

Lehmirannan lomakeskus

SYKSY
TALVI
2022

*Hyvinvointia
ja liikuntaa*

*Vastuullisen ja
turvallisen matkailun
puolesta. s. 32*

**UUTTA! Musaviikonloput •
Supisuomalainen viikko • Tanssiviikot**


Lomalle Lehmiraantaan

Lehmiraanta tarjoaa asiakkaille laadukkaita matkailupalveluita: hotellimajoitusta sekä kylpylä-, kokous-, ravintola- ja kahvila-palveluita. Toiminnan ytimessä ovat eläkeikäisille suunnatut ohjelmalliset lomat ja kurssit. Lehmiraannassa 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 erilaisista 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 lomaviettoon.

% Eläkelitto ry:n jäsenille on alennetut hinnat kaikissa lomatyypeissä.

 Täyspitkille (5 tai 6 vrk) lomaviikoille tai kurssille osallistuvilla on etukäteistilauksesta mahdollisuus yhteiskuljetukseen Salon keskustan rautatie- tai linja-auton asemilta 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 kokonaan lomakeskuksessa yöpyvien asiakkaiden puolihoitohintaan.

Heinäkuu

Vko 27-28

Bed & breakfast kesämajoitusta 4.-18.7.

Lehmiraannassa aamiaismajoitusta läpi kesän. Ohjelmallinen loma- ja kurssitoiminta on kesätauolla.

Huoneiden varaukset ja tiedustelut myyntipalvelustamme, puh. 02 727 5200.

Muutokset mahdollisia.

P	1	
L	2	
S	3	
M	4	Bed & breakfast kesämajoitusta 4.-18.7.
T	5	
K	6	
T	7	
P	8	
L	9	
S	10	
M	11	
T	12	
K	13	
T	14	
P	15	
L	16	
S	17	
M	18	
T	19	Luontoliikunta- ja senioritanssiloma 19.-25.7.
K	20	Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille 19.-25.7.
T	21	
P	22	
L	23	
S	24	
M	25	
T	26	Hyvinvointia itselle -loma 26.7.-1.8.
K	27	
T	28	
P	29	Kehonhuolto ja pilates -viikonloppu 29.7.-1.8.
L	30	
S	31	

Heinäkuu

Vko 29

Luontoliikunta- ja senioritanssiloma 19.–25.7.

Lomaviikko sisältää sopivassa suhteessa liikettä ja lepoa. Voit osallistua mielesi mukaan puistojumppaan, retkeilyyn ja järvi- maisemassa venyttelyyn tai nauttia ympäristöstä omissa tahdissasi. Tällä viikolla pääset osallistumaan myös senioritanssin harjoitteluun, ja sitä on tarjolla tunteja päivässä tanssinopettaja **Laura Cedrasin** ohjauksessa. Opetustunteja ei ole sidottu toisiinsa, joten voit hypätä matkaan missä vaiheessa haluat.

Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille 19.–25.7.

Kouluttajana kuvataiteilija **Kaari Hilka Könönen**

Hinta: 621 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 498 € / hlö / 6 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Näe ja maalaa – maalaa ja näe. Kurssilla voit keskittyä öljy- (vesiliukoiset öljyvärit), akryyli- tai akvarellimaalaukseen, oman valintasi mukaan.

Tervetulleita ovat niin vasta-alkajat kuin konkaritkin. 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 26.7.–1.8.

Tutkimusten mukaan lyhytkin, kymmenen minuutin oleilu metsässä auttaa vähentämään stressiä. Metsässä samoilllessa pulssi hidastuu, verenpaine laskee ja stressitaso vähenee.

Vietä rentouttava loma ohjelmista sekä kauniista ympäristöstä nauttien. Loma tarjoaa loistavat edellytykset rauhoittumiseen ja energiavarojen tankkaukseen. Viikkoon sisältyy esim. venyttelytuokioita ja rentoutumista. Lisäenergiaa voit hakea hoito-osaston palveluista (eri maksu) hierojan, kosmetologin ja kampaajan hellässä huomassa.

Tällä viikolla vähintään kaksi yötä lomailevat voivat varata veloitusetta hoitokerran Lehmirannan suolahuoneessa. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen erikoisilta kylpylässä sekä yksi asiantuntijaluento eläkeläisen ruokavaliosta ja immuniteetistä.

Kehonhuolto ja pilates -viikonloppu 29.7.–1.8.

Viikonlopun aikana tutustutaan Pilates-kehonhallintatekniikkaan, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, syventää hengitystä ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Liikkeet tehdään pääasiassa lattialla, jolloin ryhtiä kannattelevien lihasten löytäminen ja aktivoiminen on helpompaa eikä harjoittelu rasita niveliä. Pilates soveltuu yhtä hyvin liikuntaa vähemmän harrastaneille kuin enemmän liikkuville.

Ohjelmassa myös venyttelyä ja rentoutumisharjoituksia, unohtamatta vesivoimistelua. Luennolla saat tietoa/vinkkejä koskien lepoa, unta, monipuolista ravintoa ja riittävää sekä oikeanlaista nesteytystä, jotka ovat suuressa osassa kehonhuoltoa.

Hinta: 292 euroa / hlö (2 hengen huoneessa) / 3vrk,
Eläkeliitto ry:n jäsenet 245 euroa / hlö (2 hh:ssa) / 3 vrk.

Muutokset mahdollisia.

HEINÄKUU 2022

P	1	
L	2	
S	3	
M	4	Bed & breakfast kesämajoitusta 4.–18.7.
T	5	
K	6	
T	7	
P	8	
L	9	
S	10	
M	11	
T	12	
K	13	
T	14	
P	15	
L	16	
S	17	
M	18	
T	19	Luontoliikunta- ja senioritanssiloma 19.–25.7.
K	20	Maalauskurssi kuvataiteen harrastajille 19.–25.7.
T	21	
P	22	
L	23	
S	24	
M	25	
T	26	Hyvinvointia itselle -loma 26.7.–1.8.
K	27	
T	28	
P	29	Kehonhuolto ja pilates -viikonloppu 29.7.–1.8.
L	30	
S	31	



Elokuu

Vko 31

Supisuomalainen viikko 2.–8.8.

Lähimatkailu on vastuullista ja suomalaisuus suosittua! Viikolla perehdytään mm. suomalaisiin perinneruokiin sekä kiinnostaviin uutuusherkkuihin. Laulamme kaikille tuttuja suomalaisia lauluja ikivihreistä iskelmiin sekä kuullaan lähiseudun historiasta. Jos osallistujia on riittävästi, tehdään opastettu retki lähialueelle (eri korvaus). Ota kokeilumieltä mukaan. Päset kokeilemaan suomalaisia villityksiä: saappaan ja kännykänheittoa, Speden spelejä, humppajumppaa ym.! Viikon varrella lisäksi Suomi-ilta makuineen ja juomineen. Vuodenajan mukaan nautitaan ympäröivistä puitteista ja luonnosta.

- **Pe 5.8. klo 16 Junnu Vainion tunnelmissa -konsertti ja päivätanssit: Marianne Kantola & Jenni ja Seppo Mäkikalli**
Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Vko 32

Nostalgiviikko 9.–15.8.

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.

Nostalgiviikon teemailta on nuoruusajan DISCO! Etsi mukaan upeimmat diskovaatteesi, sillä illan paras tyyli palkitaan. Kaiva naftaliinista teryleenihoususi, glittermekkosi, muhkeat olkatoppaukset taikka trumpettihoususi! Tässä tilaisuudessa et voi olla ylipukeutunut. Viikon aikana harjoitellaan helppoja diskokoreografioita, joita pääset tanssimaan värivalojen loisteessa. Discobaarista nostalgidrinkkejä kuten Sininen enkeli ja Auringonnousu. Alla mainitut päivätapahtumat ja viikonlopun kantriteema sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 12.8. klo 16 Lehmiraanan country, konsertti ja päivätanssit: Ulla & Karza**
Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Kantriviikonloppu 12.–15.8.

