

Lehmirannan lomakeskus

SYKSY
TALVI
2021

*Luonnosta ja
yhteisöllisyydestä
hyvinvointia s. 3–23*

*Humppa on parasta
jumppaa s. 8 ja 12*

*Vastuullisen ja
turvallisen matkailun
puolesta. s. 32*

UUTTA!

Tanssiviikko • Ukulelekurssi • Luonto ympärilläni -viikko

Lomalle Lehmirantaan

Lehmiranta tarjoaa asiakkaille laadukkaita matkailupalveluita: hotellimajoitusta sekä kylpylä-, kokous-, ravintola- ja kahvila-palveluita. Toiminnan ytimessä ovat eläkeikäisille suunnatut ohjelmalliset lomat ja kurssit. Lehmirannassa eläkeikäiset eivät ole vain asiakasryhmä muiden joukossa, vaan numero yksi ja sydämen asia. Noudatamme tinkimättä voimassaolevia terveysturvallisuusohjeita. Yhteisöllisyys, vastuullisuus, turvallisuus, ystävällisyys ja luotettavuus ovat asioita, jotka ovat meille erityisen tärkeitä.

Loman voi varata ryhmälle, sille voi tulla yksin, kaksin tai henkilöautoseurueella. Voit viipyä koko teemaviikon ajan tai valita lyhyemmän lomajakson tai jonkin erillaisista Minilomistamme. Omanlaista rytmiä ja yhteisöllisyyttä tarjoavat suositut harrastekurssit. Tarjolla on myös pelkkää hotellimajoitusta Salon seudulla liikkuville matkailijoille sekä kokouspalveluja rauhallista ja luonnonläheistä paikkaa etsiville ryhmille ja yhteisöille.

Jokaisella lomaviikolla on päivittäin vanhemmille aikuisille suunnattua ohjattua lomatoimintaa tarinointihetkestä ulkoiluun, tietovisoista liikuntatuokioihin ja yhteislaulusta illanviettoihin. Viikoittain vaihtuva teemaohjelma on kuvattu lomakalenterissa. Lisäksi on paljon vaihtoehtoja omatoimiseen lomaviihtoon.



Eläkeliitto ry:n jäsenille on alennetut hinnat kaikissa lomatyypeissä.



Täyspitkille (5 tai 6 vrk) lomaviikoille tai kursseille osallistuvilla on etukäteistilauksesta mahdollisuus yhteiskuljetukseen Salon keskustan rautatie- tai linja-autoasemilta tulo- ja lähtöpäivänä.



- Varaa loma koko teemaviikoksi tai valitse lyhyempi (1-5 vrk) lomajakso viikon sisältä.
- Lomahinnasto löytyy sivulta 31.
*(5 vrk) = Viiden vuorokauden lomaviikon pakettihinta on voimassa ainoastaan näin merkityillä viikoilla.
- Harrastekursseille on omat kurssiohjelmat, hinnat sekä ilmoittautuminen.
- Ohjelmaan merkityt päiväohjelmat sisältyvät ko. aikaan lomakeskuksessa yöpyvien asiakkaiden puolihoitohintaan.

Heinäkuu

Vko 27–28

Bed & breakfast kesämajoitusta 5.–19.7.

Lehmirannassa aamiaismajoitusta läpi kesän.

Ohjelmallinen loma- ja kurssitoiminta on kesätauolla.

Yöpyminen kahden hengen huoneessa aamiaisella 68 € / hlö (Hostel Tervahovissa 47 € / hlö).

Eläkeliitto ry:n jäsenet 58 € / hlö
(Hostel Tervahovissa 41 € / hlö).

1 hh lisämaksu 26 € / yö.

T	1	
P	2	
L	3	
S	4	
M	5	<i>Bed & breakfast kesämajoitusta 5.–19.7.</i>
T	6	
K	7	
T	8	
P	9	
L	10	
S	11	
M	12	
T	13	
K	14	
T	15	
P	16	
L	17	
S	18	
M	19	<i>Senioritanssi- ja Karaokeloma 20.–26.7.</i>
T	20	<i>Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille 20.–26.7.</i>
K	21	
T	22	
P	23	
L	24	
S	25	
M	26	
T	27	<i>Hyvinvointia itselle -loma 27.7.–2.8.</i>
K	28	
T	29	
P	30	<i>Sukupolvien sävelet</i>
L	31	

Heinäkuu

Vko 29

Senioritanssi- ja Karaokeloma 20.–26.7.

Tällä viikolla voit osallistua sekä senioritanssin harjoitteluun että karaokelauluun omien toiveidesi ja aikataulusi mukaan. Senioritanssia opetetaan ja sitä on mahdollisuus harjoitella useita tunteja päivässä tanssinopettaja **Laura Cedrasin** ohjauksessa. Opetustunteja ei ole sidottu toisiinsa, joten kuka tahansa voi hypätä matkaan koska tahansa. Samoin karaokea pääsee laulamaan pitkin viikkoa päivittäin (ei opetusta). Kirsikkana kakun päällä yhtenä iltana **Ravintolan Karaokeiltamat**. Ohjelman lomassa myynnissä erikoisdrinkkejä ja naposteltavaa.

Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille 20.–26.7.

Kouluttajana kuvataiteilija **Kaari Hilikka Könönen**

Hinta: 570 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 468 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Näe ja maalaa – maalaa ja näe. Kurssilla voi keskittyä öljy- (vesiliukoiset öljyvärit), akryyli- tai akvarellimaalaukseen, kukin oman valintansa mukaan. Tervetulleita ovat niin vasta-alkajat kuin konkarit. Vasta-alkajia neuvotaan perustekniikoissa ja pidempään maalanneita kannustetaan uusiin ilmaisu- ja materiaalikokeiluihin. Maalausmenetelmien ohella opitaan kuvallisen ilmaisun perusasioita, pohditaan kuvapinnan rakenteellisia tapahtumia sekä havainnoidaan värien ominaisuuksia ja vuorovaikutusta. Kurssi tarjoaa jokaiselle henkilökohtaista opetusta, jota luennot ja yhteiset arviointihetket täydentävät. Tervetuloa maalauskurssille nauttimaan Lehmirannan kesäisestä miljööstä ja yhdessä tekemisestä sekä käymään antoisia keskusteluja kuvataiteesta ja sen ilmaisumuodoista.

Vko 30

Hyvinvointia itselle -loma 27.7.–2.8.

Tutkimusten mukaan lyhytkin, kymmenen minuutin oleilu metsässä auttaa vähentämään stressiä. Metsässä samoillessa pulssi hidastuu, verenpaine laskee ja stressihormonin erityys vähenee.

Vietä rentouttava loma ohjelmista sekä kauniista ympäristöstä nauttien. Rauhallisen Lehmijärven ranta ja humiseva mäntymetsä tarjoavat loistavat edellytykset rauhoittumiseen ja energiavarastojen tankkaukseen. Viikkoon sisältyy esim. venyttelytuokioita, rentoutumista, tutustumista pilatekseen sekä patikointiretki lähimaastoon. Lisäenergiaa voit hakea Lehmirannan hoito-osaston palveluista (eri maksu), hierojan, kosmetologin ja kampaajan hellässä huomassa.

Tällä viikolla vähintään kaksi yötä lomailevat voivat varata ve-loituksetta hoitokerran Lehmirannan suolahuoneessa. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen erikoisilta kylpylässä sekä yksi asiantuntijaluento unen merkityksestä.

• pe 30.7. klo 16 Sukupolvien sävelet

Konsertti: Saara, Julia ja Janette Humalamäki.

Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).



HEINÄKUU 2021

T	1	
P	2	
L	3	
S	4	
M	5	<i>Bed & breakfast kesämajoitusta 5.–19.7.</i>
T	6	
K	7	
T	8	
P	9	
L	10	
S	11	
M	12	
T	13	
K	14	
T	15	
P	16	
L	17	
S	18	
M	19	<i>Senioritanssi- ja Karaokeloma 20.–26.7.</i>
T	20	<i>Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille 20.–26.7.</i>
K	21	
T	22	
P	23	
L	24	
S	25	
M	26	
T	27	<i>Hyvinvointia itselle -loma 27.7.–2.8.</i>
K	28	
T	29	
P	30	<i>Sukupolvien sävelet</i>
L	31	

Elokuu

Vko 31

Viikko yhdessä 3.–9.8.

Lomaviikko kerää lomalaiset yhteen läheltä ja kaukaa iloisissa merkeissä. Lomalla luvassa tutustumista, yhteislauluja, askartelua sekä keskustelutuokioita. Lisäksi monipuolisesti liikuntaa mm. ulkoilua, uimaopetusta ja erilaisia jumppia.

Ollaan yhdessä! -iltamissa hauskaa tekemistä yhdessä: laulua, tanssia, kisailua, musiikkia ja huumoria. Tule mukaan hankimaan uusia elämyksiä, kokemuksia ja ystäviä.

• pe 6.8. klo 16.00 Sepot lavalla

Konsertti ja päivätanssit: Harmonikkataiturit sekä humoristit Seppo Lankinen ja Seppo Soittila esiintyvät.
Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Kirjoittajakurssi 3.–9.8.

