Lehmirannan lomat ja harrastekurssit 2018

Lehmirannan lomakeskus

www.lehmiranta.fi

Lomalla Lehmirannassa

Lehmiranta tarjoaa asiakkaille laadukkaita matkailupalveluita: hotellimajoitusta sekä kylpylä-, kokous-, ravintola- ja kahvilapalveluita. Toiminnan ytimessä ovat eläkeikäisille suunnatut ohjelmalliset lomat ja kurssit. Lehmirannassa eläkeikäiset eivät ole vain asiakasryhmä muiden joukossa, vaan numero yksi ja sydämen asia. Yhteisöllisyys, turvallisuus, ystävällisyys ja luotettavuus ovat asioita, joista pidetään kiinni.

Lomavuosi on jaettu teemaviikkoihin (5 tai 6 vrk) tai lyhyempiin jaksoihin, joiden sisällä lomaohjelmaa tarjotaan. Lomaan sisältyy päivittäin eläkeikäisille suunniteltua liikuntaa (voimistelua tai ulkoilua), vesijumppaa, ohjelmallisia illanviettoja ja muuta yhdessäoloa (laulutuokioita, tietovisailuja, tanssia jne.) sekä asiakkaan valitsema majoitus ruokailuineen. Jokainen voi valita, mihin ohjelmiin ottaa osaa, vai nauttiiko mieluummin vaikkapa kylpylän tai kahvilan palveluista tai ympäröivän luonnon ihmeistä. Ohjelmasisältöä muokataan lomaviikkojen teemojen sekä eri vuodenaikojen ja lomalaisten toiveiden mukaan.

Loman voi varata ryhmälle, sille voi tulla yksin, kaksin tai henkilöautoseurueella. Ryhmille tarjottavista palveluista on saatavana erillinen esite hintatietoineen.

Eläkeliiton jäsenille on alennetut hinnat kaikissa lomatyypeissä. Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa eläkeikäinen tai sitä lähestyvä. Katso esim. www.elakeliitto.fi.

Täyspitkille (6 vrk) lomaviikoille tai kursseille osallistuvilla on etukäteistilauksesta mahdollisuus ilmaiseen kuljetukseen Salon keskustan rautatie- tai linja-autoasemilta /-asemille tulo- ja lähtöpäivänä.

Esitteen kuvat: Lehmirannan lomakeskuksen arkisto ja Lehmirannan esittelyvideo /PUG Media Solutions Oy

Hinnasto 2018

Normaalihinta /hlö | **Eläkeliitto ry:n jäsenhinta /hlö**

Lomaviikko 6 vrk	515 € | **398 €**
Tervahovi	407 € | **290 €**
Lomaviikko 5 vrk (*)	435 € | **337 €**
Tervahovi (*)	345 € | **247 €**
Puolihoitovuorokausi	87 € | **73,50 €**
Tervahovi	68 € | **57,50 €**

Sisältävät majoituksen puolihoidolla (2hh) sekä kuntosalin ja kylpylän käytön sekä lomaohjelman.

(*) Hinta voimassa vain *:llä merkityillä viikoilla.

Yöpyminen	62 € | **53 €**
Tervahovi	43 € | **37 €**

Sisältää yöpymisen, aamu-uinnin kylpylässä ja aamiaisen.

Kylpylän käyttö 2 h	11 € | **7,50 €**

Ruokailu	17,50 €
Sunnuntairuokailu	21 €

Ruokailuvaraukset ennakkoon.

Harrastekurssit, 6 vrk	518 € | **418 €**
Tervahovi	410 € | **310 €**
Harrastekurssit, 5 vrk	485 € | **400 €** (täysihoito)
Tervahovi	395 € | **310 €** (täysihoito)
Harrastekurssit, 4 vrk	350 € | **300 €**
Tervahovi	278 € | **228 €**
Harrastekurssit, 3 vrk	266 € | **236 €**
Tervahovi	212 € | **182 €**

Sisältävät yöpymisen, aamiaisen, ruokailun, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä kurssiohjelman.

Linja-autoryhmät €/hlö	
Pikkuloma, 1yö	87 € | **73,50 €**
Pikkuloma, 2 yötä	173 € | **146 €**
Pikkuloma, 3 yötä	259 € | **215 €**
Pikkuloma, 4 yötä	343 € | **279 €**
Iltapäiväohjelmat, alk.	21 €

Huoneet

Suurin osa Lehmirannan majoitushuoneista on kahden hengen hotellitasoisia huoneita, joiden varustukseen kuuluu taulu-TV, puhelin, wc, suihku, viileäkaappi, hiustenkuivain, liinavaatteet ja kylpypyyhkeet. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 22 €/vrk. Kylpylästä on mahdollista vuokrata kylpytakkeja ja uima-asuja.

Tervahovi-rakennuksessa suihku ja wc ovat yhteiskäytössä käytävällä, mistä syystä myös hinnat ovat edullisempia.

LOMAVIIKKOKALENTERI 2018

16.–22.1.	Pelimanni- ja Senioritanssiviikko
22.–28.1.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko
30.1.–5.2.	Nuoruusajan ikivihreät
6.–12.2.	Lehmiranta tanssii ja soi
13.–19.2.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko
20.–26.2.	Pelimanniviikko
27.2.–5.3.	Vanhakin nuortuu – Eläkeikäisten liikunnallinen loma
5.–11.3.	Lehmiranta tanssii ja soi
13.–19.3.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko
20.–26.3.	Pelimanniviikko
27.3.–2.4.	*Lehmirannan lomakeskus suljettu (pääsiäinen)*
3.–9.4.	Nuoruusajan ikivihreät
9.–15.4.	Vanhakin nuortuu – Eläkeikäisten liikunnallinen loma
19.–24.4.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko (5 vrk)*
26.4.–2.5.	Vapun pelimanniviikko
3.–6.5.	Virkistysloma (3 vrk)
7.–12.5.	Lehmiranta tanssii ja soi (5 vrk)*
14.–19.5.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko (5 vrk)*
21.–26.5.	Lehmiranta tanssii ja soi (5 vrk)*
27.5.–1.6.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko (5 vrk)*
4.–9.6.	Vanhakin nuortuu – Eläkeikäisten liikunnallinen loma (5 vrk)*
12.–18.6.	Pelimanni- ja kansanmusiikkiviikko
19.–25.6.	Juhannusloma
25.6.–1.7.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko
3.–23.7.	*Huoltotauko, myyntipalvelu auki*
24.–30.7.	Vanhakin nuortuu – Eläkeikäisten liikunnallinen loma ja Senioritanssiloma
31.7.–6.8.	Lehmiranta tanssii ja soi
6.–11.8.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko (5 vrk)*
13.–19.8.	Nuoruusajan ikivihreät
20.–26.8.	Vanhakin nuortuu– Eläkeikäisten liikunnallinen loma
28.8.–3.9.	Pelimanniviikko
4.–10.9.	Lehmiranta tanssii ja soi
11.–17.9.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko
18.–24.9.	Pelimanniviikko
25.9.–1.10.	Vanhakin nuortuu – Eläkeikäisten liikunnallinen loma
2.–8.10.	Nuoruusajan ikivihreät
9.–15.10.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko
16.–22.10.	Pelimanniviikko
23.–29.10.	Lehmiranta tanssii ja soi
29.10.–4.11.	Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikko
6.–12.11.	Pelimanniviikko
13.–19.11.	Vanhakin nuortuu – Eläkeikäisten liikunnallinen loma
22.–26.11.	Pikkujoulujen aikaan
27.11.–3.12.	Nuoruusajan ikivihreät
4.–10.12.	Pelimanniviikko
11.–18.12.	Päiväpikkujouluja ryhmille
22./23.–27.12.	Lehmirannan joulu

