

Lehmirannan lomakeskus

SYKSY
TALVI
2023

*Hyvinvointia
ja liikuntaa*

*Vastuullisen ja
turvallisen matkailun
puolesta. s. 32*

*Luonnossa liikkujan viikonloppu • Bridgekurssi
Aktiiviliikkujan sporttikurssi • Laulu- ja esiintymiskurssi
Jouluaskartelukurssi • Uusivuosi Lehmirannassa*

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 lomaviettoon.



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.

Heinäkuu

Vko 27–29

Aamiaismajoitusta 3.–24.7.

Tilauslomaa ryhmille 3.–24.7.

Lehmirannassa aamiaismajoitusta läpi kesän.

Ohjelmallinen loma- ja kurssitoiminta on kesätauolla.

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

Muutokset mahdollisia.

L	1	
S	2	
M	3	<i>Aamiaismajoitusta 3.–24.7. Tilauslomaa ryhmille 3.–24.7.</i>
T	4	
K	5	
T	6	
P	7	
L	8	
S	9	
M	10	
T	11	
K	12	
T	13	
P	14	
L	15	
S	16	
M	17	
T	18	
K	19	
T	20	
P	21	
L	22	
S	23	
M	24	
T	25	<i>Hyvinvointia itselle 25.–31.7. Maalauskurssi 25.–31.7.</i>
K	26	
T	27	
P	28	
L	29	
S	30	
M	31	

Heinäkuu

Vko 30

Hyvinvointia itselle 25.–31.7.

Lehmirannan sijainti järvenrannassa ja metsien keskellä luo loistavat edellytykset luonnossa oleiluun. Vietä rentouttava loma ohjelmista sekä kauniista ympäristöstä nauttien. Viikkoon sisältyy mm. venyttely- ja rentoutumistuokioita, sisä- ja ulkoliikuntaa, tietoisu ravinnosta/liikunnasta sekä saat vinkkejä itsesi hemmotteluun.

Tällä viikolla kaksi yötä lomailevat voivat varata veloitusetta hoitokerran Lehmirannan suolahuoneessa. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen erikoisilta kylpylässä.

Opastusta SUP-lautailuun.

Maalauskurssi 25.–31.7.

Kouluttajana kuvataiteilija **Kaari Hilikka Könönen**
"NÄE JA MAALAA – MAALAA JA NÄE".

Kurssilla voi oman valinnan mukaan keskittyä öljyväri (vesiliukoiset)- tai akryylimaalaukseen ja akvarelliin.

Kurssille ovat tervetulleita 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 taipumuksia, vuorovaikutusta ja maaliaineiden ominaisuuksia. Kannustetaan mm. piirtämiseen ja esinekollaaseihin.

Kurssin ydin on henkilökohtaisessa opetuksessa, jota luennot ja yhteiset arviointihetket täydentävät. Tervetuloa maalauskurssille nauttimaan Lehmirannan kesäisestä miljööstä ja yhdessä tekemisestä sekä käymään antoisia keskusteluja kuvataiteesta ja sen rajattomista ilmaisumuodoista!

Hinta 6 vrk: 671 €/hlö, 2hh puolihoidolla

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

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.

Muutokset mahdollisia.



HEINÄKUUN 2023

L	1	
S	2	
M	3	<i>Aamiaismajoitusta 3.–24.7. Tilauslomilla ryhmille 3.–24.7.</i>
T	4	
K	5	
T	6	
P	7	
L	8	
S	9	
M	10	
T	11	
K	12	
T	13	
P	14	
L	15	
S	16	
M	17	
T	18	
K	19	
T	20	
P	21	
L	22	
S	23	
M	24	
T	25	<i>Hyvinvointia itselle 25.–31.7. Maalauskurssi 25.–31.7.</i>
K	26	
T	27	
P	28	
L	29	
S	30	
M	31	

Elokuu

Vko 31

Viikko yhdessä 1.–7.8.

Tule ja tapaa tuttavias tai löydä uusia kavereita. Viikon aikana tutustut muihin lomalaisiin yhteisen tekemisen, liikunnan ja jutustelun merkeissä. Lehmirannan ympäristö järvineen ja metsineen tarjoaa loistavat edellytykset rentoutumiseen ja kuntoiluun. Viikkoon sisältyy teemallinen ruokatapahtuma. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan. Tule mukaan hankkimaan uusia elämyksiä ja kokemuksia

- **Pe 4.8. klo 16 Kotkanpoikii ilman siipii -konsertti ja päivätanssit: Marianne Kantola & Jenni ja Seppo Mäkikalli**
Hinta päivävieraille: 35 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Vko 32

Nostalgiaviikko 8.–14.8.

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

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 loisteessa. Diskobaarissa on myynnissä nostalgiadrinkkejä. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 11.8. klo 16 Erkki Liikanen 80v juhlakiertue -konsertti ja päivätanssit: Erkki Liikanen ja Veli-Matti Friman**
Hinta päivävieraille: 37 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Vko 33

Musiikki- ja lauluviikko 15.–21.8.

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. 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 soitujen kera, lisäksi tarkastellaan "sointuperheitä", kvinttikiertoa ja laulujen säästämistä kitaralla. Kitaristit ja lauluryhmä esittävät viikon loppupuolella Hyvän mielen -konsertin. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 18.8. klo 16 Frank Sinatra & muut klassikot -konsertti: Harri Lehtinen laulaa -50, -60 ja -70-luvun amerikkalaista jazztahtavaa musiikkia (ei päivätansseja)**
Hinta päivävieraille: 34 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Luonnossa liikkujan viikonloppu 19.–21.8.

Luonto on aarreaitta, joka tarjoaa ehtymättömän voimavarojen lähteen. Pakkaa siis reissureppuusi aikaa ja halu tutustua ympäröivään luontoon ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Viikonlopun aikana retkeilemme Lehmirannan upeassa maastossa tutustuen samalla eläimiin ja kasveihin. Harjoitteleminen myös suunnistuksen perustaitoja ja geokätköilyä.

Hinta 2 vrk: 210 €/hlö, 2hh puolihoidolla
Eläkeliitto ry:n jäsenhintana: 180 €/hlö, 2hh puolihoidolla
Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Muutokset mahdollisia.

Senioriuimakoulu 1.–7.8.