Viikonloppuna virittäydytään Cowboy-tunnelmaan, kokeillaan rivitanssia sekä nautitaan kantrimusiikin helmistä eri tavoin.

Viikonloppuloma alkaa tulopäivänä perjantaina klo 14.30 ruokailulla ja päättyy maanantaina aamiaiseen klo 7.30–9.30. Viikonloppuloma sisältää puolihoiton, majoituksen kahden hengen huoneessa, kylpylän ja kuntosalin käytön niiden aukioloaikoina sekä tilaisuuden osallistua viikonlopun ohjelmiin ja illanviettoihin.

Hinta: 292 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliiitto ry:n jäsenet 245 € / hlö / 3 vrk (2 hh:ssa).

Vko 33

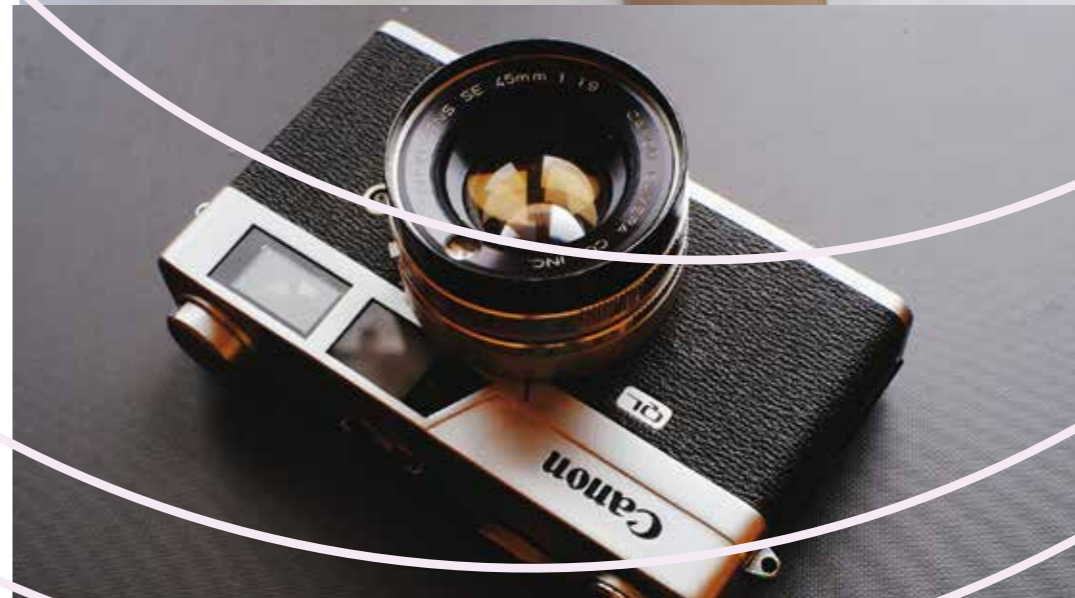
Hyvinvointia itselle 16.–22.8.

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

Vietä rentouttava lomaohjelmista sekä kauniista ympäristöstä nauttien. Suojellut lähiluontokohteet ja järvenranta tarjoavat loistavat edellytykset rauhoittumiseen ja energiavarastojen tankkaukseen. Lähde nauttimaan Lehmiraanan uudelle laavulle luonnonrauhasta ja tulen rentouttavasta vaikutuksesta. Viikkoon sisältyy esim. venyttelytuokioita ja rentoutumista. Lisäenergiaa voit hakea hoito-osaston palveluista (eri maksu) hierojan, kosmetologin ja kampaajan hellässä huomassa.

Tällä viikolla vähintään kaksi yötä lomailevat voivat varata ve-loituksetta hoitokerran Lehmiraanan suolahuoneessa. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen erikoisilta kylpylässä sekä yksi asiantuntijaluento Eläkeläisen ruokavaliosta ja immuniteetistä. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 19.8. klo 16 Juna kulkee -konsertti ja päivätanssit: Pehmeät Vävyt Trio**
Hinta: 28 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).



Muutokset mahdollisia.

ELOKUU 2022

M	1	
T	2	Supisuomalainen viikko 2.–8.8.
K	3	
T	4	
P	5	Junnu Vainion tunnelmissa -konsertti ja päivätanssit
L	6	
S	7	
M	8	
T	9	Nostalgiviikko 9.–15.8.
K	10	
T	11	
P	12	Kantriviikonloppu 12.–15.8. Lehmiraanan country, konsertti ja päivätanssit
L	13	
S	14	
M	15	
T	16	Hyvinvointia itselle 16.–22.8.
K	17	
T	18	
P	19	Juna kulkee -konsertti ja päivätanssit
L	20	
S	21	
M	22	
T	23	Luonto ympärilläni 23.–29.8.
K	24	
T	25	
P	26	Laviskurssi 26.–29.8.
L	27	Musiikin helmiä -kuorokonsertti
S	28	
M	29	
T	30	Ikivihreät 30.8.–5.9.
K	31	

Elokuu

Vko 34

Luonto ympärilläni 23.–29.8.

Lomaviikko sisältää sopivassa suhteessa liikettä ja lepoa. Voit osallistua mielesi mukaan puistojumppaan, retkeilyyn ja järvi- ja metsävyöhykkeeseen, tai nauttia ympäristöstä omaan tahtiisi. Viikon aikana kuullaan tarinoita lähialueelta ja sen historiasta Lehmiraanan johtajan Tanja Bergrothin kertomana. Mikäli osallistujia on riittävästi, toteutamme myös opastetun puolipäiväretken lähialueelle (eri maksu). Lehmiraanan uusi laavu luonnonsuojelualueemme läheisyydessä on myös asiakkaidemme tutustuttavissa. Ohjelmassa lisäksi luontoaiheista visailua, piharasteja sekä luonnon materiaaleista askartelua. Viikon aikana tarjolla tietoa puutarhanhoidosta ja/tai metsänhoidosta, tietoisuutta kierrätyksestä sekä tutustumista luonnonsuojelualueeseen. Alla mainitut päiväpahtumat sisältyvät puolihioidon ja lomaviikon hintaan.

- La 27.8. klo 16 Musiikin helmiä -kuorokonsertti: Salon Laulusepot (ei tanssia)
Hinta: 28 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Laviskurssi 26.–29.8.

Kouluttajana liikunnanohjaaja **Salla-Maaria Lehmussaari**

Hinta: 313 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 273 € / hlö / 3 vrk (2 hh)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Lavis-lavatanssijumppa on uusi hauska, helppo ja hikiinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelyyn. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Laviskurssilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, rumba, tango, masurkka ja salsa. Viikonlopun aikana opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella ja tutustut myös Allas-Lavikseen ja Vire-Lavikseen!



Muutokset mahdollisia.

ELOKUU 2022

M	1	
T	2	Supisuomalainen viikko 2.–8.8.
K	3	
T	4	
P	5	Junnu Vainion tunnelmissa -konsertti ja päivätanssit
L	6	
S	7	
M	8	
T	9	Nostalgia viikko 9.–15.8.
K	10	
T	11	
P	12	Kantriviikonloppu 12.–15.8. Lehmiraanan country, konsertti ja päivätanssit
L	13	
S	14	
M	15	
T	16	Hyvinvointia itselle 16.–22.8.
K	17	
T	18	
P	19	Juna kulkee -konsertti ja päivätanssit
L	20	
S	21	
M	22	
T	23	Luonto ympärilläni 23.–29.8.
K	24	
T	25	
P	26	Laviskurssi 26.–29.8.
L	27	Musiikin helmiä -kuorokonsertti
S	28	
M	29	
T	30	Ikivihreät 30.8.–5.9.
K	31	

Syyskuu

Vko 35

Ikivihreät 30.8.–5.9.

