

Lehmirannan lomakeskus

KEVÄT
KESÄ
2023

*Vastuullisen ja
turvallisen matkailun
puolesta. s. 32*

*Hyvinvointia,
musiikkia ja liikuntaa*



UUTTA! *Jalalla koreasti yksin ja yhdessä*

- Makrameekurssi • Peliviikonloppu*
- Harmonikkakurssi aloittelijoille • Tangoviikonloppu*

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 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 lomaviihtoon.



Eläkelitto 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.

Tammikuu

Vko 1-4

Bed & breakfast majoitusta 4.-28.1.

Tammikuussa ohjelmallinen loma- ja kurssitoiminta on tauolla, mutta tarjoamme yösjän ja aamiaismajoitusta ympäri vuoden muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.

Huoneiden varaukset ja tiedustelut myyntipalvelustamme arkisin klo 9-15 puh. 02 727 5200 tai lehmiranta@elakeliitto.fi.

Muutokset mahdollisia.

S	1	
M	2	
T	3	
K	4	Bed & breakfast majoitusta 4.-28.1.
T	5	
P	6	
L	7	
S	8	
M	9	
T	10	
K	11	
T	12	
P	13	
L	14	
S	15	
M	16	
T	17	
K	18	
T	19	
P	20	
L	21	
S	22	
M	23	
T	24	
K	25	
T	26	
P	27	
L	28	
S	29	
M	30	
T	31	Hyvinvointia itselle 31.1.-6.2.

Helmikuu

Vko 5

Hyvinvointia itselle 31.1.–6.2.

Lehmirannan sijainti järvenrannassa ja metsien keskellä luo loistavat edellytykset luonnossa oleiluun ja rentoutumiseen. Vietä rentouttava loma ohjelmista sekä kauniista ympäristöstä nauttien. Viikkoon sisältyy mm. venyttely- ja rentoutumistuokioita, sisä- ja ulkoliikuntaa, tutustumista pilatekseen ja tietoisu ravinnoista. Lisäksi saat vinkkejä itsesi hemmotte- luun. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen ilta kylpylässä.

Hengellinen viikonloppu 3.–6.2. UUTUUS!

Tule viettämään hengellistä viikonloppua Lehmirannan kau- niiseen ympäristöön. Viikonlopun aikana mm. laulamme hengellisiä lauluja, ulkoilemme ja liikumme yhdessä sekä vietämme yhteisiä keskustelutuokioita. Ja mikä parasta, nautimme Lehmirannan runsaista noutopöydän antimista. Sunnuntaiaamun ohjelmassa on kansanlaulukirkko.

Hinta 3 vrk: 315 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 264 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Vko 6

Senioritanssi- ja kuntoiluloma 7.–13.2.

Monipuolinen senioritanssi- ja kuntoiluloma innostaa liik- kumaan. Lomalla on mahdollisuus harjoitella senioritanssia useita tunteja päivässä tanssinopettaja Laura Cedrasin ohjauk- sessa. Opetustunteja ei ole sidottu toisiinsa, joten mukaan voi liittyä milloin tahansa. Loma tarjoaa hyvät mahdollisuudet erilaiseen kuntoliikuntaan, kuten kuntosaliharjoitteluun, kep- pijumppaan ja ulkoliikuntaan sekä liikuntalajeihin vedessä. Lumitilanteen ja sään salliessa mahdollisuus myös murtoma- ahihtoon Eeron polulla. Alla mainitut päivätapahtumat sisälty- vät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 10.2. klo 16 Onnen hetkiä -konsertti ja päivätanssit: Jukka Johansson ja Bumerang.**

Musiikkia aikuiseen makuun.

Hinta päivävieraille: 34 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Harmonikkakurssi aloittelijoille 7.–13.2. UUTUUS!

Kouluttajana harmonikansoiton opettaja **Seppo Lankinen**

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai hyvin vähän haitaria soittaneille, mutta innokkaille oppijoille. Harmonikkakurssilla tutustutaan harmonikkaan soittimena ja opiskellaan instrumentin soittotek- niikoita, mm. palkeen käsittelyä ja sormitusten periaatteita sekä oikealle että vasemmalle kädelle. Nuotinlukutaito on kurssilla eduksi, mutta ei ole välttämätön.

Hinta 6 vrk: 671 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 6 vrk: 548 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 15 osallistujaa.



HELMIKUU 2023

K	1	<i>Hyvinvointia itselle 31.1.–6.2.</i>
T	2	
P	3	<i>Hengellinen viikonloppu 3.–6.2.</i>
L	4	
S	5	
M	6	
T	7	<i>Senioritanssi- ja kuntoiluloma 7.–13.2.</i>
K	8	Harmonikkakurssi aloittelijoille 7.–13.2.
T	9	
P	10	Onnen hetkiä -konsertti ja päivätanssit 10.2.
L	11	
S	12	
M	13	
T	14	<i>Nostalgia- ja karaokeloma 14.–20.2.</i>
K	15	
T	16	
P	17	<i>Sinkkuviikonloppu 17.–20.2.</i>
L	18	Unton unohtumattomat -konsertti ja päivätanssit 18.2.
S	19	
M	20	
T	21	<i>Viikko yhdessä 21.–27.2.</i>
K	22	Amerikkalainen ilta 22.2.
T	23	<i>Isovanhempien ja lastenlasten riemuloma 23.–26.2.</i>
P	24	
L	25	
S	26	
M	27	
T	28	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 28.2.–6.3.</i>

Helmikuu

Vko 7

Nostalgia- ja karaokeloma 14.–20.2.

Tällä viikolla voit osallistua sekä karaokelauluun että nostalgialomaan omien toiveidesi ja aikataulusi mukaan.

Lomaviikolla nostalgia on esillä monin eri tavoin: iloisissa ikimuistoisissa ja merkityksellisissä aiheissa, esineissä, muistoissa ja musiikissa eri vuosikymmeniltä.

Karaokea pääset laulamaan päivittäin ja saat halutessasi vinkkejä laulamiseen ohjaajaltasi. Käytämme Singan karaokeohjelman taustoja.

Nostalgiaviikon teemailta on nuoruusajan DISKO! Etsi mukaan upeimmat diskovaatteesi, sillä illan paras tyyli palkitaan. Kaiva naftalista teryleenihoususi, glittermekkosi, muhkeat olkatoppaukset taikka trumpettihoususi! Tässä tilaisuudessa et voi olla ylipukeutunut. Viikon aikana harjoitellaan helppoja diskokoreografioita, joita pääset tanssimaan värivalojen loisteissa. Diskobaarissa on myynnissä nostalgiadrinkkejä. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

- **La 18.2. klo 16 Unton unohtumattomat -konsertti ja päivätanssit: Tanssiorkesteri Focus**

Hinta päivävieraille: 35 € / hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Sinkkuviikonloppu 17.–20.2.

Viikonloppuloma varttuneille sinkuille – sekä miehille että naisille. Viikonlopun aikana ohjelmaa myös yhdessä lomakeskuksen muiden lomavieraiden kanssa. Ohjelmassa huumoria, visailua, tarinointia, liikuntaa ja yhteislauluja, diskoilta sekä orkesteritanssit. Ohjelmaisäntänä ja tarinankertojana toimii humoristihanuristi Seppo Soittila.

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

Hinta 3 vrk: 315 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 264 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Vko 8

Viikko yhdessä 21.–27.2.

