	12.2.	100 euroa (450 euroa)
<b>Holiday Club Kuusamon Troppiikki</b> Lumella liikkuen -kuntoremontti	21.3.-26.3.	19.2.	165 euroa (515 euroa)
<b>Holiday Club Tampereen kylpylä</b> 50+-peruskuntoremontti	28.3.-2.4.	26.2.	149 euroa (499 euroa)
<b>Santasport Lapin Urheiluopisto</b> Peruskuntoremontti	11.4.-16.4.	5.3.	105 euroa (455 euroa)
<b>Hotelli Ylläs Saaga</b> Peruskuntoremontti	19.4.-24.4.	12.3.	140 euroa (490 euroa)
<b>Vuokatin Urheiluopisto</b> Method Putkisto -kuntoremontti	25.4.-30.4.	19.3.	126 euroa (476 euroa)
<b>Holiday Club Kuusamon Troppiikki</b> Painonhallinnan valmennus -kuntoremontti	25.4.-30.4.	19.3.	97 euroa (447 euroa)
<b>Holiday Club Oulun Eden</b> 50+-kuntoremontti	16.5.-21.4.	16.4.	149 euroa (499 euroa)
<b>Kylpylähotelli Rauhalampi</b> Juoksukuntoremontti	23.5.-28.5.	23.4.	149 euroa (499 euroa)
<b>Kylpylä Sani</b> Peruskuntoremontti	31.5.-5.6.	30.4.	150 euroa (500 euroa)

## Kesän kuntoremontit

Kuntoremontti	Ajankohta	Haku viimeistään	Omastuuhintaa (hinta ilman lomatukea)
<b>Holiday Club Kuusamon Troppiikki</b> Elämyksiä ja voimaa luonnosta -kuntoremontti	6.6.-11.6.	7.5.	155 euroa (465 euroa)
<b>Holiday Club Vesileppis</b> Peruskuntoremontti	6.6.-11.6.	7.5.	100 euroa (450 euroa)
<b>Imatran Kylpylä</b> 50+-peruskuntoremontti	14.6.-19.6.	14.5.	125 euroa (475 euroa)
<b>Kylpylähotelli Peurunka</b> Peruskuntoremontti	27.6.-2.7.	21.5.	109 euroa (459 euroa)
<b>Yyterin kylpylä</b> Kävellen kohti kuntoa -kuntoremontti	5.7.-10.7.	4.6.	100 euroa (450 euroa)
<b>Kuortaneen Urheiluopisto</b> Peruskuntoremontti	11.7.-16.7.	11.6.	129 euroa (479 euroa)
<b>Urheiluopisto Kisakallio</b> Peruskuntoremontti	19.7.-24.7.	18.6.	160 euroa (510 euroa)
<b>Kylpylähotelli Peurunka</b> Peruskuntoremontti	1.8.-6.8.	18.6.	109 euroa (459 euroa)
<b>Rokuan Kuntokeskus</b> Luonto-kuntoremontti	2.8.-7.8.	18.6.	120 euroa (470 euroa)
<b>Tanhuvaaran Urheiluopisto</b> 50+-kuntoremontti	8.8.-13.8.	18.6.	165 euroa (515 euroa)
<b>Härmän kuntokeskus</b> 50+-peruskuntoremontti	8.8.-13.8.	18.6.	149 euroa (499 euroa)
<b>Yyterin kylpylä</b> Vesiliikunta kunnan kohottaa -kuntoremontti	9.8.-14.8.	18.6.	100 euroa (450 euroa)
<b>Holiday Club Tampereen kylpylä</b> Peruskuntoremontti	15.8.-20.8.	18.6.	149 euroa (499 euroa)
<b>Hotelli Ylläs Saaga</b> Vaellus-kuntoremontti	23.8.-28.8.	18.6.	145 euroa (495 euroa)