Ikivihreät viikolla ammennetaan inspiraatiota 1950-luvulta niin musiikillisesti kuin ohjelmissakin. Iltaisin tanssitaan elävän musiikin tahdissa. Tällä viikolla ohjelmassa mm. tieto- ja musavisoja, levyraati sekä yhteislaulutilaisuuksia ja ohjattua ryhmäliikuntaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

• Pe 2.9. klo 16 Aikaan kuutamon – helmiä menneiltä vuosikymmeniltä -konsertti ja päivätanssit:

Anu Kivelä & Hellät Miehet

Hinta: 28 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

• La 3.9. klo 16 Sepot lavalla -konsertti ja päivätanssit: Seppo Soittila & Seppo Lankinen

Hinta: 28 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Äijät kuntoilee -kurssi 2.–5.9.

Kouluttajina liikunnanohjaaja **Juuso Hirvikorpi** ja joogaopettaja **Ilkka Harjola**

Hinta: 313 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 273 € / hlö / 3 vrk (2 hh:ssa)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Äijät kuntoilee -kurssi tarjoilee maittavan lautasellisen liikuntamaistaiaisia eri lajeista. Lähde ennakkoluulottomasti mukaan kokeilemaan uusia ja jo tuttuja lajeja. Kurssin ohjelmassa mukana sulkapalloa, lihaskuntotreeniä, joogaa, ulko- sekä vesiliikuntaa.

Liikunnan jälkeen maistuvat Lehmirannan noutopöytien makoisat ruoat. Haasta itsesi ja houkuttele naapurisi tai kaverisi mukaan reissuun. Tällä kurssilla energiaa kuluu, mutta akut latautuvat siinä samalla.

Sinkkuloma 2.–5.9.

Viikonloppuloma varttuneille sinkuille – sekä miehille että naisille. Viikonlopun aikana ohjelmaa myös yhdessä lomakeskuksen muiden lomavieraiden kanssa. Ohjelmassa huumoria, pelejä, aivojumbppaa, tarinointia, vesijumbppaa ja yhteislauluja. Ohjelmaintäjä ja tarinankertojana toimii humoristihanuristi Seppo Soittila.

Sinkkuloman hintaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puolihoidolla, lomaohjelmiin ja konsertteihin osallistuminen sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö.

Hinta: 292 euroa / hlö (2 hengen huoneessa) / 3vrk,
Eläkeliitto ry:n jäsenet 245 euroa / hlö (2 hh:ssa) /3 vrk.

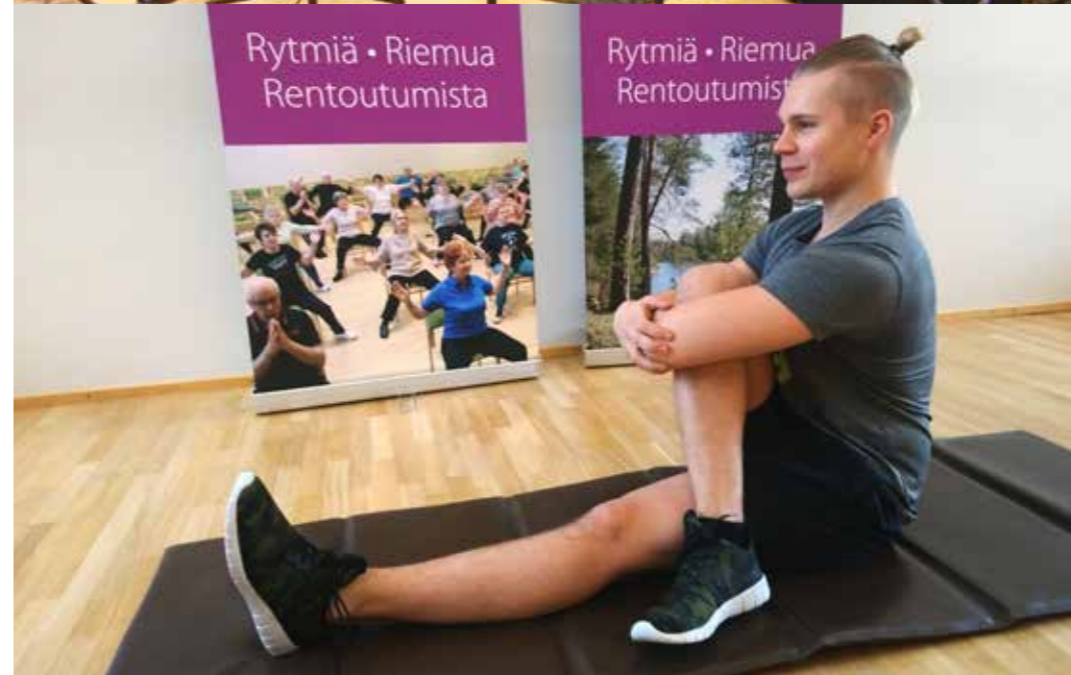
Vko 36

Luonto ympärilläni 6.–12.9.

Lomaviikko sisältää sopivassa suhteessa liikettä ja lepoa. Voit osallistua mieleesi 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). Lehmirannan uusi laavu luonnonsuojelualueemme läheisyydessä on myös asiakkaidemme tutustuttavissa. Ohjelmassa lisäksi luontoaiheista visailua, piharasteja sekä luonnon materiaaleista askartelua. Viikon aikana tarjolla tietoa puutarhanhoidosta ja/tai metsänhoidosta, tietoisuutta kierrätyksestä sekä tutustumista luonnonsuojelualueeseen. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

• La 10.9. klo 16 Lappi sydämessäni -konsertti ja päivätanssit: Doris Taipale & Kariset

Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).



Paritanssin peruskurssi 6.–12.9.

Kouluttajina diplomitanssinopettaja **Juhani Tahvanainen** ja tanssiliikunnan kouluttaja ja seuratanssinohjaaja **Tytti Arima**.

Hinta: 621 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 498 € / hlö / 6 vrk (2 hh:ssa),
vähimmäisosallistujamäärä 16 henkilöä.

Kurssin teemana on vaihtoaskel tutuksi ja tanssimaan - humppa on parasta jumppaa.

Kurssilla opetellaan tärkeimpiä paritansseja mm. valssi, tango, foksi, humppa ja jokunen kädenalitanssi tai toiveiden mukaan muita tansseja. Kurssin aikana perehdytään musiikinteoriaan ja rytmikkaan sekä tanssitekniikkaan, vientiin ja seuraamiseen, ja ihan käytännön tanssitaidon oppimiseen.

SYYSKUU 2022

T	1	Ikivihreät 30.8.–5.9.
P	2	Aikaan kuutamon – helmiä menneiltä vuosikymmeniltä -konsertti ja päivätanssit
L	3	Sepot lavalla -konsertti ja päivätanssit
S	4	Äijät kuntoilee -kurssi 2.–5.9.
M	5	Sinkkuloma 2.–5.9.
T	6	Luonto ympärilläni 6.–12.9.
K	7	Paritanssin peruskurssi 6.–12.9.
T	8	
P	9	
L	10	Lappi sydämessäni -konsertti ja päivätanssit
S	11	
M	12	
T	13	Pelimanni- ja tanssiviikko 13.–19.9.
K	14	
T	15	
P	16	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	17	
S	18	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	19	
T	20	Tanssiviikko 20.–26.9.
K	21	
T	22	
P	23	Tanssilavojen suosikit -konsertti ja päivätanssit
L	24	Vesiliikuntakurssi 23.–26.9.
S	25	
M	26	
T	27	Ikivihreät 27.9.–3.10.
K	28	
T	29	
P	30	Frank Sinatra -ilta

Muutokset mahdollisia.