Tule ja tapaa tuttaviasi tai löydä uusia kavereita. Viikon aikana tutustut muihin lomalaisiin ryhmätöiden, kuntoliikunnan, visailujen ja keskustelutuokioiden kautta. Tule mukaan hankimaan uusia elämyksiä ja kokemuksia. Lehmirannan ympäristö järvineen ja metsineen tarjoaa loistavat edellytykset rentoutumiseen ja kuntoiluun. Viikkoon sisältyy teemallinen ruokatapahtuma.

- **Ke 22.2. klo 19 Amerikkalainen ilta -ruokatapahtuma** Amerikkalaisesta musiikista ja ohjelmasta vastaa Ulla & Karza. Luvassa musiikkia, hyvää ruokaa ja ohjelmaa amerikkalaiseen tapaan! Pukeudu halutessasi cowboy-teeman mukaisesti, luvassa on ilta täynnä nähtävää ja kuultavaa!

Hinta päivävieraille: 37 € / hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Isovanhempien ja lastenlasten riemuloma 23.–26.2.

Päivät täynnä iloista tekemistä kaiken ikäisille. Luvassa mm. vesipeuhu- ja disko kylpylässä, karkkibingo, aarteenetsintää, askartelua, elokuvailta sekä perjantaina yllätysesitiintyjä!

Hinta: alk. 114 € / vrk / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla ja iltapalalla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta: 98 € / vrk / hlö 2hh:ssa puolihoidolla ja iltapalalla

Hinta lapset (4–14 v.) alk. 53 € / vrk / hlö 2hh:ssa puolihoidolla ja iltapalalla.

Hinta sisältää lisäksi ohjelman, kylpylän ja kuntosalin käytön.

Muutokset mahdollisia.



HELMIKUU 2023

K	1	<i>Hyvinvointia itselle 31.1.–6.2.</i>
T	2	
P	3	<i>Hengellinen viikonloppu 3.–6.2.</i>
L	4	
S	5	
M	6	
T	7	<i>Senioritanssi- ja kuntoiluloma 7.–13.2.</i>
K	8	Harmonikkakurssi aloittelijoille 7.–13.2.
T	9	
P	10	Onnen hetkiä -konsertti ja päivätanssit 10.2.
L	11	
S	12	
M	13	
T	14	<i>Nostalgia- ja karaokeloma 14.–20.2.</i>
K	15	
T	16	
P	17	<i>Sinkkuviikonloppu 17.–20.2.</i>
L	18	Unton unohtumattomat -konsertti ja päivätanssit 18.2.
S	19	
M	20	
T	21	<i>Viikko yhdessä 21.–27.2.</i>
K	22	Amerikkalainen ilta 22.2.
T	23	<i>Isovanhempien ja lastenlasten riemuloma 23.–26.2.</i>
P	24	
L	25	
S	26	
M	27	
T	28	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko 28.2.–6.3.</i>

Maaliskuu

Vko 9

Pelimanni- ja tanssiviikko 28.2.–6.3.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voit nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Elävää tanssimusiikkia on takuuvarmasti tarjolla joka ilta! Pelimanniviikon ohjelmassa on myös ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia.

Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 3.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

Hinta päivävieraille: 32 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

- **Su 5.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

Hinta päivävieraille: 32 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 10

Supisuomalainen viikko 7.–13.3.

Lähimatkailu on vastuullista ja suomalaisuus suosittua! Viikon teemana on tällä kertaa Lappi ja samalla perehdytään lappilaisiin perinneruokiin. Laulamme kaikille tuttuja lauluja ikivihreistä iskelmiin sekä kuullaan lähiseudun historiasta ja nykypäivästä. Jos osallistujia on riittävästi, tehdään opastettu retki lähialueelle (eri korvaus).

Ota kokeilumieli mukaan. Viikon aikana pääset kokeilemaan suomalaisia villityksiä: saappaan- ja kännykänheittoa, humpajumppaa ym.! Vuodenajan mukaan nautitaan ympäröivistä puitteista ja luonnosta. Viikon varrella lisäksi Suomi-ilta. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 10.3. klo 16.00 Tunteita tulen äärellä -konsertti ja päivätanssit: Minna Ranta ja Kari Hakala**

Hinta päivävieraille: 34 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Peliviikonloppu 11.–13.3. UUTUUS!

Viikonloppuna pelataan! Kaikille sisäbocciasta ja keilailusta kiinnostuneille todellinen unelmaviikonloppu Lehmirannassa! Lisäksi erilaisia pelihetkiä kortti- ja lautapeliä parissa. Mikäli kiinnostusta löytyy, niin viikonloppuna mahdollisuus keilailuun Salossa (eri korvaus). Peliviikonlopun hintaan sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puolihoitolla, lomaohjelmiin osallistuminen sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö. Nappaa matkaan lempipelisi!

Hinta 2 vrk: 210 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoitolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 2 vrk: 180 € / hlö 2hh:ssa puolihoitolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Vko 11

Musiikki- ja lauluviikko 14.–20.3. UUTUUS!

Viikko sisältää laulunopetusta, karaokelaulamista sekä yhteislauluja. Tutustutaan oman äänen käyttöön, sekä siihen miten omaa ääntään voi huoltaa. Karaokelaite Singan taustoilla käytettävissä päivittäin. Lomalla kootaan lauluryhmä, joka esiintyy viikolla Lehmirannan tilaisuuksissa ja jonne jokainen laulaja, niin vasta-alkaja kuin konkarikin, on tervetullut. Ohjaajina toimivat Ulla ja Karza.

Osaatko soittaa kitaraa? Nappaa kitarasi mukaan, sillä tällä viikolla järjestetään myös kitaristien yhteissoittoja soitonohjaajan opastuksella. Kitaristien toivotaan osaavan kohtalaisesti soittaa kitaraa, sillä viikolla ei perehdytä kitaransoiton alkeisiin, vaan harjoitellaan porukalla kappaleita rennolla ja positiivisella otteella. Opetellaan yksinsoittoa melodian ja sointujen kera, lisäksi tarkastellaan "sointuperheitä", kvintti-kiertoa ja laulujen säestämistä kitaralla.

Kitaristit ja lauluryhmä esittävät viikon loppupuolella Hyvän mielen -konsertin. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 17.3. klo 19 Orkesteritanssit: Pirita Niemenmaa & Jarkko Yli-Sikkilä**

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).



Harmonikkakurssi 7.–13.3.

Kouluttajana harmonikansoiton opettaja **Seppo Lankinen**

Harmonikkakurssilla tutustutaan harmonikkaan soittimena ja opiskellaan instrumentin soittotekniikoita, mm. palkeen käsittelyä ja sormitusten periaatteita sekä oikealle että vasemmalle kädelle. Kurssilla perehdytään jonkin verran musiikin teoriaan, erityisesti sointuoppiin, soinnuttamiseen ja sointumerkeistä säestämiseen. Kurssiviikon aikana valmistellaan ja harjoitellaan yhteissoitto-ohjelmaa Lehmirannan iltatilaistuksiin ja loppukonserttiin. Kurssiohjelma soveltuu harmonikansoittoa harrastaneille. Nuotinlukutaito on kurssilla eduksi, mutta ei ole välttämätön. Viikolla olevat päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja kurssin hintaan.

Hinta 6 vrk: 671 € / hlö 2 hengen huoneessa
puolihoidolla

*Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 6 vrk: 548 € / hlö 2hh:ssa
puolihoidolla*

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 15 osallistujaa.