Kouluttajina Lehmiraanan liikunnanohjaajat

Uimakoulu aikuisille, jotka eivät osaa uida tai haluavat parantaa uimataitoaan. Uimakoulussa harjoitellaan veteen totuttautumista, kokeillaan veden vastusta, painautumista pinnan alle, kellumista sekä liukumista. Taitotasojen mukaan siirrytään erilaisiin uintitekniikoihin. Sopii myös epävarmoille uimareille, jotka haluavat kehittää perusuuintaitoaan ja saada varmuutta vedessä olemiseen. Tarvittaessa ryhmä jaettavissa alkeis- ja jatkokoryhmään. Lehmiraanan allas on matala (130 cm) ja tasapohjainen, sopien kaiteineen hyvin turvalliseen uimarin harjoitteluun. Koko altaassa jalat ylettyvät pohjaan. Käytössä on uimaopetukseen soveltuvia apuvälineitä. Viikon päivätapahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 6 vrk: 671 €/hlö, 2hh puolihoidolla

Eläkelitto ry:n jäsenhinta: 548 €/hlö, 2hh puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

ELOKUU 2023

T	1	<i>Viikko yhdessä 1.–7.8.</i> Senioriuimakoulu 1.–7.8.
K	2	
T	3	
P	4	Kotkanpoikii ilman siipii -konsertti ja päivätanssit
L	5	
S	6	
M	7	
T	8	<i>Nostalgiaviikko 8.–14.8.</i>
K	9	
T	10	
P	11	Erkki Liikanen 80v juhlakiertue -konsertti ja päivätanssit
L	12	
S	13	
M	14	
T	15	<i>Musiikki- ja lauluviikko</i> <i>15.–21.8.</i>
K	16	
T	17	
P	18	Frank Sinatra & muut klassikot -konsertti
L	19	<i>Luonnossa liikkujan</i> <i>viikonloppu 19.–21.8.</i>
S	20	
M	21	
T	22	<i>Supisuomalainen viikko</i> <i>22.–28.8.</i>
K	23	
T	24	
P	25	Italoiskelmien helmet -konsertti ja päivätanssit
L	26	
S	27	
M	28	<i>Viihteellinen pikkuloma</i> <i>28.–30.8.</i>
T	29	Orkesteritanssit: Sakke Kotilainen ja Focus
K	30	
T	31	



Elokuu

Vko 34

Supisuomalainen viikko 22.–28.8.

Lähimatkailu on vastuullista ja suomalaisuus suosittua! Viikon ruokateemassa perehdytään **hämäläisiin 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: mm. tonkkumin- ja kännykänheittoa, tikasgolfia ja humpjajumpaa.

Viikon varrella lisäksi Suomi-ilta makuineen ja juomineen. Vuodenajan mukaan nautitaan ympäröivistä puitteista ja luonnosta. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 25.8. klo 16 Italo-iskelmien helmet -konsertti ja päivätanssit: Orkesteri Anu Kivelä & Hellät Miehet**
Hinta päivävieraille: 35 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Vko 35

Viihteellinen pikkuloma 28.–30.8.

Koe Lehmirannan parhaat palat viihteellisen pikkuloman aikana. Majoitu mukavasti ja nauti kylpylän laineista ja lomakeskuksen monenlaisista tapahtumista. Ohjelmassa mm. Lavis-lavatanssijumpaa, rentouttava iltakylpylä ja televisiosta tuttu viihdetietokilpailu. Tiistaina orkesteritansseja tahdittaa Sakke Kotilainen ja Focus. Alla olevat päivätapahtumat sisältyvät lomaviikon hintaan.

Hinta ma–ke, 2 vrk: 252 €/hlö, 2hh puolihoitolla
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 2 vrk: 220 €/hlö, 2hh puolihoitolla
Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

- **Ti 29.8. klo 19–23 orkesteritanssit: Sakke Kotilainen ja Focus**
Hinta päivävieraille: 37 €/hlö (sis. ohjelman ja kahvin)

Tangoviikonloppu 1.–4.9.

Viikonloppu täynnä tangon taikaa, joka huipentuu lauantaina suomalaisen tanssimusiikin suosikin Heikki Koskelon ja Helmen tansseihin. Harjoittelemme tangon perusaskeleita ja tutustumme suomalaisen tangon historiaan. Tunnelmoimme tangon tahdissa koko viikonlopun. Viikonlopun päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja loman hintaan.

Hinta pe–ma, 3 vrk: 315 €/hlö, 2hh puolihoitolla
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta: 264 €/hlö, 2hh puolihoitolla
Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Hinta la–ma, 2 vrk: 210 €/hlö, 2hh puolihoitolla
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta: 180 €/hlö, 2hh puolihoitolla
Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

- **La 2.9. klo 19–23 Orkesteritanssit: Heikki Koskelo ja Helmi**
Hinta päivävieraille: 37 €/hlö (sis. ohjelman ja kahvin)

Liikunta- ja lihaskuntokurssi 1.–4.9.

Kouluttajina Lehmirannan liikunnanohjaajat

Ota varaslähtö kuntokuurille ja lataa akkuja talven pimeintä aikaa varten. Lihaskunto- ja liikuntakurssilla tutustutaan monipuolisesti eri liikuntamuotoihin, kuten esimerkiksi kuntosaliharjoitteluun, circuit eli kiertoharjoitteluun, Lavis-lavatanssijumpaan, keppijumpaan sekä liikuntalajeihin vedessä ja ulkona. Kursilla saatatkin löytää itsestäsi ihan uusia lihaksia ja verrytellä vähän samalla niitä vanhoja. Yllä mainitut päivätapahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 3 vrk: 338 €/hlö, 2hh puolihoitolla
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 295 €/hlö, 2hh puolihoitolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Muutokset mahdollisia.



ELOKUU 2023

T	1	<i>Viikko yhdessä 1.–7.8.</i> Seniori-uimakoulu 1.–7.8.
K	2	
T	3	
P	4	Kotkanpoikii ilman siipii -konsertti ja päivätanssit
L	5	
S	6	
M	7	
T	8	<i>Nostalgia</i> viikko 8.–14.8.
K	9	
T	10	
P	11	Erkki Liikanen 80v juhlakiertue -konsertti ja päivätanssit
L	12	
S	13	
M	14	
T	15	<i>Musiikki- ja laulu</i> viikko 15.–21.8.
K	16	
T	17	
P	18	Frank Sinatra & muut klassikot -konsertti
L	19	<i>Luonnossa liikkujan</i> viikonloppu 19.–21.8.
S	20	
M	21	
T	22	<i>Supisuomalainen</i> viikko 22.–28.8.
K	23	
T	24	
P	25	Italoiskelmien helmet -konsertti ja päivätanssit
L	26	
S	27	
M	28	<i>Viihteellinen pikkuloma</i> 28.–30.8.
T	29	Orkesteritanssit: Sakke Kotilainen ja Focus
K	30	
T	31	

Syyskuu

Vko 36

Luonto- ja retkiviikko 5.–11.9.

