SYDÄNLOMA

Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry ja Hyvinvointilomat ry järjestävät aikuisille suunnatun täysihoitoloman **03.10-08.10.2022** Lomakeskus **Huhmarissa** (www.lomakeskushuhmari.com)

Loman hakuaika: 07.05. - 07.07.2022

Linkki lomajakson sähköiseen hakulomakkeeseen, joka on avoinna vain hakuaikana:

https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/

Lomaa voi hakea myös paperisella hakulomakkeella. Myös paperinen hakulomake on palautettava viimeistään 7.7.2022

Täysihoitoloma on:

+ viisi täysihoitovuorokautta
+ aamiainen, lounas ja päivällinen
+ majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa
+ yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä paitsi tulo- ja lähtöpäivänä

Loman omavastuuosuus 20€/vrk/hlö eli yhteensä 100 €/hlö.

Henkilömäärä: 40

Loman rahoittajan linjauksen mukaisesti kaikki lomajaksot laitetaan avoimeen sähköiseen hakuun. Lomalle hakeminen ei edellytä Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäsenyyttä.

Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein sekä Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäsenyys huomioiden. Joten hakemuksessa (kohta 5. Perustelut lomatuen tarpeelle) kannattaa ehdottomasti laittaa, että on Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry:n jäsen

Loma-ohjelman suunnittelu

Lomajaksolle on ennakkoon suunniteltu ohjelma, joka sisältää liikuntaa, ulkoilua, yhteisiä keskusteluhetkiä eri teemoista ja muita aktiviteetteja. Lomajakson malliohjelman löydät liitteestä.

Lomalle hakeminen

Hakija täyttää tuetun loman hakulomakkeen. Lomalle hakeminen päättyy viimeistään noin kolme kuukautta ennen loman alkua.

Samassa taloudessa asuvat pariskunnat täyttävät yhden hakemuksen. Jos puoliso ei ole hakemassa lomaa, hänen nettotulonsa/kk tulee merkitä hakemukselle, mutta muita tietoja (kuten henkilötunnus ja nimi) ei merkitä.

Henkilötunnusten on oltava ehdottomasti oikein, jotta hakemus voidaan tallentaa järjestelmäämme.

Tuetun loman voi saada vain joka toinen vuosi. (Jos on ollut tuetulla lomalla viimeksi vuonna 2020, niin voi saada tuetun loman seuraavan kerran vuonna 2022).

Hakemukset käsitellään ja päätökset tehdään Hyvinvointilomien toimistolla ja lomalle **VALITUILLE** lähetetään kutsukirje ja lasku.

Lomalaisen on maksettava lasku (omavastuuosuus) Hyvinvointilomien tilille eräpäivään mennessä.

Lisätietoja lomasta ja paperisia hakulomakkeita voi kysyä Kalle Haapealta (kalle.haapea@pp.inet.fi)

Lue tämä esite ennen lomaasi!

Lomakeskus Huhmari

Huhmari – lupsakka lomakohde

Huhmari on mutkattoman mukava ja luonnostaan kaunis lomanviettopaikka Huhmarisvaaran kainalossa, Höytiäisen rannalla. Meillä uskotaan, että jokaisen kuuluu silloin tällöin tehdä investointi itseensä ja pitää pieni paussi arjesta. Tarjoamme asiakkaillemme monipuolisia lomaelämyksiä ja viimeistelemme ne karjalaisella vieraanvaraisuudella sekä lupsakan leppoisalla palvelulla.

Sydämellisesti tervetuloa!

Huhmari-huvilat 7-10 hengen perheille.

Lomasi ABC

Lomasi Huhmarissa lähestyy. Tässä sinulle pieni Huhmari-tietopaketti, jonka toivomme helpottavan lomaan valmistautumista. Mikäli mieltäsi jää vielä askarruttamaan jokin asia, älä epäröi ottaa yhteyttä. Olemme täällä sinua varten!

SIJAINTI JA KULKUYHTEYDET

Lomakeskus Huhmari sijaitsee Polvijärvellä Pohjois-Karjalassa. Huhmarista on matkaa Polvijärven keskustaan 16 km ja Joensuun keskustaan n. 25 km.