MAALISKUU 2023

K	1	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko</i> 28.2.–6.3.
T	2	
P	3	Pelimannisoitot ja päivätanssit 3.3.
L	4	
S	5	Pelimannisoitot ja päivätanssit 5.3.
M	6	
T	7	<i>Supisuomalainen viikko</i> 7.–13.3.
K	8	Harmonikkakurssi 7.–13.3.
T	9	
P	10	Tunteita tulen äärellä -konsertti ja päivätanssit 10.3.
L	11	<i>Peliviikonloppu 11.–13.3.</i>
S	12	
M	13	
T	14	<i>Musiikki- ja lauluviikko</i> 14.–20.3.
K	15	
T	16	
P	17	Orkesteritanssit 17.3.
L	18	
S	19	
M	20	
T	21	<i>Tanssiviikko 21.–27.3.</i>
K	22	
T	23	
P	24	50-vuotta baanalla -juhlakonsertti ja päivätanssit 24.3.
L	25	
S	26	
M	27	
T	28	<i>Pelimanniviikko 28.3.–3.4.</i>
K	29	
T	30	
P	31	Pelimannisoitot ja päivätanssit 31.3.

Maaliskuu

Vko 12

Tanssiviikko 21.–27.3.

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 myös ulkoillen, keppi- ja vesijumppaillen, sauva-kävelen sekä Laviksen tahdissa. Tanssinopettajina toimivat diplomitanssinopettaja Juhani Tahvanainen ja tanssiliikunnan kouluttaja Tytti Arima. Alla mainitut tapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **pe 24.3. klo 16**
50-vuotta baanalla -juhlakonsertti ja päivätanssit:
Veli-Matti Friman
Hinta päivävieraille: 35 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 13

Pelimanniviikko 28.3.–3.4.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voit nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Elävää tanssimusiikkia on takuuvarmasti tarjolla joka ilta! Pelimanniviikon ohjelmassa on myös ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia.

Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **pe 31.3. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta päivävieraille: 32 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).
- **su 2.4. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta päivävieraille: 32 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).



MAALISKUU 2023

K	1	<i>Pelimanni- ja tanssiviikko</i> 28.2.–6.3.
T	2	
P	3	Pelimannisoitot ja päivätanssit 3.3.
L	4	
S	5	Pelimannisoitot ja päivätanssit 5.3.
M	6	
T	7	<i>Supisuomalainen viikko</i> 7.–13.3. Harmonikkakurssi 7.–13.3.
K	8	
T	9	
P	10	Tunteita tulen äärellä -konsertti ja päivätanssit 10.3.
L	11	<i>Peliviikonloppu</i> 11.–13.3.
S	12	
M	13	
T	14	<i>Musiikki- ja lauluviikko</i> 14.–20.3.
K	15	
T	16	
P	17	Orkesteritanssit 17.3.
L	18	
S	19	
M	20	
T	21	<i>Tanssiviikko</i> 21.–27.3.
K	22	
T	23	
P	24	50-vuotta baanalla -juhlakonsertti ja päivätanssit 24.3.
L	25	
S	26	
M	27	
T	28	<i>Pelimanniviikko</i> 28.3.–3.4.
K	29	
T	30	
P	31	Pelimannisoitot ja päivätanssit 31.3.

Huhtikuu

Vko 14

Lavis-lavatanssijumppa-kurssi 3.–6.4.

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

Hinta 3 vrk: 338 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 295 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Makrameekurssi 3.–6.4.

Kouluttajana artesaani **Sanni Launiainen**

Tule tutustumaan luovan Makrameesormailun maailmaan. Kurssilla tutustumme tekniikan perussolmuihin, jonka jälkeen pääset tekemään omavalintaisen makrameetyön. Ohjaajalta saat valmiita työohjeita vapaasti käytettäväksi tai opastusta oman makrameetyön aloittamiseen ja toteuttamiseen. Kaikki kurssilla tarvittavat materiaalit pystyt ostamaan ohjaajalta ja työvälineet saat lainaksi, materiaalimaksu on 15–20 euroa.

Hinta 3 vrk: 378 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla + materiaalimaksu kouluttajalle 15–20 €.

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 335 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla + materiaalimaksu kouluttajalle 15–20 €.

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Vihteellinen pikkuloma 3.–6.4.

Koe Lehmiraannan parhaat palat vihteellisen pikkuloman aikana. Majoitu mukavasti ja nauti kylpylän laineista ja lo-makeskuksen monenlaisista tapahtumista. Ohjelmassa mm. Lavis-lavatanssijumppaa, rentouttava iltakylpylä ja televisios-ta tuttu viihdetietokilpailu. Tiistaina orkesteritansseja tahdit-taa Voice of Finland: Senior-tähti Jaska Mäkynen ja Nelostie. Alla olevat päivä tapahtumat sisältyvät puolihoidon ja loman hintaan.

Hinta 3 vrk: 325 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 275 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Hinta 2 vrk: 252 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 2 vrk: 220 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

• ti 4.4. klo 19 Orkesteritanssit:

Jaska Mäkynen ja Nelostie

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 15

Viikko yhdessä 11.–17.4.

Tule ja tapaa tuttaviasi tai löydä uusia kavereita. Viikon aikana tutustut muihin lomalaisiin ryhmätöiden, kuntoliikunnan, visailujen ja keskustelutuokioiden kautta. Tule mukaan hank-kimaan uusia elämyksiä ja kokemuksia. Lehmiraannan ym-päristö järvineen ja metsineen tarjoaa loistavat edellytykset rentoutumiseen ja kuntoiluun. Viikkoon sisältyy teemallinen ruokatahtuma. Alla mainitut päivä tapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

• ke 12.4. klo 19 Seiskytluvun iltamat -ruokatahtuma. Esiintyjänä salolainen Pehmeät Vävyt Trio.

Pukeutuminen teeman mukaan iltamaan enemmän kuin sallittua.

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

• pe 14.4. klo 16 Yhteislaulukonsertti Elämän värit ja päivä tanssit: Veli-Matti Friman ja Raija Bernitz

Hinta päivävieraille: 34 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).



Karaokekurssi 11.–17.4.

Kouluttajana **Raija Bernitz**

Kurssi on tarkoitettu niin vasta-alkajille, kuin jo karaokea laulaneille. Kurssilla käydään läpi Karaoken ABC, eli tärkeimmät onnistuneeseen karaokesuoritukseen liittyvät asiat, aina kappalevalinnasta fraseeraukseen ja sävellajin vallinnasta esiintymiseen. Käytössämme on Singan karaoketaustat. Kouluttajalta saa halutessaan henkilökoh- taista palautetta laulusuorituksesta. Parhaat vinkit vaihtavat omistajaa kurssille osallistujien kesken. Päivittäin on paljon laulamista ja laulajilla halutessaan mahdollisuus esiintyä iltaohjelmissa. Viikolla olevat päivätapah- tumat sisältyvät puolihoitoon ja kurssin hintaan.

Hinta 6 vrk: 671 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoitolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhintana 6 vrk: 548 € / hlö 2hh:ssa puolihoitolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa. Nyt kannatta olla nopea, kurssille otetaan 16 oppilasta ilmoittautumisjärjestyksessä.