Syyskuu

Vko 37

Pelimanni- ja tanssiviikko 13.–19.9.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien 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? Kiinnostaa yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältävät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

• **pe 16.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

• **su 18.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 38

Tanssiviikko 20.–26.9.

Humppa on parasta jumppaa! Viikon aikana sekä tanssin opetusta ja harjoittelua että vapaata tanssia – unohtamatta muuta mukavaa, virkistävää lomaohjelmaa. Tällä viikolla harjoitellaan mm. valssia, foksia, tangoa, kävelyhumppaa, humppafoksia, rumba boleroa ja fuskua. Mieltä ja kehoa virkistetään koko viikon ajan myös ulkoillen, keppi- ja vesijumppaillen, sauvakävellen sekä Laviksen tahdissa. Tanssinopettajina toimivat diplomitanssinopettaja **Juhani Tahvanainen** ja tanssiliikunnan kouluttaja **Tytti Arima**. Alla mainitut tapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

• **Pe 23.9. klo 16 Tanssilavojen suosikit -konsertti ja päivätanssit: Tanssiorkesteri Sunset**

Hinta: 28 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vesiliikuntakurssi 23.–26.9.

Kouluttajina Lehmirannan liikunnanohjaajat

Hinta: 313 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 273 € / hlö / 3 vrk (2 hh:ssa)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Kurssiin sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puolihoitolla, lomaohjelmiin ja konsertteihin osallistuminen sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö.

Oletko kiinnostunut vesiliikunnasta? Oletko vesipeto tai merenneito, vai haaveiletko tulevasi sellaiseksi? Vesiliikuntakurssilla pääset tutustumaan vesicircuitiin eli kiertoharjoitteluun vedessä, jumppailemaan erilaisia vesijumppia välineillä ja ilman sekä saamaan vinkkejä uintitekniikkasi kehittämiseen. Lähde mukaan oppimaan mukavassa seurassa turvalliseen Lehmirannan uima-altaaseen. Uinnin päälle maistuvat sauna sekä Lehmirannan noutopöydän herkulliset ruoat.

Vko 39

Ikivihreät 27.9.–3.10.

Ikivihreät viikolla ammennetaan inspiraatiota 1950-luvulta niin musiikillisesti kuin ohjelmassakin. Iltaisin tanssitaan elävän musiikin tahdissa. Tällä viikolla ohjelmassa mm. tieto- ja musavisoja, levyraati sekä yhteislaulutilaisuuksia ja ohjattua ryhmäliikuntaa. Alla mainitut tapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

• **Pe 30.9. klo 17 Frank Sinatra -ilta: Mr. Harri laulaa 50-, 60- ja 70-luvun amerikkalaista jazztahtavaa musiikkia: Harri Lehtinen (ei tansseja)**

Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Muutokset mahdollisia.



SYYSKUU 2022

T	1	<i>Ikivihreät 30.8.–5.9.</i>
P	2	Aikaan kuutamon – helmiä menneiltä vuosikymmeniltä -konsertti ja päivätanssit
L	3	Sepot lavalla -konsertti ja päivätanssit
S	4	Äijät kuntoilee -kurssi 2.–5.9.
M	5	<i>Sinkkuloma 2.–5.9.</i>
T	6	<i>Luonto ympärilläni 6.–12.9.</i>
K	7	Paritanssin peruskurssi 6.–12.9.
T	8	
P	9	
L	10	Lappi sydämessäni -konsertti ja päivätanssit
S	11	
M	12	
T	13	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 13.–19.9.</i>
K	14	
T	15	
P	16	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	17	
S	18	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	19	
T	20	<i>Tanssiviikko 20.–26.9.</i>
K	21	
T	22	
P	23	Tanssilavojen suosikit -konsertti ja päivätanssit
L	24	Vesiliikuntakurssi 23.–26.9.
S	25	
M	26	
T	27	<i>Ikivihreät 27.9.–3.10.</i>
K	28	
T	29	
P	30	Frank Sinatra -ilta

Lokakuu

Vko 40

Supisuomalainen viikko 4.–10.10.

Lähimatkailu on vastuullista ja suomalaisuus suosittua! Viikolla perehdytään mm. suomalaiseen perinneruokiin sekä kiinnostaviin uutuusherkkuihin. Laulamme kaikille tuttuja suomalaisia lauluja ikivihreistä iskelmiin sekä kuullaan lähiseudun historiasta. Jos osallistujia on riittävästi, tehdään opastettu retki lähialueelle (eri korvaus). Ota kokeilumieli mukaan. Pääset kokeilemaan suomalaisia villityksiä; saappaan ja kännykänheittoa, Speden spelejä, humppajumppaa ym.! Viikon varrella lisäksi Suomi-ilta makuineen ja juomineen. Mieskuoro esiintyy useamman kerran viikonlopun aikana. Vuodenajan mukaan nautitaan ympäröivistä puitteista ja luonnosta. Alla mainitut tapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

• Pe 7.10. klo 16 Suomimusiikin helmet -konsertti ja päivätanssit: Rami Tapper

Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Senioriuimakoulu 4.–10.10

Kouluttajina Lehmirannan liikunnanohjaajat

Hinta: 621 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliiitto ry:n jäsenet 498 € / hlö / 6 vrk (2 hh:ssa)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Uimakoulu aikuisille, jotka eivät osaa uida.

Uimakoulussa harjoitellaan veteen totuttumista, 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. Tarvittaessa ryhmä jaettavissa alkeisiin ja jatkoryhmään. Lehmirannan allas on matala (130 cm) ja tasapohjainen, sopien kaiteineen hyvin turvalliseen uinnin harjoitteluun. Koko altaassa jalat ylettyvät pohjaan. Käytössä on uimaopetuksen soveltuvia apuvälineitä.

Vko 41

Pelimanni- ja tanssiviikko 11.–17.10.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteisötoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuoquioissa 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 yhteisöto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

• Pe 14.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

• Su 16.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit

Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Muutokset mahdollisia.



LOKAKUU 2022

L	1	
S	2	
M	3	
T	4	Supisuomalainen viikko 4.–10.10.
K	5	Senioriuimakoulu 4.–10.10
T	6	
P	7	Suomimusiikin helmet -konsertti ja päivätanssit
L	8	
S	9	
M	10	
T	11	Pelimanni- ja tanssiviikko 11.–17.10.
K	12	
T	13	
P	14	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	15	
S	16	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	17	
T	18	Tanssi- ja karaokeloma 18.–21.10.
K	19	
T	20	Tanssimusiikkia aikuiseen makuun -konsertti ja päivätanssit
P	21	
L	22	
S	23	
M	24	
T	25	Nostalgiaviikko 25.–31.10. Harmonikkakurssi 25.10.–31.10.
K	26	
T	27	
P	28	Musiikkia kultaisilta vuosilta -konsertti ja päivätanssit
L	29	
S	30	
M	31	

Lokakuu

Vko 42

Tanssi- ja karaokeloma 18.–21.10.

