



# LEHMIRANNAN LOMAT JA HARRASTEKURSSIT 2019





## 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), vesijumpppaa, 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 ympäröivästä luonnosta. Ohjelmasisältöä muokataan lomaviikkojen teemojen sekä eri vuodenaikojen ja lomalaisten toiveiden mukaan.

Loman voi varata ryhmälle, sille voi tulla yksin, kaksin tai henkilöautoseurueella. Tarjolla on myös hotellimajoitusta Salon seudulla liikkuville matkailijoille. Ryhmille tarjottavista palveluista on saatavana erillinen esite hintatietoineen.

*Eläkeliitto ry:n jäsenille on alennetut hinnat kaikissa lomatyypeissä. Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa eläkeikäinen tai sitä lähestyvä. Katso esim. [www.elakeliitto.fi](http://www.elakeliitto.fi).*

*Täyspitkille (5 tai 6 vrk) lomaviikoille tai kursseille osallistuvilla on etukäteistilauksesta mahdollisuus ilmaiseen kuljetukseen Salon keskustan rautatie- tai linja-auto-asemilta/-asemille tulo- ja lähtöpäivänä.*



## 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 25 €/vrk. Allaskahvilasta on mahdollista vuokrata kylpytakkeja ja uima-asuja.

**Tervahovi-rakennuksessa** sijaitsevat Lehmirannan hostel-tasoiset huoneet. Suihku ja wc sekä puhelin ja televisio ovat yhteiskäytössä, joten hinnat ovat edullisempia.

## HINNASTO 2019

|   | Normaalihinta /hlö | Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö |   | Normaalihinta /hlö | Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö |
|---|--------------------|---------------------------------|---|--------------------|---------------------------------|
| <b>Lomaviikko 6 vrk</b>   | <b>528 €</b>       | <b>408 €</b>                    | <b>Ruokailu</b>   | <b>17,50 €</b>     | <b>17,50 €</b>                  |
| Hostel Tervahovi  | 420 €              | 300 €                           | <b>Sunnuntairuokailu</b>  | <b>21 €</b>        | <b>21 €</b>                     |
| <b>Lomaviikko 5 vrk (*)</b>   | <b>450 €</b>       | <b>350 €</b>                    | Ruokailuvaraukset ennakkoon.  |                    |                                 |
| Hostel Tervahovi (*)  | 360 €              | 260 €                           | <b>Harrastekurssit, 6 vrk</b>   | <b>532 €</b>       | <b>430 €</b>                    |
| <b>Puolihoitovuorokausi</b>   | <b>90 €</b>        | <b>75,50 €</b>                  | Tervahovi   | 424 €              | 322 €                           |
| Hostel Tervahovi  | 71 €               | 59,50 €                         | <b>Harrastekurssit, 4 vrk</b>   | <b>358 €</b>       | <b>307 €</b>                    |
| Sisältävät majoituksen puolihoidolla (2 hh) sekä kuntosalin ja kylpylän käytön sekä lomaohjelman. |                    |                                 | Tervahovi   | 286 €              | 235 €                           |
| (*) Hinta voimassa vain *:llä merkityillä viikoilla.  |                    |                                 | <b>Harrastekurssit, 3 vrk</b>   | <b>270 €</b>       | <b>240 €</b>                    |
| <b>Yöpyminen</b>  | <b>63,50 €</b>     | <b>54 €</b>                     | Tervahovi   | 216 €              | 186 €                           |
| Hostel Tervahovi  | 44,50 €            | 38 €                            | Sisältävät yöpymisen (2 hh), aamiaisen, ruokailun, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä kurssiohjelman. |                    |                                 |
| Sisältää yöpymisen (2 hh), aamu-uinnin kylpylässä ja aamiaisen.                                   |                    |                                 | <b>Linja-autoryhmät €/hlö</b>   |                    |                                 |
| Yhden hengen huoneen lisä / vrk   | 25 €               | 25 €                            | Pikkuloma, 1 yö   | 90 €               | 75,50 €                         |
| <b>Kylpylän käyttö 2 h</b>  | <b>11 €</b>        | <b>7,50 €</b>                   | Pikkuloma, 2 yötä   | 177 €              | 149 €                           |
|   |                    |                                 | Pikkuloma, 3 yötä   | 265 €              | 220 €                           |
|   |                    |                                 | Pikkuloma, 4 yötä   | 351 €              | 286 €                           |
|   |                    |                                 | Iltapäiväohjelmat, alk.   | 22 €               | 22 €                            |







## Aktiivilomat 2019

Aktiivista lomailua aktiivisille eläkeläisille. Lomaviikko sisältää esiintyviä taiteilijoita ja monipuolista toimintaa. Näille viikoille sijoittuvat usein Lehmirannan ohjelmalliset ruokatapahtumat kreikkalaisista ja itämaisista illoista sadonkorjuujuhliin. Liikuntaa, aivojumbppaa, tanssia, laulua sekä iloisia illanviettoja – niistä on Lehmirannan aktiivilomat tehty.



### 22.–28.1. Aktiiviloma

To 24.1. klo 18 Ohjelmallinen kreikkalainen ilta ruokineen ja musiikkeineen.  
Pe 25.1. klo 16 Imitaattori Sami Vuori viihdyttää.

### 5.–11.2. Aktiiviloma

To 7.2. klo 18 Ohjelmalliset Riistapeijaiset ruokineen  
Pe 8.2. klo 16 Eila Pienimäen 60-vuotis-taiteilijajuhlakonsertti ja päivätanssit.

### 26.2.–4.3. Aktiiviloma

To 28.2. klo 18 Ohjelmallinen karibialainen ilta ruokineen ja ohjelmineen.  
Pe 1.3. klo 16 Roope Pelon konsertti, jossa kuullaan mm. eteläpohjalaisia kansanlauluja.

### 26.3.–1.4. Aktiiviloma

To 28.3. klo 18 Ohjelmallinen italialainen Mafioso-ilta. Ravintola on koristeltu pizzeriaksi ja Pelottomat-orkesteri tulkitsee koskettavia lauluja.  
Pe 29.3. klo 16 Jarkko Salmi ja Sunset-orkesteri "Tanssimusiikin helmiä" -konsertti ja päivätanssit.

### 9.–15.4. Aktiiviloma

To 11.4. klo 18 Itämainen ilta ohjelmineen ja ruokineen. Tarjotaan itämainen illallinen alkupaloineen eli mezeineen. Ohjelmasta vastaa kansanmusiikkiryhmä taitavine tanssijoineen.  
Pe 12.4. klo 16 Viihdetaiteilija ja koomikko Päivi Mäkinen tulkitsee Edith Piafin kappaleita ja tarinoi tämän elämästä. Säestys ja tanssimusiikki Veli-Matti Friman.

### 6.–11.5. Aktiiviloma (5 vrk)\*

Viikolla harrastajateatterin esittämä Lottovoittaja-näytelmä, jossa jännitystä ja hurttia huumoria voitoista ja tapioista.  
To 9.5. klo 16 Leinoa Lehmirannassa sanoin ja sävelin -ohjelma. Lausunta Eila Mamia, musiikki Janne Kuusinen ja Aki Toivoniemi.  
Pe 10.5. Leikkimielinen Napakymppi itsensä Kari Salmelaisen vetämänä. Musiikista ja tanssisoitosta vastaa Veli-Matti Friman.

