

A
lomat



Parasta A-lomaa

A-lomat - hyvinvointia kaikille

A-lomat on tarjonnut jo lähes kolmen vuosikymmenen ajan toiminnallisia ja laadukkaita lomiat työikäisille, lapsiperheille, ikääntyville ja työttömille.

A-lomien lomat ovat hinnaltaan edullisia, koska niihin voi saada lomatukea. Lomatuki myönnetään Raha-automaattiyhdistyksen avustuksesta.

Lomatarjonnan pääpaino on työhyvinvointia edistä-

vissä kuntoremonttilomissa ja tsemppilomissa. Perheille tarjolla on monenlaisia perhelomia. Lomia on tarjolla läpi vuoden.

A-lomien kautta akavalaiset voivat vuokrata mökkejä ja lomaosakkeita. A-lomat edustaa Suomessa Intervac-lomajärjestöä, jonka kautta voi hakeutua kansainväliseen kodinvaihtoon.

Kuntoremonttilomat

Lomajärjestöjen ja UKK-instituutin yhdessä kehittämä kuntoremonttiloma edistää työikäisen väestön työhyvinvointia. Sopivasti aktiivinen kuntoremonttiloma antaa keinoja vastata työelämän haasteisiin.

Lomalaiset saavat tutkimuksissa ja testeissä tietoa omasta terveydestään ja fyysisestä kunnostaan. Kuntoremontti antaa vinkkejä terveellisiin elämäntapoihin, säännölliseen liikuntaan ja muuhun fyysiseen aktiivisuuteen. Testien tuloksiin ja henkilökohtaiseen palautekeskusteluun pohjautuen jokaiselle osallistujalle laaditaan itsenäisesti toteutettava kunto-ohjelma kotiharjoittelua varten.

Edullinen kuntoremonttiloma

Kuntoremonttilomille voi hakea läpi vuoden. Kuntoremonttilomille myönnetään reilu lomatuki. Tuen määrä päätetään vuosittain. Viiden vuorokauden täysipainoinen loma maksaa tuen jälkeen noin 100-200 euroa. Kuntoremonttilomat järjestetään eri puolilla Suomea kylpylöissä, kylpylähotelleissa ja urheiluopistoilla.

Kuntoremonttiloma on suunnattu 35-55-vuotiaille työkykyisille aikuisille. Yli 50-vuotiaille järjestetään omia 50+ -kuntoremonttilomia. Moniin kuntoremontteihin liittyy teema, esimerkiksi tanssi, vaellus tai golf. Ryhmiä on myös erikseen naisille ja miehille.

Kuntoremonttiin liittyvällä terveystreffillä (2 vrk) haetaan itsenäisesti noin kuusi kuukautta Kuntoremonttiloman päättymisestä.

Terveystreffien tarkoituksena on antaa osallistujalle tietoa omassa kunnossa tapahtuneista muutoksista, vahvistaa motivaatiota huolehtia itsestä, antaa valmiuksia ja uusi virikkeitä kunnan kohottamiseen sekä ylläpitämiseen.

Katso kuntoremonttien lomakohteet
www.a-lomat.fi > Kuntoremontit

Tsemppilomat

Työhyvinvointilomien kestoosuus on tsemppiloma, joka järjestetään Ikaalisten Kylpylän Kuntoutumiskeskuksessa. Rentouttava tsemppiloma sopii kaikille työikäisille, jotka ovat havainneet itsessään työuupumisen ensimerkkejä, mutta eivät ole työuupumuksen vuoksi sairaslomalla, lääkityksellä tai kuntoutuksessa.

Tsemppilomalla löytyy mielekkyyttä työhön ja iloa elämään. Lomalaiset saavat tietoa ja löytävät käytännön keinoja, joilla he voivat käsitellä ensimmäisiä työuupumuksen merkkejä: työssä väsymystä, työn ilon katoamista ja työstä selviämisen pelkoa.

Ohjelman pääpaino on ryhmätoiminnassa ja osallistujat voivat hyödyntää ryhmän tuottamaa vertaistukea. Ikaalisten Kuntoutumiskeskuksen henkilökunta (lääkäri, psykologi ja fysioterapeutti) auttaa kurssilaisia löytämään uusia jaksamista tukevia asioita elämäänsä.

Tsemppiloma järjestetään kahdessa osassa. Tsemppiloman ensimmäinen osa kestää viisi vuorokautta ja toinen jakso on pituudeltaan 4 vuorokautta.

Tsemppilomien kahdelle jaksolle myönnetään huomattava lomatuki, jolloin lomalle lähtijän omavastuu jää noin 150 euroon/jakso.

A-lomat järjestää vuosittain 8-10 tsemppilomajaksoa. Ryhmiin valitaan 8 lomalaista - hae ajoissa.

Lue lisää tsemppilomista
www.a-lomat.fi > Tsemppilomat



Perhelomat

A-lomat ry tukee lapsiperheiden lomaviettoa tarjoamalla ohjattuja ja lomatuettuja perhelomia eri puolilla Suomea kylpylöissä, hotelleissa ja liikunta- ja lomakeskuksissa. Tarjolla on kolmentyyppisiä perhelomia: nuorten perheiden lomia, ryhmäperhelomia sekä perhe- ja virkistyslomia.

Kaikki perhelomat kestävät viisi vuorokautta. Lomilla on täysihoito. Majoitus lomilla on 2 hengen huoneissa, perhehuoneissa tai lomamökeissä.