Joensuuhun pääsee junalla, lentäen ja linja-autolla. Arkisin mape on linja-autoyhteys Huhmariin sekä la Huhmarista yhteys Joensuuhun, mutta kannattaa aina tarkistaa ajankohtaiset aikataulut osoitteesta matkahuolto.fi.

Omalla autolla tultaessa Joensuun ja Kuopion suunnasta valtatieltä 9 käännytään Polvijärvelle. Valtatieltä on opasteet Huhmariin.

YLEISTÄ HUHMARISTA

Majoittuminen

Majoittumaan pääsee tulopäivänä klo 15 alkaen ja lähtöpäivänä tulee loma-asunnot luovuttaa klo 11 mennessä.

Huhmarissa kaikki majoitustilat ovat loma-asunnoissa, erillisiä hotellihuoneita ei ole. Loma-asunnot sijaitsevat 100-300 metriä päärakennuksesta. Loma-asuntojen eteen tai läheisyyteen pääsee omalla autolla ja talviaikaan useimpien loma-asuntojen edestä löytyy myös lämmityspistoke autolle. Lämmityspistokkeita suositellaan käytettäväksi ainoastaan 2 tuntia ennen liikkeelle lähtöä, säästämme näin energiaa ja luontoa. Loma-asunnoissa on keittomahdollisuus, astiasto, jääkaappi, mikroaaltouuni, kahvin- ja vedenkeitin. Myös liinavaatteet ja pyyhkeet sisältyvät varustukseen. Jokaisessa mökissä on wc- ja suihkutilat. Majoitamme lomakaksioihin 2-6 hengen perheet, vain isommille perheille (7-10 henkilöä) varataan Huhmari-huvilat. Mikäli perheen pienimmille tarvitaan matkasänkyjä, ilmoittakaa tarpeesta ennakkoon vastaanottoon puh. 0207 69 1230 tai vastaanotto@huhmarisvaaranloma.fi.

Mikäli haluat ottaa lomallesi mukaan ystävän ja hän majoittuu kanssasi samaan loma-asuntoon, on ystävän hinta alk. 55 €/hlö/vrk tai alk 270 €/hlö/5vrk. Hintaan sisältyy puolihoito. Jos haluat itse jatkaa lomaasi varsinaisen lomaviikon jälkeen, lisävuorokaudesta veloitetaan alk. 40 €/hlö.

Osaan mökeistämme voi tuoda lemmikin. Lemmikeistä on lisämaksu 50 €/lomajakso, joka maksetaan vastaanottoon saavuttaessa. Koska lemmikkiloma-asuntoja on rajallinen määrä, tulee lemmikistä ilmoittaa etukäteen. Mikäli lemmikki majoittuu loma-asuntoon ilman erillistä ilmoitusta, veloitetaan erillinen siivousmaksu 150 € jälkikäteen. Lemmikkien aiheuttamat vahingot on korvattava täysimääräisesti.

Mikäli lomalaisella on liikuntarajoitteita tai muita erityisjärjestelyjä vaativia sairauksia, pyydämme ilmoittamaan niistä ennakkoon. Pyrimme huomioimaan ne majoitusjärjestelyissä.

Ruokailut

Lomaasi kuuluu aina täysihoito. Ruokailut tarjoillaan aina päärakennuksen ravintolassa. Tulopäivän päivällinen on noutopöydässä klo 16-18 ja lähtöpäivän lounas on tarjolla klo 11 alkaen. Tavallisimmat ruoka-aineallergiat on huomioitu

automaattisesti, mutta muista tulee aina ilmoittaa etukäteen, jotta keittiömme osaa ottaa ne huomioon. Erikoistuotteita kuten esim. manteli- tai kauramaitoa emme pidä esillä, mikäli siihen ei ole terveydellisiä syitä.