### 3.–9.6. Aktiiviloma

Ke 5.6. klo 18 Itämainen ilta ohjelmineen ja ruokineen: vatsatanssia, musiikkia sekä itämaista ruokaa. Mukana roolihahmo sheikki Mustafa sekä haarem naiset.  
Torstaina tarjotaan retkeä kesän ensimmäiselle Salon iltatorille (eri korvaus).

### 5.–11.8. Aktiiviloma

Pe 9.8. klo 18 Ohjelmallinen kreikkalainen ilta, jossa maistellaan sikäläisiä makuja ja nähdään kansantanssiesityksiä kreikkalaiseen tyyliin.  
Mahdollisuus torstairetkeen Salon suositulle iltatorille (eri korvaus).

### 3.–9.9. Aktiiviloma

To 5.9. klo 16 Kirjeitä sieltä jostain sekä vanhoja iskelmiä. Tulkitsijana viihdetäiteilijä Päivi Mäkinen. Säestys ja tanssisoitto Veli-Matti Friman.  
Pe 6.9. klo 16 Suomalaisia säkeitä lausuttuna ja laulettuna esitys. Lausunta Eila Mamia. Musiikki Janne Kuusinen ja Aki Toivoniemi. Sadonkorjuulounas ennen ohjelmaa.  
Viikolla myös harrastajateatterin Palvia ja Potkaa -esitys – kyläkauppa täyttää vuosia, ja mitähän siitäkin seuraa?

### 1.–7.10. Aktiiviloma

To 3.10. klo 18 Ohjelmallinen italialainen Mafioso-ilta. Ravintola on koristeltu pizzeriaksi ja Pelottomat -orkesteri tulkitsee koskettavia lauluja.  
Pe 4.10. klo 16 Trubaduuri Juhani Viidan tulkitsema Suomen kuplettimestarit -konsertti ja päivätanssit.

### 29.10.–4.11. Aktiiviloma

To 31.10. klo 18 Riistapeijaiset, joissa nautitaan maukkaasta riistaruoasta iloisten ohjelmaisäntien johdolla. Tarjolla on huvittomia tarinoita miellyttävällä musiikilla höystettynä.  
Pe 1.11. klo 16 Eila Pienimäen 60-vuotis-taiteilijajuhlakonsertti ja päivätanssit.

### 26.11.–2.12. Aktiiviloma

Pe 29.11. Jouluruoka ja -konsertti sekä päivätanssit.

Muutokset mahdollisia.



# Nuoruusajan ikivihreät viikot 2019

Nuoruusajan ikivihreät -teemaviikko 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 soittaa tanssit loman jokaisena iltana ja perjantaitapahtuman jälkeen tanssitaan päivätanssit.



## 12.–18.2. Nuoruusajan Ikivihreät

To 14.2. klo 16 Ystävänäpäiväohjelmaa ja yhteislaulua sekä päivätanssit Maruzzella-orkesterin tahdissa.

Pe 15.2. klo 16 Kauneimmat rakkauslaulut -konsertti ja päivätanssit / Essi Leppäkoski Duo.

Viikolla myös harrastajateatterin esittämä hulvaton hupailu; Vauhtimummot.

## 12.–18.3. Nuoruusajan ikivihreät

To 14.3. klo 16, Yhteislaulut 50-luvulta. Voit pukeutua kellohameeseen tai muuten ajan hengen mukaan. Konsertin jälkeen päivätanssit Maruzzella-orkesterin tahdissa.

Pe 15.3. klo 16 Sota-ajan laulut ja Jääkäarin morsian -konsertti sekä päivätanssit / Essi Leppäkoski Duo.

## 20.–26.5. Nuoruusajan ikivihreät

Musiikin lisäksi ohjelmassa ulkoilua ja ulkopelejä.

Pe 24.5. klo 16 Kevään helmiä -konsertti ja päivätanssit – iskelmiä, kansanlauluja ja lauluja äideille / Essi Leppäkoski Duo.

## 13.–19.8. Nuoruusajan ikivihreät

Mahdollisuus torstairetkeen Salon suositulle iltatorille (eri korvaus).

Pe 16.8. klo 16 Iloa ja huumoria -konsertti – Matti Jurvasta Anita Hirvoseen ja päivätanssit / Essi Leppäkoski Duo. Lomaviikolla myös Circus Johkun taidokas akrobatia- ja jonglööriesitys.

## 24.–30.9. Nuoruusajan ikivihreät

To 26.9. klo 16 Yhteislaulut 50-luvulta. Voit pukeutua kellohameeseen tai muuten ajan hengen mukaan. Konsertin jälkeen päivätanssit Maruzzella-orkesterin tahdissa.

Pe 27.9. klo 16 Muistoissamme Malmstén -konsertti ja päivätanssit / Essi Leppäkoski Duo.

Lomaviikon aikana myös harrastajateatterin Tanko kahdelle -esitys.

## 22.–28.10. Nuoruusajan ikivihreät

To 24.10. klo 16 Yhteislaulut 50-luvulta. Voit pukeutua kellohameeseen tai muuten ajan hengen mukaan. Konsertin jälkeen päivätanssit Maruzzella-orkesterin tahdissa.

Pe 25.10. klo 16 Hienoimmat elokuva-sävelmät -konsertti ja päivätanssit / Essi Leppäkoski Duo.

Muutokset mahdollisia.



# Lehmiranta tanssii ja soi 2019

Viikon aikana Lehmirannassa soi musiikki eri tavoin. Lomateeman ohjelmaan kuuluvat yhteislaulut, musiikkiliikunta sekä musiikkiaiheiset tietovisat. Lomalla kuullaan esim. konsertteja ja lauletaan karaokea. Lisäksi viikon aikana voidaan nähdä tanssiesityksiä tai nauttia aidon tanssiorkesterin tahdeista.



## 29.1.–4.2. Lehmiranta tanssii ja soi

Tällä viikolla Viihdelaulu- ja harmonikkakurssien konsertti.

## 5.–11.3. Lehmiranta tanssii ja soi

Pe 8.3. klo 16 Naistenpäivän konsertti "Iskelmien aarteita, lauluja elämästä" ja päivätanssit / Raija Bernitz. Tällä viikolla myös karaokea.

## 2.–8.4. Lehmiranta tanssii ja soi

Pe 5.4. klo 16 Suulaiden savottamiesten humoristinen harmonikkakonsertti ja päivätanssit / Sepot Soittila ja Lankinen.

## 23.–28.4. Lehmiranta tanssii ja soi (5 vrk)\*

To 25.4. klo 16 Rakkautta ja romantiikka -konsertti ja päivätanssit / Taina Laihon yhtye.

Pe 26.4. klo 16 Sävelmiä Mozartin ja Salierin oopperoista, tulkitsemassa Riku ja Roope Pelo.

Viikon aikana karaokea ja harrastajateatterin esitys Vilma ja Hilma – sisarukset, jotka riitelevät ja rakastavat.