## Syksyn kuntoremontit

Kuntoremontti	Ajankohta	Haku viimeistään	Omastuuhintaa (hinta ilman lomatukea)
<b>Hotelli Levitunturi</b> Peruskuntoremontti	4.9.-10.9.	30.7.	178 euroa (528 euroa)
<b>Vuokatin urheiluopisto</b> Vaellus-kuntoremontti	13.9.-18.9.	6.8.	129 euroa (479 euroa)
<b>Holiday Club Oulun Eden</b> Esimiehen elämä hallintaan -kuntoremontti	20.9.-25.9.	13.8.	149 euroa (499 euroa)
<b>Hotelli Ylläs Saaga</b> Peruskuntoremontti	20.9.-25.9.	13.8.	140 euroa (490 euroa)
<b>Kylpylähotelli Rantasipi Aulanko</b> Peruskuntoremontti	27.9.-2.10.10.	20.8.	170 euroa (520 euroa)
<b>Hotelli Levitunturi</b> Vesi & rentoutus -kuntoremontti	10.10.-15.10.	3.9.	155 euroa (505 euroa)
<b>Ikaalisten Kylpylä</b> Luonto ja rentoutuminen	10.10.-15.10.	3.9.	129 euroa (479 euroa)
<b>Yyterin kylpylä</b> Hyvinvointi-peruskuntoremontti	11.10.-16.10.	3.9.	100 euroa (450 euroa)
<b>Ikaalisten Kylpylä</b> Avaimet hyvinvointiin 50+-kuntoremontti	17.10.-22.10.	10.9.	129 euroa (479 euroa)
<b>Kylpylähotelli Rauhalampi</b> Peruskuntoremontti	17.10.-22.10.	10.9.	149 euroa (499 euroa)
<b>Naantalin Kylpylä</b> Painonhallinta	24.10.-29.10.	17.9.	149 euroa (499 euroa)
<b>Imatran Kylpylä</b> Peruskuntoremontti	25.10.-30.10.	17.9.	125 euroa (475 euroa)
<b>Kylpylähotelli Rantasipi Laajavuori</b> Peruskuntoremontti	1.11.-6.11.	24.9.	98 euroa (448 euroa)
<b>Holiday Club Caribia</b> 50+-kuntoremontti	7.11.-12.11.	1.10.	149 euroa (499 euroa)
<b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Tules-kuntoremontti	7.11.-12.11.	1.10.	179 euroa (529 euroa)
<b>Holiday Club Saariselkä</b> Peruskuntoremontti	14.11.-19.11.	8.10.	148 euroa (498 euroa)
<b>Ruissalon kylpylä</b> Niska-selkä kuntoon -kuntoremontti	21.11.-26.11.	17.10.	129 euroa (479 euroa)
<b>Holiday Club Kuusamon Tropiikki</b> 50+-peruskuntoremontti	28.11.-3.12.	24.10.	147 euroa (497 euroa)
<b>Sokos Hotel Tahkovouri</b> Peruskuntoremontti	28.11.-3.12.	24.10.	145 euroa (495 euroa)
<b>Holiday Club Vesileppis</b> Rentoutus- ja tasapainokuntoremontti	28.11.-3.12.	24.10.	100 euroa (450 euroa)
<b>Holiday Club Katinkulta</b> Peruskuntoremontti	11.12.-16.12.	8.11.	149 euroa (499 euroa)
<b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Keho- ja mieli-kuntoremontti	12.12.-17.12.	8.11.	165 euroa (515 euroa)
<b>Kylpylähotelli Peurunka</b> Peruskuntoremontti	26.12.-31.12.	19.11.	109 euroa (459 euroa)
<b>Summassaari</b> Peruskuntoremontti	27.12.-1.1.2011	19.11.	129 euroa (479 euroa)



# Tsemppilomat 2010

## Mielekkyyttä työhön - iloa elämään

Tsemppiloma on Ikaalisten Kylpylän Kuntoutumiskeskuksen ja A-lomien yhteistyössä kehittämä työuupumusta ehkäisevä ohjattu loma työikäisille. Tsemppiloman lomatuki myönnetään hakemusten perusteella alle 56-vuotiaille terveille, työikäisille ja työssä oleville aikuisille.

Loma sopii henkilöille, jotka ovat havainneet itsessään työuupumisen esimerkkejä, mutta eivät ole työuupumuksen vuoksi sairaslomalla, pitkäaikaisella mielialalääkityksellä tai kuntoutuksessa.

Tsemppilomalle hakeutuvat ovat kiinnostuneita ja motivoituneita fyysisen ja henkisen hyvinvointinsa parantamisesta. Toiminta lomalla tapahtuu ryhmissä. Tsemppilomalla ryhmäkoko on 8 henkilöä.

### Kuntoutuspsykologin tuella

Ryhmissä keskitytään riittävän hyvän työpanoksen, omien vahvuuksien ja motivaation teemoihin. Työskentelyn viitekehystenä ovat ratkaisukeskeinen ajattelu ja ihmisen vahvuuksien psykologia.