HUHTIKUU 2023

L	1	
S	2	Pelimannisoitot ja päivätanssit 2.4..
M	3	<i>Vihteellinen pikkuloma 3.–6.4.</i>
T	4	Makrameekurssi 3.–6.4.
K	5	Lavis-lavatanssi- jumppakurssi 3.–6.4.
T	6	Orkesteritanssit 4.4. Jaska Mäkyne ja Nelostie
P	7	<i>Pääsiäinen 7.–10.4.</i>
L	8	
S	9	
M	10	
T	11	<i>Viikko yhdessä 11.–17.4.</i>
K	12	Karaokekurssi 11.–17.4.
T	13	Seiskytluvun iltamat 12.4.
P	14	Yhteislaulukonsertti Elämän värit ja päivätanssit 14.4.
L	15	
S	16	
M	17	
T	18	<i>Jalalla koreasti yksin ja yhdessä 18.–24.4.</i>
K	19	
T	20	
P	21	<i>Tangoviikonloppu 21.–24.4.</i>
L	22	Orkesteritanssit 22.4.
S	23	
M	24	
T	25	
K	26	<i>Vapun pelimanniviikko 26.4.–2.5.</i>
T	27	
P	28	
L	29	
S	30	Vapunaaton Pelimannisoitot 30.4.

Huhtikuu

Vko 16

Jalalla koreasti yksin ja yhdessä 18.–24.4. UUTUUS!

Haluaisitko lähteä tanssimaan, mutta et oikein muista askelkuvioita? Vai haluaisitko tanssia helppoja tanssiaskelia ilman paria? Lehmirannassa onnistuu molemmat! Viikon aikana käydään läpi lavatanssien perusaskelia parin kanssa, sekä hikoillaan ilman paria tanssillisten jumppien mm. Laviksen eli lavatanssijumpan tahdissa. Viikko huipentuu orkesteritansseihin, jolloin pääset kokeilemaan viikolla oppimaasi. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

- **la 22.4. klo 19 Orkesteritanssit:**
Hariolax, solistina Arto Nuotio

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Tangoviikonloppu 21.–24.4. UUTUUS!

Viikonloppu täynnä tangon taikaa, joka huipentuu lauantaina suomalaisen tanssimusiikin suosikin Arto Nuotion tansseihin. Harjoittelemme tangon perusaskeleita ja tutustumme suomalaisen tangon historiaan. Tunnelmoimme tangon tahdissa koko viikonlopun. Viikonlopun päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja loman hintaan.

pe – ma, 3 vrk:

Hinta 315 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 264 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

la – ma, 2 vrk:

Hinta 210 € / hlö 2 hengen huoneessa puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 2 vrk: 180 € / hlö 2hh:ssa puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Vko 17

Vapun pelimanniviikko 26.4.–2.5.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voit nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Elävää tanssimusiikkia on takuuvarmasti tarjolla joka ilta! Pelimanniviikon ohjelmassa on myös ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia.

Vapunaattona vappusoitot ja tanssit. Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

- **Su 30.4. klo 16 Vapunaaton Pelimannisoitot**

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).



HUHTIKUU 2023

L	1	
S	2	Pelimannisoitot ja päivätanssit 2.4..
M	3	<i>Viihteellinen pikkuloma 3.–6.4.</i>
T	4	Makrameekurssi 3.–6.4. Lavis-lavatanssi-jumppakurssi 3.–6.4.
K	5	Orkesteritanssit 4.4. Jaska Mäkyne ja Nelostie
T	6	
P	7	<i>Pääsiäinen 7.–10.4.</i>
L	8	
S	9	
M	10	
T	11	<i>Viikko yhdessä 11.–17.4.</i> Karaokekurssi 11.–17.4.
K	12	Seiskytluvun ilmatat 12.4.
T	13	
P	14	Yhteislaulukonsertti Elämän värit ja päivätanssit 14.4.
L	15	
S	16	
M	17	
T	18	<i>Jalalla koreasti yksin ja yhdessä 18.–24.4.</i>
K	19	
T	20	
P	21	<i>Tangoviikonloppu 21.–24.4.</i>
L	22	Orkesteritanssit 22.4.
S	23	
M	24	
T	25	
K	26	<i>Vapun pelimanniviikko 26.4.–2.5.</i>
T	27	
P	28	
L	29	
S	30	Vapunaaton Pelimannisoitot 30.4.

Toukokuu

Vko 18

Musiikki- ja lauluviikko 2.–8.5. UUTUUS!

Viikko sisältää laulunopetusta, karaokelaulamista sekä yhteislauluja. Tutustutaan oman äänen käyttöön, sekä siihen miten omaa ääntään voi huoltaa. Karaokelaite Singan taustoilla käytettävissä päivittäin. Lomalla kootaan lauluryhmä, joka esiintyy viikolla Lehmiraanan tilaisuuksissa ja jonne jokainen laulaja, niin vasta-alkaja kuin konkarikin on tervetullut. Ohjaajina toimivat Ulla ja Karza.

Osaatko soittaa kitaraa? Nappaa kitarasi mukaan, sillä tällä viikolla järjestetään myös kitaristien yhteissoittoja soitonohjaajan opastuksella. Kitaristien toivotaan osaavan kohtalaisesti soittaa kitaraa, sillä viikolla ei perehdytä kitaransoiton alkeisiin, vaan harjoitellaan porukalla kappaleita rennolla ja positiivisella otteella. Opetellaan yksinsoittoa melodian ja sointujen kera, lisäksi tarkastellaan "sointuperheitä", kvintti-kiertoa ja laulujen säestämistä kitaralla. Kitaristit ja lauluryhmä esittävät viikon loppupuolessa Hyvän mielen -konsertin. Alla mainitut päivä tapahtumat sisältyvät puoli hoidon ja lomaviikon hintaan.

- **pe 5.5. klo 16**
Olavi Virran kultainen vuosikymmen -konsertti ja päivätanssit: Timo Lahtimo & Väriloisto
Hinta päivävieraille: 35 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 19

Supisuomalainen viikko 9.–15.5.

Lähimatkailu on vastuullista ja suomalaisuus suosittua! Viikolla perehdytään maakuntien perinneruokiin. Laulamme kaikille tuttuja suomalaisia lauluja ikivihreistä iskelmiin sekä kuullaan lähiseudun historiasta ja nykypäivästä. Jos osallistujia on riittävästi, tehdään opastettu retki lähialueelle (eri korvaus).

Ota kokeilumieli mukaan. Viikon aikana pääset kokeilemaan suomalaisia villityksiä: saappaan- ja kännykänheittoa, humpajumppaa ym.! Vuodenajan mukaan nautitaan ympäröivistä puitteista ja luonnosta. Viikkoon sisältyy teemallinen ruokatahtuma, konsertti sekä päivätanssit.

- **to 11.5. klo 19 Varsinaissuomalainen pitopöytä ja iltaravintolassa -ruokatahtuma**
Illan esiintyjänä suosittu tanssiryhmä Föripolskaajat Turust!
Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).
- **pe 12.5. klo 16 Ikivihreät muistot -konsertti ja päivätanssit: Tsuupiduu orkesteri**
Hinta päivävieraille: 35 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Lihaskuntokurssi 5.5.–8.5.

Kouluttajina Lehmiraanan liikunnanohjaajat

Lihaskuntokurssilla tutustutaan kuntosaliharjoitteluun sekä erilaisiin liikuntamuotoihin sisällä, ulkona ja altaalla. Saat vinkkejä oman lihaskunnan parantamiseen, nautit kauniista ympäristöstä ja pääset valmiiseen ruokapöytään. Ota aikaa itsellesi ja terveydellesi ja lähde viettämään mukava ja hikininen 3 vrk:n kurssi Lehmiraantaan! Viikonlopun päivä tapahtumat sisältyvät puoli hoidon ja kurssin hintaan.