Lehmirannan oma Artun luonnonsuojelualue ja viereinen Varikattilanmäen luonnonsuojelualue tarjoavat upeat ulkoilureitit aivan lähimaastoissa ja mahdollisuuden vaikka sieniretkelle. Viikkoon sisältyy luento metsän hyvinvointivaihteluista ja mahdollisuus opastettuun retkeen linja-autolla matkailuoppaan opastuksella (erillinen korvaus). Lisäksi nojatuolimatka lähiseudulle (esim. Raasepori-Fiskars). Voit osallistua mielesi mukaan puistojumppaan ja järvimaisemassa venyttelyyn tai nauttia ympäristöstä omatoimisesti. Uimista, saunomista, veneilyä, illanviettoja ja ohjelmaa ulkona, näistä on luonnonläheinen lomaviikko Sinulle tehty! Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 8.9. klo 16 Maalla, merellä ja ilmassa -konsertti ja päivätanssit: Kuutamotaivas**

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

Luonnossa liikkujan viikonloppu 8.–11.9.

Luonto on aarreaitta, joka tarjoaa ehtymättömän voimavarojen lähteen. Pakkaa siis reissureppuusi aikaa ja halu tutustua ympäröivään luontoon ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Viikonlopun aikana retkeilemme Lehmirannan upeassa maastossa tutustuen samalla eläimiin ja kasveihin. Harjoitteleme myös suunnistuksen perustaitoja ja geokätköilyä. Yllä mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

Hinta 3 vrk: 315 €/hlö, 2hh puolihoitolla

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

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Vko 37

Pelimanniviikko 12.–18.9.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Iltaisin on elävää, vanhaa tanssimusiikkia. Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Viikkoon sisältyy Laulu- ja viini-ilta. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 15.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

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

- **Su 17.9. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

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

Vko 38

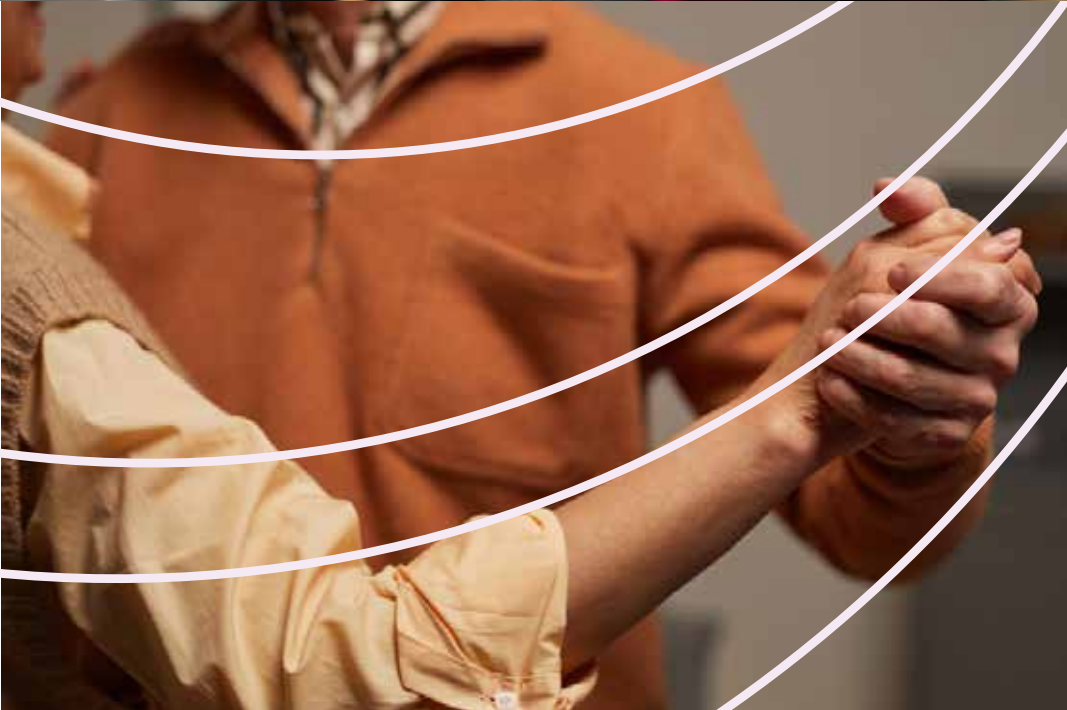
Tanssiviikko 19.–25.9.

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, humpafoksia, rumba-boleroa ja fuskua. Mieltä ja kehoa virkistää myös ulkoillen, keppeillä ja vesijumppaillen, sauvakävellen sekä Lavista tanssien. Tanssinopettajina toimivat diplomitanssinopettaja Juhani Tahvanainen ja tanssiliikunnan kouluttaja Tytti Arima. Alla mainitut tapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan. Viikon kruunaa Eläkeliiton valtakunnalliset tanssimestaruuskilpailut lauantaina (eri korvaus).

- **La 23.9. klo 19 iltatanssit: Pepe Niilahti**

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

Muutokset mahdollisia.



SYYSKUU 2023

Tangoviikonloppu 1.–4.9.

P	1	<i>Liikunta- ja lihaskuntokurssi 1.–4.9.</i>
L	2	Orkesteritanssit Heikki Koskelo ja Helmi
S	3	
M	4	
T	5	<i>Luonto- ja retkiviikko 5.–11.9.</i>
K	6	
T	7	
P	8	Maalla, merellä ja ilmassa -konsertti ja päivätanssit <i>Luonnossa liikkujan viikonloppu 8.–11.9.</i>
L	9	
S	10	
M	11	
T	12	<i>Pelimanniviikko 12.–18.9.</i>
K	13	
T	14	
P	15	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	16	
S	17	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	18	
T	19	<i>Tanssiviikko 19.–25.9.</i>
K	20	
T	21	
P	22	
L	23	Illetanssit: Pepe Niilahti
S	24	
M	25	
T	26	<i>Supisuomalainen viikko 26.9.–2.10.</i> Bridgekurssi 26.–29.9.
K	27	
T	28	Pilates ja rentoutuskurssi 28.9.–2.10.
P	29	Kaunis ja rakas Suomi -konsertti ja päivätanssit
L	30	

Syyskuu

Vko 39

Supisuomalainen viikko 26.9.–2.10.