## 13.–19.5. Lehmiranta tanssii ja soi

To 16.5. klo 16 Laila Kinnusen ja Olavi Virran tunnelmissa konsertti ja päivätanssit / Roope Pelo ja Sanna Takatalo-Heinonen.

Pe 17.5. klo 16 Elokuvasävelmiä-konsertti / Antti Saarinen Duo. Viikon aikana lisäksi kuorokurssin konsertti.

## 26.–31.5. Lehmiranta tanssii ja soi (5 vrk)\*

Viikon aikana mm. lauletaan karaokea, kuullaan Laila Kinnusen tunnelmissa -konsertti Raija Bernitzin tulkitsemana sekä nähdään Circus Johkun taidokas akrobatia- ja jonglöoriesitys.

## 24.–29.6. Lehmiranta tanssii ja soi (5 vrk)\*

Viikon aikana mm. Muistojen Bulevardi -konsertti Roope Pelon tulkitsemana.

## 30.7.–5.8. Lehmiranta tanssii ja soi

Pe 2.8. klo 16 Olavi Virran ja Laila Kinnusen tunnelmissa -konsertti ja päivätanssit / Roope Pelo ja Sanna Takatalo-Heinonen. Viikonloppuna myös karaokea.

## 27.8.–2.9. Lehmiranta tanssii ja soi

Ke 28.8. klo 19 Imitaattori Sami Vuoren Mestareita matkimassa -show.

Pe 30.8. klo 16 The Senior Vois of Lehmiranta -karsinta (osallistujat saman nimiseltä kurssilta).

Su 1.9. klo 16 The Senior Vois of Lehmiranta finaali.

## 10.–16.9. Lehmiranta tanssii ja soi

To 12.9. klo 16 Iskelmien aarteita, lauluja elämästä / Raija Bernitz.

Pe 13.9. klo 16 Unto Monosen ja Baddingin tunnelmissa / Jarkko Salmi & Sunset.

Viikonloppuna lauletaan karaokea.

## 8.–14.10. Lehmiranta tanssii ja soi

Pe 11.10. klo 16 Suulaiden savottamiesten humoristinen harmonikkakonsertti ja päivätanssit / Sepot Soittila ja Lankinen.

Viikon aikana Oktoberfest-lauluilta (voit halutessasi pukeutua oktoberfest-asuun).

## 12.–18.11. Lehmiranta tanssii ja soi

To 14.11. klo 16 Matka maailman ympäri -konsertti ja päivätanssit / Taina Laiho yhtyeineen.

Viikolla Harrastajateatterin esitys Pulssi Tuntuu – sairaalamaailmaan sijoittuva hulvaton hupailu sekä viihdelaulu- ja harmonikkakurssien konsertti.

Muutokset mahdollisia.



# Pelimanniviikot 2019

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 esim. tanssia, tanssiliikuntaa, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Kullekin viikolle otetaan soittajia edulliseen pelimannihintaan, joka edellyttää osallistumista harjoituksiin, yhteissoittoihin sekä tanssisoittoon loman aikana. Nuotinlukutaito ei ole välttämätöntä, kunhan yhteissoitto onnistuu. Loman aikana on konsertteja, joiden ohjelmistossa on erityisesti vanhan ajan tanssimusiikkia.

## 15.–21.1. Pelimanni- ja senioritanssiviikko

Pelimanniviikon ohjelman lisäksi Maritta ja Sakari Haverila ohjaavat senioritanssia alkeis- ja jatkoryhmille. Sunnuntaina viikon tuotokset esitetään vauhdikkaassa senioritanssinäytöksessä.

Pe 18.1. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

## 19.–25.2. Pelimanniviikko

Pe 22.2. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

Su 24.2. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit. Tämä on myös kukkamekko-päivä (voit pukeutua halutessasi).

## 19.–25.3. Pelimanniviikko

Pe 22.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

Su 24.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

## 29.4.–5.5. Vapun pelimanniviikko

Ti 30.4. klo 18 Vappuaaton karkelot ja pelimannien tahdittamat tanssit.

Pe 3.5. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

## 11.–17.6. Pelimanniviikko

Tällä viikolla tehdään retki Salon suositulle iltatorille (eri korvaus).

Pe 14.6. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

Lisäksi lomalla saunotaan ja viimeistään nyt heitetään talviturkit järveen.

## 20.–26.8. Pelimanni- ja kansanmusiikkiviikko

Torstaina retki Salon suosituille iltatorille (eri korvaus), jossa esiintyy vuoden 2019 Tangokuninkaalliset.

Pe 23.8. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

Su 25.8. klo 16 Kansallispuukavalkadi ja päivätanssit.

## 17.–23.9. Pelimanniviikko

Pe 20.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

Su 22.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

## 15.–21.10. Pelimanniviikko

Pe 18.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

Su 20.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

## 5.–11.11. Pelimanniviikko

Isänpäivänä yöpyville asiakkaille tarjotaan juhlava Isänpäivälounas sekä juhlaohjelma.

Pe 8.11. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit.

## 3.–9.12. Pelimanniviikko (+ 2-riviset)

La 7.12. klo 16 Jouluiset pelimannisoitot, jouluruoka ja päivätanssit.

Tällä viikolla myös 2-rivisten konsertti.

Muutokset mahdollisia.





## Muita teemaviikkoja 2019

### 15.–21.1. ja 23.–29.7. Senioritanssiloma

Senioritanssi on tutkitusti hyvä liikunta-  
muoto myös aivoterveydelle ja mielen  
hyvinvoinnille. Senioritanssilomilla  
Maritta ja Sakari Haverila ohjaavat  
päivittäin senioritansseja alkeis- ja jat-  
koryhmissä. Voit poimia opetuksesta  
muutaman tunnin tai osallistua koko  
viikon senioritanssitarjontaan. Viikon  
aikana on runsaasti muutakin loma-  
ohjelmaa, yhteislaulua, aivojumppaa  
jne. Tammikuun senioritanssiloma on  
samaa aikaan Pelimanni- ja Pelimannin  
kanssa. Kerrothan lomavarauksen yhteydessä,  
jos aiot osallistua senioritanssin ohjauk-  
seen. Senioritanssin ohjaukseen voi  
osallistua yksin tai oman parin kanssa.

### 18.–24.6. Juhannusloma

Juhannuksena Lehmirannassa viete-  
tään suomalaista keskikesän juhlaa  
perinteisin menoin. Viikon aikana  
nautitaan iloisesta seurasta sekä ke-  
sästä liikkumalla ja herkuttelemalla.  
Lehmijärven rannalla, luonnon keskellä  
lauletaan yhteislauluja, tarinoidaan,  
jumpataan ulkona, salissa ja altaalla  
sekä pelataan hauskoja pihapelejä.  
Viihdytään yhdessä kisailien ja visaillen.  
Aattona vietetään juhannuskarkelot  
orkesteritansseineen.