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Vanhakin nuortuu – Eläkeikäisten liikunnallinen loma

Viikon aikana lomaohjelmassa on tavallistakin runsaammin ja monipuolisemmin ohjattua liikuntaa niin sisällä ulkona kuin altailla. Vuodenaikojen ja lomalaisten kunnon mukaan ulkoilu voi olla pihavisailuja, luontoretkiä, sauvakävelyä, pihapelejä, puistojumppaa tai jopa pienimuotoinen vaellusretki. Sisällä voidaan kokeilla erilaisia jumppia esim. käsipainojen ja kuminauhojen kanssa. Lavis eli lavatanssijumppa on noussut asiakkaiden suosikiksi. Lisäksi huolletaan kehoa venyttelemällä ja harjoitellaan kuntosalilaitteiden käyttöä. Myös vesijumppa ja allaslavis ovat mukana viikon liikuntaohjelmassa.

Liikuntaohjelmat on suunniteltu erityisesti eläkeikäisten tarpeisiin. Liikuntaohjelmaa on viikon jokaisena päivänä, mutta sunnuntaina otetaan hieman rennommin. Lepo on terveyden kannalta yhtä tärkeää kuin sopiva rasitus. Liikkumisen lomassa kuullaan tietoiskuja ja luentoja jaksamisesta ja mielen hyvinvoinnista sekä liikunnan ja ravinnon merkityksestä ikääntyessä. Kuhunkin viikkoon sisältyy myös jokin terveyttä mittaava testi (kehonkoostumusmittaus, puristusvoimatesti tms.)

Liikunnallisen ohjelman lisäksi Lehmirannan lomaohjelmaan kuuluu vaihtelevasti mm. yhteislaulua, aivojumppaa, tarinatupia, bingoa, leikkimielisiä kisailuja, esiintyjiä, karaokea jne. Iltaisin viihdytään illanvietoissa ja tansseissa. Aamuiset Ajatuksia päivään -tilaisuudet ovat rauhallisia yhteisöllisiä hetkiä, jotka nimensä mukaisesti herättävät ajatuksia ja käynnistävät toiminnantäyteisen päivän.

Ajankohdat
27.2.–5.3. | 9.–15.4. | 4.– 9.6. (5 vrk)* |
24.–30.7. (+ Senioritanssiloma) | 20.–26.8. |
25.9.–1.10. | 13.–19.11.

Loman voi varata koko teemaviikon ajaksi, tai viikon sisältä voi valita myös lyhyemmän (1–5 vrk) mittaisen lomajakson. Katso Hinnasto s. 3.

Yksi puolihoitovuorokausi sisältää majoituksen, aamiaisen, yhden lämpimän aterian, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä lomapäivien ohjelmasisällön. Myös ajankohtaan osuvat konsertit, esiintyjät ja ohjelmalliset ruokatapahtumat kuuluvat majoittuvien asiakkaiden loman hintaan.

Pelimanniviikko

Pelimanniviikot ovat suosittuja musiikintäyteisiä viikkoja, joiden aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Elävää, vanhaa tanssimusiikkia on takuuvarmasti joka ilta.

Pelimanniviikon päiväohjelmassa on runsaasti tanssia, tanssiliikuntaa, vesijumppaa ja allaslavista, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Kullekin viikolle otetaan soittajia edulliseen pelimannihintaan, joka edellyttää osallistumista harjoituksiin, yhteissoittoihin sekä tanssisoittoon loman aikana. Soitto-ohjelmistosta sovittaessa otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon pelimannien toiveet soitettavista kappaleista ja kokoonpanoista. Nuotinlukutaito ei ole välttämätöntä, kunhan yhteissoitto onnistuu.

Loman aikana on konsertteja, joiden ohjelmistossa on erityisesti vanhan ajan tanssimusiikkia. Kerran vuodessa vietetään Kansanmusiikki- ja pelimanniviikkoa, jolloin ohjelmistossa on enemmän kansanmusiikkia ja jolloin vietetään myös kansallispukujen tuuletuspäivää. Ota siis mukaan oma kansallispukusi yhteiseen kansallispukukavalkadiin.

Pelimanniohjelman lisäksi Lehmirannan lomapäiviin kuuluu aina liikuntatuokioita sisällä ja ulkona, aivojumppaa, tarinatupia, bingoa, leikkimielisiä kisailuja, mahdollisesti tietoiskuja, luennoitsijoita, kesällä ulkopelejä jne.

Aamuiset Ajatuksia päivään -tilaisuudet ovat rauhallisia yhteisöllisiä hetkiä, jotka nimensä mukaisesti herättävät ajatuksia ja käynnistävät toiminnantäyteisen päivän.

Ajankohdat
16.–22.1. (+ Senioritanssiloma) | 20.–26.2. | 20.–26.3. | 26.4.–2.5. | 12.–18.6. (Kansanmusiikki- ja pelimanniviikko) | 28.8.– 3.9. | 18.–24.9. | 16.–22.10. | 6.–12.11. | 4.–10.12.

Loman voi varata koko teemaviikon ajaksi, tai viikon sisältä voi valita myös lyhyemmän (1–5 vrk) mittaisen lomajakson. Katso Hinnasto s. 3.

Yksi puolihoitovuorokausi sisältää majoituksen, aamiaisen, yhden lämpimän aterian, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä lomapäivien ohjelmasisällön. Myös ajankohtaan osuvat konsertit, esiintyjät ja ohjelmalliset ruokatapahtumat kuuluvat majoittuvien asiakkaiden loman hintaan.

Nuoruusajan ikivihreät

Nuoruusajan ikivihreät -viikko sisältää runsaasti musiikkipitoista ohjelmaa ja perinteistä tanssimusiikkia 40-, 50- ja 60-luvuilta. Kaapista löytyvät kukkamekot, pussihousut ja hatut kannattaa pakata mukaan, koska niitä pääsee tuulettamaan viikon ohjelmissa. Loman ohjelmaan kuuluvat erityisesti yhteislaulut, musiikkiliikunta sekä musiikkiaiheiset tietovisat ja levyraadit. Talon tanssiorkesteri Maruzzella soittaa tanssit loman jokaisena iltana ja perjantaitapahtuman jälkeen tanssitaan myös päivätanssit.

Lisäksi Lehmirannan lomaohjelmaan kuuluu liikuntatuokioita sisällä ja ulkona, vesijumppaa, ulkopelejä, aivojumppaa, tarinatupia, bingoa, leikkimielisiä kisailuja, mahdollisesti tietoiskuja, illanviettoja, luennoitsijoita jne. Aamuiset Ajatuksia päivään -tilaisuudet ovat rauhallisia yhteisöllisiä hetkiä, jotka nimensä mukaisesti herättävät ajatuksia ja käynnistävät toiminnantäyteisen päivän.

Ajankohdat
30.1.–5.2. | 3.– 9.4. | 13.–19.8. | 2.– 8.10. | 27.11.– 3.12.