Lähimatkailu on vastuullista ja suomalaisuus suosittua! Viikon ruokateemana perehdytään pohjanmaanlaisiin 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: mm. tonkkumin ja kännykänheittoa, tikasgolfia ja humppajumppaa. Viikon varrella lisäksi Suomi-ilta makuineen ja juomineen. Vuodenajan mukaan nautitaan ympäröivistä puitteista ja luonnosta. Alla mainitut päivätahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

• **Pe 29.9. klo 16 Kaunis ja rakas Suomi-konsertti ja päivätanssit Reijo Laakkonen**

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

Bridgekurssi 26.–29.9. UUTUUS!

Kouluttajana Varpu Honkakoski

Bridgekurssi on tarkoitettu sekä vasta-alkajille että jo aiemmin bridgeä pelanneille.

Opetellaan pelaten ja pidetään hauskaa.

Kenestäkään tässä iässä aloittavasta tuskin tulee Suomen mestaria, mutta aivosoluille tämä uuden pelin oppiminen tai vanhan osaamisen herättäminen antaa hyvän sysäyksen.

Hinta 3 vrk: 338 €/hlö, 2hh puolihoidolla

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

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Pilates ja rentoutuskurssi 28.9.–2.10. UUTUUS!

Kouluttajana Lehmirannan liikunnanohjaajat

Kaipaatko lisää tasapainoa, voimaa ja iloa arkeen?

Onko sinun vaikea pysähtyä ja rentoutua? Pilates ja rentoutuskurssilla tutustumme mm. pilatekseen, keskikehoa kiinteittäviin harjoitteisiin, tasapainon hallintaan sekä rentoutumiseen. Taito hallita ja hoitaa itseään lisää elämäniloa. Kurssi painottuu erityisesti käytännön harjoitteluun ja harjoitteet ovat sovellettavissa. Kurssilla tutustut omaan kehoon ja kehosihallintaan. Lähde siis treffeille itsesi kanssa!

Viikon päivätahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 4 vrk: 448 €/hlö, 2hh puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 4 vrk: 388 €/hlö, 2hh puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Muutokset mahdollisia.



SYYSKUU 2023

Tangoviikonloppu 1.–4.9.

P	1	<i>Liikunta- ja lihaskuntokurssi 1.–4.9.</i>
L	2	Orkesteritanssit Heikki Koskelo ja Helmi
S	3	
M	4	
T	5	<i>Luonto- ja retkiviikko 5.–11.9.</i>
K	6	<i>Paritanssin peruskurssi 6.–12.9.</i>
T	7	Maalla, merellä ja ilmassa -konsertti ja päivätanssit
P	8	<i>Luonnossa liikkujan viikonloppu 8.–11.9.</i>
L	9	
S	10	
M	11	
T	12	<i>Pelimanniviikko 12.–18.9.</i>
K	13	
T	14	
P	15	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	16	
S	17	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	18	
T	19	<i>Tanssiviikko 19.–25.9.</i>
K	20	
T	21	
P	22	
L	23	Illatanssit: Pepe Niilahti
S	24	
M	25	<i>Supisuomalainen viikko 26.9.–2.10.</i>
T	26	Bridgekurssi 26.–29.9.
K	27	
T	28	Pilates ja rentoutuskurssi 28.9.–2.10.
P	29	Kaunis ja rakas Suomi -konsertti ja päivätanssit
L	30	

Lokakuu

Vko 40

Nostalgiviikko 3.–9.10.

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

Nostalgiviikon 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 loisteessa. Diskobaarissa on myynnissä nostalgiadrinkkejä. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 6.10. klo 16 Syysunelmia -konsertti ja päivätanssit: Anniina ja Samuli Jokinen duo**

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

Harmonikkakurssi 3.–9.10.

Kouluttajana harmonikansoitonopettaja Seppo Lankinen

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

Hinta 6 vrk: 671 €/hlö, 2hh puolihoidolla

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

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 15 osallistujaa.

Vko 41

Pelimanniviikko 10.–16.10.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Iltaisin on elävää, vanhaa tanssimusiikkia. Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, liikuntaa, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Harrastatko soittamista? Kiinnostaaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoidon ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 13.10. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**

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

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

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

Muutokset mahdollisia.

Laulu- ja esiintymiskurssi 3.–9.10. UUTUUS!

Kouluttajana Ulla Hillebrandt

Tervetuloa iloiselle laulu- ja esiintymiskurssille. Hiotaan yhdessä laulutekniikkaa, sekä opetellaan äänenkäyttöä, laulun anatomiaa, tulkintaa ja äänenhuoltoa. Otetaan esiintymistä haltuun käymällä läpi esiintyjän työkalupakkia, kehonkieltä ja esiintymisjännitystä. Tutustumme myös omaan esiintymiseemme videointia apuna käyttäen ja toisiamme tukien. Syksyn värejä, laulun iloa ja esiintymisen huumaa! Viikolla olevat päivätapahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 6 vrk: 671 €/hlö, 2hh puoliroidolla
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 6 vrk: 548 €/hlö, 2hh puoliroidolla.

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 15 osallistujaa.

LOKAKUU 2023

S	1	
M	2	
T	3	<i>Nostalgiaviikko 3.–9.10. Harmonikkakurssi 3.–9.10. Laulu- ja esiintymiskurssi 3.–9.10.</i>
K	4	
T	5	
P	6	Syysunelmia-konsertti ja päivätanssit
L	7	
S	8	
M	9	
T	10	<i>Pelimanniviikko 10.–16.10.</i>
K	11	
T	12	
P	13	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	14	
S	15	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	16	
T	17	<i>Jalalla koreasti yksin ja yhdessä 17.–23.10.</i>
K	18	
T	19	
P	20	Olen suomalainen -konsertti ja päivätanssit <i>Sinkkuviikonloppu 20.–23.10.</i>
L	21	
S	22	
M	23	<i>Karaoke- ja senioritanssiloma 24.–30.10. Aktiiviliikkujan sporttikurssi 24.–30.10.</i>
T	24	
K	25	
T	26	
P	27	Tunnelmasta toiseen -konsertti ja päivätanssit
L	28	
S	29	
M	30	Niin paljon kuuluu rakkauteen -konsertti
T	31	<i>Hyvinvointia itselle 31.10.–6.11. Paritanssikurssi 31.10.–6.11.</i>



Lokakuu

Vko 42

Jalalla koreasti yksin ja yhdessä 17.–23.10.

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. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 20.10. klo 16 Olen suomalainen -konsertti ja päivätanssit: Duo Sami Rajala ja Tapio Lahtonen**
Hinta päivävieraille: 35 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Sinkkuviikonloppu 20.–23.10.