Kylpylä ja hyvinvointipalvelut

Päärakennuksessa sijaitsee Vesimaailma/kylpylä, ja sen käyttö sisältyy loman hintaan. Vesimaailman/kylpylän aukioloajat keskittyvät iltapäiväaikaan, koska päiväaikaan on tarjolla lomajärjestön tilaamaa ohjelmaa.

Kun menette kylpylään, pyydämme ottamaan oman pyyhkeen loma-asunnosta mukaan, muussa tapauksessa pyyhkeistä veloitetaan 2 €/pyyhe. Kylpylässä on myytävänä lasten uimavaippoja. Kylpylässä on myös uima-asuja vuokrattavana. Miehille suosittelemme uimahousuja, ei uimashortseja. Alle 10-vuotiaat lapset pääsevät uimaan vain aikuisen seurassa.

Huhmarissa on tarjolla myös monipuolisesti hyvinvointipalveluja hieronnasta ja jäsenkorjauksesta kauneushoitoihin. Palvelut ovat maksullisia ja tarkempi hinnasto löytyy netistä lomakeskushuhmari.com. Hoitovaraukset tehdään joko suoraan hoitajille loman alussa tai vastaanottoon loman aikana.

LOMA-OHJELMA

Loma-ohjelmaan osallistuminen ei ole pakollista, mutta suotavaa. Loma-ohjelman lisäksi voi harrastaa myös omatoimista ohjelmaan perheen kanssa.

Lastenhoitoa järjestetään 3–6-vuotiaille lapsille lomajärjestön tilaaman määrän mukaisesti.

Kesäaikana Huhmarista löytyy mm. frisbeegolf, minigolf, luontopolku sekä erilaisia välineitä vuokrattavaksi. Tiedot tarjonnasta löytyy nettisivuiltamme. Huhmarissa on myös grillikatos ja kota, jotka ovat lomalaisten vapaassa käytössä. Yleinen saunavuoro on kerran viikossa rantasaunassa.

Talvella ladut lähtevät pihapiiristä (1,8 km, 3 km, 5 km, 7 km sekä 10 km sekä yhdyslatu 14 km Polvijärven keskustaan). Vuokraamme suksia ja lumikenkiä. Pulkka per perhe annetaan käyttöön vastaanotosta lomajakson ajaksi tarvittaessa. Joulu- na ja hiihtolomilla meillä on myös iso pulkkamäki Huhmarisvaaralta sekä napakelkka lasten iloksi.

Mukaan kannattaa varata säänmukaiset ulkoiluvarusteet.

Huhmarissa on tanssit viikonloppuna lauantaisin ja talvella usein myös perjantaisin. Tansseihin peritään erillinen pääsymaksu. Nettisivujemme viihdekalenterista löydät esiintyjät ja pääsymaksujen hinnat.

Muusta maksullisesta ohjelmatarjonnasta lisätiedot löytyvät nettisivuiltamme.

OSTOKSET JA PALVELUT

Ravintola on avoinna päivittäin. Ravintolassa/vastaanotossa on myytävänä pieni valikoima elintarvikkeita, matkamuistoja ja lehtiä. Päärakennuksessa on pieni kirjastohuone, josta voi lainata lehtiä ja kirjoja lomalukemiseksi. Aulaan tulee arkisin alueen sanomalehdet.

Lähin kauppa sijaitsee 16 km päässä Polvijärven keskustassa. Joensuu, josta löytyvät isot marketit ja erikoisliikkeet, sijaitsee n. 25 km päässä Huhmarista. Lähin apteekki, terveysasema ja huoltoasema sijaitsevat Polvijärvellä.

Päärakennuksessa ja lomamökeissä toimii ilmainen WiFi. Lähin pankkiautomaatti sijaitsee Polvijärven keskustassa Osuuspankin seinässä (16 km). Lomaa varten kannattaa varata maksukortit tai käteistä rahaa riittävästi.

VAKUUTUS

Lomakeskus Huhmari ei ole vakuuttanut asiakkaitaan, vaan jokaisella lomailijalla tulee olla oma matkavakuutus. Huhmarin vakuutus korvaa vain sellaiset tapaturmat, jotka selkeästi johtuvat laiminlyönneistä ja ne tutkitaan aina tarkasti. Lomailijoiden tulee noudattaa tarkoin lomakeskuksen turvallisuusohjeita.