Kouluttajana sanataideohjaaja, kustantaja ja kirjallisuusterapiaohjaaja **Heikki Savola**.

Hinta: 552 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 450 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Elämä on täynnä tarinoita! Tule kirjoittamaan elämän onnenhetkistä ja oppitunneista, muistoista ja unelmista. Voitetaan yhdessä aloitusvaikeudet ja päästetään luovuus valloilleen.

Kurssilla opiskellaan kirjoittamisen perusteita, tutustutaan erilaisiin teksteihin ja mahdollisuuksiin julkaista oma kirja. Keskustelemme ja kannustamme, kuuntelemme ja opimme toisiltamme. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin konkareillekin.

Vko 32

Luonto ympärilläni 10.–16.8.

Lomaviikko sisältää sopivassa suhteessa liikettä ja lepoa. Voit osallistua mielesi mukaan puistojumppaan, retkeilyyn ja järvimaisemassa venyttelyyn, tai nauttia ympäristöstä omaan tahtiisi. Viikon aikana kuullaan tarinoita lähialueelta ja sen historiasta Lehmirannan johtajan Tanja Bergrothin kertomana. Mikäli osallistujia on riittävästi, toteutamme myös opastetun puolipäiväretken lähialueelle (eri maksu). Ohjelmassa lisäksi luontoaiheista visailua, piharasteja sekä luonnon materiaaleista askartelua. Viikon aikana tarjolla tietoa kierrätyksestä, puutarhanhoidosta ja/tai metsänhoidosta.

• pe 13.8. klo 16 Kaija Pohjola: "Lailan lauluja"

Konsertti ja päivätanssit. Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).





ELOKUU 2021

S	1	
M	2	
T	3	<i>Viikko yhdessä 3.–9.8.</i> Kirjoittajakurssi 3.–9.8.
K	4	
T	5	
P	6	Sepot lavalla -konsertti ja päivätanssit
L	7	
S	8	
M	9	
T	10	<i>Luonto ympärilläni 10.–16.8.</i>
K	11	
T	12	
P	13	Kaija Pohjola: "Lailan lauluja"
L	14	
S	15	
M	16	
T	17	<i>Nostalgiaviikko 17.–23.8.</i>
K	18	
T	19	
P	20	Kauneimmat muistot -konsertti ja päivätanssit Paritanssin ohjaajakoulutus 20.–23.8.
L	21	
S	22	
M	23	
T	24	<i>Makuja ja musiikkia maailmalta 24.–30.8.</i>
K	25	
T	26	
P	27	Sävelten siivin ympäri maail- man -konsertti ja päivätanssit
L	28	
S	29	
M	30	
T	31	<i>Ikivihreät viikko 31.8.–6.9.</i> Seikkaillaan netissä 31.8.–6.9.

Elokuu

Vko 33

Nostalgiaviikko 17.–23.8.

Lomaviikolla nostalgia on esillä monin eri tavoin: iloisissa, ikimuistoisissa ja merkityksellisissä aiheissa, esineissä, muistoissa ja musiikissa eri vuosikymmeniltä. Löytyykö kotoasi jokin nostalginen esine, jota muilta ei löydy? Kootaan esineet yhteen ja arvuutellaan niiden merkitystä.

Nostalgiaviikon teemailta on nuoruusajan DISCO! Etsi mukaan upeimmat diskovaatteesi, sillä illan paras tyyli palkitaan. Viikon aikana harjoitellaan helppoja diskokoreografioita, joita pääset tanssimaan värivalojen loisteessa. Discobaarista nostalgidrinkkejä kuten Sininen enkeli ja Auringonnousu.

• pe 20.8. klo 16 Kauneimmat muistot

Konsertti ja päivätanssit: Juha Vartiainen.

Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 34

Makuja ja musiikkia maailmalta 24.–30.8.

Maistellaan suomalaisen makuun sovitettuja ruokia maailmalta ja kotimaasta. Tutustutaan eri maiden musiikkiin ja kulttuuriin mm. liikunnan ja tanssien kautta. Luvassa perinteisiä sekä eksoottisempia liikuntamuotoja. Viikon aikana kuullaan niin kotimaista, kuin kasvainvälistäkin musiikkia sekä päästään viiniasiantuntijan oppiin viikon teemaillassa ”Matka viinien maailmaan”.

Tällä viikolla pysytellään Euroopassa – erityisesti välimerellisissä tunnelmissa. Espanjalaisen, ranskalaisen, kreikkalaisen ja italialaisen ruoan tuoksut valtaavat Lehmirannan. Lisäksi yhtenä aamuna vieraillaan englantilaisessa aamiaispöydässä.

• pe 27.8. klo 16 Sävelten siivin ympäri maailman

Konsertti ja päivätanssit: Rami Tapper.

Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Paritanssin ohjaajakoulutus 20.–23.8.

Kouluttajana diplomitanssinopettaja

Juhani Tahvanainen (Tanssikoulu Wanha Maestro)

Hinta: 273 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 243 € / hlö / 3 vrk (2 hh),

+20 € oppimateriaali.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Sinustako uusi tanssinohjaaja yhdistyksesi toimintaan? Tanssi on tieteellisesti todistettu hyvä liikuntamuoto ikäihmisille. Se pitää yllä sekä henkistä vireyttä että fyysistä kuntoa ja edistää tasapainon säilymistä. Kaiken muun lisäksi seuratanssi on sosiaalista toimintaa, jonka kautta saa myös paljon tanssiystäviä!

Mikäli pidät tanssimisesta ja viihdyt ihmisten parissa, tämä koulutus saattaa sopia juuri sinulle.

Koulutuksessa tutustumme tärkeimpiin seura- ja paritansseihin sekä siihen, miten niitä voidaan ohjata muillekin. Kouluttajana toimivalla diplomitanssinopettajalla Juhani Tahvanaisella (Tanssikoulu Wanha Maestro) on laaja valtakunnallinen kokemus tanssinohjaajien ja -opettajien kouluttamisesta.

Oppimateriaali sisältää Paritanssin Aapisen ja materiaalikansion tanssin ohjaamisen tueksi sekä videolinkkejä omaan harjoitteluun ja musiikki CD-levyn.

Tutustu myös Lehmirannan tanssiviikkoon 20.–

26.9.2021. Viikon aikana sekä tanssin opetusta ja -harjoittelua että vapaata tanssia, unohtamatta muuta mukavaa virkistävää lomaohjelmaa.

Tule mukaan monipuoliseen tanssitoimintaan.

Humppa on parasta jumppaa!

Muutokset mahdollisia.



ELOKUU 2021

S	1	
M	2	
T	3	<i>Viikko yhdessä 3.–9.8.</i> Kirjoittajakurssi 3.–9.8.
K	4	
T	5	
P	6	Sepot lavalla -konsertti ja päivätanssit
L	7	
S	8	
M	9	
T	10	<i>Luonto ympärilläni 10.–16.8.</i>
K	11	
T	12	
P	13	Kaija Pohjola: "Lailan lauluja"
L	14	
S	15	
M	16	
T	17	<i>Nostalgiviikko 17.–23.8.</i>
K	18	
T	19	
P	20	Kauneimmat muistot -konsertti ja päivätanssit Paritanssin ohjaajakoulutus 20.–23.8.
L	21	
S	22	
M	23	
T	24	<i>Makuja ja musiikkia maailmalta 24.–30.8.</i>
K	25	
T	26	
P	27	Sävelten siivin ympäri maail- man -konsertti ja päivätanssit
L	28	
S	29	
M	30	
T	31	<i>Ikivihreät viikko 31.8.–6.9.</i> Seikkaillaan netissä 31.8.–6.9.

Syyskuu

Vko 35

Ikivihreät viikko 31.8.–6.9.

Ikivihreät viikolla ammennetaan inspiraatiota 1950-luvulta niin musiikillisesti kuin ohjelmissakin. Iltaisin tanssitaan elävän musiikin tahdissa. Tällä viikolla ohjelmassa mm. tieto- ja musavisioja, levyraatia sekä yhteislaulutilaisuuksia ja ohjattua ryhmäliikuntaa. Perjantain imitaatioshow:n lisäksi sunnuntaina varsinaissuomalainen runoryhmä Allit esittää riemukkaan runo- ja lauluesityksen ”Ylppiä sinust, Suami”

- **pe 3.9. klo 16 ”50- ja 60- luvulta näihin päiviin – Imitointia, musiikkia ja hulvatonta turinointia”**
Imitaattori & musikantti Martti Koivisto (kesto 50–60min).
Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Seikkaillaan netissä 31.8.–6.9.

Kouluttajana KM, opettaja, **Elina Asu.**

Hinta: 570 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 468 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

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 sekä pilvipalveluiden alkeet. Opit myös tiedonhakua, miten toimia turvallisesti verkossa sekä mistä saa apua ja mitä virallisia sähköisiä palveluja on tarjolla.

Koulutuksessa käytetään Lehmirannan tietokoneita, mutta ohjelmaan on varattu aikaa myös omien älylaitteiden (älypuhelin tai tablet-laite) käyttöön.

Vko 36

Luonto ympärilläni 7.–13.9.