Nyt tarjolla lyhytloma tanssin- ja karaoken ystäville. Loman aikana pääset kehittämään tanssitaitoa Juhani Tahvanaisen opissa, tanssitekniikkaa ja uusia kuvioita eri lajeissa. Lisäksi pääset harjoittamaan vientiä ja seuraamista sekä tutustumaan uusiin tansseihin toiveiden mukaan esim. iskelmä-tanssiin, vanhaan Tangoon, jatsifoksiin tai neliörumbaan. Lomapäivien aikana on mahdollisuus laulaa karaokea ja iltaisin on karaoketanssia. Karaoken harjoittelumahdollisuus viikon aikana ohjatusti tai itsenäisesti Singan taustoilla. Lisäksi lomaohjelmassa ohjattua sisä- ja vesiliikuntaa sekä ulkoilua kauniissa syksyisessä Lehmijärven ympäristössä. Alla mainitut tapahtumat sisältyvät puolihoitoon ja lomaviikon hintaan.

Hinta: 292 euroa / hlö (2 hengen huoneessa) / 3vrk,
Eläkeliitto ry:n jäsenet 245 euroa / hlö (2 hh:ssa) / 3 vrk

- To 20.10. klo 16 Tanssimusiikkia aikuisen makuun -konsertti ja päivätanssit: Jukka Johansson & Bumerang
Hinta: 28 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Eläkeliiton karaokemestari kilpailut kisaillaan 22.–23.10. Lehmirannassa ja nyt onkin oiva tilaisuus saapua Lehmirantaan lomailemaan ja treenaamaan jo ennen kisa-viikonloppua. Karaokemestaruuksista kilpaillaan, niin naisten kuin miesten sarjoissa, kahdessa eri ikäluokassa. Mukaan kilpailuun pääsevät Eläkeliiton piirikarsintojen voittajat joka sarjasta.

Vko 43

Nostalgia viikko 25.–31.10.

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.

Nostalgia viikon teemailta on nuoruusajan DISCO! Etsi mukaan upeimmat diskovaatteesi, sillä illan paras tyyli palkitaan. Kaiva naftaliinista teryleenihoususi, glittermekkosi, muhkeat olkatoppaukset taikka trumpettihoususi! Tässä tilaisuudessa et voi olla ylipukeutunut. Viikon aikana harjoitellaan helppoja diskokoreografioita, joita pääset tanssimaan värivalojen loisteessa. Discobarissa on myynnissä nostalgiadrinkkejä. Oktoberfest -iltamat ovat ravintolassa lauantaina, isäntänä Seppo Lankinen. Alla mainitut tapahtumat sisältyvät puolihoitoon ja lomaviikon hintaan.

- Pe 28.10. klo 16 Musiikkia kultaisilta vuosilta – konsertti ja päivätanssit: Rähmäkypälät
Hinta: 28 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Harmonikkakurssi 25.10.–31.10.

Kouluttajana harmonikansoiton opettaja **Seppo Lankinen**

Hinta: 621 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 498 € / hlö / 6 vrk (2 hh:ssa)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Harmonikkakurssilla tutustutaan harmonikkaan soittimena ja opiskellaan instrumentin soittotekniikoita, mm. palkeen käsittelyä ja soimitusten 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 soittokemuksen perusteella. Nuotinlukutaito on kurssilla eduksi, mutta ei ole välttämätön.



LOKAKUU 2022

L	1	
S	2	
M	3	
T	4	Supisuomalainen viikko 4.–10.10.
K	5	Senioriiumakoulu 4.–10.10
T	6	
P	7	Suomimusiikin helmet -konsertti ja päivätanssit
L	8	
S	9	
M	10	
T	11	Pelimanni- ja tanssiviikko 11.–17.10.
K	12	
T	13	
P	14	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	15	
S	16	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	17	
T	18	Tanssi- ja karaokeloma 18.–21.10.
K	19	
T	20	Tanssimusiikkia aikuisen makuun -konsertti ja päivätanssit
P	21	
L	22	
S	23	
M	24	
T	25	Nostalgia viikko 25.–31.10. Harmonikkakurssi 25.10.–31.10.
K	26	
T	27	
P	28	Musiikkia kultaisilta vuosilta -konsertti ja päivätanssit
L	29	
S	30	
M	31	

Marraskuu

Vko 44

Pelimanni- ja tanssiweekki 1.–7.11.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitossa, 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? Kiinnostako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 4.11. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).
- **Su 6.11. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 45

Ikivihreät 8.–14.11.

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. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 11.11 klo 16 Isänpäiväkonsertti ja päivätanssit: Essi Leppäkoski Duo**
Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 46

Hyvinvointia itselle 15.–21.11.

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

Vietä rentouttava loma ohjelmista sekä kauniista ympäristöstä nauttien. Lehmiranta tarjoaa loistavat edellytykset rauhoittumiseen ja energiavarastojen tankkaukseen. Viikkoon sisältyy esim. venyttelytuokioita ja rentoutumista. Lisäenergiaa voit hakea hoito-osaston palveluista (eri maksu) hierojan, kosmetologin ja kampaajan hellässä huonassa.

Tällä viikolla vähintään kaksi yötä lomailevat voivat varata ve-loituksetta hoitokerran Lehmirannan suolahuoneessa. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen erikoisilta kylpylässä sekä yksi asiantuntijaluento eläkeläisen ruokavaliosta ja immuniteetistä. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

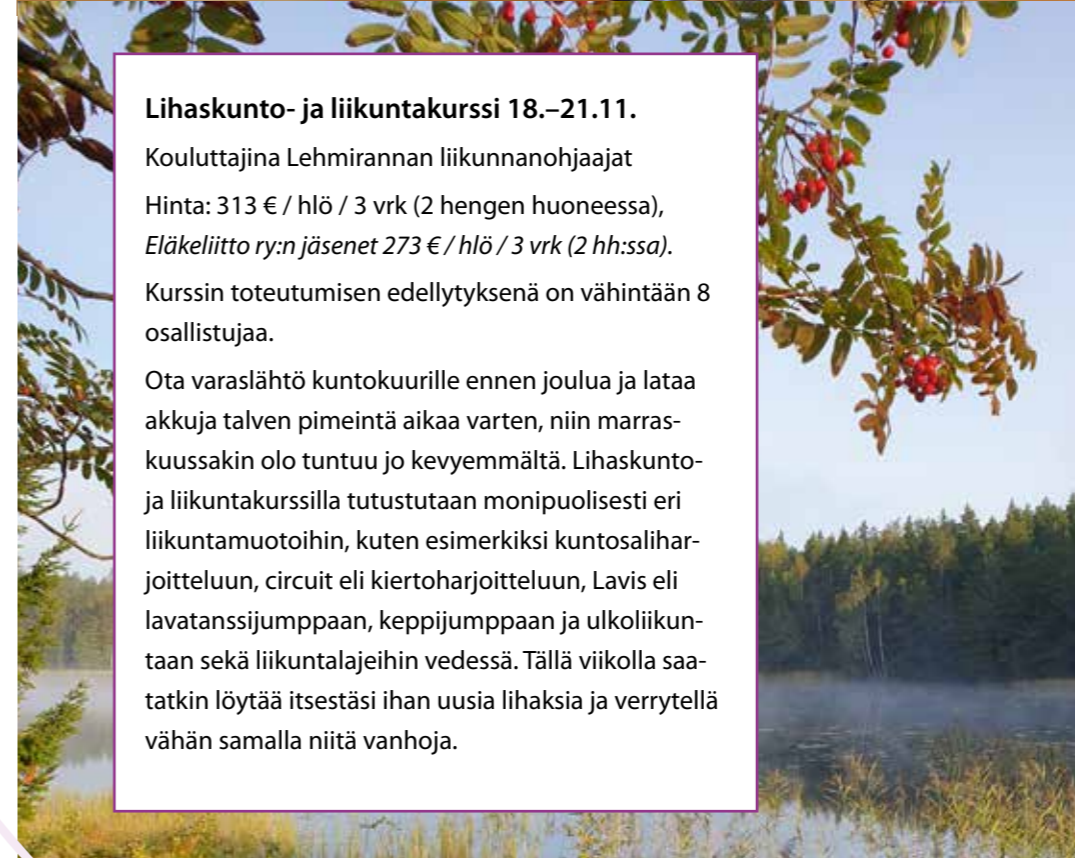
- **Pe 18.11. klo 16 Poppia ja rokkia ikä kaikki -konsertti ja päivätanssit: Karri Salo**
Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).
- **La 19.11. klo 16 Rokaten ympäri maailman -konsertti ja päivätanssit: Rami Tapper**
Hinta: 27 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Rokkiviikonloppu 18.–21.11

Viikonloppuna laitetaan rokkivaihte silmään, nautitaan rautalankamusiikista ja letkeistä lanteista sekä harjoitellaan rokkitanessin askeleita. Kaiva esiin pallomekkosi tai nahkatakki ja lähde joraamaan parketille 50-luvun hengessä. Tässä tunnelmassa kukaan ei jää kylmäksi ja tanssikengät kannattaakin muistaa pakata mukaan, jos menoajkaa vaikka sattuu vipattamaan. Yllä mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja teemaviikonlopun hintaan.