### 20.–25.11. Pikkujoululoma (5 vrk)\*

Lehmirannan pikkujoululoma on  
kaikille eläkeikäisille tarkoitettu tilai-  
suus juhlistaa pikkujouluja muiden  
samanhenkisten seurassa. Tähän pik-  
kujouluun on kutsuttu osallistumaan  
kaikki eläkeikäiset yksin tai ryhmässä.  
Ohjelmallisen pikkujoululoman aikana  
vesijumpataan sekä lauletaan ja tans-

sitaan jouluisissa tunnelmissa. Loman  
kohokohtana perjantaina 22.11. joulu-  
konsertti päivätansseineen sekä juhla-  
linen jouluruokailu. Ryhmien on myös  
mahdollista varata tila omalle pikkujou-  
luohjelmalleen.

### 23.–27.12. Lehmirannan joulu (4 vrk)

Lehmirannassa vietät joulun ilman  
kiirettä ja työtä, vanhojen ystävien  
tai uusien tuttavien seurassa. Astut  
valmiiseen juhlapöytään ja nautit  
monipuolisesta ohjelmasta jouluhar-  
taudesta kinkunsulatusjumppaan.  
Lisäksi joululoman ohjelmaan kuuluvat  
perinteisesti joulusauna, jouluaaton  
illanvietto erikoisvieraineen, kauneim-  
mat joululaulut sekä tapaninpäivän  
orkesteritanssit.

Hinta 4 vrk: 524 euroa / hlö tai  
455 euroa / Eläkeliiton jäsen.

Muutokset mahdollisia.



# Minilomat 2019

Lomaviikkojen ja puolihoitolomien lisäksi voit valita lomakokonaisuuden myös lyhyemmistä Minilomistamme. Minilomat ovat puolihoitolomia, joiden hintaan sisältyy majoitus puolihoitolla kahden hengen huoneessa, kylpylän ja kuntosalin käyttö, sekä monipuolinen lomaohjelma kyseisenä aikana mahdollisine tapahtumineen ja konsertteineen. Minilomat alkavat tulopäivän ruokailusta ja päättyvät lähtöpäivän aamiaiseen. Minilomia ei voi jakaa osiin eikä niistä voi poimia vain yksittäisiä tiettyjä palveluita. Minilomat on tarkoitettu yksittäisille asiakkaille, pariskunnille tai pienseurueille (ei linja-autoryhmille).

## Viihdeviikonloput

Viihdeviikonloput ovat viikonloppulomia, jotka sijoittuvat tiettyihin toiminnantäyteen 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.

### Viihdeviikonloppun erikoishinta:

2 vrk 175 € /hlö ja 3 vrk 260 € /hlö

### Eläkeliitto ry:n jäsenhinta:

2 vrk 144 € /hlö ja 3 vrk 214 € /hlö.

## Viikonlopputarjoukset

Lehmirannan lomakeskus tarjoaa tiettyjä, etukäteen ilmoitettavia viikonvaihteita tarjoushintaan. Muina kuin Tarjous- tai Viihdeviikonloppuina majoitusta on myynnissä normaaliin puolihoitovuorokausihintaan.

Kysy ohjelmasta ja Tarjousviikonloppujen ajankohdista tarkemmin myyntipalvelustamme. Viikonloppupaketti alkaa tulopäivän ruokailusta ja päättyy lähtöaamun aamiaiseen.

Viikonlopputarjous 2 vrk  
(lauantai–maanantai)

**Hinta: 165 € /hlö,**

**Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 134 € /hlö**

Viikonlopputarjous 3 vrk (perjantai–maanantai)

**Hinta: 245 € /hlö,**

**Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 200 € /hlö**

## Syntymäpäiväloma

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

Vietä syntymäpäivääsi Lehmirannassa. Voit majoittua haluamaksesi ajaksi lomakeskuksen aukioloaikoina. Juhlan kunniaksi tarjoamme sinulle ja huonekaverillesi leivoskahvit kahvila Amandassa.

**Hinta: 90 € /hlö /vuorokausi,**

**Eläkeliitto ry:n jäsenet 75,50 € /hlö /vrk**

## Hääpäiväloma

• 30 v. *Helmi*hääät • 35 v. *Koralli*hääät  
• 40 v. *Rubiini*hääät • 45 v. *Safiri*hääät  
• 50 v. *Kultahääät* • 55 v. *Kultapuu*hääät  
• 60 v. *Timantti*hääät • 65 v. *Norsunluu*timantti  
hääät • 70 v. *Rautahääät* • 75 v. *Malmi*hääät • 80 v. *Platina*hääät

Viettätkää hääpäivääne Lehmirannan lomakeskuksessa. Lomakeskus juhlistaa merkkipäivääne tarjoamalla teille leivoskahvit vierailunne aikana.

**Hinta: 180 € /vrk /pariskunta (2 henk.),**

**Eläkeliitto ry:n jäsenet 151 € /vrk /pariskunta (2 henk.)**

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

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

## Hemmotteluloma 3 vrk

Hemmotteluloma on kolmen vuorokauden hyvinvointiloma, joka tarjoaa virkistystä keholle ja mielelle. Pakettiin sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puolihoitolla, lomaohjelmiin osallistuminen, kylpylän käyttö sekä valinnan mukaan joko osahieronta (30 min) tai hemmotteluhoito jaloille (30 min) sekä 40 min. hoitokerta suoluoneessa. Voit tarkistaa hemmottelulomien ajankohdat myyntipalvelustamme tai verkkosivuiltamme [www.lehmiranta.fi](http://www.lehmiranta.fi). Muistathan varata hoitoajat ennakkoon hoitajilta.

**Hinta: 276 € / hlö,**

**Eläkeliitto ry:n jäsenet 234 € / hlö.**

## Sinkkuloma 60+, 3 vrk

5.–8.4. ja 11.–14.10.

Toivottu viikonloppuloma varttuneille sinkuille – sekä miehille että naisille. Viikonloppun aikana ohjelmaa myös yhdessä lomakeskuksen muiden lomavieraiden kanssa. Ohjelmassa suulaisten savottamiesten konsertti, pelejä, aivojumbppaa, tarinointia, vesijumbppaa ja yhteislauluja. Lokakuun sinkkuloma sisältää myös Oktoberfest-lauluillan. Rohkeimmat voivat halutessaan osallistua leikkimieliseen ”Napakymppiin”. Ohjelmaisäntänä ja tarinankertojana toimii humoristi-hanuristi Seppo Soittila.

**Hinta: 260 € / hlö,**

**Eläkeliitto ry:n jäsenet 214 € / hlö.**

# Lehmirannan harrastekurssit 2019

Harrastekursseilla pääset oppimaan uutta, ylläpitämään taitojasi ja tapaamaan samanhenkisiä ihmisiä eri puolilta Suomea. Kurssien hinnat sisältävät majoituksen puolihoitona (2 hh), kurssin opetuksen, kylpylän käytön ja mahdollisuuden osallistua lomakeskuksen iltaohjelmiin.

**6 vrk, hinta 532 euroa, Eläkeliitto ry:n jäsenet 430 euroa**

**4 vrk, hinta 358 euroa, Eläkeliitto ry:n jäsenet 307 euroa**

**3 vrk, hinta 270 euroa, Eläkeliitto ry:n jäsenet 240 euroa**

Lisäksi tarjolla on muutama erikoiskurssi, joiden hinnat määräytyvät kurssikohtaisesti.