Lomaviikko sisältää sopivassa suhteessa liikettä ja lepoa. Voit osallistua mielesi mukaan puistojumppaan, retkeilyyn ja järvimaisemassa venyttelyyn, tai nauttia ympäristöstä omaan tahtiisi. Viikon aikana kuullaan tarinoita lähialueelta ja sen historiasta, Lehmirannan johtajan Tanja Bergrothin kertomana. Mikäli osallistujia on riittävästi, toteutamme myös opastetun puolipäiväretken lähialueelle (eri maksu). Ohjelmassa lisäksi luontoaiheista visailua, piharasteja sekä luonnon materiaaleista askartelua. Viikon aikana tarjolla tietoa kierrätyksestä, puutarhanhoidosta ja/tai metsänhoidosta.

- **pe 10.9. klo 16 Juhlakonsertti ”Jätäkänhumppa 45 vuotta”**

Konsertti ja päivätanssit: Eki Jantunen, säestys ja tanssisoitto Veli-Matti Friman.

Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Joogakurssi 11.–13.9.

Kouluttajana joogaopettaja **Rea Hietanen.**

Hinta: 222 € / hlö / 2 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 192 € / hlö / 2 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Jooga sopii kaikille ja kaikenikäisille. Jooga on kokonaisvaltaista liikettä, joka vahvistaa kehoa sekä parantaa kehonhallintaa ja tasapainoa. Harjoitukset ovat rentouttavia, notkistavia ja liikkuvuutta lisääviä. Kurssi sopii hyvin niin vasta-alkajille kuin jo hieman lajiin tutustuneillekin. Jokainen etenee oman tasonsa ja halunsa mukaisesti ja sen mukaan, mihin oma keho antaa myöden.

Kurssi sisältää itse joogaharjoitusten lisäksi meditaatiota, rentoutumista, hengitysharjoituksia sekä luennon/luentoja aiheesta. Jooga antaa sinulle mm. rentoutta ja rauhallisuutta. Sen avulla voit vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointiasi, parantaa unen laatua ja vähentää kehon vaivoja.



SYYSKUU 2021

K	1	<i>Ikivihreät viikko 31.8.–6.9.</i>
T	2	Seikkaillaan netissä 31.8.–6.9.
P	3	50- ja 60- luvulta näihin päiviin
L	4	
S	5	
M	6	
T	7	<i>Luonto ympärilläni 7.–13.9.</i>
K	8	
T	9	
P	10	Juhlakonsertti "Jätkänhumppa 45 vuotta"
L	11	Joogakurssi 11.–13.9.
S	12	
M	13	
T	14	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 14.–20.9.</i>
K	15	
T	16	
P	17	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	18	
S	19	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	20	<i>Tanssiviikko 20.–26.9.</i>
T	21	
K	22	
T	23	
P	24	Isältä tyttarelle -konsertti
L	25	Eläkeliiton paritanssi- mestaruuskilpailut 25.–26.9.
S	26	
M	27	
T	28	<i>Karaoke- ja kuntoiluloma 28.9.–4.10.</i>
K	29	
T	30	

Syyskuu

Vko 37

Pelimanni- ja tanssiviikko 14.–20.9.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien soittoniekkujen musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Elävää, vanhaa tanssimusiikkia on takuuvarmasti joka ilta. Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, liikuntaa, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa.

- **pe 17.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).
- **su 19.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 38

Tanssiviikko 20.–26.9.

Humppa on parasta jumppaa! Tässä unelmien lomaviikko tanssille ja tanssimisesta haaveileville senioreille. Viikon aikana sekä tanssin opetusta ja -harjoittelua että vapaata tanssia, unohtamatta muuta mukavaa virkistävää lomaohjelmaa. Eri paritanssilajeille on omat teemapäivät: tiistaina valssia sekä humppaa, keskiviikkona foksia hitaasti ja nopeasti, torstai on tangojen päivä ja perjantaina otetaan haltuun latinalaistanssit ilman paria ja parin kanssa. Mieltä ja kehoa virkistetään koko viikon ajan myös ulkoillen, keppi- ja vesijumppaillen, sauvakävelen sekä Laviksen tahdissa. Viikonloppuna päästään seuraamaan (tai osallistumaan) Eläkeliiton paritanssimestaruuskisoja. Viikolla tanssitaan joka ilta. Finaalien jälkeen lauantaina päättötanssit soittaa tanssiorkesteri Helmet.

- **Pe 24.9. klo 16 Isältä tyttärelle -konsertti**
Sami ja Saara Rajala. Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

- **25.–26.9. Eläkeliiton paritanssimestaruuskilpailut**
Kilpailuilmoittautuminen Eläkeliiton kisailmoitusten mukaisesti (www.elakeliitto.fi). Kisakatsomoon lippuja ja majoituspaketteja Lehmirannan myyntipalvelusta.

Muutokset mahdollisia.



Vko 39

Karaoke- ja kuntoiluloma 28.9.–4.10.

Karaoken ystävien toiveviikko. Pääset laulamaan karaokea päivittäin sekä samalla kohottamaan kuntoasi iloisten liikunnanohjaajien kannustamana. Tarjolla liikuntaa tuolijumpasta lavatanssijumpaan sekä mm. lihaskunto- ja kuntosaliharjoittelua. Vietetään aikaa yhdessä laulellen ja liikkuen. Kirsikkana kakun päällä torstaina **Ravintolan Karaokeiltamat**. Ohjelman lomassa myynnissä erikoisdrinkkejä ja naposteltavaa. Sunnuntaina lomaväelle esiintyy vauhdikas kansantanssiryhmä Föripolskaajat. Perjantain Finnhits-konserttiin ovat tervetulleita myös päiväkävijät.

- **pe 1.10. klo 16 Finnhits -konsertti ja tanssit**
Janiina Lehtonen & Ville Mäkimattila. Hinta: 25 € /hlö
(sis. ruokailun ja ohjelman).



SYYSKUU 2021

K	1	<i>Ikivihreät viikko 31.8.–6.9.</i>
T	2	Seikkaillaan netissä 31.8.–6.9.
P	3	50- ja 60- luvulta näihin päiviin
L	4	
S	5	
M	6	
T	7	<i>Luonto ympärilläni 7.–13.9.</i>
K	8	
T	9	
P	10	Juhlakonsertti "Jätäkänhumppa 45 vuotta"
L	11	Joogakurssi 11.–13.9.
S	12	
M	13	
T	14	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 14.–20.9.</i>
K	15	
T	16	
P	17	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	18	
S	19	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	20	<i>Tanssiviikko 20.–26.9.</i>
T	21	
K	22	
T	23	
P	24	Isältä tyttäreille -konsertti
L	25	Eläkeliiton paritanssi- mestaruuskilpailut 25.–26.9.
S	26	
M	27	
T	28	<i>Karaoke- ja kuntoiluloma 28.9.–4.10.</i>
K	29	
T	30	

Lokakuu

Vko 40

Hyvinvointia itselle -loma 5.–11.10.

Tiesittekö, että tutkimusten mukaan lyhytkin, kymmenen minuutin oleilu metsässä auttaa vähentämään stressiä.

Metsässä samoillessa pulssi hidastuu, verenpaine laskee ja stressihormonin erityös vähenee.

Vietä rentouttava loma ohjelmista sekä kauniista ympäristöstä nauttien. Rauhallisen Lehmijärven ranta ja humiseva mäntymetsä tarjoavat loistavat edellytykset rauhoittumiseen ja energiavarojen tankkaukseen. Viikkoon sisältyy mm. venyttelytuokioita, rentoutumista, tutustumista pilatekseen sekä patikointiretki lähimaastoon. Lisäenergiaa voit hakea Lehmirannan hoito-osaston palveluista (eri maksu), hierojan, kosmetologin ja kampaajan hellässä huomassa. Tällä viikolla vähintään kaksi yötä lomailevat voivat varata veloituksetta hoitokerran Lehmirannan suolahuoneessa. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen erikoisilta kylpylässä, yksi asiantuntija-luento unen merkityksestä sekä lauantaina Octoberfest.

Harmonikansoittokurssi 5.–11.10.

Kouluttajana harmonikansoiton opettaja
Seppo Lankinen

Hinta: 570 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 468 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Harmonikkakurssilla tutustutaan harmonikkaan soittimenä 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.

Vko 41

Pelimanni- ja tanssiviikko 12.–18.10.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien soittoniekkajien musisoinnista.

Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella.

Elävää, vanhaa tanssimusiikkia on takuuvarmasti joka ilta.

Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, liikuntaa, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia.

Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa.

- **pe 15.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

Hinta: 25 € / hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

- **su 17.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

Hinta: 25 € / hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).