Lehmiranta tanssii ja soi

Viikon aikana Lehmirannassa raikaa musiikki. Tällä viikolla tanssitaan paljon ja vähintään yhtenä iltana lavalle nousee aito tanssiorkesteri. Lomateeman ohjelmaan kuuluvat myös yhteislaulut, musiikkiliikunta sekä musiikkiaiheiset tietovisat. Lomaviikolla kuullaan myös konsertteja ja lauletaan karaokea.

Lisäksi Lehmirannan lomaohjelmaan kuuluu liikuntatuokioita sisällä ja ulkona, vesijumppaa, ulkopelejä, aivojumppaa, tarinatupia, bingoa, leikkimielisiä kisailuja, mahdollisesti tietoiskuja, luennoitsijoita jne. Iltaisin viihdytään illanvietoissa ja tansseissa. Aamuiset Ajatuksia päivään -tilaisuudet ovat rauhallisia yhteisöllisiä hetkiä, jotka nimensä mukaisesti herättävät ajatuksia ja käynnistävät toiminnantäyteisen päivän.

Ajankohdat
6.–12.2. | 5.–11.3. | 7.–12.5. (5 vrk)* | 21.–26.5. (5 vrk)* | 31.7.– 6.8. | 4.–10.9. | 23.–29.10.

Elämää kaikilla aisteilla – Lehmirannan kulttuuriviikot

Lehmirannan kulttuuriviikoilla nautitaan parhaita paloja niin Suomen kuin eri maiden kulttuureista. Viikko sisältää yhtenä päivänä vietettävän ohjelmallisen ruokatapahtuman Lehmirannan ravintolassa. Kansainvälisiä teemailtojamme ovat kreikkalainen-, karibialainen-, itämainen ja italialainen Mafioso-ilta. Kotimaista ruokakulttuuria edustavat Riistapeijaiset sekä Saaristolaislounas. Näille teemaviikoille on koottu erilaisia musiikkitilaisuuksia, tietovisoja, esitelmiä ja luentoja kulloisestakin maailmankolkasta, lomakeskuksen lähialueen paikallishistoriasta tai muista ajankohtaisista aiheista.

Jokaisella lomaviikolla vierailee lisäksi eri taiteenalojen esiintyjiä harrastajateattereista imitaattoreihin ja koomikoista tanssiryhmiin.

Teemaan liittyvän ohjelman lisäksi Lehmirannan lomapäiviin kuuluu aina liikuntatuokioita sisällä ja ulkona, vesijumppaa, aivojumppaa, yhteislauluja, tarinatupia, bingoa, leikkimielisiä kisailuja, mahdollisesti tietoiskuja, illanviettoja, luennoitsijoita, kesällä ulkopelejä jne. Iltaisin on illanviettoja ja tanssia joko säestäjän tai vähintään levymusiikin tahdissa.

Aamuiset Ajatuksia päivään -tilaisuudet ovat rauhallisia yhteisöllisiä hetkiä, jotka nimensä mukaisesti herättävät ajatuksia ja käynnistävät toiminnantäyteisen päivän.

Ajankohdat
22.–28.1. | 13.–19.2. | 13.–19.3. | 19.–24.4. (5 vrk)* | 14.–19.5. (5 vrk)* | 27.5.–1.6. (5 vrk)* | 25.6.–1.7. | 6.–11.8. (5 vrk)* | 11.–17.9. | 9.–15.10. | 29.10.– 4.11.

Loman voi varata koko teemaviikon ajaksi, tai viikon sisältä voi valita myös lyhyemmän (1–5 vrk) mittaisen lomajakson. Katso Hinnasto s. 3.

Yksi puolihoitovuorokausi sisältää majoituksen, aamiaisen, yhden lämpimän aterian, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä lomapäivien ohjelmasisällön. Myös ajankohtaan osuvat konsertit, esiintyjät ja ohjelmalliset ruokatapahtumat kuuluvat majoittuvien asiakkaiden loman hintaan.

Muita teemoja

Senioritanssiloma 16.–22.1. ja 24.– 30.7.

Senioritanssilomia järjestetään muiden lomateemojen rinnalla. Maritta ja Sakari Haverila ohjaavat päivittäin senioritansseja. Aloittelijoille varataan omaa harjoitteluaikaa. Voit poimia opetuksesta muutaman tunnin tai osallistua koko viikon opetustarjontaan. Kerrothan lomavarauksen yhteydessä, jos aiot osallistua senioritanssin opetukseen. Senioritanssi on oiva keino pitää yllä kehon toimintakykyä. Siinä joutuvat sopivalle rasitukselle niin aivot kuin kehokin. Senioritanssinopetukseen voi osallistua yksin tai oman parin kanssa.

Juhannusloma 19.–25.6.

Juhannuksena Lehmirannassa vietetään suomalaisen keskikesän juhlaa perinteisin menoin. Viikon aikana nautitaan iloisesta seurasta sekä kesästä liikkumalla ja herkuttelemalla. Lehmijärven rannalla, luonnon keskellä lauletaan kansakoululauluja, tarinoidaan miesten ja naisten juttutuvissa, jumpataan salissa ja altaalla sekä tutustutaan lomakeskuksen puutarhaan ja pihakasveihin. Alkuviikosta iltaisin Kaiken Kansan Karaokea. Aattona vietetään hauskat juhannuskarkelot orkesteritanssseineen.

Virkistysloma 3 vrk, 3.–6.5.

Toukokuisella virkistyslomalla tiivistetään kuuden vuorokauden teemaloman parhaat palat kolmeen päivään. Lomalla nautitaan toukokuun auringosta, metsäluonnosta sekä iloisesta ohjelmasta. Loma sisältää myös Saaristolaislounaan, orkesteritanssit sekä imitaattori Sami Vuoren show:n.

Hinta 3 vrk:
275 € / hlö tai 231 € / Eläkeliitto ry:n jäsen.

Pikkujoulun aikaan 2 vrk, 22.–24.11. tai 24.–26.11.

Nämä ajankohdat on tarkoitettu pikkujoululomiksi (2 vrk) yöpyville retkiryhmille. Ohjelmallisen pikkujoululoman aikana vesijumpataan sekä lauletaan ja tanssitaan jouluisissa tunnelmissa. Pikkujoululomaan sisältyy myös joulukonsertti päivätansseineen sekä yksi juhlallisempi jouluruokailu. Ryhmien on myös mahdollista varata tila omalle pikkujouluohjelmalleen. Pikkujoululomien ja -tapahtumien hinnat tarkentuvat lähempänä ajankohtaa.

Lehmirannan joulu 4 tai 5 vrk, 23.–27.12. tai 22.–27.12.

Lehmirannassa vietät joulun ilman kiirettä ja työtä, vanhojen ystävien tai uusien tuttavien seurassa. Astut valmiiseen juhlapöytään ja nautit monipuolisesta ohjelmasta jouluhartaudesta kinkunsulatusjumppaan. Lisäksi joululoman ohjelmaan kuuluvat perinteisesti jousauna, jouluaaton illanvietto erikoisvierainee, kauneimmat joululaulut sekä tapaninpäivän orkesteritanssit.

Joululoman voi valita joko neljän tai viiden vuorokauden mittaisena.
Hinta 4 vrk 23.–27.12.2018:
512 € / hlö tai 444 € / Eläkeliitto ry:n jäsen.
Hinta 5 vrk 22.–27.12.2018:
599 € / hlö tai 520 € / Eläkeliitto ry:n jäsen.