Ilmoittautumiset kaikille kurseille viimeistään kuukautta ennen kurssin alkua, maanantaista perjantaihin kello 8.00–16.00, puh. 02 7275 200.

*Muutokset mahdollisia.*

## Tammikuu

- 22.–28.1. Syvemmälle someen -kurssi
- 25.–28.1. Karaokekurssi
- 29.1.–4.2. Viihdelaulukurssi
- 29.1.–4.2. Harmonikansoitto- ja tanssikurssi
- 29.1.–4.2. Tietokone haltuun -peruskurssi

## Helmikuu

- 5.–11.2. Liikuntakurssi
- 8.–11.2. Karaokevetäjien ja -tuomareiden koulutus
- 8.–11.2. Laulutaidon ABC vasta-alkajille
- 12.–18.2. Paritanssin peruskurssi
- 14.–18.2. Joogakurssi
- 19.–25.2. Järjestyksenvalvojien peruskurssi
- 26.2.–4.3. Kirjoittajakurssi

## Maaliskuu

- 1.–4.3. Lavatanssijumppa- eli Laviskurssi
- 5.–8.3. Karaokekurssi
- 5.–11.3. Sosiaalisen median alkeet vasta-alkajille
- 8.–11.3. Ääni soiman -yksinlaulukurssi
- 8.–11.3. Puutarhakurssi
- 15.–18.3. Akvarellimaalauskurssi
- 26.–29.3. Edunvalvontavaltakirjakurssi
- 29.3.–1.4. SENIO-rivitanssikurssi

## Huhtikuu

- 2.–8.4. Harmonikansoiton alkeiskurssi (erikoiskurssi)
- 9.–15.4. Seikkaillaan netissä
- 23.–26.4. Liikunta- ja terveyskurssi
- 23.–28.4. Painonhallintakurssi (erikoiskurssi)
- 25.–28.4. Karaokekurssi

## Toukokuu

- 13.–19.5. Kuorolaulukurssi
- 15.–19.5. Golfin alkeiskurssi (erikoiskurssi)
- 23.–27.5. Lavatanssin pika-alkeet
- 28.–31.5. Karaokekurssi

## Kesäkuu

- 3.–6.6. Pirkon lempeä Pilates
- 6.–9.6. Retkeilykurssi (erikoiskurssi)

## Heinäkuu

- 23.–29.7. Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille

## Elokuu

- 1.–5.8. Karaokekurssi
- 13.–16.8. Pilateskurssi
- 27.8.–2.9. The Senior Vois of Lehmiranta -laulukurssi
- 27.8.–2.9. Kuntosali- ja palloilukurssi

## Syyskuu

- 3.–9.9. Akvarellimaalauskurssi
- 5.–9.9. Retkeilykurssi (yksi yö luonnossa, erikoiskurssi)
- 13.–16.9. Karaokekurssi
- 24.–30.9. Tietokone haltuun -peruskurssi

## Lokakuu

- 1.–5.10. Joogakurssi
- 8.–14.10. Blogikirjoittamisen kurssi eläkeikäiselle
- 22.–28.10. Paritanssin jatkokurssi
- 29.10.–4.11. Tanssi- ja liikuntakurssi
- 29.10.–4.11. Seikkaillaan netissä

## Marraskuu

- 1.–4.11. Karaokekurssi
- 12.–18.11. Harmonikansoitto- ja tanssikurssi
- 12.–18.11. Viihdelaulukurssi
- 26.11.–2.12. Liikuntakurssi

## Joulukuu

- 3.–9.12. Syvemmälle someen -kurssi





## Tietokone-peruskurssi

29.1.–4.2. ja 24.–30.9. (6 vrk)

Kouluttajana IT-kouluttaja, Datanomi Jouni Ahonen

Onko sinulla tietokone, mutta kaipaisit sen käyttöön perustaitoja ja varmuutta? Kurssin aikana käymme rauhalliseen tahtiin läpi tietokoneen perusasioita, lähtien liikkeelle hiiren käytöstä. Kurssin päättyessä osaat surffata netissä ja tiedät miten toimia koneen kanssa eteen tulevissa tavanomaisimmissa ongelmatilanteissa. Kurssin aikana opetellaan lisäksi hakemaan tietoa netistä ja tutustutaan mm. pankkipalveluihin, Kelan sivuihin, reseptien uusimiseen ja yleensä sellaisiin palveluihin, jotka nykypäivänä ovat siirtyneet verkkoon. Opit myös siirtämään kamerasta kuvia koneelle ja poistamaan kuvia koneeltasi. Koulutuksessa käytetään Lehmirannan ATK-luokan tietokoneita.

## Seikkaillaan netissä

9.–15.4. ja 29.10.–4.11. (6 vrk)

Kouluttajana verkkopedagogi Ida-Maria Tanhua

Kurssi on tarkoitettu tietotekniikkaa tai älylaitteita jonkin verran käyttäneille. Haluaisit parantaa taitojasi juuri netin käyttäjänä. Sinulla on jo sähköposti ja osaat käyttää nettipankkia, mutta muut sähköiset palvelut ovat sinulle vieraampia. Kurssin aikana pääset kokeilemaan ja tutustumaan erilaisiin sivustoihin ja palveluihin verkossa. Kurssin jälkeen tunnet verkkolehtiä, blogeja, keskustelupalstoja, mistä saa apua ja mitä virallisia sähköisiä palveluja on tarjolla. Kurssilla opit myös pilvipalveluiden alkeet. Koulutuksessa käytetään Lehmirannan ATK-luokan tietokoneita, mutta ohjelmaan on varattu aikaa myös omien älylaitteiden (älypuhelin tai tabletti) käyttöön.

## Sosiaalisen median alkeet vasta-alkajille

5.–11.3.2019 (6 vrk)

Kouluttajana verkkopedagogi Ida-Maria Tanhua

Haluaisitko oppia liikkumaan sosiaalisessa mediassa? Kurssi on tarkoitettu tietotekniikkaa tai älylaitteita jonkin verran

*Muutokset mahdollisia.*

käyttäneille. Kurssin jälkeen sosiaalisen median termistö on sinulle tutumpaa ja osaat käyttää termejä arkipuheessa. Kurssin aikana luodaan tunnukset sosiaalisen median palveluista Facebookiin ja WhatsAppiin ja opetellaan käyttämään niitä. Lisäksi tutustutaan mm. Instagramiin ja Youtube-videopalveluun. Koulutuksessa käytetään Lehmirannan ATK-luokan tietokoneita. Kurssilla tarvitset myös oman älylaitteen (älypuhelin tai tabletti).