Rento viikonloppu sinkuille- miehille sekä naisille. Lehmirannasta löytyy sinkuille paljon tekemistä ja koettavaa upeissa puitteissa. Viikonlopun ohjelmassa mm. hauskoja pelejä, monipuolista liikuntaa, iloista jutustelua ja haastavaa aivojumbppaa. Ohjelmaa myös yhdessä lomakeskuksen muiden lomavieraiden kanssa. Sinkkulomalla tutustut helposti uusiin ihmisiin ja nautit lomapäivistäsi omien mieltymyksiesi mukaan. Yllä mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja loman hintaan.

Hinta 3 vrk: 315 €/hlö, 2hh puolihoitolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 3 vrk: 264 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Aktiiviliikkuajan sporttikurssi 24.–30.10. UUTUUS!

Kouluttajina toimivat Lehmirannan liikunnanohjaajat.

Kurssi sinulle, joka haluat uusia vinkkejä liikuntaan ja viettää toiminnallisen viikon. Tällä kurssilla pääset kokeilemaan monipuolista sisäliikuntaa mm. Lavista, latino- ja flexi-barjumbppaa sekä kävelysählyä. Joka päivään sisältyy myös ulkoilua ja vesiliikuntaa. Koko viikko on täynnä hikistä ja mukavaa yhdessäoloa. Todellinen akkujen latauskurssi! Yllä mainitut päivätapahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 6 vrk: 671 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

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

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Vko 43

Karaoke- ja senioritanssiloma 24.–30.10.

Tällä viikolla voit osallistua sekä karaokelauluun että senioritanssin harjoitteluun omien toiveidesi ja aikataulusi mukaan. Karaokea pääset laulamaan halutessasi päivittäin (ei opetusta). Käytämme Singan karaokeohjelman taustoja. Senioritanssia opetetaan ja sitä on mahdollisuus harjoitella päivittäin tanssinopettajan ohjauksessa. Opetustunteja ei ole sidottu toisiinsa, joten mukaan voi liittyä milloin tahansa. Kirsikkana kakun päällä yhtenä iltana ravintolan Karaokeiltamat. Ohjelman lomassa myynnissä erikoisdrinkkejä ja naposteltavaa. Perjantain päivätapahtuma sisältyy puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 27.10. klo 16 Tunnelmasta toiseen -konsertti ja päivätanssit: Saara Helena ja Pentti Rasi duo**
Hinta päivävieraille: 35 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

- **Ma 30.10. klo 15 Niin paljon kuuluu rakkauteen -konsertti Tommi Soidinmäki ja Eeva Saarenpää**
Hinta päivävieraille: 40 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Vko 44

Hyvinvointia itselle 31.10.–6.11.

Lehmirannan sijainti järvenrannassa ja metsien keskellä luo loistavat edellytykset luonnossa oleiluun. Vietä rentouttava loma ohjelmista sekä kauniista ympäristöstä nauttien. Viikkoon sisältyy mm. venyttely- ja rentoutumistuookiaita, sisä- ja ulkoliikuntaa, tietoisu ravinnoista/liikunnasta, sekä saat vinkkejä itsesi hemmotteluun.

Tällä viikolla kaksi yötä lomailevat voivat varata veloituksetta hoitokerran Lehmirannan suolaahuoneessa. Viikko-ohjelmassa yksi tunnelmallinen erikoisilta kylpylässä. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoiton ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 3.11. klo 16 Kultaiset 50-luvun iskelmät -konsertti ja päivätanssit: Doris Taipale orkestereineen**
Hinta päivävieraille: 35 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Muutokset mahdollisia.

LOKAKUU 2023

Paritanssikurssi 31.10.–6.11.

Kouluttajana diplomitanssinopettaja Juhani Tahvanainen

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 rytmiikkaan sekä tanssitekniikkaan, vientiin ja seuraamiseen, ja ihan käytännön tanssitaidon oppimiseen.

Viikon päivätapahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 6 vrk: 671 €/hlö, 2hh puolihoidolla

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

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 16 osallistujaa.

S	1	
M	2	
T	3	<i>Nostalgiviikko 3.–9.10.</i> <i>Harmonikkakurssi 3.–9.10.</i> <i>Laulu- ja esiintymiskurssi 3.–9.10.</i>
K	4	
T	5	
P	6	Syysunelmia-konsertti ja päivätanssit
L	7	
S	8	
M	9	
T	10	<i>Pelimanniviikko 10.–16.10.</i>
K	11	
T	12	
P	13	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	14	
S	15	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	16	
T	17	<i>Jalalla koreasti yksin ja yhdessä 17.–23.10.</i>
K	18	
T	19	
P	20	Olen suomalainen -konsertti ja päivätanssit <i>Sinkkuviikonloppu 20.–23.10.</i>
L	21	
S	22	
M	23	<i>Karaoke- ja senioritanssiloma 24.–30.10.</i> <i>Aktiiviliikkuajan sporttikurssi 24.–30.10.</i>
T	24	
K	25	
T	26	
P	27	Tunnelmasta toiseen -konsertti ja päivätanssit
L	28	
S	29	
M	30	Niin paljon kuuluu rakkauteen -konsertti
T	31	<i>Hyvinvointia itselle 31.10.–6.11.</i> <i>Paritanssikurssi 31.10.–6.11.</i>



Marraskuu

Vko 45

Pelimanniviikko 7.–13.11.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Iltaisin on elävää, vanhaa tanssimusiikkia. Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, liikuntaa, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoitoon ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 10.11. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta päivävieraille: 32 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)
- **Su 12.11. klo 16 Pelimannisoitot ja päivätanssit**
Hinta päivävieraille: 34 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Lavis-lavatanssijumppakurssi 16.–20.11.

Kouluttajana Salla-Maaria Lehmuussaari

LAVIS-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hiki-nen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelyyn. Tunnilla soivat perinteiset suomalaiset lavatanssikappaleet.

Tunti koostuu vaihdellen mm. seuraavista tanssila-jeista: valssi, humppa, tango, polkka, jenkka, fusky, salsa ja rock/jive. Tunnilla opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Laviksen periaatteisiin kuuluu, että tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomam-pikin tanssija. Jokainen löytää tunnilta omat tähti-hetkensä ja liikkuu omalla tyylillään ja tehollaan.

Yllä olevat päivätapahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 4 vrk: 448 €/hlö 2hh puolihoitolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhintana 4 vrk: 388 €/hlö 2hh puolihoitolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Vko 46

Musiikki- ja lauluviikko 14.–20.11.