LOKAKUU 2021

P	1	Finnhits -konsertti ja tanssit
L	2	
S	3	
M	4	
T	5	<i>Hyvinvointia itselle -loma</i>
K	6	5.–11.10. Harmonikansoittokurssi 5.–11.10
T	7	
P	8	
L	9	
S	10	
M	11	
T	12	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko</i>
K	13	12.–18.10.
T	14	
P	15	Pelimannisoitot ja tanssit
L	16	
S	17	Pelimannisoitot ja tanssit
M	18	<i>Nostalgiaviikko 18.–23.10.</i>
T	19	
K	20	
T	21	
P	22	Junnu Vainion tunnelmissa -konsertti ja tanssit
L	23	Eläkeliiton karaokemestari 2021 -kilpailun finaalit 23.–24.10.
S	24	
M	25	
T	26	<i>Ikivihreät viikko 26.10.–1.11.</i>
K	27	Paritanssin jatkokurssi 26.10.–1.11.
T	28	
P	29	Iloa ja huumoria! -konsertti ja tanssit
L	30	
S	31	

Lokakuu

Vko 42

Nostalgiaviikko 18.–23.10. *(5 vrk)

Lomaviikolla nostalgia on esillä monin eri tavoin: iloisissa, ikimuistoisissa ja merkityksellisissä aiheissa, esineissä, muistoissa ja musiikissa eri vuosikymmeniltä. Löytyykö kotoasi jokin nostalginen esine, jota muilta ei löydy? Kootaan esineet yhteen ja arvuutellaan niiden merkitystä.

Nostalgiaviikon torstain teemailta on nuoruusajan DISCO! Etsi mukaan upeimmat diskovaatteesi, sillä illan paras tyyli palkitaan. Viikon aikana harjoitellaan helppoja diskokoreografioita, joita pääset tanssimaan värivalojen loisteessa. Discobaarista nostalgidrinkkejä kuten Sininen enkeli ja Auringonnousu.

- **pe 22.10. klo 16 Junnu Vainion tunnelmissa**

Konsertti ja päivätanssit: Marianne Kantola, Jenni ja Seppo Mäkikalli trio. Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

- **23.–24.10. Eläkeliiton karaokemestari 2021 -kilpailun finaalit**

Tutustu kilpailusääntöihin: www.elakeliitto.fi/karaoke
Kisakatsomoon lippuja ja majoituspaketteja
Lehmirannan myyntipalvelusta elokuusta 2021 alkaen.

Vko 43

Ikivihreät viikko 26.10.–1.11.

Ikivihreät viikolla ammennetaan inspiraatiota 1950-luvulta niin musiikillisesti kuin ohjelmissakin. Iltaisin tanssitaan elävän musiikin tahdissa. Tällä viikolla ohjelmassa mm. tieto- ja musavisoja ja levyraatia sekä yhteislaulutilaisuuksia ja ohjattua ryhmäliikuntaa. Torstai-iltana esiintyy runo- ja musiikkimies Reijo Vähälä: Suomi ja suomalaiset vuosisatain saatossa.

- **pe 29.10. klo 16 Iloa ja huumoria! Matti Jurvasta Anita Hirvoseen**

Konsertti ja päivätanssit: Essi Leppäkoski Duo.
Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Paritanssin jatkokurssi 26.10.–1.11.

Kouluttajana tanssinopettaja **Antti-Ville Heikkilä**

Hinta: 570 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 468 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Paritanssin jatkokurssi on tarkoitettu tanssin perusteet jo osaaville. Kurssilla syvennetään tanssitekniikan sekä viennin/seuraamisen osaamista ja opetellaan haastavampia kuvioita. Kurssin lopullinen sisältö muovautuu ryhmän mukaan ja opettaja ottaa huomioon myös oppilaiden toiveita tanssilajeista. Jokaiselle on kurssilla uutta opittavaa, riippumatta aikaisemmista tanssikilometreistä. Tällä viikolla orkesteritanssit joka ilta.



LOKAKUU 2021

P	1	Finnhits -konsertti ja tanssit
L	2	
S	3	
M	4	
T	5	<i>Hyvinvointia itselle -loma</i> 5.–11.10.
K	6	Harmonikansoittokurssi 5.–11.10
T	7	
P	8	
L	9	
S	10	
M	11	
T	12	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko</i> 12.–18.10.
K	13	
T	14	
P	15	Pelimannisoitot ja tanssit
L	16	
S	17	Pelimannisoitot ja tanssit
M	18	<i>Nostalgiaviikko</i> 18.–23.10.
T	19	
K	20	
T	21	
P	22	Junnu Vainion tunnelmissa -konsertti ja tanssit
L	23	Eläkeliiton karaokemestari 2021 -kilpailun finaalit 23.–24.10.
S	24	
M	25	
T	26	<i>Ikivihreät viikko</i> 26.10.–1.11. Paritanssin jatkokurssi 26.10.–1.11.
K	27	
T	28	
P	29	Iloa ja huumoria! -konsertti ja tanssit
L	30	
S	31	

Marraskuu

Vko 44

Makuja ja musiikkia maailmalta 2.–8.11.

Maistellaan suomalaiseen makuun sovitettuja ruokia maailmalta ja kotimaasta. Tutustutaan eri maiden musiikkiin ja kulttuuriin mm. liikunnan ja tanssien kautta. Luvassa perinteisiä sekä eksoottisempia liikuntamuotoja. Viikon aikana kuullaan niin kotimaista kuin kasvainvälistäkin musiikkia sekä päästään viiniasiantuntijan oppiin keskiviikon teemaillalla ”Matka viinien maailmaan”.

Tällä viikolla siirrytään tunnelmassa valtameren taakse Amerikan mantereille. Pyörähdetään mm. Karibian ja Väli-Amerikan keittiöissä. Lisäksi yhtenä aamuna vierailaan amerikkalaisessa aamiaispöydässä. Jälkiruoissa ja kahviloiden drinkeissä maistuvat eksoottiset hedelmät ja lomaohjelmassa villiinnytään latinotanssien pyörteissä.

- **pe 5.11. klo 16 Maailma on kaunis – musiikin helmiä meiltä ja muualta**
Konsertti ja päivätanssit: Minna Ranta.
Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Sinkkuloma 5.–8.11.

Viikonloppuloma varttuneille sinkuille – sekä miehille että naisille. Viikonlopun aikana ohjelmaa myös yhdessä lomakeskuksen muiden lomavieraiden kanssa. Ohjelmassa huumoria, pelejä, aivojumbppaa, tarinointia, vesijumbppaa ja yhteislauluja. Ohjelmajäsenenä ja tarinankertojana toimii humoristi-hanuristi Seppo Soittila. Sinkkuloman hintaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puolihoitolla, lomaohjelmiin osallistuminen sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö.

Hinta 3 vrk: 273 euroa / hlö (2 hh), Eläkeliitto ry:n jäsenet 228 euroa / hlö (2 hh).

Vko 45

Pelimanni- ja tanssiviikko 9.–15.11.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien soittoniekkajien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Elävää, vanhaa tanssimusiikkia on takuuvarmasti joka ilta. Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, liikuntaa, vesijumbppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa.

- **pe 12.11. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).





MARRASKUU 2021

M	1	
T	2	<i>Makuja ja musiikkia maailmalta 2.–8.11.</i>
K	3	
T	4	
P	5	Maailma on kaunis -konseerti ja tanssit
L	6	Sinkkuloma 5.–8.11.
S	7	
M	8	
T	9	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 9.–15.11.</i>
K	10	
T	11	
P	12	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	13	
S	14	
M	15	
T	16	<i>Ikivihreät viikko 16.–22.11.</i>
K	17	Seniorien uimakoulu 16.–22.11.
T	18	
P	19	60- ja 70-luvun tanssilavojen suosikit -konsertti ja tanssit
L	20	
S	21	
M	22	
T	23	
K	24	
T	25	<i>Pikkujoululoma 25.–29.11.</i>
P	26	Joulukonsertti: Pasi Kaunisto ja päivätanssit
L	27	
S	28	Joulukonsertti: Pasi Kaunisto ja päivätanssit
M	29	<i>Viikko yhdessä 29.11.–5.12.</i>
T	30	

Marraskuu

Vko 46

Ikivihreät viikko 16.–22.11.

Ikivihreät viikolla ammennetaan inspiraatiota 1950-luvulta niin musiikillisesti kuin ohjelmissakin. Iltaisin tanssitaan elävän musiikin tahdissa. Tällä viikolla ohjelmassa mm. tieto- ja musavisoja ja levyraatia sekä yhteislaulutilaisuuksia ja ohjattua ryhmäliikuntaa. Torstai-illalla toivotuimpia runoja ja laulu- ja lomalaisille esittämässä runo- ja musiikkimies Reijo Vähälä.

- **pe 19.11. klo 16 ”60- ja 70 luvun tanssilavojen suosikit”**

Konsertti ja päivätanssit: Tanssiorkesteri Sunset.

Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Seniorien uimakoulu 16.–22.11.

Kouluttajina Lehmiraanan liikunnanohjaajat

Hinta: 552 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 450 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Uimakoulu aikuisille, jotka eivät osaa uida.

Uimakoulussa harjoitellaan veteen totuttautumista, kokeillaan veden vastusta, painautumista pinnan alle, kellumista sekä liukumista. Taitotasojen mukaan siirrytään erilaisiin uintitekniikoihin.

Sopii myös epävarmoille uimareille, jotka haluavat kehittää perusuuintitaitoaan ja saada varmuutta vedessä olemiseen. Lehmiraanan allas on matala (130 cm) ja tasapohjainen, sopien kaiteineen hyvin turvalliseen uinnin harjoitteluun. Koko altaassa jalat ylettyvät pohjaan. Käytössä on uimaopetukseen soveltuvia apuvälineitä.