## Syvemälle someen -kurssi

22.–28.1. ja 3.–9.12. (6 vrk)

Kouluttajana verkkopedagogi Ida-Maria Tanhua

Haluaisitko oppia toimimaan monipuolisemmin somessa? Osaat käyttää jo jonkin verran joitakin seuraavista sosiaalisen median palveluista: Facebook, Instagram, Youtube ja Whatsapp. Kurssin aikana kehityt tykkääjästä ja päivittäjästä kohti sisällöntuottajaa ja aktiivista toimijaa somessa. Kurssin jälkeen pystyt hyödyntämään sosiaalista mediaa aktiivisemmin omassa arjessasi. Voit ylläpitää vaikka yhdistyksen Facebook-sivua tai hyödyntää pilvipalveluita arjessasi tai vapaaehtoistoiminnassasi. Koulutuksessa käytetään Lehmirannan ATK-luokan tietokoneita. Kurssilla tarvitset myös oman älylaitteen (älypuhelin tai tabletti).

## Järjestysmieskurssi

19.–25.2.2019 (6 vrk)

Kouluttajana turvallisuusasiantuntija Hannu Kauppinen + kollega

Useissa yhdistyksen tai muiden tahojen järjestämiin yleisötahtumiin vaaditaan tietty määrä virallisia nimettyjä järjestysmiehiä. Tämä kurssi antaa valmiudet toimia järjestyksenvalvojan tehtävissä. Oppimateriaalina on poliisin vahvistama kurssiaineisto. Kurssi sisältää 1.1.2017 voimaan tulleen lain mukaisen koulutuksen; hätäensiapu, palo- ja pelastustoimipäivä, voimankäyttöpäivä sekä 140-sivuisen aineiston läpikäynnin, harjoitukset ja teoriakokeen. Kokeen hyväksytysti suorittaneet saavat todistuksen, jolla voivat kurssin jälkeen anoa poliisilaitokselta järjestyksenvalvojan korttia.

**UUTUUS**

**UUTUUS**

**UUTUUS**



## **Karaokevetäjien ja -tuomareiden koulutus** **UUTUUS** **8.–11.2. (3 vrk)**

Kouluttajana harmonikkataiteilija, diplomilaulaja ja pedagogi, MuM Pekka Laakso

Haluaisitko hankkia osaamista ja varmuutta karaokeryhmän vetäjän ja/tai karaokekilpailujen tuomarin tehtävissä suoriutumiseen? Kurssilla opetetaan käyttämään erilaisia tehtävissä tarvittavia työkaluja sekä harjoitellaan huomioimaan mm. äänen käyttöä, sävelpuhtautta, rytmiä, tulkintaa, esiintymistä, lavasäteilyä, yleisön huomioimista ja kappalevalintoja. Kurssilla pääset harjoittelemaan Lehmirannan laitteilla karaokevetäjän tehtäväkokonaisuutta sekä käyttämään äänentoistolaitteita – laulamista unohtamatta. Tämä kurssi ei ole tarkoitettu karaokelaulajille, ks. Karaokekurssit alempana.

## **Karaokekurssit (3 vrk)**

Kouluttajina Raija Bernitz 5.–8.3., 28.–31.5. ja 13.–16.9.,  
Veijo ”Vepä” Laine 25.–28.1., 25.–28.4. ja 1.–5.8. sekä  
Mikko Litmanen 1.–4.11.2019

Kokeneet karaokeohjaajat ovat paikalla vain teitä varten. Päivisin järjestetään ohjattua karaokelaulantaa, jolloin voitte harjoitella kappaleita ja ohjaajat antavat vinkkejä ja opastusta lauluun. Iltaisin lauletaan Kaiken Kansan Karaokea aidon yleisön edessä.

## **Viihdelaulukurssi**

**29.1.–4.2. ja 12.–18.11.2019 (6 vrk)**

Kouluttajina kapellimestari, musiikkimajuri evp. Raimo Maaranen ja harmonikkataiteilija, äänitetuottaja Mika Tarkkonen

Kurssin aikana opetellaan laulamaan sekä tulkitsemaan laadukasta viihdemusiikkia elävän säestyksen sekä taustanauhujen 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 lau-

lamaan 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.

## **Laulutaidon ABC vasta-alkajille**

**8.–11.2. (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!

## **Ääni soimaan -yksinlaulukurssi**

**8.–11.3. (3 vrk)**

Kouluttajana harmonikkataiteilija, diplomilaulaja ja pedagogi, MuM Pekka Laakso

Kurssille ovat tervetulleita kaikki yksilöllisestä laulunohjauksesta kiinnostuneet ja esim. karaokekilpailuihin osallistujat. Sinun kannattaa tulla kurssille, jos haluat: laajentaa ääni-alueitasi, säädellä laulusi voimakkuutta, ennaltaehkäistä ääniongelmia, saada äänesi kantavammaksi, oppia hengittämään tehokkaammin, poistaa jännittämistä tai tulla tietoiseksi omasta laulutaidostasi. Yksilöllinen ohjaus mahdollistaa tehokkaan ja tarkan äänen kouluttamisen, jokaisen yksilöllisyyden ja persoonan huomioon ottaen. Tervetuloa rohkeasti mukaan, oletpa sitten kokenut tai vähemmän laulua harrastanut!

**UUTUUS**



## Kuorolaulukurssi

13.–19.5. (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 ohjalle kuorokurssille, jolla lauletaan monipuolista musiikkia kansanlauluista iskelmiin. Lisäksi opitaan stemmalaulun, 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.

## Senior Vois of Lehmiranta -laulukurssi

27.8.–2.9. (6 vrk)

Kouluttajana harmonikkataiteilija, diplomilaulaja ja pedagogi Pekka Laakso

Nyt kaikki laulamisesta kiinnostuneet mukaan leikkimieliseen laulukilpailukurssiin, joka on tarkoitettu vanhemmille aikuisille. Kilpailusarjoja kurssilla on vain yksi. Kurssilla opetaan yksilöllisesti ja ryhmässä esiintymistaidon saloja ja laulamisen tyylejä. Miten valmistaudutaan esiintymiseen ja laulukilpailuun sekä miten ohjelmistoa valitaan. Opit uusia tapoja laulaa vanhoja tuttuja lauluja ja opit erottumaan eduksesi muista. Kurssiviikon perjantaina järjestetään ensimmäinen kilpailu, josta salonseutulaiset lauluammattilaiset valitsevat laulajat omaan ”talliinsa”. Kenen kohdalla tuoli kääntyy?

Viikonlopun aikana tallien valmentajat sparraavat kilpailijoita entistä parempaan suoritukseen sunnuntain loppukilpailussa. Voittajan valitsee Lehmirannan lomakeskuksen yleisö yhdessä valmentajien kanssa. The Vois of Lehmirannan laulukilpailun voittaja (1 henkilö) saa palkinnoksi 6 vuorokauden lomaviikon Lehmirantaan. Ensimmäisessä kilpailussa karsituneidenkin kohdalla kurssin opetus jatkuu kurssin loppuun asti.