Kaikkien tämän sivun lomajaksojen lomapäiviin kuuluu teemaohjelman lisäksi liikuntatuokioita sisällä ja ulkona, vesijumppaa, aivojumppaa, yhteislauluja, tarinatupia, bingoa, leikkimielisiä kisailuja, mahdollisesti tietoiskuja, illanviettoja, luennoitsijoita, kesällä ulkopelejä jne. Iltaisin on illanviettoja ja tanssia joko säestäjän tai vähintään levymusiikin tahdissa.
Aamuiset Ajatuksia päivään -tilaisuudet ovat rauhallisia yhteisöllisiä hetkiä, jotka nimensä mukaisesti herättävät ajatuksia ja käynnistävät toiminnantäyteisen päivän.

MINILOMAT 2018

Lomaviikkojen ja puolihoitolomien lisäksi voit valita lomakokonaisuuden myös lyhyemmistä Minilomistamme. Minilomat ovat puolihoitolomia, joiden hintaan sisältyy majoitus puolihoidolla kahden hengen huoneessa sekä kylpylän käyttö ja lomaohjelma kyseisenä aikana. Minilomia ei voi jakaa osiin eikä niistä voi poimia vain yksittäisiä tiettyjä palveluita.

Viihdeviikonloput 2018

Viihdeviikonloput ovat viikonloppulomia, jotka sijoittuvat tiettyihin toiminnantäyteisiin viikonloppuihin, joihin liittyy runsaan lomaohjelman (jumpat, vesijumpat, yhteislaulut, tarinatuvat, aivojumpat, ulkoilut, kisailut, illanvietot, tanssit jne.) lisäksi vähintään yksi konsertti, esiintyjä tai orkesteritanssit.

Viikonloppujen ohjelmasisältö vaihtelee ajankohdan mukaan. Kysy ohjelmasta ja Viihdeviikonloppujen ajankohdista tarkemmin myyntipalvelustamme. Hintaan sisältyy majoitus puolihoidolla (2 hh), kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä monipuolinen Lehmirannan lomaohjelma tapahtumineen ja konsertteineen.

Viihdeviikonlopun erikoishinta: 2 vrk 164 euroa /hlö ja 3 vrk 242 euroa /hlö
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta: 2 vrk 133 euroa /hlö ja 3 vrk 199 euroa /hlö.

Viikonlopputarjoukset 2018

Lehmirannan lomakeskus tarjoaa tiettyjä, etukäteen ilmoitettavia viikonvaihteita tarjoushintaan. Muina kuin Tarjous- tai Viihdeviikonloppuina majoitusta on myynnissä normaaliin puolihoitovuorokausihintaan. Viikonlopputarjoukset on tarkoitettu yksittäisille asiakkaille, pariskunnille tai pienseurueille (ei linja-autoryhmille).

Kysy ohjelmasta ja Tarjousviikonloppujen ajankohdista tarkemmin myyntipalvelustamme. Viikonloppupaketti alkaa tulopäivän ruokailusta ja päättyy lähtöaamun aamiaiseen. Lomaan sisältyy majoitus puolihoidolla (2 hh), kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä monipuolinen Lehmirannan lomaohjelma.

Viikonlopputarjous 2 vrk (lauantai–maanantai)
Hinta: 164 euroa /hlö,
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 133 euroa/hlö

Viikonlopputarjous 3 vrk (perjantai–maanantai)
Hinta: 242 euroa /hlö,
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 199 euroa/hlö

Syntymäpäiväloma

60-, 65-, 70-, 75-, 80-, 85-, 90-, 95- ja 100-vuotispäivät

Vietä syntymäpäivääsi Lehmirannassa. Voit majoittua haluamaksesi ajaksi lomakeskuksen aukioloaikoina. Hintaan sisältyy majoitus puolihoidolla (2 hh), kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä monipuolinen Lehmirannan lomaohjelma aamusta iltaan. Juhlan kunniaksi tarjoamme sinulle ja huonekaverillesi leivoskahvit kahvila Amandassa.

Hinta: 87 euroa /hlö /vuorokausi,
Eläkeliitto ry:n jäsenet 73,50 euroa /hlö /vuorokausi.

Vierailusi aikana sinulla on mahdollisuus tarjota syntymäpäivä- ja/tai hääpäiväruokailu sekä tilata täytekakku-kahvit vieraillesi edulliseen hintaan.

Vierastarjoilujen tiedustelut sekä varaukset, kahvila- ja ravintolatoiminnan vastaava Helena Suonio, puh. 040 727 5362.

Hääpäiväloma

30 v. Helmihäät
35 v. Korallihäät
40 v. Rubiinihäät
45 v. Safiirihäät
50 v. Kultahäät
55 v. Kultapuuhäät
60 v. Timanttihäät
65 v. Norsunluutimanttihäät
70 v. Rautahäät
75 v. Malmihäät
80 v. Platinahäät

Viettäkää hääpäivääänne Lehmirannan lomakeskuksessa. Lomaan sisältyy majoitus puolihoidolla (2 hh), kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä monipuolinen Lehmirannan lomaohjelma aamusta iltaan. Lomakeskus juhlistaa merkkipäivääänne tarjoamalla teille leivoskahvit vierailunne aikana.

Hinta: 174 euroa /vrk /pariskunta (2 henk.),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 147 euroa /vrk /pariskunta (2 henk.)

Salon kesäinen iltatori omatoimisesti

Salon keskustassa Salonjoen rannalla sijaitseva tori on valittu v. 2016 Maaseudun Tulevaisuuden lukijoiden keskuudessa Suomen parhaaksi toriksi. Salon suosituinta kesätapahtumasarjaa, iltatoreja, järjestetään kesäkuusta elokuun loppuun joka torstai.

Tapahtumat keräävät kesäisin yhteensä jopa 50 000 ihmisen yleisön ja tunnelma on leppoisan kesäinen. Iltatoreilla on sekä aikuisten että lasten kirpputori, torikauppiaita sekä lavan ilmaiskonserteissa laaja kattaus esiintyjiä valtakunnan huipulta.

HARRASTEKURSSIKALENTERI 2018

Tammikuu
22.–28.1. **Tietokone tutuksi** (6 vrk)
30.1.–2.2. **Matkanvetäjien koulutus- ja virikepäivät** (3 vrk)

Helmikuu
30.1.–5.2. **Paritanssikurssi** (6 vrk)
2.–5.2. **Joogan peruskurssi** (3 vrk)
6.–12.2. **Harmonikansoittokurssi** (6 vrk)
6.–12.2. **Viihdelaulukurssi** (6 vrk)
13.–19.2. **Senioriliikuntakurssi** (6 vrk)
15.–19.2. **Akvarellimaalauskurssi** (4 vrk)
16.–19.2. **Karaokelaulajaksi-kurssi** (3 vrk)
27.2.–2.3. **Puutarhan hoitokurssi** (3 vrk)

Maaliskuu
27.2.–5.3. **Kirjoittajakurssi** (6 vrk)
8.–11.3. **Karaokelaulajaksi-kurssi** (3 vrk)
13.–16.3. **Tietokone tutuksi** (3 vrk)
16.–19.3. **Joogan jatkokurssi** (3 vrk)

Huhtikuu
6.-9.4. **Lavatanssin pika-alkeet** (3 vrk)
9.–14.4. **Painonhallintakurssi** (5 vrk)
19.–23.4. **Pirkon jooga ja Pilates** (4 vrk)