Hinta 3 vrk: 338 € / hlö 2 hengen huoneessa puoli hoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhintana 3 vrk: 295 € / hlö 2 h:ssa puoli hoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.



TOUKOKUU 2023

M	1	
T	2	<i>Musiikki- ja lauluviikko 2.–8.5.</i>
K	3	
T	4	Olavi Virran kultainen vuosikymmen -konsertti ja päivätanssit 5.5.
P	5	
L	6	Lihaskuntokurssi 5.5.–8.5.
S	7	
M	8	
T	9	<i>Supisuomalainen viikko 9.–15.5.</i>
K	10	
T	11	Varsinaissuomalainen pitopöytä ja ilta 11.5.
P	12	Ikivihreät muistot -konsertti ja päivätanssit 12.5.
L	13	
S	14	
M	15	
T	16	<i>Luonto- ja retkiviikko 16.–22.5.</i>
K	17	Kirjoittajakurssi 16.–22.5.
T	18	
P	19	
L	20	Erkki Liikanen 80 v juhla-kiertue -konsertti ja päivätanssit 20.5.
S	21	
M	22	
T	23	<i>Nostalgia- ja viikko 23.–29.5.</i>
K	24	
T	25	
P	26	Onni, jonka annoin pois – 50- ja 60-luvun suosikit 26.5.
L	27	<i>Lattariviikonloppu 26.–29.5.</i>
S	28	
M	29	<i>Viikko yhdessä 29.5.–3.6.</i>
T	30	
K	31	Kreikkalainen ilta 31.5.

Toukokuu

Vko 20

Luonto- ja retkiviikko 16.–22.5.

Lehmirannan oma Artun luonnonsuojelualue ja viereinen Varikattilanmäen luonnonsuojelualue tarjoavat upeat ulkoi-lureitit aivan lähimaastoissa. Viikkoon sisältyy myös luento metsänhoidosta ja mahdollisuus opastettuun retkeen lin-ja-autolla matkailuoppaan opastuksella (erillinen korvaus). Lisäksi nojatuolimatka lähiseudulle (esim. Raasepori-Fiskars). Voit osallistua mielesi mukaan puistojumppaan ja järvimai-semassa venyttelyyn tai nauttia ympäristöstä omatoimises-ti. Uimista, saunomista, opastusta SUP-lautailuun, veneilyä, illanviettoja ja ohjelmaa ulkona, näistä on luonnonläheinen lomaviikko Sinulle tehty! Alla mainitut päivätapahtumat sisäl-tyvät puoli-hoidon ja lomaviikon hintaan.

• la 20.5. klo 16

Erkki Liikanen 80 v juhlaikiertue -konsertti ja päivätanssit: Erkki Liikanen ja Veli-Matti Friman

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Kirjoittajakurssi 16.–22.5.

Kouluttajana äidinkielen ja kirjallisuuden opettaja, väitöstudkija **Laura Lehmuskoski**.

Kurssilla tutustumme omaan kirjoittajaminään moni-puolisten harjoitusten avulla. Kirjoitamme auki muis-toja ja elettyä elämää, keskustelemme jaideoimme yhdessä uutta. Ruokimme luovuutta kuvin ja sanoin. Opettelemme myös antamaan ja saamaan lempeää, rakentavaa palautetta. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoit-tajille, ja harjoitukset räätälöidään kurssilaisten kirjoit-tajataustan ja toiveiden mukaan.

Viikolla olevat päivätapahtumat sisältyvät puolihoi-don ja kurssin hintaan. Kurssille otetaan enintään 16 osallistujaa.

Hinta 6 vrk: 671 € / hlö 2 hengen huoneessa puoli-hoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 6 vrk: 548 € / hlö 2hh:ssa puoli-hoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Vko 21

Nostalgiaviikko 23.–29.5.

Lomaviikolla nostalgia on esillä monin eri tavoin: iloisissa iki-muistoissa ja merkityksellisissä aiheissa, esineissä, muistois-sa ja musiikissa eri vuosikymmeniltä.

Nostalgiaviikon teemailta on nuoruusajan DISKO! Etsi mu-kaan 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 lois-teessa. Diskobaarissa on myynnissä nostalgia-drinkkejä. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puoli-hoidon ja lomavii-kon hintaan.

Lattariviikonloppu 26.–29.5.

Mikäpä olisi mukavampaa kuin irtiotto arjesta latinorytmien tahdissa. Viikonlopun aikana opetellaan latinalaistanssien askeleita ja filistellään latinomusiikilla. Voit osallistua tanssin täyteiselle viikonlopulle ilman aiempaa tanssikokemusta ja il-man paria. Ohjelmassa myös hyvän olon hetkiä kylpylän puo-llella. Viikonlopun päivätapahtumat sisältyvät puoli-hoidon ja loman hintaan.

pe – ma, 3 vrk

Hinta 3 vrk: 315 € / hlö 2 hengen huoneessa puoli-hoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 264 € / hlö 2hh:ssa puoli-hoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

la – ma, 2 vrk

Hinta 2 vrk: 210 € / hlö 2 hengen huoneessa puoli-hoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 2 vrk: 180 € / hlö 2hh:ssa puoli-hoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 € / vrk.

• pe 26.5. klo 16.00 Onni, jonka annoin pois

– 50- ja 60-luvun suosikit: Retrotytöt (Ei tansseja)

Hinta päivävieraille: 34 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Muutokset mahdollisia.



TOUKOKUU 2023

M	1	
T	2	<i>Musiikki- ja lauluviikko 2.–8.5.</i>
K	3	
T	4	Olavi Virran kultainen vuosikymmen -konsertti ja päivätanssit 5.5.
P	5	Lihaskuntokurssi 5.5.–8.5.
L	6	
S	7	
M	8	
T	9	<i>Supisuomalainen viikko 9.–15.5.</i>
K	10	
T	11	Varsinaissuomalainen pitopöytä ja ilta 11.5.
P	12	Ikivihreät muistot -konsertti ja päivätanssit 12.5.
L	13	
S	14	
M	15	
T	16	<i>Luonto- ja retkiviikko 16.–22.5.</i>
K	17	Kirjoittajakurssi 16.–22.5.
T	18	
P	19	
L	20	Erkki Liikanen 80 v juhlaikiertue -konsertti ja päivätanssit 20.5.
S	21	
M	22	
T	23	<i>Nostalgiaviikko 23.–29.5.</i>
K	24	
T	25	
P	26	Onni, jonka annoin pois – 50- ja 60-luvun suosikit 26.5.
L	27	<i>Lattariviikonloppu 26.–29.5.</i>
S	28	
M	29	<i>Viikko yhdessä 29.5.–3.6.</i>
T	30	
K	31	Kreikkalainen ilta 31.5.

Kesäkuu

Vko 22

Viikko yhdessä * (5 vrk) 29.5.–3.6.

Tule ja tapaa tuttaviasi tai löydä uusia kavereita. Viikon aikana tutustut muihin lomalaisiin ryhmittöiden, kuntoliikunnan, viisailujen ja keskustelutuokioiden kautta. Tule mukaan hankki-
maan uusia elämyksiä ja kokemuksia. Lehmirannan ympäristö
järvineen ja metsineen tarjoaa loistavat edellytykset rentou-
tumiseen ja kuntoiluun. Tällä viikolla kaksi yötä lomailevat
voivat varata veloituksetta hoitokerran Lehmirannan suola-
huoneessa. Viikkoon sisältyy teemallinen ruokatapahtuma.