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. 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", kvinttikiertoa ja laulujen säestämistä kitaralla. Kitaristit ja lauluryhmä esittävät viikon loppupuolella Hyvän mielen -konsertin. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoitoon ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 17.11. klo 16**
30-v. Laulajan taivalta -konsertti ja päivätanssit:
Juha Vartiainen, säestäjänä Kultaisen harmonikan voittaja Jani Helenius
Hinta päivävieraille: 35 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)
- **La 18.11. klo 16 Salon musiikkiopiston viulistien talvikonsertti**
Hinta päivävieraille: 34 €/hlö (sis. ruokailun ja ohjelman)

Muutokset mahdollisia.



MARRASKUU 2023

K	1	
T	2	
P	3	Kultaiset 50-luvun iskelmät -konsertti ja päivätanssit
L	4	
S	5	
M	6	
T	7	<i>Pelimanniviikko 7.–13.11.</i>
K	8	
T	9	
P	10	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	11	
S	12	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	13	
T	14	<i>Musiikki- ja lauluviikko 14.–20.11.</i>
K	15	
T	16	<i>Lavis-lavatanssijumppakurssi 16.–20.11</i>
P	17	30-v. Laulajan taivalta -konsertti ja päivätanssit
L	18	Salon musiikkiopiston viulistien talvikonsertti
S	19	
M	20	
T	21	<i>Viikko yhdessä 21.–27.11. Jouluskartelukurssi 21.–27.11.</i>
K	22	
T	23	
P	24	
L	25	Keveyen musiikin kuorokonsertti
S	26	
M	27	
T	28	
K	29	
T	30	<i>Pikkujoululoma 30.11.–4.12.</i>

Marraskuu

Vko 47

Viikko yhdessä 21.–27.11.

Tule ja tapaa tuttavias tai löydä uusia kavereita. Viikon aikana tutustut muihin lomalaisiin yhteisen tekemisen, liikunnan ja jutustelun merkeissä. Lehmirannan ympäristö järvineen ja metsineen tarjoaa loistavat edellytykset rentoutumiseen ja kuntoiluun. Viikko-ohjelmaan sisältyy tunnelmallinen iltakylpylä. Tule mukaan hankkimaan uusia elämyksiä ja kokemuksia.

• **La 25.11. Kevyen musiikin kuorokonsertti:
Salon Laulu-Sepot, suosittu mieskuoro Salosta
(ei tanssia)**

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

Jouluaskartelukurssi 21.–27.11.

Kouluttajana Salla-Maaria Lehmuusaari

Valmistamme kursilla joulukortteja ja jouluisia koristeita mm. ovi/ikkunakransseja, olkityön sekä itsetehtyjä joululahjoja. Välineet ja materiaalit saat paikan päällä ja ne sisältyvät kurssin hintaan.

Tervetuloa askartelemaan ohjatusti yhdessä kivassa seurassa.

Yllä olevat päivätapahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 6 vrk: 671 €/hlö, 2hh puolihoidolla
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 6 vrk: 548 €/hlö, 2hh puolihoidolla.

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 8 osallistujaa.

Vko 48

Pikkujoululoma 30.11.–4.12. (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 jumppia, sekä yhdessä tekemistä 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: 440 €/hlö, 2hh puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 390 €/hlö, 2hh puolihoidolla

Hinta 2 vrk: 233 €/hlö, 2hh puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 2 vrk: 200 €/hlö, 2hh puolihoidolla

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

• **Pe 1.12. Pikkujoulukonsertti Heidi Pakarinen ja Veli-Matti Friman**

Hinta päivävieraille: 41 €/hlö

(sisältää jouluruoan, -kahvin ja -konsertin)

• **Su 3.12. Pikkujoulukonsertti Heidi Pakarinen ja Veli-Matti Friman**

Hinta päivävieraille: 41 €/hlö

(sisältää jouluruoan, -kahvin ja -konsertin)

Muutokset mahdollisia.



MARRASKUU 2023

K	1	
T	2	
P	3	Kultaiset 50-luvun iskelmät -konsertti ja päivätanssit
L	4	
S	5	
M	6	
T	7	<i>Pelimanniviikko 7.–13.11.</i>
K	8	
T	9	
P	10	Pelimannisoitot ja päivätanssit
L	11	
S	12	Pelimannisoitot ja päivätanssit
M	13	
T	14	<i>Musiikki- ja lauluviikko 14.–20.11.</i>
K	15	
T	16	<i>Lavis-lavatanssijumppakurssi 16.–20.11</i>
P	17	30-v. Laulajan taivalta -konsertti ja päivätanssit
L	18	Salon musiikkiopiston viulistien talvikonsertti
S	19	
M	20	
T	21	<i>Viikko yhdessä 21.–27.11. Jouluskartelukurssi 21.–27.11.</i>
K	22	
T	23	
P	24	
L	25	Keveyen musiikin kuorokonsertti
S	26	
M	27	
T	28	
K	29	
T	30	<i>Pikkujoululoma 30.11.–4.12.</i>

Joulukuu

Vko 49

Pelimanniviikko 5.12.–11.12.

Musiikintäyteinen lomaviikko, jonka aikana voi nauttia eri puolilta Suomea tulevien pelimannien musisoinnista. Pelimannit harjoittelevat päivittäin sekä esiintyvät yhteissoitoissa, iltatansseissa ja yhteislaulutuokioissa viikon varrella. Iltaisin on elävää, vanhaa tanssimusiikkia. Pelimanniviikon ohjelmassa on runsaasti tanssia, liikuntaa, vesijumppaa, yhteislaulua, ulko- ja sisäliikuntaa sekä iltamia. Harrastatko soittamista? Kiinnostaako yhteissoitto? Kysy edullista pelimannipaikkaa. Alla mainitut päivätapahtumat sisältyvät puolihoitoon ja lomaviikon hintaan.

- **Pe 8.12. klo 16 Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen**

Hinta päivävieraille: 41 €/hlö

Sisältää ryhmille jouluruoan, -kahvin ja ohjelman.

- **Su 10.12. klo 16 Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen**

Hinta päivävieraille: 41 €/hlö

Sisältää ryhmille jouluruoan, -kahvin ja ohjelman.

Ukulelen soiton alkeis- ja jatkokurssi 5.–11.12.