Toukokuu
22.–25.5. **Karaokelaulajaksi-kurssi** (3 vrk)

Kesäkuu
12.–18.6. **Kuorolaulukurssi** (6 vrk)
14.–18.6. **Pilateskurssi** (4 vrk)
19.–22.6. **Karaokelaulajaksi-kurssi** (3 vrk)

Heinäkuu
24.–30.7. **Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille** (6 vrk)
27.–30.7. **Muistoina paperille -runokurssi** (3 vrk)

Elokuu
3.–6.8. **Laulutaidon ABC** (3 vrk)
3.–6.8. **Karaokelaulajaksi-kurssi** (3 vrk)
7.–11.8. **Tanssiliikuntakurssi** (4 vrk)

Syyskuu
7.–10.9. **Parisuhdekurssi** (3 vrk)
7.–10.9. **Karaokelaulajaksi-kurssi** (3 vrk)
11.–17.9. **Senioriliikuntakurssi** (6 vrk)
11.–17.9. **Tietokone tutuksi** (6 vrk)
14.–17.9. **Joogan peruskurssi** (3 vrk)
25.9.–1.10. **Akvarellimaalauskurssi** (6 vrk)

Lokakuu
2.–8.10. **Paritanssin jatkokurssi** (6 vrk)
9.–12.10. **Joogan jatkokurssi** (3 vrk)
12.–15.10. **Lihaskuntokurssi – hikoillen ja hengästyen** (3 vrk)
12.–15.10. **Laulutaidon DEF** (3 vrk)
23.–29.10. **Harmonikansoittokurssi** (6 vrk)
23.–29.10. **Viihdelaulukurssi** (6 vrk)
29.10.–1.11. **Matkanvetäjien koulutus- ja virikepäivät** (3 vrk)
29.10–4.11. **Tietokone tutuksi -kertauskurssi** (6 vrk)

Marraskuu
1.–4.11. **Mieli ja keho -kurssi** (3 vrk)
1.–4.11. **Elämänkerrallisen kirjoittamisen syysseminaari** (3 vrk)
16.–19.11. **Tanssin lyhytkurssi** (3 vrk)
16.–19.11. **Karaokelaulajaksi-kurssi** (3 vrk)

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Harrastekurssien kuvaukset

Lehmirannan harrastekursseilla pääset oppimaan uutta, ylläpitämään taitojasi ja tapaamaan samanhenkisiä ihmisiä eri puolilta Suomea. Kurssien hinnat sisältävät majoituksen puolihoidolla, kurssin opetuksen, kylpylän käytön ja mahdollisuuden osallistua lomakeskuksen iltaohjelmaan.

6 vrk, Eläkeliiton jäsenet 418 euroa (norm. hinta 518 euroa).
5 vrk, Eläkeliiton jäsenet 400 euroa (norm. hinta 485 euroa), sis. täysihoidon.
4 vrk, Eläkeliiton jäsenet 300 euroa (norm. hinta 350 euroa).
3 vrk, Eläkeliiton jäsenet 236 euroa (norm. hinta 266 euroa).

Ilmoittautumiset kaikille kursseille viimeistään kuukautta ennen kurssin alkua, maanantaista perjantaihin kello 8.00–16.00, puhelin (02) 727 5200. Muutokset mahdollisia.

Tietokone tutuksi

22.–28.1. (6 vrk), 13.–16.3. (3 vrk) ja 11.–17.9. (6 vrk)

Kouluttajana *Arno Lehtonen*

Tule oppimaan jotain täysin uutta! Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille, eikä osallistuminen edellytä aikaisempaa tietokoneen käyttökokemusta. Opetus tapahtuu Lehmirannan tietokoneluokan koneilla, mutta halutessasi voit tuoda mukanasi myös oman kannettavan tietokoneen. Kurssilla perehdytään tietokoneen perustoimintoihin ja päästään kiinni tietokoneen ”ajatusmaailmaan”. Kurssin sisältöä voidaan muokata oppilaiden toiveita ja osaamistasoa kuunnellen.

Tietokone tutuksi -kertauskurssi

29.10.–4.11. (6 vrk)

Kouluttajana *Arno Lehtonen*

Kurssi on tarkoitettu jo jonkin verran ATK-taitoja omaaville. Kurssilla kerrataan ja syvennetään aiemmin opittuja taitoja. Sisältöä voidaan muokata – ryhmän toiveet ja osaamistaso huomioiden. Hallitsethan jo tietokoneen perustoiminnot, hiiren käytön, työpöydän kuvakkeet ja kansiorakenteen? Voidaan harjoitella esim. tekstin muotoilua ja sähköpostia liitteineen sekä Internetiä. Opetus tapahtuu Lehmirannan tietokoneluokan koneilla, mutta halutessasi voit tuoda mukanasi myös oman kannettavan tietokoneen.

Parisuhdekurssi

7.–10.9. (3 vrk)

Kouluttajana parisuhdeohjaaja, Fisher-eroseminaariohjaaja logoterapeutti LTI *Jaana Petrell* puolisonsa kanssa.

Ikääntyminen ja sairaudet tuovat uusia haasteita parisuhteeseen. Miten selvitä niistä yhdessä? Omista tunteista, tarpeista, toiveista puhuminen sekä molemminpuolinen kuuleminen lähentävät puolisoita ja tuovat hyvää oloa arjen keskelle. Kurssilla keskitytään parisuhteessa olemassa olevaan hyvän löytämiseen ohjatuilla tehtävillä ja keskusteluille. Miten käydään ”yhdessä ain” ja aina rinnakkain? Kurssille otetaan vain pariskuntia.

Paritanssikurssi

30.1.–5.2. (6 vrk), uusi kouluttaja

Kouluttajana tanssinopettaja *Antti-Ville Heikkilä*

Kurssilla harjoitellaan suomalaiseen lavatanssikulttuuriin liittyviä tansseja perinteisistä lajeista uudempiin tuulahduksiin. Mukana on esimerkiksi valssia, tangoa, foksia, humppaa, fuskua ja buggia. Nykyään lavoilla tavataankin jo liki kaksikymmentä tanssilajia! Lopullinen kurssitarjonta muovautuu kurssilaisten toiveet huomioiden. Kurssilla opetellaan myös yleistä vientiä ja seuraamista, johon koko paritanssi perustuu. Opettaja pitää huolen myös kurssilaisten jaksamisesta erilaisin venyttely- ja rentoutusharjoituksin. Voit tulla myös ilman paria – kaikki pääsevät varmasti tanssimaan. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Rakennetaan hyviä muistoja yhdessä!

Paritanssin jatkokurssi

2.–8.10. (6 vrk), uusi kouluttaja

Kouluttajana tanssinopettaja *Antti-Ville Heikkilä*

Paritanssin jatkokurssi on tarkoitettu jo tanssin perusteet osaaville. Kurssilla syvennetään osaamista tekniikan osalta ja opetellaan haastavampia kuvioita. Kurssin lopullinen sisältö muovautuu ryhmän mukaan ja opettaja ottaa huomioon myös oppilaiden toiveita. Jokaiselle on kurssilla uutta opittavaa, riippumatta aikaisemmista tanssikilometreistä.

Antti-Ville Heikkilä

Lavatanssin pika-alkeet

6.–9.4. (3 vrk)

Kouluttajana *Sanna Takatalo-Heinonen*

Kurssilla opetellaan lavatansseista hidasta valssia, valssia ja foxia. Lisäksi harjoitellaan myös tanssitekniikkaa. Mahdollisesti mukaan voidaan ottaa myös tango.