Hinta: 292 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 245 € / hlö / 3 vrk (2 hh:ssa).

Muutokset mahdollisia.



Lihaskunto- ja liikuntakurssi 18.–21.11.

Kouluttajina Lehmirannan liikunnanohjaajat

Hinta: 313 € / hlö / 3 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 273 € / hlö / 3 vrk (2 hh:ssa).

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Ota varaslähtö kuntokuurille ennen joulua ja lataa akkuja talven pimeintä aikaa varten, niin marraskuussakin olo tuntuu jo kevyemmältä. Lihaskunto- ja liikuntakurssilla tutustutaan monipuolisesti eri liikuntamuotoihin, kuten esimerkiksi kuntosaliharjoitteluun, circuit eli kiertoharjoitteluun, Lavis eli lavatanssijumppaan, keppijumppaan ja ulkoliikuntaan sekä liikuntalajeihin vedessä. Tällä viikolla saatatkin löytää itsestäsi ihan uusia lihaksia ja verryttellä vähän samalla niitä vanhoja.



MARRASKUU 2022

T	1	<i>Pelimanni- ja tanssiweekki 1.–7.11.</i>
K	2	
T	3	
P	4	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	5	
S	6	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	7	
T	8	<i>Ikivihreät 8.–14.11.</i>
K	9	
T	10	
P	11	Isänpäiväkonsertti ja päivätanssit
L	12	
S	13	
M	14	
T	15	<i>Hyvinvointia itselle 15.–21.11.</i>
K	16	
T	17	<i>Rokkiviikonloppu 18.-21.11</i>
P	18	Poppia ja rokkia ikä kaikki -konsertti ja päivätanssit
L	19	Lihaskunto- ja liikuntakurssi 18.–21.11.
S	20	Rokaten ympäri maailman -konsertti ja päivätanssit
M	21	
T	22	
K	23	
T	24	<i>Pikkujoululoma 24.–28.11.</i>
P	25	Riemukkaasta rekiretkestä Edit Piafin tyylikkääseen tunnelmaan -konsertti
L	26	
S	27	Riemukkaasta rekiretkestä Edit Piafin tyylikkääseen tunnelmaan -konsertti
M	28	
T	29	<i>Karaoke ja senioritanssiweekki 29.11.–5.12.</i>
K	30	

Marraskuu

Vko 47

Pikkujoululoma 24.–28.11. (4 vrk tai 2 vrk)

Pikkujoululoma kerää eläkeikäiset lomalaiset yhteen läheltä ja kaukaa iloisissa merkeissä. Lomalla luvassa yhteislauluja ja lisäksi monipuolisesti liikuntaa mm. ulkoilua ja erilaisia jump-pia sekä yhdessä tekemistä torstain tonttuiltamissa. Kaiva esiin tonttulakkisi ja lähde hankkimaan uusia elämyksiä, kokemuksia ja ystäviä.

Loma sisältää joulukonsertin sekä jouluruoan Lehmirannan noutopöydästä. Ryhmien on myös mahdollista varata tila omalle pikkujouluohjelmalleen.

Hinta 4 vrk: 414 euroa / hlö (2 hengen huoneessa),
tai 365 euroa / hlö (2 hh:ssa) / Eläkeliitto ry:n jäsen.

Hinta 2 vrk: 208 euroa / hlö,
tai 184 euroa / Eläkeliitto ry:n jäsen.

• **Pe 25.11. klo 16 Riemukkaasta rekiretkestä Edit Piafin tyylikkääseen tunnelmaan -konsertti: Päivi Mäkinen ja Veli-Matti Friman**
Hinta: 38 € /hlö. Sisältää ryhmille jouluruoan, -kahvin ja -konsertin.

• **Su 27.11. klo 16 Riemukkaasta rekiretkestä Edit Piafin tyylikkääseen tunnelmaan -konsertti: Päivi Mäkinen ja Veli-Matti Friman**
Hinta: 38 € /hlö. Sisältää ryhmille jouluruoan, -kahvin ja -konsertin.

Vko 48

Karaoke- ja senioritanssiviikko 29.11.–5.12.

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 Singan taustoilla (ei opetusta). Kirsikkana kakun päällä on Ravintolan Karaokeiltamat. Ohjelman lomassa myynnissä erikoisdrinkkejä ja naposteltavaa. Alla mainitut päivätahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

• **Pe 2.12. klo 16 Rekiretki -joulukonsertti: Roope Pelo ja Joulun Tähdet (ei tansseja)**
Hinta: 40 € /hlö. Sisältää ryhmille jouluruoan, -kahvin ja -konsertin.

• **La 3.12. klo 16 Maalla, meressä ja ilmassa -konsertti ja päivätanssit: Kuutamotaivas**
Hinta: 28 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Itsenäisyyspäivän erikoisohjelma päivävieraille

• **ti 6.12. klo 15 Tauno ja Ansa -kerronnallinen laulukomedia: Eeva Saarenpää ja Tommi Soidinmäki**
Hinta: 48 € /hlö (sis. jouluisen ruokailun ja konsertin) (Ei tansseja).



MARRASKUU 2022

T	1	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 1.–7.11.</i>
K	2	
T	3	
P	4	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	5	
S	6	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	7	
T	8	<i>Ikivihreät 8.–14.11.</i>
K	9	
T	10	
P	11	Isänpäiväkonsertti ja päivätanssit
L	12	
S	13	
M	14	
T	15	<i>Hyvinvointia itselle 15.–21.11.</i>
K	16	
T	17	<i>Rokkiviikonloppu 18.-21.11</i>
P	18	Poppia ja rokkia ikä kaikki -konsertti ja päivätanssit
L	19	Lihaskunto- ja liikuntakurssi 18.–21.11.
S	20	Rokaten ympäri maailman -konsertti ja päivätanssit
M	21	
T	22	
K	23	
T	24	<i>Pikkujoululoma 24.–28.11.</i>
P	25	Riemukkaasta rekiretkestä Edit Piafin tyylikkääseen tunnelmaan -konsertti
L	26	
S	27	Riemukkaasta rekiretkestä Edit Piafin tyylikkääseen tunnelmaan -konsertti
M	28	
T	29	<i>Karaoke ja senioritanssiviikko 29.11.–5.12.</i>
K	30	

Muutokset mahdollisia.

Joulukuu

Vko 49

Ukulelekurssi 7.–13.12.

Kouluttajana musiikkikasvattaja **Saarni Mäntynen**

Hinta: 621 € / hlö / 6 vrk (2 hengen huoneessa),
Eläkeliitto ry:n jäsenet 498 € / hlö / 6 vrk (2 hh:ssa)

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Kurssilla tutustutaan ukulelen soiton alkeisiin, soittimen 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 muokautuu 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!