Työhyvinvoinnin osa-alueella paneudutaan työtunteiden käsittelyn kautta henkilökohtaisen stressinhallinnan vahvistamiseen sekä muutos-, ajankäytön-, suojautumisen- ja voimavarojen tankkaustaitojen vahvistamiseen eri arjen työtilanteissa.

Psykologi avaa myös fyysisen itsehoidon ja itsen johtamisen motivaatiota. Menetelminä ovat jakava keskustelu, toiminnalliset ja mielikuvaharjoitukset. Olennainen tuki ja voimavara tälle työskentelylle on pienryhmä, jossa osallistuja voi jakaa kokemuksiaan yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa hankkien uusia, rakentavia näkökulmia.

### Fysioterapeutin avulla

Fysioterapeutin ryhmien tavoitteena on toteuttaa aktivoivaa ja rentouttavaa sekä hyvää oloa tuottavaa liikuntaa sekä antaa ideoita, oivalluksia ja virikkeitä itsensä hoitoon. Fysioterapeutti tapaa ryhmän joka aamu aamuherätyksessä ja ryhmien ohjelman toteuttamisessa kuullaan ryhmäläisten toiveita ja tavoitteita.

Fysioterapeutin kanssa tehtävien testien tarkoituksena on hahmottaa lomalaiselle fyysisen kunnon merkitys omalle jaksamiselle. Testien pohjalta annetaan ohjeita, fyysisen kunnon parantamiseksi ja/tai ylläpitämiseksi monipuolisella liikkumisella.

### Liikunnanohjaajan, ravitsemusterapeutin ja lääkärin osuudet

Liikunnanohjaajan osuus tukee elämyksellisten liikuntakokemusten ja liikunnanilon löytymisen tavoitteita. Ravitsemusterapeutti on mukana molemmilla jaksoilla.

Lääkärin osuudessa keskitytään negatiivisen stressin fysiologiaan ja uupumuksen kehollisiin hälytysmerkkeihin.

### Majoitus, ruokailut ja oheispalvelut

Tsemppilomaan kuuluu puolihoitoruokailu ja välipala. Majoitus on kahden hengen huoneissa (Kylpylä-Hotelli, Hotelli Terme tai Hotelli Ikaalia). Yhden hengen huoneista veloitetaan lisämaksu 30 euroa / vuorokausi.

Tsemppilomalaisilla on mahdollisuus osallistua kylpylän Wellness & Sport -liikuntaohjelmaan. Lisäksi kurssiin sisältyy vapaa

vesitroippiin ja kuntosalin käyttö sekä iltaravintolaliput. Osallistujilla on myös mahdollisuus varata pelivuoroja, joista alennus on 50 prosenttia (esim. tennis ulkokentällä, sulkapallo ja keilarata).

### Tsemppiloman jaksot, hinnat ja lomatuki

Tsemppiloma toteutetaan kahdessa jaksossa. Tsemppilomalle valitut sitoutuvat osallistumaan myös toiselle jaksolle.

- ∴ I jakso: sunnuntai-perjantai (5 vrk)
- ∴ II jakso: sunnuntai-keskiviikko (4 vrk)

A-lomat myöntää tsemppilomalle 600 euroa lomatukea. Osallistujien maksettavaksi jää 299 euroa ja matkakulut. Tuki jakaantuu seuraavasti:

- ∴ I jakso: lomatuki 350 euroa. Omavastuu 159 euroa.
- ∴ II jakso: lomatuki 250 euroa. Omavastuu 140 euroa.