Tanssin lyhytkurssi

16.–19.11 (3 vrk)

Kouluttajana *Sanna Takatalo-Heinonen*

Tällä lyhytkurssilla keskitytään erityisesti hitaan valssin ja cha-cha:n saloihin. Lisäksi soolotanssin kuvioiden avulla harjoitellaan tanssitekniikkaa. Soolotanssi on musiikillista liikuntaa, jossa et tarvitse paria. Siinä hyödynnetään eri tanssilajien askelkuvioita ja se on hyvä harjoittelumuoto myös paritanssia harrastaville. Lihaskuntoharjoitukset, venyttely ja vesijumppa kuuluvat myös kurssin sisältöihin.

Sanna Takatalo-Heinonen

Tanssiliikuntakurssi

7.–11.8. (4 vrk)

Kouluttaja varmistuu myöhemmin.

Tämä kurssi keskittyy tanssillisiin liikuntamuotoihin, joissa ei tarvita paria. Kurssilla iloitaan musiikista ja liikkumisesta mm. laviksen ja zumban muodossa. Kurssikuvaus tarkentuu myöhemmin.

Pilateskurssi

14.–18.6. (4 vrk)

Kouluttaja varmistuu myöhemmin.
Pilates on kehonhallintatekniikka, joka sopii erinomaisesti jokaiselle. Se on lempeää, erityisesti keskikehon lihaksia vahvistavaa liikuntaa. Harjoitteiden myötä vatsa- ja selkälihakset vahvistuvat ja kehon ryhti paranee. Kurssin aikana tutustutaan myös Pilateksen historiaan ja opetellaan keskeinen hengitystekniikka. Harjoitteissa käytetään myös Pilatespalloa ja -rengasta.

Pirkko Mehtälä

Joogan peruskurssi

2.–5.2. (3 vrk) ja 14.–17.9. (3 vrk)

Kouluttajana jooga-, Pilates- ja fysiokimppa-ohjaaja, kuntohoitaja *Pirkko Mehtälä*
Jooga on kehon- ja mielenhallintamenetelmä, joka pohjautuu itämaiseen filosofiaan. Harjoitusten avulla pyritään kehon ja mielen tasapainoon ja terveyteen. Kurssilla tutustutaan tunnetuimpaan fyysiseen joogalajiin, hathajoogaan. Harjoitukset eivät rasita, vaan ne ovat rentouttavia, virkistäviä ja liikkuvuutta lisääviä, ja ne tehdään rauhallisesti oman hengityksen tahtiin. Joogatunti sisältää hengitysharjoituksia, fyysisiä asanaharjoituksia, rentoutus- ja tasapainoharjoituksia sekä mielen hiljentämisen. Jooga sopii hyvin sekä naisille että miehille. Miehet hyötyvät joogasta jopa naisia enemmän.

Joogan jatkokurssi

16.–19.3. (3 vrk) ja 9.–12.10. (3 vrk)

Kouluttajana jooga-, Pilates- ja fysiokimppa-ohjaaja, kuntohoitaja *Pirkko Mehtälä*
Kurssi on jatkoa peruskurssille, joten osallistujilla tulisi mielellään olla jonkin verran kokemusta joogasta. Kurssi keskittyy peruskurssin tavoin tunnetuimpaan fyysiseen joogalajiin: hathajoogaan. Joogatunnit sisältävät hengitysharjoituksia, fyysisiä asanaharjoituksia, rentoutus- ja tasapainoharjoituksia sekä mielen hiljentämisen. Lisäksi kurssilla keskustellaan aiheista, joihin joogalla on vaikutusta: ongelmanratkaisukyky, vastoinkäymisten kohtaaminen, ajatusten kirkastaminen, itsetuntemus jne.

Pirkon jooga ja Pilates

19.–23.4. (4 vrk)

Kouluttajana jooga-, Pilates- ja fysiokimppa-ohjaaja, kuntohoitaja *Pirkko Mehtälä*
Tarkoitettu mm. aikaisemmin Pirkko Mehtälän joogakursseilla käyneille ja muille harrastajille.

Mieli ja keho

1.–4.11. (3 vrk)

Kouluttajana jooga-, Pilates- ja fysiokimppa-ohjaaja, kuntohoitaja *Pirkko Mehtälä*
Kurssilla keskitytään kehon ja mielen tasapainon löytämiseen. Nykytutkimuksen mukaan kiire on aivoille kaikkein vaarallisinta. Hetken pysähtymisen uskotaan terävöittävän sisäistä näkökykyä. Kurssilla rauhoitutaan ja suorastaan hidastetaan elämisen rytmiä. Erilaiset kehonhallintatekniikat auttavat myös mielenhallintaan. Jo kävelylenkki voi vähentää alakuloa. Yhteisen ulkoilun lisäksi kurssilla tutustutaan pilatekseen, nystyräpallo-jumppaan, syvärentoutukseen, vesijumppaan ja rauhalliseen hathajoogaan. Kurssi sopii mainiosti myös miehille. Mitään erityisosaamista kurssille osallistumiseen ei tarvita. Riittää kun tulet mukaan, käännät katseesi itseesi ja aloitat tutustumisen siihen henkilöön joka olet. Rohkeasti mukaan!

Senioriliikuntakurssi

13.–19.2. (6 vrk) ja 11.–17.9. (6 vrk)

Kurssi on tarkoitettu kaikille kunnosta ja terveydestä huolehtiville ja uusista liikuntavirikkeistä kiinnostuville miehille ja naisille. Kurssilla kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja, saadaan tietoa terveydestä ja sen ylläpidosta sekä huolletaan kehoa venyttelyin ja rentoutuen. Kurssilla sovitaan lisäksi 3–4 vrk:n mittaiset kuntotreffit noin puolen vuoden päähän.

Lihaskuntokurssi – Hikoillen ja hengästyen

12.–15.10. (3 vrk)

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kuntosaliharjoittelua! Hyvällä lihasvoimalla arjen askareet helpottuvat ja elämänlaatu paranee. Lehmirannan 3 vrk:n kurssilla sinulle tehdään kehonkoostumusmittaus ja kuntosaliohjelma sekä opetetaan käyttämään kuntosalilaitteita erilaisin harjoittein. Lisäksi kuntoa kohotetaan mm. lavatanssi- ja vesijumpalla sekä tutustumalla kuntopiiriharjoitteluun. Kurssilla ulkoillaan, saadaan tietoa lihasvoimasta, liikunnasta ja ravitsemuksesta. Kuminauha- ja käsipainojumpasta saa jumppaohjelman myös kotiin vietäväksi.

Viihdelaulukurssi

6.–12.2. (6 vrk) ja 23.–29.10. (6 vrk)

Kouluttajina kapellimestari, musiikkimajuri evp. *Raimo Maaranen* ja harmonikkataiteilija, äänitetuottaja *Mika Tarkkonen*
Kurssin aikana opetellaan laulamaan sekä tulkitsemaan laadukasta viihdemusiikkia elävän säestyksen sekä taustanauhojen kanssa. Kurssilla harjoitellaan kotimaisia ja ulkomaisia toivelauluja, laulelmia, iskelmiä, viihde- ja elokuvamusiikkia sekä kauneimpia hengellisiä lauluja. Kurssin osallistujia opastetaan sävelpuhtauteen, rytmin ja laulutekstien sisäistämiseen sekä muodon rakentamiseen. Jokainen pääsee laulamaan ammattilaisten säestämänä. Kurssilaisia neuvotaan ja opastetaan henkilökohtaisesti kehittämään tulkintojaan oman tasonsa mukaisesti. Palaute annetaan välittömästi kouluttajien pitkän kokemuksen tuomalla ammattitaidolla. Huom! Joka kurssilla uusi ohjelma, eli kurssi sopii hyvin myös aiemmin osallistuneille.