Vko 47

Pikkujoululoma 25.–29.11. (4 tai 2 vrk)

Lehmiraanan pikkujoululoma on kaikille eläkeikäisille tarkoitettu tilaisuus juhlistaa pikkujoulua muiden samanhenkisten seurassa yksin tai ryhmässä. Ohjelmallisen pikkujoululoman aikana vesijumpataan sekä lauletaan ja tanssitaan jouluisissa tunnelmissa. Loma sisältää joulukonsertin sekä jouluruoan Lehmiraanan noutopöydästä. Ryhmien on myös mahdollista varata tila omalle pikkujouluohjelmalleen.

Hinta 4 vrk: 398 euroa / hlö, tai 350 euroa / Eläkeliitto ry:n jäsen.

Hinta 2 vrk: 199 euroa / hlö, tai 175 euroa / Eläkeliitto ry:n jäsen.

- **pe 26.11. Joulukonsertti: Pasi Kaunisto ja päivätanssit**

Säestys ja tanssisoitto Veli-Matti Friman.

Tilaisuuden kellonaika ja hinta vahvistuu myöhemmin.

- **su 28.11. Joulukonsertti: Pasi Kaunisto ja päivätanssit**

Säestys ja tanssisoitto Veli-Matti Friman.

Tilaisuuden kellonaika ja hinta vahvistuu myöhemmin.





MARRASKUU 2021

M	1	
T	2	<i>Makuja ja musiikkia maailmalta 2.-8.11.</i>
K	3	
T	4	
P	5	Maailma on kaunis -konsertti ja tanssit
L	6	Sinkkuloma 5.-8.11.
S	7	
M	8	
T	9	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 9.-15.11.</i>
K	10	
T	11	
P	12	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	13	
S	14	
M	15	
T	16	<i>Ikivihreät viikko 16.-22.11.</i>
K	17	Seniorien uimakoulu 16.-22.11.
T	18	
P	19	60- ja 70-luvun tanssilavojen suosikit -konsertti ja tanssit
L	20	
S	21	
M	22	
T	23	
K	24	
T	25	<i>Pikkujoululoma 25.-29.11.</i>
P	26	Joulukonsertti: Pasi Kaunisto ja päivätanssit
L	27	
S	28	Joulukonsertti: Pasi Kaunisto ja päivätanssit
M	29	<i>Viikko yhdessä 29.11.-5.12.</i>
T	30	

Joulukuu

Vko 48

Viikko yhdessä 29.11.–5.12.

Lomaviikko kerää lomalaiset yhteen läheltä ja kaukaa iloisissa merkeissä. Lomalla luvassa tutustumista, yhteislauluja, askartelua sekä keskustelutuokioita. Lisäksi monipuolisesti liikuntaa mm. ulkoilua, uimaopetusta ja erilaisia jumppia. Ollaan yhdessä! -tonttuiltaisissa torstaina hauskaa teke- mistä yhdessä: laulua, tanssia, kisailua, musiikkia ja huumoria. Loppuviikolla nautitaan musiikista: perjantaina Pasi Kauniston joulukonsertti ja lauantaina Salon musiikkiopiston lasten ja nuorten viulukonsertti (30 min). Tule mukaan hankimaan uusia elämyksiä, kokemuksia ja ystäviä.

- pe 3.12. klo 16 Jouluruoka ja Pasi Kauniston joulukonsertti
Tilaisuuden hinta vahvistuu myöhemmin.

Vko 49

Pelimanni- ja tanssiviikko 7.–13.12.

Musiikintäyteinen lomaviikko ”Pelimannien pikkujoulut”, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien soittoniekkojen musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Elävää, vanhaa tanssimusiikkia on takuuvarmasti joka ilta. Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, liikuntaa, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa.

- pe 10.12. klo 16 Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen
Tilaisuuden hinta vahvistuu myöhemmin.

- su 12.12. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit
Hinta: 25 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Ukulelen soiton peruskurssi 7.–13.12.

Kouluttajana musiikkikasvattaja **Saarni Mäntynen**

Hinta: 570 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 468 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Kurssilla tutustutaan ukulelen soiton alkeisiin, soitin- men viritykseen ja soittotekniikkaan. Kurssilla opitaan sointuotteita, erilaisia komppaustyyliä sekä soitetaan ja lauletaan yhdessä tuttuja lauluja. Tavoitteena on oppia säestämään omaa ja muiden laulua. Kurssi ei vaadi aikaisempaa soittokokemusta, ainoastaan oman soittimen. Kurssin lopullinen sisältö muovautuu osallistujien toiveet ja taidot huomioiden. Mikäli mukana on enemmän soittaneita, voidaan ryhmä jakaa kahteen tasoryhmään.

Kurssipäivien aikana soiton ja laulun lisäksi pidetään huolta kehosta ja sen jaksamisesta venyttely- ja musiikkiliikuntaharjoituksin. Kurssi huipentuu yhdessä opetellun ohjelmiston esittämiseen loppukonsertissa. Kurssi järjestetään Pelimanniviikon yhteydessä, joten yhteisiä soittokokemuksia on mahdollista syntyä myös varsinaisen kurssiajan ulkopuolella!

Vko 50

Päiväryhmien pikkujoulutilaisuudet 13.–17.12.

Sis. jouluruoan, -kahvin ja -konsertin. Tilaisuuksien kellonajat ja hinta ilmoitetaan myöhemmin.

- 13.12.–17.12. Joulukonsertti: Pasi Kaunisto ja päivätanssit
Säestys ja tanssisoitto Veli-Matti Friman.

Muutokset mahdollisia.

Vko 51

Lehmirannan joulupaketti 4 vrk 23.–27.12.2021

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

Hinta 4 vrk: 552 euroa / hlö, tai 484 euroa / Eläkelitto ry:n jäsen.



JOULUKUU 2021

K	1	<i>Viikko yhdessä 29.11.–5.12.</i>
T	2	
P	3	Jouluruoka ja Pasi Kauniston joulukonsertti
L	4	
S	5	
M	6	
T	7	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 7.–13.12.</i> Ukulelen soiton peruskurssi 7.–13.12.
K	8	
T	9	
P	10	Jouluruoka sekä Pelimanni-soitot päivätansseineen
L	11	
S	12	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	13	<i>Päiväryhmien pikkujoulutilaisuudet päivittäin 13.–17.12.</i>
T	14	Joulukonsertti: Pasi Kaunisto ja päivätanssit
K	15	
T	16	
P	17	
L	18	
S	19	
M	20	
T	21	
K	22	
T	23	<i>Lehmirannan joulupaketti 23.–27.12.</i>
P	24	
L	25	
S	26	
M	27	
T	28	
K	29	
T	30	
P	31	



Minilomat ympäri vuoden

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. Minilomat on tarkoitettu yksittäisille asiakkaille, pariskunnille tai pienseurueille (ei linja-autoryhmille).

Hääpäiväloma

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

Viettäkää hääpäiväanne Lehmiraannan lomakeskuksessa.

Lomakeskus juhlistaa merkkipäiväanne tarjoamalla teille leivostahvit vierailunne aikana.

Hinta: 192 € /vrk /pariskunta (2 henk.),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 162 €/vrk /pariskunta (2 henk.)

Syntymäpäiväloma

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

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

Hinta: 96 € /hlö /vuorokausi (2hh)

Eläkeliitto ry:n jäsenet 81 euroa /hlö /vuorokausi (2hh).

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

Vierastarjoilujen tiedustelut sekä varaukset kahvilapalveluiden vastaava Helena Suonio, puh. 040 727 5362.

Viikonlopputarjoukset

Lehmiraannan lomakeskus tarjoaa tiettyjä, etukäteen ilmoitettavia viikonvaihteita tarjoushintaan. Muina kuin Tarjous- tai Viihdeviikonloppuina majoitusta on myynnissä normaaliin puolihoitovuorokausihintaan. Voit tarkistaa tarjousviikonloppujen ajankohdat myyntipalvelustamme tai verkkosivuiltamme www.lehmiraanta.fi. Viikonloppupaketti alkaa tulopäivän ruokailusta ja päättyy lähtöaamun aamiaiseen. Lomaan sisältyy majoitus puolihoitolla (2 hh), kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä monipuolinen Lehmiraannan lomaohjelma.

Viikonlopputarjous 2 vrk (la–ma)

Hinta: 172 € /hlö (2hh),

Eläkeliitto ry:n jäsenhintaa 144 euroa/hlö (2hh)

Viikonlopputarjous 3 vrk (pe–ma)

Hinta: 252 € /hlö (2hh),

Eläkeliitto ry:n jäsenhintaa 212 euroa/hlö (2hh)

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 suola- ja hieronta-alueella. Voit tarkistaa hemmottelulomien ajankohdat myyntipalvelustamme tai verkkosivuiltamme www.lehmiraanta.fi. Hemmottelupaketti alkaa tulopäivän ruokailusta ja päättyy lähtöpäivän aamiaiseen. Muistathan varata hoitoajat ennakkoon hoitajilta.

Hinta 3 vrk jalkahoidolla: 298 € / hlö (2 hh), *Eläkeliitto ry:n jäsenet 257 euroa / hlö (2 hh).*

Hinta 3 vrk hieronnalla: 295 € / hlö (2 hh), *Eläkeliitto ry:n jäsenet 254 euroa / hlö (2 hh).*

Kyseessä on matkapalveluyhdistelmä. Vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii Lehmiraannan lomakeskus.