Pelimanni- ja tanssiviikko 7.–13.12.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoittoa, 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. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

• Pe 9.12. klo 16 Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen

Hinta: 38 € /hlö. Sisältää ryhmille jouluruoan, -kahvin ja ohjelman.

• Su 11.12. klo 16 Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen

Hinta: 38 € /hlö. Sisältää ryhmille jouluruoan, -kahvin ja ohjelman.

Vko 50

Päiväryhmien pikkujoulutilaisuudet 13.–17.12.

• Riemukkaasta rekiretkestä Edit Piafin tyylikkääseen tunnelmaan -konsertti: Päivi Mäkinen ja Veli-Matti Friman

Hinta: 38 € /hlö Sisältää jouluruoan, -kahvin ja -konsertin.

Vko 51

Lehmirannan joululoma 4 vrk 23.–27.12.

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: 568 euroa / hlö (2 hengen huoneessa),
tai 499 euroa / Eläkeliitto ry:n jäsen (2 hh:ssa).

JOULUKUU 2022

T	1	Karaoke ja senioritanssi- viikko 29.11.–5.12.
P	2	Rekiretki -joulukonsertti
L	3	Maalla, meressä ja ilmassa -konsertti ja päivätanssit
S	4	
M	5	
T	6	Tauno ja Ansa -laulukomedia
K	7	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 7.–13.12.</i> Ukulelekurssi 7.–13.12.
T	8	
P	9	Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen
L	10	
S	11	Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen
M	12	
T	13	<i>Päiväryhmien pikkujoulu- tilaisuudet 13.–17.12.</i>
K	14	Riemukkaasta rekiretkestä Edit Piafin tyylikkääseen tunnelmaan -konsertti
T	15	
P	16	
L	17	
S	18	
M	19	
T	20	
K	21	
T	22	
P	23	<i>Lehmirannan joululoma 23.–27.12.</i>
L	24	
S	25	
M	26	
T	27	
K	28	
T	29	
P	30	
L	31	





Minilomat ympäri vuoden

Minilomat ovat puolihoitolomia, joiden hintaan sisältyy majoitus puolihoitolla 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).



Lomat myydään kokonaisina kahden hengen huoneina. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 28 € /yö.

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

Viettäkö hääpäivänne Lehmirannan lomakeskuksessa. Lomakeskus juhlistaa merkkipäivänne tarjoamalla teille leivospalvelut vierailunne aikana.

Hinta: 198 € /vrk /pariskunta (2 henk.),

Eläkeliitto ry:n jäsenet 168 € /vrk /pariskunta (2 henk.)

Syntymäpäiväloma

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

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

Hinta: 99 € /hlö /vuorokausi (2hh)

Eläkeliitto ry:n jäsenet 84 € /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 7275 362.

Muutokset mahdollisia.

Viikonlopputarjoukset

Lehmirannan 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 lähtöamun aamiaiseen. Lomaan sisältyy majoitus puolihoitolla (2 hh), kylpylän ja kuntosalin käyttö sekä monipuolinen Lehmirannan lomaohjelma.

Viikonlopputarjous 2 vrk (la-ma)

Hinta: 178 € /hlö (2hh),

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 149 € /hlö (2hh)

Viikonlopputarjous 3 vrk (pe-ma)

Hinta: 261 € /hlö (2hh),

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 219 € /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 suolahuoneessa. 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: 310 € / hlö (2 hh), *Eläkeliitto ry:n jäsenet 270 € / hlö (2 hh).*

Hinta 3 vrk hieronnalla: 308 € / hlö (2 hh), *Eläkeliitto ry:n jäsenet 268 € / hlö (2 hh).*

Kyseessä on matkapalveluyhdistelmä. Vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii Lehmirannan lomakeskus.

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 päivätretken päässä.

Ryhmä voi valita päivätretken 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 päivätretki, teatteriliput tai muu kotimainen kohdekäynti kätevästi koottuun yhteishintaan.

Lehmiraannan lomakeskuksella on matkatoimisto-oikeudet ja mahdollisuus toimia vastuullisena matkanjärjestäjänä. Kilpailu- ja kuluttajaviraston rekisterinumero: 853/18/Mj

Ryhmäetuja

Ryhmäetuna joka 16. ryhmän jäsen lomailee tai vieraillee Lehmiraannassa veloitusetta. 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 henkilökohtainen. Se ei vähennä ryhmän vapaapaikkoja.

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

Päivätretket linja-autoryhmille

Ruokailu ma-la 17, 50 €

Sunnuntairuokailu 22 €

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

Tapahtumat julkaistaan puolivuositain. Loppuvuoden tapahtumat elokuusta alkaen löytyvät lomakalenterin yhteydestä sivuilta 3–23. Tapahtumakalenteri myös päivittyy koko ajan. Seuraa viestintäämme esitteissä, verkkosivuilla ja mm. EL-sanomissa.

Päivätretkien hinnat ovat alk. 27 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. Varmistathan kylpylän ja kahvilan aukioloajat jo tilausvaiheessa.



Ryhmälomat

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

Ryhmälomiin sisältyy yöpymisten lisäksi tietyt lomakeskuksen 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 viipyy, sen edullisempi on yksittäisen vuorokauden hinta.

Tilaukset ja tiedustelut

Lehmiraannan myyntipalvelu:
puh. 02 727 5200

Ryhmämyynti:
puh. 02 7275 320 tai 040 727 5377

Hinta/hlö | Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö

Ohjelmallinen lomaviikko 6 vrk 576 € | 453 €

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

Pikkuloma 1 yö 99 € | 84 €

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

Pikkuloma 2 yötä 190 € | 162 €

- 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 278 € | 240 €

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

Pikkuloma 4 yötä 362 € | 312 €

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

Muutokset mahdollisia.

Opastetut retket

Opastetut retket vuonna 2022

Valmiiden retkipakettien hintoihin sisältyy mahdolliset pääsymaksut, opastukset ja retkikahvit. Hinnat eivät sisällä tilausajon kuluja.

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 viipymään.

Valitse ryhmällesi valmis puolipäiväretki johonkin eteläisen tai lounaisen Suomen kohteeseen. Lehmiranta on kartoittanut valmiiksi eläkeläisryhmille sopivia kohteita ja toimivia retkiohjelmiä. 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 auktorisoimat, kohteensa ja seutunsa tuntevat matkailuoppaat.

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

Aikamatka Perniönjokilaaksossa

Hinta: alk. 15 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 hieno ja tarinoita ja historiallisia kohteita. Perniönjokilaakso on Suomen kartanolaitoksen vanhaa ydinaluetta. Yliskylää ja Paarskylää viljellään edelleen. Alue on tunnettu myös vauraasta esihistoriastaan. Retkellä vierailaan opastetusti idyllisessä Yliskylän kirkossa ja kirkkomaalla, 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 näyttelyyn ja kuulla lisää muinaispukun tarinasta.

Amos Anderssonin jalanjäljillä Kemiönsaarella

Hinta: alk. 25 euroa / hlö

Retken kesto: n. 5-6 h

Reitin pituus: n. 130 km

Vaativuus: helppo, kävelyä n. 700 m

Toteutus: kesäkuukausina

Minimi ryhmäkoko: 20

Tohtori Amos Anderson oli taiteen tukija, joka perusti Konstsamfundet yhdistyksen, jolle kuuluvat mm. Hufvudstadsbladet sekä Amos Rex -museo Helsingin keskustassa. Söderlångvikin kartano oli Andersonin kesäkotimeren rannalla. Päärakennus on avautunut mittavan korjauksen jälkeen. Kotimuseossa on esillä 1900-luvun alun kotimaista maalaus- ja veistotaidetta. Koko sisustus on lähes samanlainen kuin Amoksen aikaan. Tutustumme opastetusti rakennukseen, puistoon, taideteoksiin sekä kurkistamme Söderlångvikin kuuluun omenatarhaan (linja-autossa istuen). Retkikahvit nautitaan Café Söderlångvikissa, josta voi hankkia lähiseudun tuotteita. Retkellä vierailaan myös Kemiön keskiaikaisessa kirkossa.