Karaokelaulajaksi-kurssi

Vepan karaoke / Veijo Laine: (3 vrk) 16.–19.2., 19.–22.6., 3.– 6.8. ja 16.–19.11.

Raija Bernitz: (3 vrk) 8.–11.3., 22.–25.5. ja 7.–10.9.

Kokeneet karaokeohjaajat ovat paikalla vain teitä varten. Päivisin järjestetään ns. ”karaokeklinikoita”, joissa voitte harjoitella kappaleita ja ohjaajat antavat vinkkejä ja opastusta lauluun sekä halutessasi myös esitysarviointeja. Iltaisin lauletaan Kaiken Kansan Karaokea aidon yleisön edessä.

Kuorolaulukurssi

12.–18.6. (6 vrk)

Kouluttajana musiikkipedagogi *Anna Schukov*
Kurssi on suunnattu kaikille kuorolaulamisesta kiinnostuneille. Aikaisempaa kuorolaulukokemusta ei tarvita. Olet tervetullut iloiseen joukkoon ensikertalaisena tai kokeneempana kuorokonkarina. Tule mukaan ammattilaisen ohjaamalle kuorokurssille, jolla lauletaan monipuolista musiikkia kansanlauluista iskelmiin. Lisäksi opitaan yhdessä laulamisen ja hengityksen perustekniikkaa erilaisten harjoitteiden avulla. Ohjelmistoon kuuluu yksi- ja moniäänistä laulua sekä ketjukuorolaulua. Kurssi päätetään konserttiin, jolloin Lehmirannan lomaväki pääsee nauttimaan kuorokurssin tuloksista.

Laulutaidon ABC

3.–6.8. (3 vrk)

Kouluttajana kuoronjohtaja, MuM *Saara Kemppainen*
Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille vasta-alkajille tai vähän laulaneille. Voit olla ”nelosen laulaja” tai kotilauleskelija – tällä kurssilla jokainen laulaa omalla äänellään. Kurssin tavoite on palauttaa usko siihen, että minäkin voin oppia laulamaan ja osaan laulaa. Yhteisten opetushetkien lisäksi opettaja järjestää ns. henkilökohtaisia lauluklinikoita niitä toivoville. Opettaja Saara Kemppaisen ote on innostava ja päättäväinen. Hän uskoo oppilaisiinsa ja saa heidät ylittämään itsensä. Pääset osallistumaan myös joihinkin lomakeskuksen lomaohjelmiin. Rohkeasti mukaan!

Laulutaidon DEF

12.–15.10. (3 vrk)

Kouluttajana kuoronjohtaja, MuM *Saara Kemppainen*
Tämä kurssi on tarkoitettu omaksi ilokseen laulaville tai sellaisille, jotka ovat joskus (kauan sitten) laulanet kuorossa. Myös laulutaidon ABC-kurssin käyneet ovat tervetulleita! Kurssilla kerrataan terveen äänenkäytön perusteet sekä harjoitellaan helppoja kuorolauluja. Yhteisten opetushetkien lisäksi opettaja järjestää ns. henkilökohtaisia lauluklinikoita niitä toivoville.

Harmonikansoittokurssi

6.–12.2. (6 vrk) ja 23.–29.10. (6 vrk)

Kouluttajana harmonikansoiton opettaja *Seppo Lankinen*
Harmonikkakurssilla tutustutaan harmonikkaan soittimena ja opiskellaan instrumentin soittotekniikoita, mm. palkeen käsittelyä ja sormitusten periaatteita sekä oikealle että vasemmalle kädelle. Kurssilla perehdytään jonkin verran musiikin teoriaan, erityisesti sointuoppiin, soinnuttamiseen ja sointumerkeistä säestämiseen. Kurssiviikon aikana valmistellaan ja harjoitellaan yhteissoitto-ohjelmaa Lehmirannan iltatilaisuuksiin ja loppukonserttiin. Kurssiohjelma soveltuu sekä vasta-alkajille että jo pidempään harmonikansoittoa harrastaneille. Osallistujat jakautuvat kahteen ryhmään soittokokemuksen perusteella. Nuotinlukutaito on kurssilla eduksi, mutta ei ole välttämätön.

Anna Schukov

Saara Kemppainen

Satu Nieminen

Muistoina paperille – runokurssi

27.–30.7. (3 vrk)

Kouluttajana toiminta- ja kirjallisuusterapeutti *Satu Nieminen*
Kurssilla käytämme materiaalina oman elämän aineistoa ja tapahtumia ja kiteytämme niitä erilaisiin runomuotoihin. Kurssilla leikitellään sanoilla, tavuilla ja tunnelmilla. Käytämme erilaisia ”sytykkeitä” kirjoittamisen virittäjänä. Pyritään siihen, että sisäinen kriitikko ei saa otetta runoilijasta. Mukaan tarvitaan uteliaisuutta kurkistella omaan elämään, kynä, muistivihko ja avoin kokeileva mieli.

Kirjoittajakurssi

27.2.–5.3. (6 vrk)

Kouluttajina kirjailija, kirjallisuusterapiaohjaaja *Markku Hattula*
sekä sanataideohjaaja FM *Päivi Haanpää*
Kirjoita omat elämänkokemuksesi luettaviksi tarinoiksi, runoiksi, proosaksi tai näytelmäksi. Kerää muistosi talteen, työstä, luo ja julkaise. Anna mielikuvituksellesi mahdollisuus; satuile, kirjoita novelli, tai peräti romaani. Kurssilla opitaan kirjoittamisen perusteita, rohkaistaan luovuuteen ja tavataan muita kirjoittamisesta kiinnostuneita luovuuden ja luottamuksen hengessä. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään kirjoittajakokemuksen perusteella.

Voimaa elämäntarinasta – elämäkerrallisen kirjoittamisen syysseminaari

1.–4.11. (3 vrk)

Kouluttajina kirjailija, kirjallisuusterapiaohjaaja *Markku Hattula*
sekä sanataideohjaaja FM *Päivi Haanpää*
Omien elämänkokemusten kirjoittaminen selkeyttää kuljetut matkat. Kirjoittaminen on eheyttävä kokemus paitsi kirjoittajalle itselleen, myös suvun jälkipolville. Muistiin kirjoitettu elämä on aarreaitta, josta suvun jäsenet voivat saada oivalluksia oman sisäisen tarinansa kokoamiseksi. Elämäkerrallisen kirjoittamisen kurssilla opitaan tallentamaan elettyä tarinoiksi paperille. Aikaisempi kirjoittamiskokemus ei ole välttämätöntä. Joskus on hyvä aloittaa puhtaalta pöydältä. Tule siis mukaan kirjoittamaan ja elämään!