Perhelomilla on monipuolinen ohjelmatarjonta, esim. retkiä, ohjattua liikuntaa tai kädentaitoja, jotka sopivat koko perheelle. Lisäksi lapsille järjestetään omaa ohjelmaa. Lomalaiset voivat myös hyödyntää perhelomapaikkakunnan loma- ja kulttuuritapahtumia. Useimmissa kohteissa on maksullisia lastenhoitopalveluja.

Hae lomalle hakuaikoina

Vuoden perhelomat on jaettu kevään, kesän ja syksyn lomakausiin. Lisäksi syksyn lomakausi on jaettu kahteen jaksoon. Kullekin lomajaksolle on oma hakuaikansa.

Lomatukea myönnetään aikuisille ja yli 6-vuotiaille lapsille. Alle 6-vuotiaat lapset lomailevat A-lomien kohteissa maksutta.

Lomatuki myönnetään Raha-automaattiyhdistyksen varoista, ja lomatuen saajat valitaan taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein.

Katso kaikkien perhelomien lomakohteet

www.a-lomat.fi > Perhelomat

Mökit ja lomaosakkeet

A-lomat vuokraa akavalaisille edulliseen hintaan lomamökejä ja -osakkeita, jotka sijaitsevat upeiden luontomaisemien ääressä. Läheltä löytyvät läpi vuoden monipuoliset harrastusmahdollisuudet ja mökkipaikkakuntien kulttuuritarjonta.

Mökit sijaitsevat Muonion Jerisjärvellä, Kuusamon Rukalla, Nilsiäen Tahkolla, Sotkamon Vuokatissa, Kittilän Levillä, Jämsän Himoksella, Punkaharjulla, Heinolan Vierumäellä ja Tammisaaren Kopparössä.

Mökeissä on hyvä varustetaso: sähkölämmitys, takka, koneellistettu keittiö ja sauna. Lomalaiset tuovat mukanaan omat liinavaatteet.

A-lomien verkkosivuilla www.a-lomat.fi löytyy mökien varauskalenteri, jossa näkyvät vapaat viikot. Mökin varauspyyntö voidaan lähettää mökkivarauskalenterin varauslomakkeella. Suosituimmat mökkiviikot kuten joului, uusi vuosi, kevään hiihtoviikot ja kesäviikot juhannuksesta heinäkuun loppuun asti arvotaan. Tarkat arvontapäivät kerrotaan A-lomien verkkosivuilla. Arvontaan voi ilmoittautua myös puhelimitse A-lomiin puh. 020 1112 770.

Mökkilomaan voi saada myös lomatukea ns. omatoimilomalle. Lomatukea voidaan myöntää samoin perustein ja samoin ajankohtina kuin perhelomissa.

Intervac

Intervac - kansainvälinen lomapalvelu toimii kaikkialla maailmassa. Aktiivisesti mukana on vuosittain noin 20 000 omatoimisesta matkailusta innostunutta perhettä. Suomessa matkailijoita palvelee A-lomat ry.

Omatoimisille matkailijoille

Kodinvaihtaja vaihtaa asuntoa toisen kanssa joko kotimaassa tai ulkomailla. Kodinvaihto voi olla samanaikaista tai perheet voivat sopia eriaikaisesta vaihdosta.

Intervacin kautta voi myös lähteä maksavaksi vieraaksi perheeseen tai ottaa itse maksavan vieraan luokseen. Vaihtoehtoisesti voi tarjota oman vakituisen asunnon tai mökin vuokralle, kun sitä ei itse tarvitse.

Intervacin kautta voi viettää mukavan loman toimimalla talonvahtina, jonka tehtäviin voi kuulua esimerkiksi nurmikon leikkaus ja lemmikkien hoitaminen. Vuokraa ei peritä, ja kaikki mukavuudet ovat käytössä. Perheen nuoret voivat hakeutua nuorisovaihtoon ulkomaille tai voi tarjota muualta tulevalle nuorelle elämyksiä Suomessa.

Kodinvaihdon pituus on yleensä 2-3 viikkoa, mutta useamman kuukauden vaihdot tai viikonloppuvaihdot ovat mahdollisia.

Jäseneksi Intervac-lomapalveluun

Intervacin jäseneksi voi liittyä milloin tahansa Intervacin verkkosivuilla. Jäsenyyskausi kestää kerrallaan 365 päivää. Liittymismaksu sisältää jäsenmaksun ja verkkopalvelun.

Jäseneksi pääsee myös soittamalla A-lomiin puh. 020 1112 770.

Intervac-lomapalvelussa vaihtokumppaneihin otetaan yhteyttä itse. Kun on liikkeellä ajoissa, on aikaa ottaa yhteyttä mahdollisiin vaihtokumppaneihin ja valita heistä sopivin. Jäsenyyskauden aikana voi vaihtaa asuntoa useaan kertaan.

Tutustu lisää kansainväliseen lomapalveluun

www.intervac.com



Nyvä tietää lomatuesta

Lomatukea myönnetään raha-automaattivastuksista annetun lain perusteella. Tuen myöntämisessä otetaan huomioon hakijan sosiaaliset ja terveydelliset tekijät, perheen tulot sekä aiempi osallistuminen A-lomien tai muiden lomajärjestöjen tuetuille lomille. Lomatuen hakijan tulee perustella hakemuksessa, miksi hakee tukea.

Lomatuen voi saada A-lomilta korkeintaan kolmen vuoden välein. Lomatuki ei kata koko loman hintaa, ja lomalaisen maksettavaksi jäävät omavastuuosuuden lisäksi matkakustannukset.

A-lomat kertoo kirjeellä kaikille hakijoille päätöksen lomatuen saannista. Jos lomatuen peruuttaa ilman hyväksyttävää syytä, tulkitaan se käytetyksi.

Hakemuksessa annettuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