- **ke 31.5. klo 19 Kreikkalainen ilta -ruokatapahtuma**
Illan musiikista vastaa Duo Sirtaki.

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

- **Pe 2.6. klo 16**
Maalla, merellä ja ilmassa -konsertti ja
päivätanssit: Kuutamotaivas

Hinta päivävieraille: 34 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 23

Hyvinvointia itselle 6.–12.6.

Lehmirannan sijainti järvenrannassa ja metsien keskellä luo
loistavat edellytykset luonnossa oleiluun ja rentoutumiseen.
Vietä rentouttava loma ohjelmista sekä kauniista ympäris-
töstä nauttien. Viikkoon sisältyy mm. venyttely- ja rentoutu-
mistuokioita, sisä- ja ulkoliikuntaa, tutustumista pilatekseen
ja tietoisu ravinnoista, lisäksi saat vinkkejä itsesi hemmot-
teluun. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen erikoisilta
kylpylässä.

Isovanhempien ja lastenlasten riemuloma 7.–10.6.

Päivät ovat täynnä iloista tekemistä kaiken ikäisille. Luvassa
on mm. vesipeuhu- ja disko kylpylässä, karkkibingo, aartee-
netsintää, askartelua, elokuvailta sekä yllätysesiiintyjä perjan-
taina. Lisäksi tarjolla on monipuolisesti liikuntaa ja ulkoilua
Lehmirannan kauniissa ympäristössä.

Isovanhempien ja lastenlasten erikoishinnat:

Hinta: alk. 114 € / vrk / hlö 2 hengen huoneessa puolihioidolla
ja iltapalalla.

*Eläkeliitto ry:n jäsenhinta: 98 € / vrk / hlö 2hh:ssa puolihioidolla
ja iltapalalla.*

Hinta lapset (4–14 v.) alk. 53 € / vrk / hlö 2hh:ssa puolihioidolla
ja iltapalalla.

Hinta sisältää lisäksi, ohjelman, kylpylän ja kuntosalin käytön.

Vko 24

Luonto- ja retkiviikko 13.–19.6.

Lehmirannan oma Artun luonnonsuojelualue ja viereinen
Varikattilanmäen luonnonsuojelualue tarjoavat upeat ulkoi-
lureitit aivan lähimaastoissa. Viikkoon sisältyy myös luento
metsänhoidosta ja mahdollisuus opastettuun retkeen lin-
ja-autolla matkailuoppaan opastuksella (erillinen korvaus).
Lisäksi nojatuolimatka lähiseudulle (esim. Raasepori-Fiskars).
Voit osallistua mielesi mukaan puistojumppaan ja järvimai-
semassa venyttelyyn tai nauttia ympäristöstä omatoimises-
ti. Uimista, saunomista, opastusta SUP-lautailuun, veneilyä,
illanviettoja ja ohjelmaa ulkona, näistä on luonnonläheinen
lomaviikko Sinulle tehty! Alla mainitut päivätapahtumat sisäl-
tyvät puolihioidon ja lomaviikon hintaan.

- **pe 16.6. klo 16.00 Musiikin kukkia -konsertti**
ja päivätanssit: Raija Bernitz ja Reima Pekola

Hinta päivävieraille: 34 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Muutokset mahdollisia.



Vesiliikuntakurssi 16.–19.6.

Kouluttajina Lehmiraanan liikunnanohjaajat

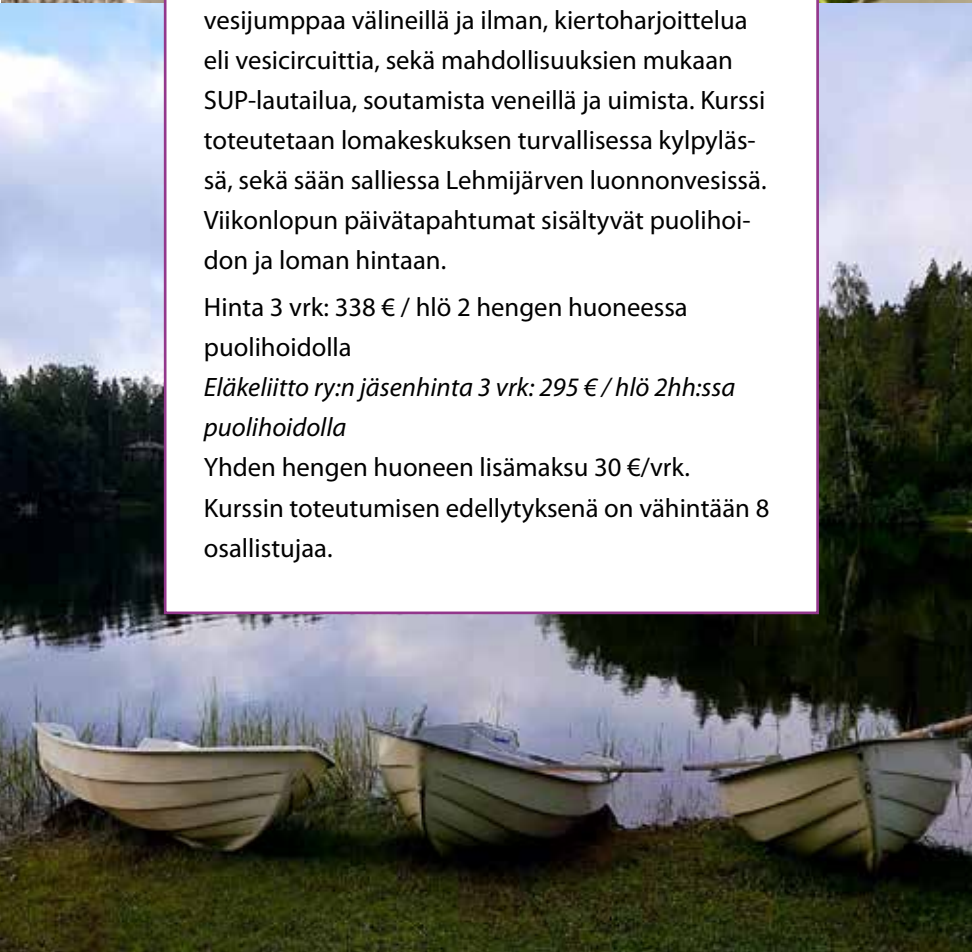
Kurssi kaikille vesiliikunnasta innostuneille. Luvassa vesijumpaa välineillä ja ilman, kiertoharjoittelua eli vesicircuitia, sekä mahdollisuuksien mukaan SUP-lautailua, soutamista veneillä ja uimista. Kurssi toteutetaan lomakeskuksen turvallisessa kylpylässä, sekä sään salliessa Lehmijärven luonnonvesissä. Viikonlopun päivätahtumat sisältyvät puolihoi-
don ja loman hintaan.

Hinta 3 vrk: 338 € / hlö 2 hengen huoneessa
puolihoiolla

*Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 295 € / hlö 2hh:ssa
puolihoiolla*

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.