### Keväällä alkavat tsemppilomat

I jakso: 28.2.-5.3.2010

II jakso: 4.7.-8.7.2010

Haku päättyy: 11.1.2010

I jakso: 18.4.-23.4.2010

II jakso: 22.8.-26.8.2010

Haku päättyy: 8.3.2010

I jakso: 23.5.-28.5.2010

II jakso: 26.9.-30.9.2010

Haku päättyy: 12.4.2010

### Kesällä alkavat tsemppilomat

I jakso: 6.6.-11.6.2010

II jakso: 3.10.-7.10.2010

Haku päättyy: 3.5.2010

5. I jakso: 11.7.-16.7.2010

II jakso: 14.11.-18.11.2010

Haku päättyy: 7.6.2010

6. I jakso: 1.8.-6.8.2010

II jakso: 28.11.-2.12.2010

Haku päättyy: 14.6.2010

### Syksyllä alkavat tsemppilomat

I jakso: 26.9.-1.10.2010

II jakso: 6.2.-10.2.2011

Haku päättyy: 23.8.2010

I jakso: 24.10.-29.10.2010

II jakso: 10.4.-14.4.2011

Haku päättyy: 13.9.2010

## 1. jakson malliohjelma Ikaalisten kylpylässä

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
			7.00-10.30 Aamiaisaika: ravintola Violetta		
		9.00-9.45 Aamuherätys: ryhmän fysioterapeutti	9.00-9.45 Aamuherätys: ryhmän fysioterapeutti	9.00-9.45 Aamuherätys: ryhmän fysioterapeutti	9.00-9.45 Aamuherätys: ryhmän fysioterapeutti
	10.00-11.00 Kurssin avaus: ryhmään ja vetäjiin tutustuminen	10.00-11.00 Kävelytesti	10.00-12.00 Työhyvinvoinnin taitopankki: psykologin teemaryhmä	10.00-11.30 Ruoan voima: ravitsemusterapeutti alustaa	10.00-11.30 Lääkäriltä kysyttävää: lääkärin alustamana keskustelu
	11.00-13.00 Ulkoliikunta: kylpyläalueeseen tutustuminen				11.30-12.30 Huoneiden luovutus ja välipala
			12.00-14.00 Välipala: aulakahvio Tosca		
		12.30-14.30 Huollathan autosikin - aivojen kapellimestarin vuosihuolto: psykologi alustaa	13.30-15.00 Liikuntatapahtuma	12.30-14.00 Hyvinvoiva tulevaisuus: mielikuvavalmennus tavoitteista ja hyvinvoinnista: psykologi	12.30-13.30 Venyttelyt ja rentoutuminen
14.00 alkaen majoittuminen	14.00-15.00 Kehon analyysimittaus	14.30-16.00 Testien palautus: fyysisen harjoittelun perusteet kunnan kohentumiseen	15.00-15.45 Mielen ja kehon harmoniaa: rentoutuminen	14.30-16.00 Liikuntatapahtuma	13.30-14.30 Palautekeskustelu
16.00-17.00 Tulotilaisuus: kokoontuminen Mainingin hotellivastaanoton eteen	15.00-16.00 Rentoutumisharjoitus				Hyvää kotimatkaa - Tsemppiloman 2. jaksolla tavataan!
17.00 Päivällinen: ryhmälle on oma pöytävaraus			16.00-18.00 Päivällisaika: ravintola Violetta		
<p>Vesitropiikki ja kuntosali ovat tsemppilomalaisten käytettävissä su klo 20 asti, ma-pe klo 7-21. Mahdollisuus osallistua päivittäin Wellness and sport -ohjelmaan: ma-pe klo 11-20. Maanantaisin klo 18-19 yhteislauluhetki. Torstaisin klo 18-19 Sanan ja sävelen hetki.</p>					

## 2. jakson malliohjelma Ikaalisten kylpylässä

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI
			7.00-10.30 Aamiaisaika: ravintola Violetta	
	9.00-10.00 Kuulumiset aamuherätyksen lomassa: ryhmän fysioterapeutti	9.00-9.45 Aamuherätys: ryhmän fysioterapeutti	9.00-9.45 Aamuherätys: ryhmän fysioterapeutti	9.00-9.45 Aamuherätys: ryhmän fysioterapeutti
	10.00-12.00 Oppiva ihminen - välajakson kokemukset ja tarinat: psykologin teemaryhmä	10.00-12.00 Aktivoi arvosi ja voimavarasi: psykologin teemaryhmä	10.00-11.30 Ravitsemusterapeutin ryhmä: aihe 1. jakson kokemuksista	10.00-11.00 Oman fyysisen hyvinvointiohjelman jatkosten tarkistus: fysioterapeutti
			12.00-12.30 Välipala	12.00 Huoneiden luovutus ja välipala
14.00 alkaen: majoittautuminen	13.00-14.00 Kehon analyysimittaus	13.00-14.30 Testien palautus: tästä eteenpäin, tarkentavat linjaukset fyysisen hyvinvointiin, mukana oppikokemukset välijaksolta	13.00 Sykettä sydämeen Hikoja ja hengästy -liikunta	13.00-14.30 Tästä eteenpäin: haaveet ja unelmat, tulevaisuusvision tarkentaminen ja mielikuvaharjoitus sekä palautekeskustelu: psykologi
15.00 Itsenäinen ryhmätapaaminen ja ulkoilu	15.00-16.00 Kävelytesti	15.00-16.00 Rentoutumisharjoitus	15.00-16.00 Palauttava liikunta	Hyvää kotimatkaa
16.00-18.00 Päivällinen: ryhmälle on varattu oma pöytä	16.00-18.00 Päivällisaika: ravintola Violetta			
<p>Vesitropiikki ja kuntosali ovat tsemppilomalaisten käytettävissä su klo 20 asti, ma-pe klo 7-21. Mahdollisuus osallistua päivittäin Wellness and sport -ohjelmaan: ma-pe klo 11-20. Maanantaisin klo 18-19 yhteislauluhetki.</p>				