**UUTUUS**

## Harmonikansoittokurssi

29.1.–4.2. ja 12.–18.11. (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

## Harmonikansoiton alkeiskurssi (erikoiskurssi)

2.–8.4. (6 vrk)

Hinta (6 vrk): 560 € / hlö, Eläkeliitto ry:n jäsenet 458 € / hlö

Opettajana harmonikansoiton opettaja Seppo Lankinen

Haluaisitko oppia uuden mukavan taidon? Tämä harmonikkakurssi on tarkoitettu todellisille vasta-alkajille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta harmonikan soittamisesta, tai sitä on erittäin vähän. Kurssilla tutustutaan harmonikkaan soittimena sekä harjoitellaan soittotekniikoita ja palkeen käsittelyä. Nuotinlukutaitoa ei edellytetä, se voidaan katsoa jopa haitaksi! Oma soitin jokaisella kurssilaisella tulee kuitenkin olla mukana. Kurssilla käytettävä oppikirja sekä muu opetusmateriaali (n. 10–20 sivua valokopioita/kurssilainen) sisältyy kurssin hintaan.

## Painonhallintakurssi (erikoiskurssi)

23.–28.4. (5 vrk)

Kouluttajana MMM, ravitsemusterapeutti Tuulikki Vanhapelto

Hinta 5 vrk: 492 € / hlö, Eläkeliitto ry:n jäsenet 414 € / hlö

Kurssi on tarkoitettu kaikille painonsa kanssa kamppaileville



ikäntyville 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 keskustelua 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 harrastuskursseista poiketen hintaan sisältyy täysihoito.

### Retkeilykurssit (erikoiskurssi)

6.–9.6. (3 vrk) ja 5.–9.9. (4 vrk)

Kouluttajana retkeilyn harrastaja Martti Tulonen

Hinta 3 vrk: 290 € / hlö, Eläkeliitto ry:n jäsenet 260 € / hlö

Hinta 4 vrk: alk. 390 € / hlö,

Eläkeliitto ry:n jäsenet alk. 339 € / hlö

Uutuuskurssi kaikille luontoretkeilystä kiinnostuneille. Kurssin tarkoituksena on jakaa hyödyllisiä vinkkejä sekä rohkaista itsenäiseen luonnossa liikkumiseen. Kurssilla käsiteltäviä aiheita: jokamiehen oikeudet, retkelle varustautuminen, retkeilijän ensiapu, maastossa liikkumisen apuvälineet (kartat, kompassi, ym.) ja tietenkin käytännön harjoittelut Lehmirannan ja Teijon kansallispuiston maastoissa. Aiempaa retkikokemusta et tarvitse. Syyskuussa 4 vrk:n kurssilla on lisämaksusta mahdollisuus yöpyä yksi yö myös luonnossa, turvallisesti kokeneiden retkeilijöiden kanssa. Syyskuun kurssi sisältää myös sieniretken oppaan johdolla.

### Golfin alkeis-/peruskurssi (erikoiskurssi)

13.–19.5. (6 vrk)

Kouluttajana Meri-Teijo Golfin opettaja

Hinta 6 vrk: 699 € / hlö, Eläkeliitto ry:n jäsenet 597 € / hlö

Ikäihmisille suunnattu alkeiskurssi tähtää green cardin suorittamiseen. Hinta sis. puolihoitomajoituksen Lehmirannassa sekä kenttä- ja opetusmaksut ammattitaitoisen Pron joh-

dolla. Hinta ei sisällä kuljetuksia Lehmirannan ja Meri-Teijo Golfin välillä, etäisyys n. 20 km.

### Edunvalvontavaltakirjakurssi

26.–29.3. (3 vrk)

Kouluttajana lakimies Vesa Anttila

Edunvalvontavaltakirja tehdään tulevaisuuden varalle silloin, kun kaikki on vielä hyvin. Siinä nimetään, kuka hoitaa omia asioita, jos niitä ei jonain päivänä itse kykene hoitamaan. Valtuutus tehdään kirjallisesti ja sille on tarkat muotovaatimukset, minkä vuoksi sen tekeminen saattaa helposti jäädä. Varsinainen valtakirja suositellaan aina laadittavan yhdessä asiantuntijan kanssa.

Kurssi on suunnattu eläkeläisille, jotka eivät ole vielä tehneet edunvalvontavaltakirjaa ja jotka haluaisivat sen käyttöönottoon tarkempaa infoa ja oppia. Kurssilla alan asiantuntijat opastavat mitä asioita valtakirjan tulee sisältää ja millaisia asioita tulee pohtia ennen valtakirjan tekemistä. Saat myös ohjeistuksen, miten valtakirjaa säilytetään ja miten se otetaan käyttöön. Luentojen lisäksi kurssilla on ryhmäkeskustelua sekä itsenäistä työskentelyä.

Kurssin hinta ei sisällä itse edunvalvontavaltakirjan laatimista. Paikalla olevilta asiantuntijoilta on kuitenkin mahdollista varata aika oman edunvalvontavaltakirjan laatimiseen. Henkilökohtainen tapaaminen maksaa kurssimaksun lisäksi 70 €.

### Puutarhakurssi

8.–11.3. (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 musiikintäyteisen lomaviikon ohjelmiin, mm. vesijumppaan, illanviettoihin, yhteislauluihin ja tansseihin.

**UUTUUS**

**UUTUUS**

**UUTUUS**







### **Akvarellimaalauskurssi**

**15.–18.3. (3 vrk) ja 3.–9.9. (6 vrk)**

Kouluttajana akvarellisti Kaisa-Leena Kaarlonen

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

### **Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille**

**23.–29.7. (6 vrk)**

Kouluttajana kuvataiteilija Kaari Hilikka Könönen

Näe ja maalaa – maalaa ja näe. Kurssilla keskitytään öljy-(vesiliukoiset öljyvärit), 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 nauttimaan kesäisestä miljööstä ja yhdessä tekemisestä sekä käymään antoisia keskusteluja kuvataiteesta ja sen erilaisista ilmaisumuodoista.

### **Blogikirjoittamisen kurssi eläkeikäiselle**

**8.–14.10. (6 vrk)**

Kouluttajana toimittaja, sisällöntuottaja Annika Suvivuo

Mikä on blogi ja miten se rakennetaan ja toimii? Mitä työkaluja on tarjolla blogin pitämiseen? Mikä on sellainen aihe, joka ansaitsee oman bloginsa? Entä kuinka aiheesi muuttuu ideoiksi verkkoteksteihin? Kirjoitatko faktaa vai fiiliksiä, julkaisetko vinkkejä vai värssyjä?

Kurssilla tutustutaan erilaisiin blogeihin tutkien niiden tyy-

liä ja rakennetta tekstisisältöjen näkökulmaa painottaen.

Kartoitamme myös, mitä sääntöjä verkkopäiväkirjaan liittyy, mitkä ovat oman blogin tavoitteita ja ketkä sen kohdeyleisöä.

Kurssin tavoitteena on luoda oma blogi ja jatkaa sen kirjoittamista kotona. Tämä edellyttää perustaitoja nettiselaimen ja Wordin käytössä. Lehmirannassa voit käyttää talon tietokonea, mutta ota halutessasi mukaan myös oma kannettava tietokone.

### **Kirjoittajakurssi**

**26.2.–4.3. (6 vrk)**

Kouluttajina sanataideohjaaja FM Päivi Haanpää sekä runoilija ja sanataiteen opettaja Lealiisa Kivikari

Kirjoita omat elämäkokemuksesi 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.