Suomen maatalousmuseo Sarka

Hinta: alk. 24 euroa / hlö

Retken kesto: n. 5-6 h

Reitin pituus: n. 175 km

Vaativuus: helppo, museo on esteetön

Toteutus: ympäri vuoden

Minimi ryhmäkoko: 30

Suomen maatalousmuseo Sarka on maatalouden valtakunnallinen vaa-tuumuseo Loimaalla. Sen työ tiedon ja perinteen välittäjänä palkittiin Vuoden museo -tittelillä vuonna 2021. Esillä oleviin näyttelyihin ja tiloihin tutustutaan museo-oppaan johdolla. Retkikahvipaikkana Pito- ja lounasravintola Sarka. Retken reitti halkoo Varsinais-Suomen vehreitä maisemia, jonka moninaisuus avautuu retkioppaan tarinoista. Kausiluontoisesti retkeen on mahdollista lisätä kohteeksi esimerkiksi ITE-taiteilija Arto Ali-Eskolan Patsaspuisto Marttilassa, taiteilija Johanna Oraksen ateljee Koski Tl:ssä tai yritysvierailu Raunion Sahalle (Westas Oy) Koski Tl:ssä (eri korvaus).

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
Uutta elämää Teijon ja Mathildedalin ruukkikylässä
Merellinen Särkisalo
Salon Saloja – Elämyksiä ja elektroniikkaa
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
Helene Schjerfbeck Tammisaarella
Raasepori (Tammisaari) ja Hanko
Turku
Naantali (tai Naantali + Kultaranta)
Louhisaaren linna ja Askaisten Ritaripuisto
Lohja ja Elämyskaivos Tytyri
Inkoo ja Fagervik
Eduskuntatalo
Fazerila – vierailukeskus Vantaalla

Retkitiedustelut ja varaukset:
ryhmämyynti Mervi Gröhn,
puh. 02 727 5320 tai 040 727 5377.
Moniin mainittuihin kohteisiin
pääsee tutustumaan myös oma-
toimisesti. Pyydä yhteystietoja
lomakeskuksesta.



Kuvaaja Mathias Lönnström





Palveluja kaikille

Vaikka Lehmirannan 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

Hotelliyö Lehmirannassa 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 Lehmirannan 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 28 €/vrk. Allaskahvila Alfredista on mahdollista vuokrata kylpytakkeja ja uima-asuja.

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



HINNASTO 2022

	Normaalihinta /hlö	Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö
Lomaviikko 6 vrk	576 €	453 €
Hostel Tervahovi	468 €	345 €
Lomaviikko 5 vrk (*)	488 €	385 €
Hostel Tervahovi (*)	398 €	296 €
Puolihoitovuorokausi	99 €	84 €
Hostel Tervahovi	80 €	67 €

Sisältää puolihoiton kahden hengen huoneessa, kylpylän käytön päivittäin ja lomaohjelman.

(*) Hinta voimassa vain *-illä merkityillä viikoilla.

Varaukset tehdään kokonaisina kahden hengen huoneina!

Yhden hengen huoneen lisä / vrk	28 €	28 €
--	-------------	-------------

	Huonehinta alkaen norm.	jäsenet
Hotellimajoitus (2 hengen huone)	140	120 €
Hotellimajoitus (1 hengen huone)	98	88 €
Hostel Tervahovi (2 hengen huone)	98	84 €
Hostel Tervahovi (1 hengen huone)	49	42 €

Sisältää yöpymisen, aamu-uinnin kylpylässä ja aamiaisen.

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

Lehmiranta on oiva paikka erilaisten tapahtumien ja merkkipäivien järjestämiseen. Lomakeskuksesta löytyvät hyvät ja monipuoliset tilat yritysten ja ryhmien kokous- ja virkistys-käyttöön 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 tar-peita ajatellen. Kaikki yleiset tilat sopivat myös liikuntara-joitteille. Lehmirannan ravintola- ja kahvilapalveluista saat kätevästi tilattua tarjailut tilaisuutesi yhteyteen. Myös ma-joitus järjestyy vaivatta isollekin joukolle.

Pyydä tarjousta tilaisuutesi järjestelyistä:

puh. (02) 727 5200 tai lehmiranta@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.

Eläkeliitto on Lehmirannan lomakeskuksen omistajana sitoutunut Business Finlandin vastuullisen matkailun Sustainable Travel Finland (STF) -ohjelmaan ja kehittämistyön ohjenuoraksi Lehmirannalle on koottu vastuullisuus- ja ympäristöohjelma otsikolla ”Sukupolvien ketjussa”. Tämän ohjelman osana Lehmiranta tavoittelee myös Ekokompassi -ympäristömerkkiä. Ympäristönäkökulman lisäksi ohjelmassa 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, Artun luonnonsuojelualue, joka on rauhoitettu METSO-ohjelman kautta. Toiminnassa suositaan 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. Jätteiden lajittelua on tehostettu ja kesästä 2021 alkaen myös asiakkaiden on ollut mahdollista lajitella roskat majoituskäytävillä sijaitseviin lajittelupisteisiin.

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. Hätäensiapukoulutusta annetaan säännöllisesti koko lomakeskuksen henkilökunnalle. Käytössä on defibrillaattori hätätilanteita varten. Myös erilaiset palo- ja pelastus-, asiakasturvallisuus- sekä terveysturvallisuussuunnitelmat ovat aktiivisessa seurannassa ja ajan tasalla. Oma aggregaattitakaa sähköntuotannon ja asiakkaiden perusturvan sekä viihtyvyyden myös sähkökatkojen aikana.





Lisää hyviä hetkiä lomallesi

Luonto- ja muinaispolut

Eeronpolun ja Lehmijärven lähteiden 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. Kesäkaivaava, n. 1,2 km. P-alue: Satamakatu 102. Kesäaikaan leirintäalueen kahvila palvelee P-alueen vieressä. Mm. minigolfia.

Teijon kansallispuisto. Pyöräile Lehmirannasta 6 km Kirjakkalan ruukkikylästä lähteille poluille. Luontokeskus: Matildanjärventie 86.

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

Viitankruunun muinaispolku pronssikautisille hautaröykkiöille, josta komeat näkymät Halikonlahdelle. Kesäkaivaava, yhteensä 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 perinnemaisemaa. 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 Lehmirannan juhlasalin seinällä.

Kulttuurikierros Teijon ruukilla

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. Teijon Masuunin tiloista löytyy lisäksi kahvila, taidenäyttelyitä sekä käsityöläisten puoteja.

Hyvinvointia hoito-osastolta

Täydennä lomasi nauttimalla Lehmirannan hoito-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 Lehmirannan tiloissa palveluitaan talossa lomaileville asiakkaille pääsääntöisesti keskiviikosta perjantaihin. Hoitovaraukset tehdään suoraan hoitajilta mieluiten ennakkovarauksina. Yhteystiedot ja lisätietoja hoitajien palveluista löytyy Lehmirannan verkkosivulta: <https://www.lehmiranta.fi/palvelut/lehmirannan-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 Veturitalin, Nokian entiseen tehdashalliin perustetun elektronikkamuseon 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. 02 727 5200
lehmiranta@elakeliitto.fi
Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