Muutokset mahdollisia.

Ryhmäpalvelut

Palvelut eläkeläisryhmille

Lehmiraanta on mainio retkikohde erityisesti eläkeläisryhmille. Lomakeskuksesta löytyy kaikki viihdyttävään lomaan tarvittava samasta paikasta. Tarjolla on virkistävää loma- ja kurssiohjelmaa, rauhallinen kylpylä, mukavat majoitustilat, ystävällistä palvelua, värikkäitä tapahtumia, maistavaa ruokaa, kauniit luonnonläheiset maisemat ja ympärillä lukemattomia luonto- ja kulttuurikohteita vain lyhyen päiväretken päässä.

Ryhmä voi valita päiväretken tai eri pituisen loman, joka sisältää Lehmiraannan monipuolisen lomaohjelman ja tapahtumat kyseisenä aikana. Lomaan voi helposti yhdistää myös erilaisia lisäpalveluita. Lehmiraanta voi rekisteröityneenä matkanjärjestäjänä paketoita teille valmiin loman tai retkipaketin, johon voidaan liittää esim. linja-autokuljetus, opastettu päiväretki, teatteriliput tai muu kotimainen kohdekäynti kätevästi koottuun yhteishintaan.

Lehmiraannan lomakeskuksella on matkatoimisto-oikeudet ja mahdollisuus toimia vastuullisena matkanjärjestäjänä.

Päiväretket

Ryhmien päiväretkiä varten tarjoamme iltapäivätapahtumia ja ohjelmallisia ruokataapahtumia, joihin sisältyy ruokailu Lehmiraannan noutopöydästä sekä konsertti, esiintyjä tai muu tapahtuma. Konserttien jälkeen on usein myös päivätanssit.

Tapahtumat julkaistaan puolivuositain. Loppuvuoden 2021 tapahtumat löytyvät ohjelmistomme yhteydestä s. 3–23. Alkuvuoden tapahtumille on oma esitteensä. Tapahtumakalenteri myös päivittyy koko ajan. Seuraa viestintäämme esitteissä, verkkosivuilla ja mm. EL-sanomissa.

Päiväretkien hinnat ovat alk. 25 euroa / hlö, sisältäen ruokailun, tilaisuuden, mahdolliset tanssit sekä pyynnöstä talon esittelyn ja/tai asenäyttelyn. Kalenteriin saatetaan myöhemmin lisätä muita, erikseen hinnoiteltuja tapahtumia.

Päivävierailuun on mahdollista lisätä myös muita palveluja, kuten kylpylä, suolahuone tai kahvit. Pyydä tarjous. Palvelujen perushinnasto löytyy sivulta 31. Varmistathan kylpylän ja kahvilan aukioloajat jo tilausvaiheessa.

Päiväretki linja-autoryhmälle

Hinta alk. 25 €/hlö

Ruokailu ma-la 17, 50 €

Sunnuntairuokailu 22 €

Ryhmäetuja

Ryhmäetuna joka 16. ryhmän jäsen lomailee tai vierailee Lehmiraannassa veloituksetta. Eläkeliiton ryhmillä vapaapaikkojen määrä on rajattu maksimissaan neljään (muut ryhmät max. 2 vapaapaikkaa). Vapaapaikkojen edellytyksenä on ryhmälaskutus.

Tämän lisäksi vähintään 40 henkilön Eläkeliiton loma- tai pikkulomaryhmä saa ryhmälleen arvottavaksi lahjakortin yhdelle henkilölle. Lahjakortti vastaa arvoltaan sitä lomaa tai pikkulomaa, jolta se myönnetään. Henkilömäärä lasketaan tilauksen toteutuneen ryhmäkoon mukaisesti. Arvonta suoritetaan matkalle osallistuneiden kesken, ja kortin voi käyttää heti tai vuoden kuluessa myöntämisestä. Lahjakortti on henkilökohmainen. Se ei vähennä ryhmän vapaapaikkoja.

Yhteistyönä muiden palveluntuottajien kanssa toteutetuissa matka- ja retkipaketeissa Lehmiraanta voi myöntää vapaapaikkoja vain itse tuottamistaan palveluista. Ennakkomaksut erääntyvät 2 kk ennen saapumista.



Hinta/hlö | **Eläkeliiitto ry:n jäsenhinta/hlö**

Ryhmälomat

Ryhmälomat voivat olla koko teemaviikon (5–6 vrk) mittaisia lomakokonaisuuksia tai teemaviikkojen sisältä paketoituja lyhyempiä Pikkulomia (1–4 vrk). Loman voi viettää kokonaan Lehmirannan palveluista nauttien tai vaikkapa lähtemällä retkelle lähialueen kulttuurikohteisiin. Tutustu Lehmirannan retkivaihtoehtoihin tämän esitteen sivuilla 28–29.

Ryhmälomiin sisältyy yöpymisten lisäksi tietyt loma-keskuksen palvelut ja niille yhteinen kokonaishinta.

Lomakokonaisuutta ei voi jakaa osiin eikä siitä voi poimia vain yksittäisiä palveluita.

Ryhmälomien hinnat ovat itsessään jo alennettuja ryhmähintoja. Mitä pitempään ryhmä viiptyy, sen edullisempi on yksittäisen vuorokauden hinta.

Tilaukset ja tiedustelut

Lehmirannan myyntipalvelu:

puh. 02 7275 200

Ryhmämyynti:

puh. 02 7275 320 tai 040 7275 377

Ohjelmallinen lomaviikko 6 vrk

558 € | **438 €**

- majoitus puolihoidolla 2 hh
- lomakeskuksen vapaa-ajan ohjelma
- kylpylän ja kuntosalin käyttö
- loma alkaa tulopäivän päivällisestä ja päättyy lähtöpäivän aamiaiseen.

Pikkuloma 1 yö

96 € | **81 €**

- tulopäivä: päivällinen, yöpyminen (2 hh) ja kylpylän käyttö
- lähtöpäivä: aamiainen

Pikkuloma 2 yötä

184 € | **158 €**

- tulopäivänä päivällinen ja yöpyminen (2 hh)
- kokonaisina lomapäivinä aamiainen, ruokailu ja yöpyminen (2 hh)
- lähtöpäivänä aamiainen
- hintaan sisältyvät lomatoiminnan palvelut sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö

Pikkuloma 3 yötä

270 € | **234 €**

- tulopäivänä päivällinen, yöpyminen (2 hh)
- kokonaisina lomapäivinä aamiainen, ruokailu ja yöpyminen (2 hh)
- lähtöpäivänä aamiainen
- hintaan sisältyvät lomatoiminnan palvelut sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö

Valikoimasta löytyy myös muita eri mittaisia majoitusvaihtoehtoja. Kysy tarjousta.

Muutokset mahdollisia.



Opastetut retket

Opastetut retket vuonna 2021

Valmiiden retkipakettien hintoihin sisältyy mahdolliset pääsymaksut, opastukset ja retkikahvit. Hinnat eivät sisällä tilausajon kuluja. Hinnat ovat alkaen hintoja pohjautuen retkikohteiden vuoden 2020 hintoihin.

Lehmirannan sijainti Varsinais-Suomen ja Uudenmaan matkailukohteiden tuntumassa on mitä parhain. Saaristomeren ainutlaatuiset merimaisemat, kuvaukselliset pikkukaupungit, hyvin säilyneet ruukkikylät ja näyttävät kartanomiljööt kutsuvat viihtymään ja viiptymään.

Valitse ryhmällesi valmis puolipäiväretki johonkin eteläisen tai lounaisen Suomen kohteeseen. Lehmiranta on kartoittanut valmiiksi eläkeläisryhmille sopivia kohteita ja toimivia retkiohjelmia. Ryhmä voi valita jonkin valmiin retkivaihtoehdon tai teille voidaan räätälöidä jotain aivan muuta ja yllättävää. Järjestämme myös suosittuja sokkoretkiä!

Lehmirannan päiväretkiin sisältyy aina myös mukaan tulevan matkailuoppaan palvelut. Retkioppaina toimivat Suomen Opasliiton auktorisoidut, kohteensa ja seutunsa tuntevat matkailuoppaat.

Retkistä kannattaa sopia hyvissä ajoin, noin kaksi kuukautta ennen Lehmirantaan tuloa.

Retkitiedustelut ja varaukset:

ryhmämyynti Mervi Gröhn,

puh. 02 7275 320 tai 040 7275 377.

Moniin mainittuihin kohteisiin pääsee tutustumaan myös omatoimisesti. Pyydä yhteystietoja lomakeskuksesta.

Muutokset mahdollisia.