### **Paritanssin peruskurssi**

**12.–18.2. (6 vrk)**

Kouluttajana tanssinopettaja Antti-Ville Heikkilä

Kurssilla harjoitellaan suomalaisen lavatanssikulttuuriin liittyviä tansseja perinteisistä lajeista uudempiin tuulahdukseen. 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**

**22.–28.10. (6 vrk)**

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.

### **Lavatanssin pika-aiheet**

**23.–27.5. (4 vrk)**

Kouluttajana tanssinopettaja Antti-Ville Heikkilä

Kurssilla opetellaan lavatansseista hidasta valssia, valssia, foxia ja kävelyhumpppaa. Lisäksi harjoitellaan myös tanssitekniikkaa. Lopullinen kurssitarjonta muovautuu kurssilaisten toiveet huomioiden.

### **SENIO-rivitanssikurssi**

**29.3.–1.4. (3 vrk)**

Kouluttajana SENIO-rivitanssiohjaaja Iiris Åfelt

Rivitanssi on suosittu ja tutkitusti loistava tanssilaji myös ikäihmisille sen monipuolisuuden tähden. Muisti, ryhti ja tasapaino paranevat. SENIO-rivitanssi on senioreille ja ikäihmisille kehitetty rivitanssin muoto. Alkeiskurssilla opetellaan perusaskelista ja termistö helppojen ja hauskojen tanssien avulla ilman pyörimisiä. Rivitanssissa ei tarvita paria. Pukeudu kevyesti; jalkineiksi matalakantaiset, liukaspohjaiset kävely- tai tanssikengät.

### **Liikuntakurssi**

**5.–11.2. ja 26.11.–2.12. (6 vrk)**

Kouluttajana Lehmiraanan liikunnan- ja vapaa-ajanohjaaja Salla-Maaria Lehmussaari

Viikon aikana tutustutaan uusiin lajeihin mm. Tabataan ja Flexi-bar-jumppaan. Ohjelmassa on myös vanhoja tuttuja

lajeja, kuten venyttelyä ja lihashuoltoa, keppi-, kuminauha- ja pallojumppaa sekä tasapainoharjoittelua ja Pilatesta. Kuulemme myös mielenkiintoisia tietoiskuja liikunnasta ja ravinnosta

### **Liikunta- ja terveystietokurssi**

**23.–26.4. (3 vrk)**

Kouluttajana Lehmiraanan liikunnan- ja vapaa-ajanohjaaja Salla-Maaria Lehmussaari

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 myös ulkoillaan, tutustutaan mm. kuntosali- ja kuntopiiriharjoitteluun.

### **Kuntosali- ja palloilukurssi**

**27.8.–2.9. (6 vrk)**

Kouluttajana Lehmiraanan liikunnan- ja vapaa-ajanohjaaja Salla-Maaria Lehmussaari

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kuntosaliharjoittelua! Hyvällä lihasvoimalla arjen askareet helpottuvat ja elämänlaatu paranee. Kurssilla sinulle tehdään kehonkoostumusmittaus ja kuntosaliohjelma sekä opetetaan käyttämään kuntosalilaitteita erilaisin harjoittein. Lisäksi kurssilla pelataan sisä- ja ulkopelejä mm. kävelysählyä, lentopalloa, bocciaa, frisbeegolfia. Mahdollisesti myös keilailua.

### **Tanssi- ja liikuntakurssi**

**29.10.–4.11. (6 vrk)**

Kouluttajana Lehmiraanan liikunnan- ja vapaa-ajanohjaaja Salla-Maaria Lehmussaari sekä muita ohjaajia.

Tällä kurssilla tutustutaan useaan tanssilliseen liikuntamuotoon: Lavatanssijumppa ja AllasLavis, ZumbaGold ja TuoliZumba, itämainen-, rivi-, seniiori-, kansan- ja istumatanssi/Vire-Lavis sekä taji. Missään et tarvitse paria, kurssilla iloitaan liikkumisesta ja erilaisista musiikkityyleistä itsenäisesti.

**UUTUUS**



Lavatanssijumppa on liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelyyn. Kurssin aikana pääset kokeilemaan myös AllasLavista altaaseen. ZumbaGoldin musiikki on pääosin latinalaisrytmejä, suunnattuna senioreille. Kurssilla tutustutaan myös kauniisiin itämaisiin tanssiliikkeisiin sekä rauhalliseen taijihin, kansankielellä kiinalaiseen aamuvoimisteluun. Molemmat ovat lempeitä kehoa hellävaraisesti, vahvistavia lajeja. Kantrimusiikkiin tanssittava rivitanssi sekä seniori- ja kansantanssi (folkmix) puolestaan kehittävät erinomaisesti tasapainoa ja muistia erilaisten askelkuvioiden ja koreografioiden myötä. Myös miehet, rohkeasti mukaan.

### Lavatanssijumppa- eli Laviskurssi

1.–4.3. (3 vrk)

Kouluttajana Lehmirannan liikunnan- ja vapaa-ajanohjaaja Salla-Maaria Lehmussaari

Lavatanssijumppa perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavatanssijumppakurssilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja, kuten hupppa, jenkka, valssi, rock/jive, samba. Käydään läpi myös mm. masurkan ja rumban askeleita. Kuntoilun ohella opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita. Lavatanssijumppa on hauskaa, helppoa ja hikistä. Kurssin aikana tutustutaan myös AllasLavikseen sekä VireLavikseen, eli tuolilla tanssittavaan Lavikseen. Kurssi sopii myös miehille!

### Pilateskurssi

13.-16.8. (3 vrk)

Kouluttajana Lehmirannan liikunnan ja vapaa-ajan ohjaaja Salla-Maaria Lehmussaari

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

*Muutokset mahdollisia.*

### Joogakurssi

14.–18.2. ja 1.–5.10. (4 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.

### Pirkon lempeä Pilates

3.–6.6. (3 vrk)

Kouluttajana jooga-, Pilates- ja fysiokimppa-ohjaaja, kuntohoitaja Pirkko Mehtälä

Pilates on tämän ajan tunnetuin kehonhallintamenetelmä. Moni meistä ei osaa käyttää kehon syviä, asentoa ylläpitäviä, lihaksia. Siitä voi aiheutua selkäkipuja ja se voi olla taustalla myös tuki- ja liikuntaelinsairauksissa. Kun opit käyttämään myös syvintä lihaskerrosta, tuki on parempi ja voimasi lisääntyvät. Voit säilyttää myös notkeutesi ja toimintakykysi pidempään, vähennät vammautumisen riskiä, toivot paremmin loukkaantumisista ja pysyt terveempänä. Pilates sopii, ja siitä hyötyy jokainen, olet sitten nuori, vanha, huonokuntoinen tai urheilija.

**UUTUUS**



*Rytmiä  
Riemua  
Rentoutumista  
[www.lehmiranta.fi](http://www.lehmiranta.fi)*



Lehmirannan lomakeskus  
[www.lehmiranta.fi](http://www.lehmiranta.fi)  
puh. (02) 727 5200  
[lehmiranta@elakeliitto.fi](mailto:lehmiranta@elakeliitto.fi)  
Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