Kouluttajana musiikkikasvattaja **Saarni Mäntynen**

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 muovautuu osallistujien toiveet ja taidot huomioiden. Mikäli mukana on enemmän soittaneita, voidaan ryhmä jakaa kahden tasoryhmään. Kurssipäivien aikana soiton ja laulun lisäksi pidetään huolta kehosta ja sen jaksamisesta venyttely- ja musiikkiliikuntaharjoituksin. Kurssi huipeutuu yhdessä opetellun ohjelmiston esittämiseen loppukonsertissa. Kurssi järjestetään Pelimanniviikon yhteydessä, joten yhteisiä soittokokemuksia on mahdollista syntyä myös varsinaisen kurssiajan ulkopuolella! Vieressä mainitut päivätapahtumat sisältyvät kurssin hintaan.

Hinta 6 vrk: 671 €/hlö, 2hh puolihoitolla,

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 6 vrk: 548 €/hlö,

2hh puolihoitolla.

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kurssin toteutumisen edellytyksenä on vähintään 12 osallistujaa.



Vko 50

Päiväryhmien pikkujoulutilaisuudet 11.–17.12.

- **Pikkujoulukonsertti**

Heidi Pakarinen ja Veli-Matti Friman

Hinta: 41 €/hlö

Sisältää ryhmille jouluruoan, -kahvin ja -konsertin.

Vko 51

Lehmirannan joulu 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. Joululoman ohjelmaan kuuluvat perinteisesti aatonaaton avajaisohjelma, joulusauna, jouluaaton illanvietto erikoisvieraineen, kauneimmat joululaulut, tunnelmallinen iltakylpylä sekä tapaninpäivän orkesteritanssit.

Hinta 4 vrk: 594 €/hlö, 2hh puolihoidolla.

Eläkeliitto ry:n jäsenhintana 4 vrk: 524 €/hlö, 2hh puolihoidolla.

Yhden hengen huoneen lisämaksu 35 €/vrk.

- **Ti 26.12. klo 20 Tapaninpäivän orkesteritanssit:**

Janne Tulkki Duo

Hinta päivävieraille: 20 €/hlö

Sisältää ohjelman ja kahvin.

Uusivuosi Lehmirannassa 30.12.–2.1. UUTUUS!

Uusi vuosi ja uudet kujeet: Lehmirannan uutuuksena nyt uudenvuoden loma, jossa vuosi vaihtuu iloisissa merkeissä!

Aattoillan tanssit tahdittaa tangokuningatarfinalisti Hanna Hirvonen yhtyeineen. Aattoillan tarjoiluihin sisältyy myös kevyt illalliskattaus sekä pieni kuohujuoma huonetervehdyksenä. Tule kokemaan Lehmirannan uusivuosi, kertaa menneen vuoden parhaat palat, päivitä uudenvuoden lupaukset ja nosta malja tulevaisuudelle!

Hinta 3 vrk: 390 €/hlö, 2hh puolihoidolla, sis. kuohuviinin (20 cl) huoneeseen sekä aattoillan iltapalan.

Eläkeliitto ry:n jäsenhintana 3 vrk, 376 €/hlö 2hh.

Yhden hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

- **Su 31.12. klo 20 Uudenvuoden orkesteritanssit:**

Hanna Hirvonen

Hinta päivävieraille: 20 €/hlö

Sisältää ohjelman ja kahvin.

JOULUKUU 2023

P	1	<i>Pikkujoululoma 30.11.–4.12.</i> Pikkujoulukonsertti Heidi Pakarinen ja Veli-Matti Friman
L	2	
S	3	Pikkujoulukonsertti Heidi Pakarinen ja Veli-Matti Friman
M	4	
T	5	<i>Pelimanniviikko 5.12.–11.12.</i> Ukulele alkeis- ja jatkokurssi 5.–11.12.
K	6	
T	7	
P	8	Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen
L	9	
S	10	Jouluruoka sekä Pelimannisoitot päivätansseineen
M	11	<i>Päiväryhmien pikkujoulutilaisuudet 11.–17.12.</i>
T	12	
K	13	
T	14	
P	15	
L	16	
S	17	
M	18	
T	19	
K	20	
T	21	
P	22	
L	23	<i>Lehmirannan joulu 4 vrk 23.–27.12.</i>
S	24	
M	25	
T	26	Tapaninpäivän orkesteritanssit
K	27	
T	28	
P	29	
L	30	<i>Uusivuosi Lehmirannassa 30.12.–2.1.</i>
S	31	Uudenvuoden orkesteritanssit

Minilomat ympäri vuoden

Minilomat ovat puolihoitolomia, joiden hintaan sisältyy majoitus puolihoidolla kahden hengen huoneessa sekä kylpylän käyttö ja lomaohjelma kyseisenä aikana. Minilomia ei voi jakaa osiin eikä niistä voi poimia vain yksittäisiä tiettyjä palveluita. Minilomat on tarkoitettu yksittäisille asiakkaille, pariskunnille tai pienseurueille (ei linja-autoryhmille).



Hääpäiväloma

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

Viettäkää hääpäiväanne Lehmirannan lomakeskuksessa.

Lomakeskus juhlistaa merkkipäiväanne tarjoamalla teille leivoskahvit vierailunne aikana.

Hinta: 214 €/vrk/pariskunta, 2hh puolihoidolla,
Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 182 €/vrk/pariskunta, 2hh puolihoidolla.

Syntymäpäiväloma

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

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

Hinta: 107 €/hlö/vrk, 2hh puolihoidolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 91 €/hlö/vrk, 2hh puolihoidolla.

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.

Muutokset mahdollisia.



Lomat myydään kokonaisina kahden hengen huoneina. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 30 €/yö.

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.lehmiranta.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: 192 €/hlö, 2hh puolihoitolla

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta: 161 €/hlö, 2hh puolihoitolla

1 hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Viikonlopputarjous 3 vrk (pe–ma)

Hinta: 282 €/hlö, 2hh puolihoitolla,

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 237 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

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 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.lehmiranta.fi. Hemmottelupaketti alkaa tulopäivän ruokailusta ja päättyy lähtöpäivän aamiaiseen. Muistathan varata hoitoajat ennakkoon hoitajilta.

Hinta 3 vrk jalkahoidolla: 341 €/hlö, 2hh puolihoitolla,

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 297 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

1 hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Hinta 3 vrk hieronnalla: 339 €/hlö, 2hh puolihoitolla,

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 295 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

1 hengen huoneen lisämaksu 30 €/vrk.

Kyseessä on matkapalveluyhdistelmä. Vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii Lehmirannan lomakeskus.

3 vrk:n Pirstuspaketit UUTUUS!