KESÄKUU 2023

T	1	<i>Viikko yhdessä 29.5.–3.6.</i>
P	2	Maalla, merellä ja ilmassa -konsertti ja päivätanssit 2.6.
L	3	
S	4	
M	5	
T	6	<i>Hyvinvointia itselle 6.–12.6.</i>
K	7	<i>Isovanhempien ja lastenlasten riemuloma 7.–10.6</i>
T	8	
P	9	
L	10	
S	11	
M	12	
T	13	<i>Luonto- ja retkiviikko 13.–19.6.</i>
K	14	
T	15	
P	16	Musiikin kukkia -konsertti ja päivätanssit 16.6. Vesiliikuntakurssi 16.-19.6.
L	17	
S	18	
M	19	
T	20	<i>Juhannusloma 20.–26.6.</i>
K	21	
T	22	
P	23	Juhannusaaton tanssit 23.6.
L	24	
S	25	
M	26	
T	27	<i>Nostalgiaviikko 27.6.–3.7.</i>
K	28	
T	29	
P	30	Lapin luonto luo outoa taikaa -konsertti ja päivätanssit 30.6.
L	1	

Kesäkuu

Vko 25

Juhannusloma 20.–26.6.

Juhannuksena Lehmijärvellä vietetään suomalaista kesäkesän juhlaa perinteisin menoin. Viikon aikana nautitaan iloisesta seurasta sekä kesästä liikkumalla ja herkuttelemalla. Lehmijärven rannalla, luonnon keskellä lauletaan yhteislauluja, kisaillaan, visaillaan, tarinoidaan, jumpataan ulkona, sisällä ja altaalla sekä pelataan hauskoja pihapelejä. Torstaina mahdollisuus retkeen Salon iltatorille, mikäli riittävästi osallistujia (eri korvaus). Juhannusaaton perinteiset juhannustanssit sisältyvät puolihoitoon ja lomaviikon hintaan.

- pe 23.6. klo 19

Juhannusaaton tanssit: Tanssiorkesteri Focus

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).

Vko 26

Nostalgiaviikko 27.6.–3.7.

Lomaviikolla nostalgia on esillä monin eri tavoin: iloisissa ikimuistoisissa ja merkityksellisissä aiheissa, esineissä, muistoissa ja musiikissa eri vuosikymmeniltä.

Nostalgiaviikon teemalta on nuoruusajan DISKO! Etsi mukaan upeimmat diskovaatteesi, sillä illan paras tyyli palkitaan. Kaiva naftalista teryleenihoususi, glittermekkosi, muhkeat olkatoppaukset taikka trumpettihoususi! Tässä tilaisuudessa et voi olla ylipukeutunut. Viikon aikana harjoitellaan helppoja diskokoreografioita, joita pääset tanssimaan värivalojen loisteissa. Diskobaarissa on myynnissä nostalgiadrinkkejä. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoitoon ja lomaviikon hintaan.

- pe 30.6. klo 16 Lapin luonto luo outoa taikaa

-konsertti ja päivätanssit: Tanssiorkesteri Sunset

Hinta päivävieraille: 37 € /hlö (sis. ruokailun ja ohjelman).



KESÄKUU 2023

T	1	<i>Viikko yhdessä 29.5.–3.6.</i>
P	2	Maalla, merellä ja ilmassa -konsertti ja päivätanssit 2.6.
L	3	
S	4	
M	5	
T	6	<i>Hyvinvointia itselle 6.–12.6.</i>
K	7	<i>Isovanhempien ja lastenlasten riemuloma 7.–10.6</i>
T	8	
P	9	
L	10	
S	11	
M	12	
T	13	<i>Luonto- ja retkiviikko 13.–19.6.</i>
K	14	
T	15	
P	16	Musiikin kukkia -konsertti ja päivätanssit 16.6. Vesiliikuntakurssi 16.-19.6.
L	17	
S	18	
M	19	
T	20	<i>Juhannusloma 20.–26.6.</i>
K	21	
T	22	
P	23	Juhannusaaton tanssit 23.6.
L	24	
S	25	
M	26	
T	27	<i>Nostalgiaviikko 27.6.–3.7.</i>
K	28	
T	29	
P	30	Lapin luonto luo outoa taikaa -konsertti ja päivätanssit 30.6.
L	1	



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).



Lomat myydään kokonaisina kahden hengen huoneina.

Yhden hengen huoneen lisämaksu on 30 €/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

Viettäkää hääpäiväanne Lehmiraannan lomakeskuksessa. Lomakeskus juhlistaa merkkipäiväanne tarjoamalla teille leivostahvit vierailunne aikana.

Hinta: 214 € /vrk /pariskunta (2 henk.),

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 182 € /vrk /pariskunta (2 henk.) puoliuoidolla

Syntymäpäiväloma

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

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

Hinta: 107 € /hlö /vuorokausi (2hh)

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 91 € /hlö /vrk 2hh:ssa puoliuoidolla
1 hengen huoneen lisämaksu 30 € /vrk.

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

Vierastarjoilujen tiedustelut sekä varaukset kahvilapalvelut, arkisin klo 9–15, puh. 040 727 5959.

Viikonlopputarjoukset

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

Viikonlopputarjous 2 vrk (la–ma)

Hinta: 192 € /hlö, 2hh:ssa puoliuoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 161 € /hlö /vrk 2hh:ssa puoliuoidolla
1 hengen huoneen lisämaksu 30 € /vrk.

Viikonlopputarjous 3 vrk (pe–ma)

Hinta: 282 € /hlö, 2hh:ssa puoliuoidolla,

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 237 € /hlö /vrk 2hh:ssa puoliuoidolla
1 hengen huoneen lisämaksu 30 € /vrk.

Hemmotteluloma 3 vrk

Hemmotteluloma on kolmen vuorokauden hyvinvointiloma, joka tarjoaa virkistystä keholle ja mielelle. Pakettiin sisältyy majoitus kahden hengen huoneessa puoliuoidolla, 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 ennakoon hoitajilta.

Hinta 3 vrk jalkahoidolla: 341 € /hlö, 2hh:ssa puoliuoidolla,
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 297 € /hlö /vrk 2hh:ssa puoliuoidolla
1 hengen huoneen lisämaksu 30 € /vrk.

Hinta 3 vrk hieronnalla: 339 € /hlö, 2hh:ssa puoliuoidolla,
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 295 € /hlö /vrk 2hh:ssa puoliuoidolla
1 hengen huoneen lisämaksu 30 € /vrk.

Kyseessä on matkapalveluyhdistelmä. Vastuullisena matkajärjestäjänä toimii Lehmiraannan lomakeskus.

Muutokset mahdollisia.

Ryhmäpalvelut

Palvelut eläkeläisryhmille

Lehmiranta 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, maittavaa ruokaa, kauniit luonnonläheiset maisemat ja ympärillä lukemattomia luonto- ja kulttuurikohteita vain lyhyen päiväretkien päässä.

Ryhmä voi valita päiväretkien tai eri pituisen loman, joka sisältää Lehmirannan monipuolisen lomaohjelman ja tapahtumat kyseisenä aikana. Lomaan voi helposti yhdistää myös erilaisia lisäpalveluita. Lehmiranta 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.

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

Ryhmäetuja

Ryhmäetuna joka 16. ryhmän jäsen lomailee tai vierailee Lehmirannassa 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 Lehmiranta voi myöntää vapaapaikkoja vain itse tuottamistaan palveluista. Ennakkomaksut erääntyvät 2 kk ennen saapumista.

Päiväretket linja-autoryhmille

Arkiruokailu 20 €

Sunnuntairuokailu 25 €

Ilta- ja erityisruokailut hinnoitellaan erikseen.