Varaamme oikeuden ohjelman muutoksiin, kellonajat ovat viitteelliset.

Kurssiin kuuluvan ohjelman lisäksi on mahdollista varata hierontaa ja kosmeettisia hoitoja etukäteen p. (03) 451 2225/kuntoutussihteeri. Varausta tehdessä ilmoitetaan, mihin ryhmään varaaja kuuluu.



## Kuntoremontti- ja tsemppilomien hakeminen

Lomalle haetaan täyttämällä lomatukihakemus. Hakemuksia saa A-lomista tai sen voi tulostaa A-lomien verkkosivuilla. Hakemuksen voi täyttää myös sähköisesti osoitteessa [www.a-lomat.fi](http://www.a-lomat.fi). Hakemuksen ei tarvita mukaan todistuksia eikä liitteitä.

Kuntoremonttilomalle voi hakea yksin, yhdessä puolison, ystävän tai työkaverin kanssa. Huomaa myös, että puoliset eivät voi osallistua samalle Tsemppilomalle.

Kuntoremonttiloman lomatukea haetaan A-lomien lomakohteisiin, jotka luetellaan tässä esitteessä. Kerro hakemuksessasi 1-5 itsellesi sopivaa kohdevaihtoehtoa. Tsemppilomat järjestetään kaikki Ikaalisten kylpylässä.

Etusijalla ovat henkilöt, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet kuntoremontti- tai tsemppilomalle. Lomatukea ei myönnetä, jos sitä on saanut A-lomilta tai joltakin toiselta lomajärjestöltä vuosina 2008-2010.

Jälkikäteen voi hakea lomien mahdollisille peruutuspaikoille. A-lomat varaa kuntoremontti- tai tsemppiloman hakijan puolesta.



## Lomatuen myöntäminen

Lomatukea myönnetään raha-automaattivastuksista annetun lain (1056/2001) perusteella. Huomioon otetaan hakijan sosiaaliset ja terveydelliset tekijät, perheen tulot sekä aiempi osallistuminen tuetuille lomille.

A-lomat kertoo kirjeellä kaikille hakijoille päätöksen lomatuen saannista noin kahden viikon kuluttua, kun hakuaika on päättynyt. Jos lomatuen peruuttaa ilman hyväksyttävää syytä, tulkitaan se käytetyksi.

## Lomatukihakemuksen täyttäminen

Täytä lomatukihakemus kokonaan. Puutteellisesti täytettyjä tai myöhästyneitä hakemuksia ei voida käsitellä. Täytä myös puolison tiedot kaikilta osin, vaikka hänelle ei haetakaan tukea.

Hakemuksia käsitellään luottamuksellisesti. Lomatukihakemuksessa tulee perustella, miksi tukea haetaan kuntoremontti- tai tsemppilomalle.

Tsemppilomalaisille lähetetään lisäksi lomatukihakemuksen vastaanoton jälkeen kyselylomake, joka tulee täyttää ennen lomatuen myöntämistä.

Jos lomalle halutaan ottaa lapset mukaan, tästä täytyy ilmoittaa etukäteen. Kaikissa kohteissa ei ole ohjelmaa lapsille eikä lastenhoitopalveluita. Lapsille ei myönnetä kuntoremontin lomatukea.

A-lomat ry | Ratamestarinkatu 11 00520 Helsinki | puh. 020 111 2770 (arkisin 9-12) | [info@a-lomat.fi](mailto:info@a-lomat.fi)

[www.a-lomat.fi](http://www.a-lomat.fi)