Pirstävä lomavaihtoehto yksin, kaksin tai ystävien kanssa matkustaville. Pirstuspaketit ovat kolmen vuorokauden mittaisia hyvinvointilomia, jotka tarjoavat valintasi mukaan hehkeyttä, raikkautta tai rentoutta keholle ja mielelle.

Vaihtoehtoiset Pirstuspaketit:

Hehkeä Pirstuspaketti, Fresh kasvohoidolla (45 min.)

Raikas Pirstuspaketti, Fresh jalkahoidolla (30 min.)

Rento Pirstuspaketti, puolihieronnalla (45 min.)

Pieni huonetervehdys kuuluu Pirstuspaketin hintaan.

Huonetervehdys sisältää piccolo kuohuviinin, suklaata, hedelmiä ja kortin. Kuohuviini saatavilla myös alkoholittomana.

Hehkeä Pirstuspaketti 3 vrk (ti-pe):

Hinta: 390 €/hlö, 2hh puolihoitolla,

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 330 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

Raikas Pirstuspaketti 3 vrk (ti-pe):

Hinta: 370 €/hlö, 2hh puolihoitolla,

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 310 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

Rento Pirstuspaketti 3 vrk (ti-pe):

Hinta: 380 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

Eläkeliitto ry:n jäsenhinta 320 €/hlö, 2hh puolihoitolla.

1 hengen huoneen lisämaksu on 30 €/vrk.

Pirstuspaketti sisältää:

- Majoituksen puolihoitolla 3 vrk
- Valitsemanne Pirstuspaketin (Hehkeä, Raikas tai Rento)
- Pienen huonetervehdyksen
- Kylpylän ja kuntosalin käytön
- Konsertit ja tanssit
- Lomaohjelmiin osallistumisen

Kyseessä on matkapalveluyhdistelmä. Vastuullisena matkanjärjestäjänä toimii Lehmirannan lomakeskus.

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, 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 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 päivätretki, teatteriliput tai muu kotimainen kohdekäynti kätevästi kootun 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 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 Lehmiranta voi myöntää vapaapaikkoja vain itse tuottamistaan palveluista. Ennakkomaksut erääntyvät 2 kk ennen saapumista.

Päivätretket linja-autoryhmille

Arkiruokailu 20 €

Sunnuntairuokailu 25 €

Iltta- ja erityisruokailut hinnoitellaan erikseen.

Ryhmien päivätretkiä 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. Lisätietoa tapahtumista löydät nettisivuiltamme www.lehmiranta.fi, liity myös uutiskirjetilajaksemme.

Päivätretkien hinnat ovat alk. 32 euroa/henkilö, sisältäen ruokailun, tilaisuuden, mahdolliset tanssit sekä pyynnöstä talon esittelyn ja/tai asenäyttelyn. 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 viiptyy, 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 | *Eläkeliitto ry:n jäsenhinta/hlö*

Ohjelmallinen lomaviikko 6 vrk **614 € | 488 €**

- majoitus puolihoidolla 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 viippymään.

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 auktorisoimat, kohteensa ja seutunsa tuntevat matkailuoppaat.

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

Aikamatka Perniönjokilaaksossa

Hinta: alk. 25 €/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. 30 €/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). Kakkukahvit nautitaan Ateljé Sami Tallberg x Söderlångvik ravintolassa. Retkellä vierailaan 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 ruukkimiljöö

Hinta: alk. 30 €/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 ruukkimiljööön rakennuksiin ja vaiheisiin, vierailaan Suomen pienimmäksi sanotussa kivikirkossa – Teijon kirkossa sekä nykyisin taidenäyttelytilana toimivassa vanhassa masuunirakennuksessa, jossa nautitaan myös päiväkahvit.

Kauppakaupunki nimeltä Salo

Hinta: alk. 25 €/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 ostovinkit. 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, Marimekko, Brinkhalls Sparkling ja Petris Chocolate.

Esimerkkejä muista retkivaihtoehdoista:

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

Bengtškärin majakka

Hiittinen (Kasnäs ja Viikinkikylä)

Parainen – Nauvo

Somero – nostalgiaa Baddingin lapsuusmaisemissa

Mustion linna

Fiskars

Helene Schjerfbeck Tammisaarella

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

Hotellilyö 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) patikoiden, 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 puolihoidon 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 järjvimaississa

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

Samana katon alta löytyvät:

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

Lomakeskus on rauhallinen ja suunniteltu ikäihmisten tarpeita ajatellen. Kaikki yleiset tilat sopivat myös liikuntarajoitteisille. Lehmirannan ravintola- ja kahvilapalveluista saat kätevästi tilattua tarjoilut 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 Lehmiranta. Järven aktiivisessa suojeluyhdistyksessä Lehmiranta on ollut mukana sen alusta alkaen (v:sta 1977). Ekologiselta tilaltaan Lehmiranta 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 etukäteispyyntöstä 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 sosiokulttuurinen 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 terveysturvallisuus suunnitelmat ovat aktiivisessa seurannassa ja ajan tasalla. Oma aggregaatti takaa sähköntuotannon ja asiakkaiden perusturvan sekä viihtyvyyden myös sähkökatkojen aikana.





Lisää hyviä hetkiä lomillesi

Luonto- ja muinaispolut

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

Varikattilankierros on noin 3,2 kilometriä pitkä luontoreitti, jonka lähtöpiste on Lehmirannan loma-keskuksen parkkipaikalta. Reitillä näet sekä Lehmirannan uuden Artun luonnonsuojelualueen, että jo vuonna 1982 suojellun Varikattilanmäen alueen.

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. Kesäkaivana, 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 Linnamäki, vaativa, 2,5 km. P-alue: Rikalantie 77. Kahvila-ravintola Rikalan Krouvi ja kesäterassi muinaispolun vieressä.

Viitankruunun muinaispolku pronssikautisille hautaröykkiöille, josta komeat näkymät Halikonlahdelle. Kesäkaivana, 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 suomenlampaanvillatuotteita 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 ja kosmetologin hellässä huomassa.

Hoito-osastollamme palvelevat:

- hieroja Pirjo Utukka

- kosmetologi ja lähihoitaja Tiina Förström

Hoitajat ovat yksityisiä yrittäjiä, jotka tarjoavat Lehmirannan tiloissa palveluitaan talossa lomaileville asiakkaille pääsääntöisesti keskiviikosta perjantaihin. Hoitovarat 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 pääset nauttimaan iltatoritunnelmasta ja ilmais konserteista. Retkikohteeksi voi ottaa myös Taidemuseo Veturitallin, 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)