Ryhmien päiväretkiä varten tarjoamme iltapäivätapahtumia ja ohjelmallisia ruokatapahtumia, joihin sisältyy ruokailu Lehmirannan 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.

Päiväretkien hinnat ovat alk. 32 euroa / henkilö, 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 Lehmirannan palveluista nauttien tai vaikkapa lähtemällä retkelle lähialueen kulttuurikohteisiin. Tutustu Lehmirannan 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 viipty, sen edullisempi on yksittäisen vuorokauden hinta.

Tilaukset ja tiedustelut

Lehmirannan myyntipalvelu arkisin klo 9–15:
puh. 02 727 5200 tai lehmiranta@elakeliitto.fi

Ryhmämyynti arkisin klo 9–15:
puh. 02 727 5320 tai 040 727 5377
mervi.grohn@elakeliitto.fi

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

Ohjelmallinen lomaviikko 6 vrk

614 € | **488 €**

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

Pikkuloma 1 yö

107 € | **91 €**

- tulopäivä: päivällinen ja yöpyminen 2hh
- lähtöpäivä: aamiainen
- hintaan sisältyvät lomatoiminnan palvelut sekä kylpylän ja kuntosalin käyttö

Pikkuloma 2 yötä

205 € | **175 €**

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

Pikkuloma 3 yötä

300 € | **259 €**

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

Pikkuloma 4 yötä

391 € | **337 €**

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

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Muutokset mahdollisia.



Opastetut retket

Opastetut retket vuonna 2023

Valmiiden retkipakettien hintoihin sisältyvät mahdolliset pääsymaksut, opastukset ja retkikahvit.

Hinnat eivät sisällä tilausajon kuluja. Hinnat ovat alkaen -hintoja pohjautuen kohteiden 2022 hintoihin. Lopulliset hinnat tiedetään kevään 2023 aikana retkikohteiden vahvistettua uudet ryhmähintansa.

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 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.

Aikamatka Perniönjokilaaksossa

Hinta: alk. 20 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 vieraillaan 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 veistotaiteita. 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 vieraillaan myös Kemiön keskiaikaisessa kirkossa.

Retkitiedustelut ja varaukset:
ryhmämyynti arkisin klo 9–15,
palveluvastaava Mervi Gröhn
puh. 02 727 5320 tai 040 727 5377
mervi.grohn@elakeliitto.fi



kuvaaja Mathias Lönnström

Teijon ruukkimiljö

Hinta: alk. 20 euroa / hlö

Retken kesto: n. 2,5–3 h

Reitin pituus: n. 40 km

Vaativuus: melko helppo, korkeuseroja, kävelyä n. 400 m

Toteutus: huhti-syyskuu

Minimi ryhmäkoko: 20

Teijon ruukkikylässä tarjoaa nähtävää historiasta ja kulttuurista kiinnostuneille. Opastetulla retkellä tutustutaan vanhan ruukkimiljöön rakennuksiin ja vaiheisiin, vierailaan Suomen pienimmäksi sanotussa kirkossa – Teijon kirkossa sekä nykyisin taidenäyttelytilana toimivassa vanhassa masuunirakennuksessa, jossa nautitaan myös päiväkahvit.

Kauppakaupunki nimeltä Salo

Hinta: alk. 20 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 Salontorilla ja shoppaillaan keskustan liikkeissä. Talvikaudella retkikahvit nautitaan taukopaikka DesignHillissä, jossa tarjolla useita kotimaisia tuotemerkkejä mm. Aarikka, Iittala, Finlayson, Marimekko, Brinkhalls Sparkling ja Petris Chocolate.

Esimerkkejä muista retkivaihtoehtoista:

Aatelissukujen Halikko

Salokierros ja iltatori

Salo – presidentillinen pikkukaupunki

Teijon kansallispuisto ja ruukkikylät

Perniö – tarinoita

Kuninkaantien varrelta

Merellinen Särkisalo

Salon Saloja – Elämyksiä ja elektroniikkaa

Söderlångvik ja Kemiön ruukit

Rengasreitti Halikonlahden ympäri

Örö – ulkosaariston linnakesaari

Bengtskärin majakka

Hiittinen (Kasnäs ja Viikinkikylä)

Parainen – Nauvo

Somero – nostalgiaa Baddingin lapsuusmaisemissa

Mustion linna

Fiskars

Helene Schjerfbeck Tammisaaressa

Raasepori (Tammisaari) ja Hanko

Turku

Naantali

Louhisaaren linna ja Askaisten Ritaripuisto

Lohja ja Elämyskaivos Tytyri

Inkoo ja Fagervik

Eduskuntatalo

Fazerila – vierailukeskus Vantaalla

Suomen maatalousmuseo Sarka

Tilamyymälä Lepolan siiderit ja Meritalon hillot

Muutokset mahdollisia.





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 30 €/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 2023

	Normaalihinta /hlö	Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö
Lomaviikko 6 vrk	614 €	488 €
Hostel Tervahovi	498 €	372 €
Lomaviikko 5 vrk (*)	520 €	415 €
Hostel Tervahovi (*)	424 €	319 €
Puolihoitovuorokausi	107 €	91 €
Hostel Tervahovi	86 €	72 €

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

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

Yhden hengen huoneen lisä / vrk	30 €	30 €
--	-------------	-------------

	Huonehinta alkaen norm.	<i>jäsenet</i>
Hotellimajoitus (2 hengen huone)	152	130 €
Hotellimajoitus (1 hengen huone)	106	95 €
Hostel Tervahovi (2 hengen huone)	106	91 €
Hostel Tervahovi (1 hengen huone)	53	46 €

Sisältää yöpymisen yhden tai kahden hengen huoneessa ja aamiaisen. Varaukset tehdään kokonaisina huoneina.

Kylpylän käyttö 2 h	14 €	10 €
Ruokailu	20 €	20 €
Sunnuntairuokailu	25 €	25 €

Juhlapyhien ja erikoistapahtumien aikaan hinnoittelussa voi olla poikkeuksia.

Harrastekurssien hinnat määräytyvät kurssikohtaisesti, katso s. 3–23.

Kokoukset ja tapahtumat järjvimaissmissa

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

Samantalon 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 liikuntarajotteisille. Lehmirannan ravintola- ja kahvilapalveluista saat kätevästi tilattua tarjotut tilaisuutesi yhteyteen. Myös majoitus 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 Lehmirajärvi. Järven aktiivisessa suojeluyhdistyksessä Lehmiranta on ollut mukana sen alusta alkaen (v:sta 1977). Ekologiselta tilaltaan Lehmirajärvi 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 etukäteispyyntöä 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/norjatuolimatkoina 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 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. Keskivaativa, n. 1,2 km. P-alue: Satamakatu 102. Kesäi-kaan leirintäalueen kahvila palvelee P-alueen vieressä. Mm. minigolfia.

Teijon kansallispuisto. Pyöräile Lehmirannasta 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. Keskivaativa, 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 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. Tammi-maaliskuussa hoitajat toimivat D-rakennuksen kunnostustöiden vuoksi väistötiloissa, mikä voi vaikuttaa tilapäisesti myös hoitojen saatavuuteen. Huhtikuusta alkaen hoito-osasto avoinna normaalisti.

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. Retkikohteeksi voi ottaa myös Taidemuseo Veturitallin, Nokian entiseen tehdashalliin perustetun elektroniikkamuseon 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, arkisin klo 9-15

lehmiranta@elakeliitto.fi

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato (Salo)