Puutarhan hoitokurssi

27.2.–2.3. (3 vrk)

Kouluttajana *Arno Kasvi*
Kurssilla perehdytään puutarhan suunnitteluun ja hoitoon sekä opastetaan mm. istutusten oikeaoppiseen leikkaamiseen. Kurssilla käsitellään myös esim. puutarhan estetiikkaa ja hyötykasvien hoitoa. Kysy asiantuntijalta oman puutarhasi haasteista sekä vaihda ajatuksia, tietoja ja taitoja muiden puutarhan hoidosta kiinnostuneiden kanssa. Kurssiohjelman lisäksi voit osallistua liikunnallisen lomaviikon ohjelmiin, mm. vesijumppaan, illanviettoihin, yhteislauluihin ja tansseihin. Torstaina on “Kaksi vanhaa tukkijätkää ja Sanni” -teemainen konsertti päivätansseineen Jarkko Salmen ja Sunset -orkesterin johdolla

Painonhallintakurssi

9.–14.4. (5 vrk)

Kouluttajana MMM, ravitsemusterapeutti *Tuulikki Vanhapelto*

Kurssi on tarkoitettu kaikille painonsa kanssa kamppaileville ikääntyville henkilöille. Käytännönläheisesti ja tavoitteellisesti toteutettava kurssi antaa vinkkejä, ohjeita ja työkaluja painonhallinnan kannalta viisaisiin ruokavalintoihin sekä syömisen hallintaan ja hillintään. Kurssilla jaetaan helppoja ja terveyttä edistäviä ruoanvalmistusohjeita sekä vinkkejä, miten tottumusten muuttaminen onnistuu yksilölliset muutostarpeet ja tavoitteet huomioiden. Kurssilla on runsaasti keskusteluja sekä ryhmä- ja parityöskentelyä. Myös liikunnalla on suuri merkitys painonhallintaan. Kurssilaiset voivat osallistua lomakeskuksen sisä-, vesi- sekä ulkoliikuntoihin ja saada näin virikkeitä liikunnan harrastamiseen. Muista harrastekursseista poiketen, hintaan sisältyy täysihoito.

Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille

24.–30.7. (6 vrk)

Kouluttajana kuvataiteilija *Kaari Hilkka Könönen*

Näe ja maalaa – maalaa ja näe. Kurssilla keskitytään öljy-, akryyli- tai akvarellimaalaukseen, jokaisen oman valinnan mukaan. Kurssille ovat tervetulleita kaikki vasta-alkajasta kokeneempaan konkariin. Pidempään maalanneita tullaan kannustamaan uusiin ilmaisu- ja materiaalikokeiluihin. Maalausmenetelmien ohella opitaan kuvallisen ilmaisun perusasioita, pohditaan kuvapinnan rakenteellisia tapahtumia sekä havainnoidaan värien ominaisuuksia ja vuorovaikutusta. Kurssi tarjoaa yksilöllistä ja henkilökohtaista opetusta, jota luennot ja lukuisat yhteiset arviointihetket täydentävät. Tervetuloa maalauskurssille käymään joukolla antoisia keskusteluja kuvataiteesta ja sen erilaisista ilmaisumuodoista, nauttimaan kesäisestä miljööstä ja yhdessä tekemisestä. Kouluttajan kautta on mahdollista hankkia materiaaleja: hilkka.kononen@gmail.com.

Akvarellimaalauskurssi

15.–19.2. (4 vrk) ja 25.9.–1.10. (6 vrk)

Kouluttajana akvarellisti *Kaisa-Leena Kaarlonen*

Kurssi on tarkoitettu akvarellimaalauksesta kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Päivittäin harjoitellaan eri maalausaiheita ja tekniikoita ja syksyllä hyödynnetään runsas väriloisto. Lisäksi tehdään retki läheiseen galleriaan. Jos sinulla on omia välineitä, otathan ne mukaasi. Kurssilla voit myös ostaa paperia ja värejä.

Matkanvetäjien koulutus- ja virikepäivät

30.1.–2.2. (3 vrk) ja 29.10.–1.11. (3 vrk)

Tietoa, työkaluja ja virkistystä yhdistysten matkanvetäjinä toimiville. Tarkempaa tietoa kurssiohjelmasta lähempänä kurssiajankohtaa.

Lehmirannan lomakeskus

Monipuoliset palvelut luonnon helmassa

Hyvinvointia ja hemmottelua

- Kylpylä (mm. höyry- ja infrapunasaunat poreallas ja hierovat suihkut)
- Suolahuone
- Hierojan, kosmetologin ja parturi-kampaajan palveluita
- Kehonkoostumusmittaukset

Kahvila- ja ravintolapalvelut

- Lehmirannan ravintola
- Kahvila Amanda ja lahjatavarapiste
- Allaskahvila

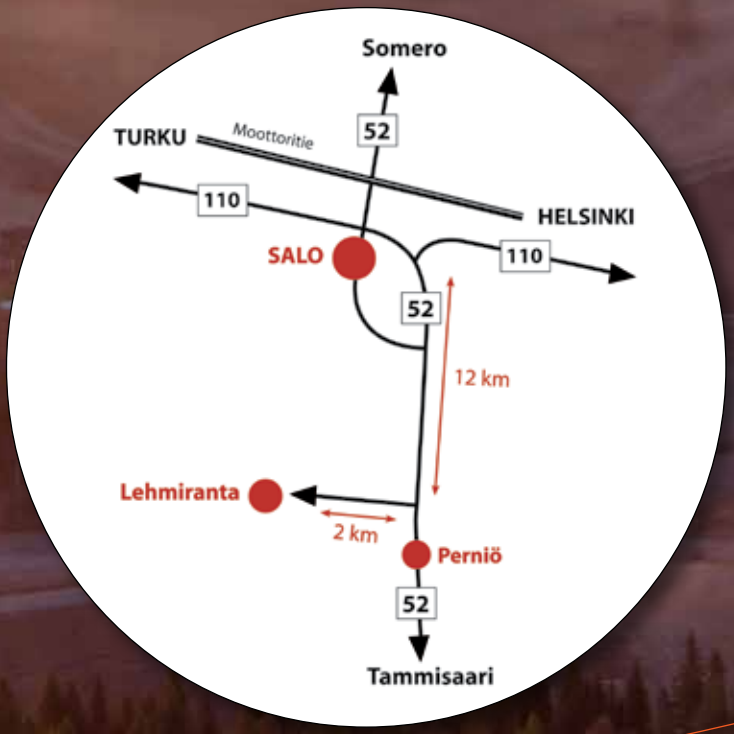
A-oikeudet
Tilauksesta kokous- ja juhlatarjoilut.

Ryhmille

- Retkipalvelut (suunnittelu, varaus ja opastus)
- Ase- ja militarianäyttely

Liikunta ja ulkoilu

- Valaistu 2,5 km:n kuntopolku
- Senioreiden liikunta- ja tasapainotelineet
- Kuntosali
- Piharasteja ja kaksi uimarantaa omassa pihapiirissä
- Kaksi grillikotaa ryhmätyö- ja virkistys-käyttöön
- Lainattavia kävelysauvoja, polkupyöriä ja soutuveneitä
- Sijainti Salo–Teijo–Strömma -pyöräilyreitin varrella
- Teijon kansallispuiston luontokeskus noin 20 km:n etäisyydellä lomakeskuksesta
- Lähialueella myös kiintorastiverkosto ja kolme golfkenttää



www.lehmiranta.fi

Lehmirannan lomakeskus
Lehmirannantie 12, Salo
puh. (02) 727 5200
lehmiranta@elakeliitto.fi
www.lehmiranta.fi