Lomakeskus Huhmari

YHTEYSTIEDOT

Jäikö jokin vielä askarruttamaan mieltäsi?
Ota yhteyttä, autamme mielellämme!

LOMAKESKUS HUHMARI

Huhmarisentie 43
83700 Polvijärvi

puh. 0207 691 230*

www.lomakeskushuhmari.com

vastaanotto@huhmarisvaaranloma.fi
myynti@huhmarisvaaranloma.fi

*Puhelun hinta 8,21 snt/puh. + 7/17 snt (lankapuhelin/matkapuhelin)

SYDÄNLOMA Huhmarissa KESÄ 2022

MAANANTAI

Ohjelmamuutokset mahdollisia.

Majoittuminen klo 14 alkaen.

16.00-18.00 PÄIVÄLLINEN

18.30 Tuloinfo, talon esittely ja ryhmäytyminen. *”Kuka sie oot ja mistä sie tuut”*

Hyvinvointipalvelujen esittely ja hoitovarausten vastaanotto

Huhmari tarjoaa ajoittain kausittain vaihtuvia lisäohjelmia.

Vesimaailma on maksuttomasti asiakkaiden käytössä TI-LA

TIISTAI

8.00-9.30 AAMIAINEN

Asiantuntijaluento: Hyvät elintavat (uni, ruokavalio, liikunta)

Ohjattu sauvakävelylenkki (matka ryhmän kunnon mukaan)

12.00-14.00 LOUNAS

Kuntosalilaitteiden käyttöopastus pienryhmissä

Ohjattua **vesijumppaa**

17.00-18.30 PÄIVÄLLINEN

Levytanssit ravintolassa

KESKIVIIKKO

8.00-9.30 AAMIAINEN

Joogavenyttelyt

Musiikkivisailu 60-70-luvun musiikin parissa

12.00-14.00 LOUNAS

Opastettu luontoretki (2 km) Reitin varrella myös lintutorni. Nuotiokahvit kodalla, jonka jälkeen maisemien ihailua Huhmarisvaaralla.

17.00-18.30 PÄIVÄLLINEN

Rantasaunat lämpiävät

Lomakeskus Huhmari

SYDÄNLOMA Huhmarissa KESÄ 2022

TORSTAI

8.00-9.30 AAMIAINEN

Huhmarin kesäolympialaiset – leikkimielistä kisailua kaiken ikäisille.
Parhaat palkitaan!

Kehonhuoltojumppaa

12.00-14.00 LOUNAS

Maitotonkkaralli. Maalaisidylliä huumorilla**.**

Rentoutumishetki

17.00-18.30 PÄIVÄLLINEN

Omatoiminen nuotioilta grillikatoksessa yhteislaulun, ulkopelien tai tarinoinnin merkeissä. Lauluvihkot vastaanotosta.

PERJANTAI

8.00-9.30 AAMIAINEN

Karjalainen seurapeli kyykkä

Keskustelutilaisuus ja kokemusten jakaminen: Ystävyyden merkitys ikääntyessä

12.00-14.00 LOUNAS

Kokkisota – valitaan paras karjalanpiirakan leipoja

Ohjattua keppijumppaa

Miten loma onnistui – palautteet ja parhaat vinkit arkeen

17.00-18.30 PÄIVÄLLINEN

LAUANTAI

8.00-9.30 AAMIAINEN

Ohjattu vesijumppa

Lounas ja loma-asuntojen luovutus klo 11

Vesimaailma avoinna klo 10-14

11.00-14.00 LOUNAS

Hieronta- ja hoitopalvelut: mm. kauneudenhoitopalvelut. Ajanvaraukset vastaanotosta.

Nuotiopaikat käytettävissä: kota, laavu ja grillikatos.

Välinevuokrausta ympäri vuoden. Osa maksuttomia.
www.lomakeskushuhmari.com
Vuokraukset vastaanotosta