Aikamatka Perniönjokilaaksossa

Hinta: alk. 14 euroa / hlö

Retken kesto: 2–2,5 h

Reitin pituus: 20 km

Vaativuus: helppo

Toteutus: ympäri vuoden

Minimi ryhmäkoko: 12

Miksi lähteä merta edemmäs kalaan, kun vain muutaman kilometrin säteellä Lehmirannasta löytyy hienoja tarinoita ja historiallisia kohteita. Perniönjokilaakso on Suomen kartanolaitoksen vanhaa ydinaluetta. Yliskylää ja Paarskylää viljellään edelleen. Alue on tunnettu myös vauraasta esihistoriastaan. Retkellä vieraillaan opastetusti idyllisessä Yliskylän kirkossa ja kirkokomaalla, joka sijaitsee rautakautisen kalmiston ”päällä”. Perniön Yliskylän emännän komea muinaispuku on rekonstruoitu näistä hautalöydöistä. Seudun ensimmäinen naiskansanedustaja, Katri Kaarlonen teki pukua tunnetuksi mm. ideoimalla muinaispukun. Retkikahvit nautitaan Kaisa-Leena Kaarlosen johdolla Galleria Levolassa, jossa mahdollisuus tutustua näytellyyn ja kuulla lisää muinaispukun tarinasta.



Uutta elämää Teijon ja Mathildedalin ruukkikylissä

Hinta: alk. 20 euroa / hlö

Retken kesto: 4–5 h

Reitin pituus: 50 km

Vaativuus: helppo

Toteutus: ympäri vuoden

Minimi ryhmäkoko: 20

Kolme piskuista ruukkikylää Teijo, Kirjakkala ja Mathildedal tunnetaan merkittävästä teollisesta historiastaan jo 1600-luvulta lähtien. Retki aloitetaan tutustumalla Teijolla Suomen pienimpään kirkkoon ja sen erikoiseen tarinaan. Tämän jälkeen suunnataan Mathildedalin rouheaan 1800-luvun ruukkimiljööseen, joka nykypäivänä kätkee sisälleen modernin kyläyhteisön puoteineen ja alppakatiloineen. Tutustutaan kyläpöydän toimintaan ja nautitaan retkikahvit Teijo-pullan kera Kyläleipurin kahvilassa vanhassa Matildankartanossa. Mahdollisuus piiptaata ostoksilla esim. Petri's Chocolate puodissa.



Salon saloja – Elämyksiä ja elektroniikkaa

Hinta: alk. 32 euroa / hlö

Retken kesto: 4–5 h

Reitin pituus: 70 km

Vaativuus: helppo

Toteutus: ympäri vuoden

Minimi ryhmäkoko: 30

Retki vie Salon kaupungin halki Suomen elektroniikkateollisuuden synnyinsijoille. Vanhoihin Saloran ja Nokian tiloihin on syntynyt uutta toimintaa teatterista liikuntakeskukseen. Tutustumme laajaan radio- ja elektroniikkanäyttelyyn sekä nostalgiseen autonäyttelyyn, jossa on mukana automaailman helmiä 1910-luvulta lähtien. Salosta reitti jatkuu Kalliolaakson linnaan, joka on kahden ihmisen omin käsin rakentama unelma keskellä Perniönjoen historiallista perinnemaisemaa. Nautitaan retkikahvit kahdella tornilla varustetun linnanmuurin kahvilassa linnan isännän kertoessa talon historiasta. Paluumatkalla piipahdetaan opastetusti Yliskylän idyllisessä kirkossa.

Kauppakaupunki nimeltä Salo

Hinta: alk. 15–18 euroa / hlö

Retken kesto: 2–3 h

Reitin pituus: 60 km

Vaativuus: helppo

Toteutus: ympäri vuoden

Minimi ryhmäkoko: 20

Salo on kaupunkina varsin nuori, mutta sillä on pitkä ja värikäs historia kauppa- ja markkinapaikkana. Retkellä kuulet Salosta uutta ja vanhaa, kauppalan ja Saloran tarinan sekä tuoreimmat ostosvinkit. Kesäkaudella kahvitellaan Suomen parhaaksi äänestetyllä Salon torilla ja shoppaillaan keskustan liikkeissä. Talvikaudella retkikahvit nautitaan taukopaikka DesignHillissä, jossa tarjolla useita kotimaisia tuotemerkkejä mm. Aarikka, Iittala, Finlayson ja Marimekko.

Esimerkkejä muista retkivaihtoehdoista:

Aatelissukujen Halikko

Salokierros ja iltatori

Salo – presidentillinen pikkukaupunki

Teijon kansallispuisto ja ruukkikylät

Perniön kotiseuturetki

Pitkin poikin Suursaloa

Merellinen Särkisalo

Amos Andersonin jalanjäljillä Kemiönsaarella

Söderlångvik ja Kemiön ruukit

Rengasreitti Halikonlahden ympäri

Örö – ulkosaariston linnakesaari

Bengtškärin majakka

Hiittinen (Kasnäs ja Viikinkikylä)

Parainen – Nauvo

Somero – nostalgiaa Baddingin lapsuusmaisemissa

Hiidenlinna Somerolla

Erityiset elämykset Lohjan seudulla

Mustion linna

Fiskars

Raasepori (Tammisaari) ja Hanko

Turku

Naantali (tai Naantali + Kultaranta)

Louhisaaren linna ja Askaisten Ritaripuisto

Suomen maatalousmuseo Sarka

Inkoo ja Fagervik

Eduskuntatalo

Fazerila – vierailukeskus Vantaalla

Suomen maatalousmuseo Sarka



Salon elektroniikkamuseo
©VesaAaltonen 2016





Palveluja kaikille

Vaikka Lehmiraanan loma- ja kurssiohjelma on suunniteltu ikäihmisille, on lomakeskuksen palvelut avoinna kaikille. Tervetuloa esim. kahville, ruokailemaan, kylpylään tai suola-huoneeseen. Palveluiden aukioloajat vaihtelevat viikoittain. Ne kannattaa tarkistaa ennen matkaan lähtöä.

Tansseista ja avoimista konsertti- tai ruokatapahtumista voit lukea tapahtumakalenteristamme.

Hotelli luonnon rauhassa

Hotelliyo Lehmiraanassa sopii esim. salolaisten kesä- ja juh-lavieraille tai retkeilijöille, jotka etsivät sopivaa tukikohtaa päiväretkien välille, mutta myös työmatkalaisille, jotka arvostavat rauhallista sijaintia luonnon keskellä kaupungin hälinän sijaan.

Kerromme mielellämme vaihtoehtoista päiväretkien koh-teiksi (kulttuuri- ja luontokohteet sekä tapahtumat) patikoi-den, pyörällä tai omalla autolla.

Huoneet

Suurin osa Lehmiraanan majoitushuoneista on kahden hen-gen hotellitasoisia huoneita, joiden varustukseen kuuluu tau-lu-TV, puhelin, wc, suihku, viileäkaappi, hiustenkuivain, liina-vaatteet ja kylpypyyhkeet. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 26 €/vrk. Allaskahvila Alfredista on mahdollista vuokrata kylpytakkeja ja uima-asuja.

Tervahovi-rakennuksessa sijaitsevat Lehmiraanan hostel-ta-soiset huoneet. Suihku ja wc sekä puhelin ja televisio ovat yhteiskäytössä, joten hinnat ovat edullisempia.



HINNASTO 2021

	Normaalihinta /hlö	Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö
Lomaviikko 6 vrk	558 €	438 €
Hostel Tervahovi	450 €	330 €
Lomaviikko 5 vrk (*)	473 €	373 €
Hostel Tervahovi (*)	383 €	283 €
Puolihoitovuorokausi	96 €	81 €
Hostel Tervahovi	77 €	65 €
Sisältää puolihoiton kahden hengen huoneessa, kylpylän käytön päivittäin ja lomaohjelman. (*) Hinta voimassa vain *:llä merkityillä viikoilla.		
Yöpyminen	68 €	58 €
Hostel Tervahovi	47 €	41 €
Sisältää yöpmisen kahden hengen huoneessa ja aamiaisen.		
Yhden hengen huoneen lisä / vrk	26 €	26 €
Harrastekurssien hinnat määräytyvät kurssikohtaisesti. Katso s. 3–22.		
Kylpylän käyttö 2 h	11 €	8 €
Ruokailu	17,50 €	17,50 €
Sunnuntairuokailu	22 €	22 €

Juhlapyhien ja erikoistapahtumien aikaan hinnoittelussa voi olla poikkeuksia.

Kokoukset ja tapahtumat järvimaisemissa

Lehmiraanta on oiva paikka erilaisten tapahtumien ja merkkipäivien järjestämiseen. Lomakeskuksesta löytyvät hyvät ja monipuoliset tilat yritysten ja ryhmien kokous- ja virkistyskäyttöön sekä tyhy-päiviin.

Saman katon alta löytyvät:

- kokous- tai tapahtumatilat
- majoitus jopa 200:lle henkilölle
- ravintola- ja kahvilapalvelut
- kylpylä
- ulkoilumahdollisuudet
- ohjattuja aktiviteetteja

Lomakeskus on rauhallinen ja suunniteltu ikäihmisten tarpeita ajatellen. Kaikki yleiset tilat sopivat myös liikuntarajoitteisille. Lehmiraannan ravintola- ja kahvilapalveluista saat kätevästi tilattua tarjoilut tilaisuutesi yhteyteen. Myös majoitus järjestyy vaivatta isollekin joukolle.

Pyydä tarjousta tilaisuutesi järjestelyistä:

puh. (02) 727 5200 tai lehmiraanta@elakeliitto.fi

Muutokset mahdollisia.



Sukupolvien ketjussa

– Vastuullista, turvallista ja yhteisöllistä matkailua

Lehmirannan toimintaa ohjaavat omistajamme Eläkeliitto ry:n arvot: inhimillisyys, ikäystävällisyys, tasa-arvo, osallisuus ja yhteisvastuu. Haluamme tukea omalta osaltamme ikäystävällisen Suomen rakentamista tarjoamalla eläkeikäisille mahdollisuuksia omannäköiseen matkailuun.

Lehmiranta sijaitsee kauniin järven rannalla, luonnon ympäröimänä, Teijon kansallispuiston kupeessa. Luonto ja sen monimuotoisuus on meille tärkeä vetovoimatekijä. Haluamme vaalia luonnon ja upean ympäristön säilymistä myös tuleville sukupolville.

Eläkeliitossa on käynnistetty ympäristö- ja vastuullisuusohjelman valmistelu Lehmirantaan otsikolla ”Sukupolvien ketjussa”. Hanke liittyy VisitFinlandin (kansallinen matkailun edistämisen katto-organisaatio) Sustainable Travel Finland -vastuullisuusohjelmaan, jonka osana Lehmiranta tavoittelee myös Ekokompassi -ympäristömerkkiä. Ympäristönäkökulman lisäksi kiinnitetään huomiota taloudelliseen ja sosio-kulttuuriseen vastuullisuuteen sekä turvallisuuteen.

Ekologinen vastuullisuus

Ympäristömerkin hakeminen tarkoittaa sitoutumista ympäristöystävällisiin ratkaisuihin sekä mm. sähkön-, lämmön- ja vedenkulutuksen sekä jätteiden määrän ja lajittelun seurantaan. Näkyvin ja merkittävin elementti lomakeskuksen ympäristössä on Lehmijärvi. Järven aktiivisessa suojeluyhdistyksessä Lehmiranta on ollut mukana sen alusta alkaen (v:sta 1977). Ekologiselta tilaltaan Lehmijärvi on tänä päivänä luokiteltu erinomaiseksi. Kaikki lomakeskuksen jätevedet, myös kriisitilanteessa, ohjataan pois järveltä. Metsäalueellamme on uusi 28 ha suojelukohde, joka on rauhoitettu METSO-ohjelman kautta. Toiminnassa suositetaan palvelujen tarjoamista ryhmille yksityisautoilun vähentämiseksi. Julkisten kulkuneuvojen

jatkoksi talon auto voi noutaa asiakkaita etukäteispyynnöstä Salon asemilta. Pysäköintialueellemme on lisäksi asennettu sähköauton latauspiste. Ruokahävikin vähentäminen on myös yksi ympäristöohjelmamme kehittämiskohde.

Taloudellinen ja sosio-kulttuurinen vastuullisuus

Sosiaalinen vastuullisuus tulee esiin jo lähtökohdassamme toimia ikäystävällisen Suomen rakentajana ja ikäihmisten virkistys- ja hyvinvointipalvelujen tuottajana. Yritys on toiminut samalla paikalla jo 45 vuotta tehden hyvää yhteistyötä paikallisten toimijoiden ja yhdistysten kanssa. Asiakkaille paikallisuus näkyy mm. paikallisina tuotteina kioskissamme, paikallisina esiintyjinä, opastettuina retkinä tai esitelminä/noujatuolimatkoina lähialueen kulttuuri- ja luontokohteisiin sekä perinnetiedon jakamisena mm. Isovanhempien ja lastenlasten lomilla. Tavoitteena tulevaisuudessa on lähituotteiden ja toimijoiden hyödyntäminen entistä laajemmin. Taloa johdetaan ja viedään eteenpäin pitkäjänteisellä otteella katsomalla tulevaisuuteen. Tavoitteena on ikäystävällisen lomatoiminnan jatkuvuuden turvaaminen. Lomakeskus tarjoaa työtä lähes 30:lle kokoaikaiselle matkailu- ja ravintola-alan ammattilaiselle sesonkien sijaan ympäri vuoden.

Turvallisuus

Vastuullinen toimija välittää asiakkaiden turvallisuudesta, mikä on erityisen tärkeää ikäihmisten kanssa toimiessa. Häätäensiapukoulutusta annetaan säännöllisesti koko lomakeskuksen henkilökunnalle. Käytössä on defibrillaattori hätätilanteita varten. Myös erilaiset palo- ja pelastus-, asiakasturvallisuus- sekä terveysturvallisuus suunnitelmat ovat aktiivisessa seurannassa ja ajan tasalla. Oma aggregaatti takaa sähköntuotannon ja asiakkaiden perusturvan sekä viihtyvyyden myös sähkökatkojen aikana.





Lisää hyviä hetkiä lomillesi

Luonto- ja muinaispolut

Eeronpolun ja Lehmijärven lähiteiden lisäksi Salosta löytyy lukuisia luonto- ja muinaispolkuja pienten päiväretkien kohteeksi.

Latokartanonkosken luontopolku vanhan myllyn raunioiden ympärillä. Helppo, n. 1,7 km.
P-alue: Hästöntie 140.

Halikonlahden lintupolku ja esteetön polku, n. 1,9 km. P-alue: Satamakatu 49. Lintutorni.

Vuohensaaren luontopolku luontorasteineen. Kesäaika, n. 1,2 km. P-alue: Satamakatu 102. Kesäaikaan leirintäalueen kahvila palvelee P-alueen vieressä. Mm. minigolfia.

Teijon kansallispuisto. Pyöräile Lehmiraanasta 6 km Kirjakkalan ruukkikylästä lähteville poluille. Luontokeskus: Matildanjärventie 86.

Rikalanmäen muinaispolku rautakaudelta, helppo, 400 m sekä viereinen Linnamäki, vaativa, 2,5 km.
P-alue: Rikalanatie 77. Kahvila-ravintola Rikalan Krouvi ja kesäterassi muinaispolun vieressä.

Viitankruunun muinaispolku pronssikautisille hautaröykkiöille, josta komeat näkymät Halikonlahdelle. Kesäaika, yhteen suuntaan 500 m.
P-alue: Merikulmantie 255.

Kalliolaakson linna ja Yliskylän kirkko

Kesäaikaan yleisölle avoinna oleva Kalliolaakson linna on kahden ihmisen omin käsin rakentama unelma keskellä Perniönjokilaakson historiallista perinmaisemaa. Linnan muurissa toimii kesäkahvila ja linnan emännän pellava- ja suomenlampaanvilla-tuotteita sisältävä käsityöpuoti. Matkalla Kalliolaaksoon kannattaa pysähtyä myös Yliskylän pienen puisen kirkon pihamaalla. Kirkko on rakennettu rautakautisen kalmiston kupeeseen. Perniön Yliskylän emännän komea muinaispuku on rekonstruoitu näistä hautalöydöistä. Kuvan puvusta voi nähdä mm. Hilda Katteluksen muotokuvassa Lehmiraan juhlasalin seinällä.

Teijon kirkko ja Totin luontopolku sekä Mathildedalin keskuspuisto

Keskellä Teijon ruukkikylää mäen päällä seisoo Suomen pienin kivikirkko, hurmaava Teijon kartanon kirkko. Kirkon rakennutti ruukinpatruuna Robert Bremer 1829 kiitokseksi Jumalalle, ettei patruunan itsensä ennustamaa vedenpaisumusta tullutkaan. Kylätien toiselta puolelta pääsee Totin luontopolulle, joka on vanhaa kartanonpuistoa. Kannattaa pistäytyä myös viereisen Mathildedalin kylän keskuspuistossa, vaikkapa seikkailu-minigolfradalla.

Hyvinvointia hoito-osastolta

Täydennä lomasi nauttimalla Lehmiraan hoi-to-osaston palveluista hierojan, kosmetologin ja kampaajan hellässä huomassa.

Hoito-osastollamme palvelevat:

- hieroja Pirjo Utukka
- kosmetologi ja lähihoitaja Tiina Förström
- Parturi/kampaaja Galina Cederroos.

Kaikki hoitajat ovat yksityisiä yrittäjiä, jotka tarjoavat Lehmiraan tiloissa palveluitaan talossa lomaileville asiakkaille pääsääntöisesti keskiviikosta perjantaihin. Hoitovaraukset tehdään suoraan hoitajilta mieluiten ennakkovarauksina. Yhteystiedot ja lisätietoja hoitajien palveluista löytyy Lehmiraan verkkosivulta: <https://www.lehmiraanta.fi/palvelut/lehmiraan-hoito-osasto>

Salon keskusta

Kesäaikaan piipahda ainakin Salon (maan parhaaksi valitulla) torilla, erityisesti torstai-iltaisin nauttimaan iltatoritunnelmasta ja ilmaiskonserteista. Retki-kohteeksi voi ottaa myös Taidemuseo Veturitallin, Nokian entiseen tehdashalliin perustetun elektro-niikkamuseon tai keskustan monet kivijalkaliikkeet ja kirpputorit. Salon maine kauppakaupunkina ei ole tuulesta temmattu.

Muutokset mahdollisia.

*Rytmiä
Riemua
Rentoutumista
www.lehmiranta.fi*



Lehmirannan lomakeskus

www.lehmiranta.fi

puh. 02 7275 200

lehmiranta@elakeliitto.fi

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

